PLUSPUNKT ZEIT

Lörrach

Programm

15. Okt. 2026 - 15. Jan. 2027

„PlusPunktZeit“

Es ist ein großes **„Plus“,** sich an einem „**Punkt**“ zu treffen
und gemeinsam
sinnerfüllte „**Zeit**“ zu teilen.

Über 70 ehrenamtlich engagierte Bürgerinnen und Bürger in über 30 Interessensgruppen tragen zum G für die ältere Generation der Stadt Lörrach bei. Vor allem ihnen ist das vorliegende abwechslungsreiche Programm für „PlusPunktZeit“ mit den vielfältigen Angeboten zu verdanken. Die Räume für zahlreiche Veranstaltungen befinden sich im Alten Rathaus.

Damit auch in Zukunft das Angebot bestehen bleiben und ausgebaut werden kann, braucht es Menschen, die bereit sind, das Programm bei „PlusPunktZeit“ mitzugestalten. Auch Sie können gerne ihr Wissen und Können sowie Ihre Ideen und Erfahrungen bei uns einbringen und/oder sich in unterschiedlichen Teams einsetzen.

Auf diese Weise können Sie die Gesellschaft des vielfältigen Alterns mitgestalten und Erfahrungen in der Gemeinschaft sammeln. Entscheiden Sie selbst, wie, in welchem Bereich und wie oft Sie sich engagieren möchten. Spaß an der Tätigkeit und der Wille, anderen Menschen zu helfen, sind die Voraussetzungen.

Unser Motto: Eigene Erfahrungen einbringen und von den Erfahrungen anderer lernen.

Das Programmheft erscheint i.d.R. immer am
15. Januar, 15. April, 15. Juli und am 15. Oktober.

Ferien: 26. Oktober bis 30. Oktober
23. Dezember bis 8. Januar

Eine Semesterkarte erhalten Sie für 15€ im Büro.

Mit einer **Semesterkarte** tragen Sie zum weiteren Bestehen des Angebotes bei und erhalten zusätzlich freien Eintritt für alle Vorträge bei „PlusPunktZeit“. Die Semesterkarte ist jeweils halbjährlich gültig, vom 1. Januar bis 30. Juni und vom 1. Juli bis 31. Dezember. Empfänger von laufender Hilfe zum Lebensunterhalt nach SGB XII und Empfänger von Leistungen zur Grundsicherung für Arbeitssuchende nach SGB II können die **Semesterkarte für 5€** erwerben, ebenso bei Leistungen nach dem Asylbewerber-leistungsgesetz oder Wohngeldgesetz.

Hinweis für Rollstuhlfahrer: Im EG befindet sich eine barrierefreie Toilette. Alle Seminarräume (außer 2.OG links) sind barrierefrei. Wenn Sie als Rollstuhlfahrer bisher noch nicht im Gebäude waren, rufen Sie uns einfach vorher kurz an.

Die Haftung der Seniorenarbeit - gleich aus welchem Rechtsgrund - ist auf Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit beschränkt.

Stadt Lörrach
Fachbereich Kultur und Tourismus
VHS-Lörrach und Steinen

Seniorenarbeit
"PlusPunktZeit"
Renate Riemensperger
Untere Wallbrunnstr. 2
79539 Lörrach
Tel.: 0 76 21 - 9 56 73 50

E-Mail: seniorenarbeit@loerrach.de

Weitere und aktuelle Angaben finden sie auf unserer Website:

www.pluspunktzeit.de

Foto Vorderseite: Irena Rietz, Vorträge

	Adventsfeier	9
	Bewegungs-Treff im Freien	16, 23, 25
	Canasta	23
	Denksport	28
	Digital-Lotsen, Smartphone & Co.	12
	Englisch-Treff	20
	Erzählbank im Alten Rathaus	14
	freies Malen	27
	Gedächtnistraining	16
	Geschichte	21
	Gymnastik	23
	Kreativ- und Handarbeits-Treff	26
	Kulturbegegnung und Mittagstisch	13
	Kulturgeschichte	24
	Länder und Menschen	11
	line dance	27
	Meditation	25
	Netzwerk ab 50	26
	Origami	11
	Philosophie-Treff	22
	Rommé	18
	Skat	18
	Skip-Bo	18
	Singen	20
	Spielzeit in Stetten	17
	Städte und mehr	15
	Tanzen (freies Tanzen)	19
	Tanz-Treff 1 und **2**	19+28
	Tanzen im Sitzen, **in Stetten**	17
	Trauerwanderungen	29
	Vorträge	5 -10
	Wanderungen	28
	Zeitungsrunde	21
	Zukunfts-Treff	24

Allgemeine Info:

Wir bieten am Montag jeweils
vor den Vortragsveranstaltungen
im Foyer des Alten Rathauses

ab 14:00 Uhr Kaffee und Tee
aus fairem Handel an.

Schauen Sie einfach bei uns vorbei!

Wir freuen uns auf Sie! ☺

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Montags-Vorträge im „Alten Rathaus“ 1. OG

Vor den Vortragsveranstaltungen können Sie schon **ab 14:00 Uhr** im EG einen **Kaffee/Tee aus fairem Handel** genießen.

19.10.2026 Sinnvoller Unsinn – Satirische Gedichte
15:00 Uhr Ringelnatz, Morgenstern, Busch u.a.

Die satirischen Gedichte von Ringelnatz, Morgenstern, Busch, Gernhardt, Fried, Roth u.a. mögen beim ersten Hören als Unsinn erscheinen, erweisen sich aber dann doch als recht tiefgründig.

Unterhaltsam trägt Winfried Bette eine sorgfältig ausgewählte Mischung dieser poetischen Kostbarkeiten vor, mit Charme, Ausdruckskraft und einem sicheren Gespür für Zwischentöne.

Angeregt durch die Lektüre dieser Literaturgattung greift Bette inzwischen auch selbst zur Feder und wird eine Auswahl eigener Gedichte in das Programm einflechten.

Es erwartet Sie ein literarischer Streifzug voller Witz und Tiefgang, der zum Lachen und gleichwohl zum Nachdenken einlädt.

Referent: Winfried Bette

Eintritt: 5 €,
mit Semesterkarte frei

.....

Humor ist der Knopf,
der verhindert,
dass einem der Kragen platzt.

(Joachim Ringelnatz, 1883-1934)

Montags-Vorträge im „Alten Rathaus“ 1. OG

Vor den Vortragsveranstaltungen können Sie schon **ab 14:00 Uhr** im EG einen **Kaffee/Tee aus fairem Handel** genießen.

09.11.2026 Retro-Überraschungsvortrag 15:00 Uhr

Aufgrund der großen Nachfrage wiederholen wir einen Retrovortrag mit einem neuen Thema.

Dieses Mal geht es in eine schon in der Antike bedeutende Kulturlandschaft im Süden Europas.

Referent: „Retro“ ☺
Eintritt: frei

.....

Eine kleine Reise zurück

Manchmal braucht es gar keine Zeitmaschine,
um in eine andere Zeit zu reisen.
Ein altes Lied, das plötzlich wieder im Kopf ist.
Ein Roller, der um die Ecke knattert.
Eine Postkarte und eine Briefmarke mit verblichenen Farben.

Ein Tisch unter freiem Himmel und das Gefühl: So war das doch früher!

Und dann kommt die Überraschung:
Man merkt, dass man gar nicht zurück in die Vergangenheit möchte,
oder doch?

Man möchte nur ein bisschen von ihrem Lebensgefühl mitnehmen – die Musik, die Leichtigkeit, das Lachen und die Freude an den kleinen Dingen.

Denn vielleicht ist das größte Glück:
Wenn das Leben uns überrascht und für einen Augenblick so tut,
als wäre die Zeit stehen geblieben.

Montags-Vorträge im „Alten Rathaus“ 1. OG

Vor den Vortragsveranstaltungen können Sie schon **ab 14:00 Uhr** im EG einen **Kaffee/Tee aus fairem Handel** genießen.

16.11.2026 Was hält unsere Gesellschaft zusammen? 15:00 Uhr

Die klassischen Pfeiler des gesellschaftlichen Zusammenhalts (Familie, Religion, Politik, Wissenschaft) sind immer weniger tragfähig und scheinen zu erodieren.

Wie kann eine Gesellschaft, in der Partikular- und Individualinteressen immer stärker dominieren, die Zentrifugalkräfte, die sie zu zerreißen drohen, abbremsen?

Gibt es Standards, auf die sich alle einigen können? Warum verliert die Demokratie an Attraktivität, während alte autoritäre Modelle eine Renaissance erleben?

Fragen über Fragen. Nur eins scheint sicher: Es bleibt schwierig.

Referent: Henning Kurz
Eintritt: 5 €,
mit Semesterkarte frei

.....

Das Schönste

was wir einander schenken können

ist Zeit.

(Unbekannt)

Montags-Vorträge im „Alten Rathaus“ 1. OG

Vor den Vortragsveranstaltungen können Sie schon **ab 14:00 Uhr** im EG einen **Kaffee/Tee aus fairem Handel** genießen.

23.11.2026 St. Nikolaus • Santiglaus • Santa Claus 15:00 Uhr

Viele von uns haben eigene Erfahrungen mit dem «Santiglaus» gemacht, ob als Kind, als Eltern und Großeltern oder als Lehrperson.

Kurz vor der Adventszeit nimmt uns Gottfried Keller mit auf eine Zeitreise und berichtet, wie es der Bischof von Myra, der im 4. Jahrhundert wirkte – via Konstantinopel, Rom, Bari, Aachen, Amsterdam, New York – ins 21. Jahrhundert geschafft hat und das Brauchtum in vielen Weltgegenden bis heute mitgestaltet.

Die Entwicklung der Figur des Heiligen Nikolaus zum Santa Claus, die Ausgestaltung der Volksbräuche und wo der Schutzheilige der Kinder, der Liebenden, der Bäcker, der Seefahrer usw. auch in unserer Region seine Spuren hinterlassen hat, wird dabei aufgezeigt.

Referent: Gottfried Keller

Eintritt: 5 €, mit Semesterkarte frei

.....

Doch du weißt ja uns'ren Wunsch,
kennst ja unsre Herzen
Kinder, Vater und Mama,
auch sogar der Großpapa,
alle, alle sind wir da,
warten dein mit Schmerzen.

Morgen kommt der Weihnachtsmann
Hoffmann von Fallersleben (1798 – 1874)

Adventsfeier

Montag,
30. November 2026

ab 13:45 Uhr Einlass
ab **14:00** Uhr Kaffee und Kuchen

Im Anschluss musikalisches Programm.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Anmeldung ab sofort:

Renate Riemensperger
Tel.: 0 76 21- 9 56 73 50
Unkostenbeitrag: 5,-€

Montags-Vorträge im „Alten Rathaus“ 1. OG

Vor den Vortragsveranstaltungen können Sie schon **ab 14:00 Uhr** im EG einen **Kaffee/Tee aus fairem Handel** genießen.

14.12.2026 Eindrücke in einem indigenen
15:00 Uhr Chepangdorf in Nepal

Die Herausforderungen der humanitären Projektarbeit. Tropfen auf den heißen Stein oder Ermutigung?

Klaus Bender wird von den Entwicklungsprojekten des Vereins Nepal-Inzlingen, Hilfe für Kinder e.V. in Nepal berichten, seine Eindrücke während eines Aufenthaltes in einer Chepanggemeinde wiedergeben und über das Trekkingabenteuer im Dolpogebiet berichten.

Referent: Klaus Bender
Eintritt: 5 €, mit Semesterkarte frei

.....

18.01.2027 Naturwunder: Bäume, Wälder, Hölzer
15:00 Uhr

Die Lebensgrundlagen auf der Erde und in der Atmosphäre sind in der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft wesentlich vom Pflanzenreich geprägt. Dabei ist die Welt der Bäume sowohl aus geisteswissenschaftlicher als auch naturwissenschaftlicher Sicht geheimnisumwittert und faszinierend. Im Vortrag werden herkömmliche und auch ganz neue Sichtweisen auf dieses spannende Thema präsentiert.

Referent: Hilmar Peter
Eintritt: 5 €, mit Semesterkarte frei

Montag

9:30 Uhr **Länder und Menschen**
EG
Verschiedene Vorträge über geographische, geschichtliche und gesellschaftliche Entwicklungen.

Leitung: Wolfram Hogrefe

Termine: 02.11.2026, Marina Abramovic
07.12.2026, Ai Weiwei
11.01.2027 Thema noch offen

11:00 Uhr **Origami und Achtsamkeit**
EG Die Kunst des Papierfaltens

Die japanische Faltkunst, genannt: „Origami" setzt sich aus den beiden japanischen Worten „oru" für „falten", sowie „kami" für Papier zusammen und besitzt eine jahrhundertalte Tradition, sowohl in Asien als auch in Europa.

Gemeinsam wollen wir uns in einer Stunde in natürliche Stille (in Schweigen) und Konzentration, Kreativität, Präzision, Fingerfertigkeit und Geduld üben. Bitte bringen Sie den Willen für diese besondere „Origamistunde und Achtsamkeit" mit.

Leitung: Hiroko Fujii

Termine: 19.10.2026 nach Wunsch
09.11.2026 Sterne als Deko
16.11.2026 nach Wunsch
23.11.2026 Origami-Lampen für (Teelicht)
14.12.2026 nach Wunsch
18.01.2027 Kraniche

Montag

15:00 Uhr **Digital Lotsen**
EG **Smartphone, Tablet, Laptop & Co.**

Termine: wöchentlich
außer in den Ferienzeiten, siehe Seite 1

Bitte mit Anmeldung!
Terminvergabe jeweils bis spätestens
Montag 11:00 Uhr
bei Renate Riemensperger
Tel.: 9 56 73 50 (AB)

Sie möchten die Möglichkeiten eines Smartphones, Tablets oder Laptops kennen lernen, bevor Sie sich für einen Kauf entscheiden? Sie haben schon eines dieser Geräte und möchten sich mit dem Umgang vertrauter machen?

Die 7 Digital-Lotsen unterstützen Sie gerne!

Leitung: Peter Merle

Fragen:
……

……

……

Mit Smartphone, Laptop, iPad
und anderen transportablen Kommunikationsgeräten
ist der Mensch längst zu einem Tonträger geworden.

(Unbekannt)

Kulturbegegnungen und Mittagstisch

Dienstag, 20. Oktober 2026

Eine literarische Wanderung auf den Spuren des Romans: „Über die Eiserne Hand hinüber" des Inzlinger Autors Armin Zwerger

Die Eiserne Hand, ist ein auf Schweizer Hoheitsgebiet liegendes Landstück, das fingerförmig nach Deutschland hineinragt. Der Grenzverlauf ist seit mehr als 500 Jahren unverändert.

Wir wandern entlang der deutsch-schweizerischen Grenze im Bereich Inzlinger Zoll - Maienbühlhof um die Eiserne Hand. (ca. 2,5 - 3 Stunden, mit Anstieg, feste Schuhe notwendig, Stöcke sind aufgrund der Wege zu empfehlen)

Anmeldung über: www.pluspunktzeit.de, oder
Email: r.riemensperger@loerrach.de, oder
Tel.: 07621 95673 50

Treffpunkt: 09:50 Uhr Inzlinger Zoll (Parkplatz)

Der Inzlinger Zoll ist gut mit der Buslinie 3 von Lörrach erreichbar:

Abfahrt: Busbahnhof Lörrach 09:35Uhr
Ankunft: Inzlinger Zoll Riehen 09:51 Uhr

Anschließend besteht die Möglichkeit eines gemeinsamen Mittagessens in der Pizzeria/Ristorante „Bella Vita“ in Inzlingen.

Rückfahrt: 14.11 Uhr oder 15.11 Uhr von der Haltestelle Wasserschloss nach Lörrach oder um 14:47 Uhr zum Auto zum Inzlinger Zoll, wenn man nicht mehr gehen will.

Lust zu erzählen? Nehmen sie Platz!

Die Erzählbank
mit dem grünen Kissen

finden Sie im Alten Rathaus, 1.OG.

ab November
dienstags ab 10 Uhr
und donnerstags ab 16 Uhr

(außer in den Ferien siehe Seite 1)

Hier können Menschen jeden Alters einfach spontan über ihre Gedanken, Erfahrungen und Anliegen sprechen.

Ob bewegende Lebensgeschichten, eine schöne Erinnerung, ein persönliches Anliegen oder alltägliche Themen auf der Erzählbank hört Ihnen jemand aufmerksam zu.

Bei schönem Wetter gilt: Warum drinnen sitzen, wenn man auch draußen bei einem Spaziergang erzählen kann?

.....

Das Gras wächst, die Uhr tickt, der Wind flüstert.....

Alles ist zu hören!

Nur das Zuhören ist manchmal schwer zu finden.

(unbekannt)

Dienstag Städte und mehr

1x monatlich

Neue Leitung: Andreas Cruel
Christiane Spiegelhalter
Irmi Schwörer-Zwerger

Termine können aufgrund von Wetterlagen oder evtl. Streiks leider nur kurzfristig geplant werden. Wir fahren i.d.R. mit dem Baden-Württemberg-Gruppen-Ticket

Zeitnahe Planung siehe unter: www.pluspunktzeit.de

Auskünfte über Renate Riemensperger
Tel.: 07621 95 67 350 (AB)

aktueller Aushang im Alten Rathaus an der roten Wand.

Fragen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dienstag

09:00 Uhr **Gedächtnistraining**
EG

Leitung: Renée Neuhausen
Termine: wöchentlich, **außer in den Ferienzeiten, siehe Seite 1**

.....

10:00 Uhr **Bewegungs-Treff im Freien**
wöchentlich im Grüttpark
Parkplatz Kirche St. Peter
mit Gabi Schwarz

Für ALLE, die Lust auf Bewegung in der freien Natur haben, auch ohne sportliche Vergangenheit. Kommen Sie einfach dazu und machen Sie mit bei unseren regelmäßigen Bewegungs-Treffs.

In Kooperation mit Bildung/Soziales/ Sport
Rückfragen an Patrick Scheller
Tel.: 415-671 oder Email: p.scheller@loerrach.de

(siehe auch Seite: 23 und 25)

.....

Jetzt sind die guten alten Zeiten,

nach denen wir uns in 10 Jahren zurücksehnen.

(Peter Ustinov,
1921 -2024)

Dienstag

im Begegungszentrum
Lörrach-Stetten
Neumatt, Käppelestr. 17

10:15 Uhr Spielzeit

Eine große Auswahl beliebter Gesellschaftsspiele soll Freude bereiten und äußerst vergnüglich sein. Dabei können zahlreiche Erinnerungen an unbeschwerte Kindertage wach werden.

Leitung: Heidi Merle

Termine: 20.10.2026, 24.11.2026, 22.12.2026
26.01.2027

im Begegungszentrum
Lörrach-Stetten
Neumatt, Käppelestr. 17

10:15 Uhr Tanzen im Sitzen

...bringt Freude an der Bewegung zu einem abwechslungsreichen Musik–Mix, erhöht die Merkfähigkeit und Konzentration, verbessert die Koordination und dies ohne monotone Übungsabläufe. Zusätzlich fördert spontanes, sanftes Lachmuskeltraining spürbar das allgemeine Wohlbefinden.

Leitung: Heidi Merle

Termine: 10.11.2026, 08.12.2026, 12.01.2027

Dienstag

14:00 Uhr **Rommé**
EG

Rommé ist ein Sammel- und Ablagespiel. Mit Glück zieht man die passenden Karten, so bleibt es immer spannend. Wir spielen nach einer leicht verständlichen Regel.

Leitung: Maria und Holger Alker

Termine: 03.11.2026, 17.11.2026, 01.12.2026, 15.12.2026, 12.01.2027, 26.01.2027

14:00 Uhr **Skip-Bo**
EG ...ist ein leicht erlernbares Kartenspiel.

Je nach Anzahl der Teilnehmenden sind auch noch andere Spiele möglich.

Leitung: Erna Falk
Termine: 20.10.2026, 10.11.2026, 24.11.2026, 08.12.2026, 22.12.2026, 19.01.2027

14:30 Uhr **Skat**
Foyer ...spielen für Geübte

Leitung: Axel Rulf

Termine: wöchentlich

Dienstag

14:30 Uhr Freies Tanzen
2. OG rechts

Wir bewegen uns mit viel Freude und schöpfen Energie mit Musik (Oldies bis zur heutigen Zeit, modern & classic), ohne Tanzvorgaben. Bitte leichte Schuhe ohne Abrieb für Innenräume mitbringen.

Leitung: Rosemarie Chaffard

Termine: 20.10.2026, 24.11.2026, 26.01.2027

15:00 Uhr Tanz-Treff
2. OG rechts

Folkloretänze (ohne Partner) sind eine Chance, unser Potential an Lebensfreude neu zu entdecken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte leichte Schuhe ohne Abrieb für Innenräume mitbringen.

Leitung: Susanne Kraft
Vertretung: Waltraud Fiedler

Termine: 03.11.2026, 01.12.2026, 12.01.2027

……

Musik tröstet.
Musik berührt.
Musik macht Nachdenklich.
Musik muntert auf.
Musik lässt die Seele Tanzen
Musik ist Leben!

Dienstag

15:00 Uhr Englisch-Treff
2. OG links

In a small group (5-10 participants) we talk about everyday matters (national and international), travel and our daily life. Let your good knowledge of English language blossom again with pleasure!

In einer kleinen Gruppe (5-10 Teilnehmer) sprechen wir über aktuelles Zeitgeschehen, Alltagsthemen und was uns sonst noch bewegt. Lassen Sie Ihr gutes englisches Sprachgefühl mit Freude wieder aufblühen!

Leitung: Marina Kramer
Freia und Michael Schuckart

Termine: 13.10.2026, 10.11.2026, 24.11.2026, 08.12.2026, 19.01.2027

Info bei: freia.schuckart@gmail.com

15:30 Uhr Offenes Singen
1.OG

Wir wollen keine schwierigen Chorlieder singen, sondern einfach was uns gefällt. Singen befreit die Seele.

Leitung: Isabel Schultze
Vertretung: Else Werle

Termine: 10.11.2026, 15.12.2026, 19.01.2027

……

If you talk to a man in a language he understands, that goes to his head. If you talk to him in his language,hat goes to his heart" –Nelson Mandela

Mittwoch

09:30 Uhr Zeitungsrunde
EG

In der Zeitungsrunde diskutieren wir lokale, regionale, aber auch bundespolitische Themen, wie diese sich in den Medien spiegeln.

Wie bestimmen Medien die Agenda, wie prägen und verändern sie die Diskussionskultur? Dies auch vor dem Hintergrund, dass sich die Medienlandschaft in einem rasanten Tempo verändert, neue Medien hinzukommen und andere, bewährte, in den Hintergrund drängen. Hin und wieder werden auch Experten eingeladen, um die Diskussion zu bereichern.

Moderiert wird die Runde von Journalist Franz Schmider

Termine: 11.11.2026, 09.12.2026,
13.01.2027, 10.02.2027

09:30 Uhr Geschichts-Treff
EG

Leitung: Hubert Bernnat

Demokratie – Begriff
Merkmale und Realität am Beispiel von
Verfassungen und Verfassungswirklichkeit

Termine: 14.10.2026, 18.11.2026, 16.12.2026,
20.01.2027

Mittwoch

09:30 Uhr **Philosophie-Treff**
EG Leitung: Benno Dietrich

21.10.2026

Folgt man Horkheimer und Adorno, dann hat die Aufklärung mit ihrem unbedingten Streben nach Vernunft direkt in den Totalitarismus und den Kapitalismus geführt und zu weltweiter Zerstörung beigetragen. Diese Kernaussagen der *Dialektik der Aufklärung* werden Gegenstand des Philosophietreffs im Oktober sein.

25.11.2026

Auf der Suche nach einem unumstößlichen Fundament für das Wissen stößt Renée Descartes auf sein berühmtes Cogito, ergo sum. Gemeinsam werden wir in den Meditationes lesen und rekonstruieren, wie Descartes das Leib-Seele-Problem entdeckt und über die Konsequenzen dieser Entdeckung diskutieren.

27.01.2027

Kann eine KI (Künstliche Intelligenz) Gefühle entwickeln?

Zur Beantwortung dieser Frage befassen wir uns mit Thomas Nagels Aufsatz Wie ist es, eine Fledermaus zu sein? Darin zeigt Nagel auf, dass das Bewusstsein über Eigenschaften verfügt, die sich weder mit physikalischen noch mit neurologischen Methoden beschreiben lassen.

Mittwoch

10:00 Uhr **Bewegungs-Treff im Freien**
Brombach, Schöpflin Areal
beim Bücherschrank
mit Brigitte Ludin

Für ALLE, die Lust auf Bewegung in der freien Natur haben, auch ohne sportliche Vergangenheit. Kommen Sie einfach dazu und machen Sie mit bei unseren regelmäßigen Bewegungs-Treffs.

In Kooperation mit Bildung/Soziales/ Sport
Rückfragen an Patrick Scheller
Tel.: 415-671oder Email: p.scheller@loerrach.de
(siehe auch Seite 16 und 25)

……

14:00 Uhr **Canasta**
EG
Das Kartenspiel ist leicht zu erlernen und trainiert die Konzentration und das Gedächtnis.

Leitung: Dorothee und Karl Heinz Heil
Momentan ist die Gruppe belegt.
Bitte anfragen!
Termine: **wöchentlich**
außer in den Ferienzeiten, siehe Seite 1

……

14:00 Uhr (wieder freie Plätze) Gesundheitsgymnastik
15:15 Uhr (belegt)

2. OG. rechts Leitung: Hadlaub Schwald
Termine: **wöchentlich**
außer in den Ferienzeiten, siehe Seite 1

Donnerstag

9:30 Uhr Kulturgeschichte
EG

Leitung: Hilmar Peter, Karl Bechtold

22.10.2026	Latein lernen? – Ist das im KI-Zeitalter noch zweckmäßig? (H.Peter)
12.11.2026	Lichtschutz – warum und wie? (Karl Bechthold)
26.11.2026	Literatur und MINT-Kompetenzen (H.Peter)
10.12.2026	Und täglich grüßt der Klimawandel (H.Peter)
14.01.2027	Verfahrenstechnik – die älteste Kulturleistung (H.P)
28.01.2027	Warum und wie müssen Kunststoffe stabilisiert werden (K. Bechthold)

.....

09:30 Uhr Zukunfts-Treff
EG

In einem Gesprächskreis wollen wir auf der Grundlage von Texten, Bildern und Fragen auf die gegenwärtigen Entwicklungen eingehen und verschiedene Zusammenhänge diskutieren.

Leitung: Werner Mende

Termine: 15.10.2026, 19.11.2026,17.12.2026, 21.01.2027

Die Themen sind zeitnah im Internet abrufbar:

www.pluspunktzeit.de

unter der Rubrik/ Wissen und Verstehen/ Zukunftstreff

Donnerstag

10:00 Uhr **Meditation**
2. OG rechts

Gemeinsam können wir die natürliche Stille in uns bewusster wahrnehmen. Meditation hilft die Herausforderungen unseres Lebens besser zu meistern.

Bei dieser Art der Meditation geht es nicht darum, ein neues Glaubenssystem zu übernehmen, sondern darum, uns selbst tiefer kennen zu lernen.

Leitung: Mandeep Ryf
(ehemals buddhistischer Mönch)

Termine: wöchentlich
außer in den Ferienzeiten, siehe Seite 1

Donnerstag

9:30 Uhr **Bewegungs-Treff im Freien**
wöchentlich im Rosenfelspark
bei der Konzertmuschel
mit Karin Waidner

Für ALLE, die Lust auf Bewegung in der freien Natur haben, auch ohne sportliche Vergangenheit. Kommen Sie einfach dazu und machen Sie mit bei unseren regelmäßigen Bewegungs-Treffs.

In Kooperation mit Bildung/Soziales/ Sport
Rückfragen an Patrick Scheller
Tel.: 415-671 oder Email: p.scheller@loerrach.de

(siehe auch Seite 16 und 23)

Donnerstag

14:00 Uhr Kreativ- und Handarbeits-Treff
EG

Wir stricken und häkeln. Unsere Kreativgruppe bietet eine gute Möglichkeit, gemeinsame Gestaltungsideen umzusetzen. Alle können voneinander lernen und alle sind willkommen, mit und ohne Vorkenntnisse.

Leitung: Jutta Renk
Termine: 15.10.2026, 05.11.2026, 19.11.2026,
26.11.2026, Adventsfeier und Flohmarkt
03.12.2026, 17.12.2026, 21.01.2027

14:00 Uhr Netzwerk ab 50
EG

Soziale Kontakte tragen zu mehr Lebensqualität bei. Die sozialen Netzwerke werden aber mit zunehmendem Alter kleiner. Deshalb sollte man rechtzeitig etwas dagegen tun. Eine „Beweger-Gruppe" von Junggebliebenen hat ein Konzept erarbeitet, das zu mehr sozialer Interaktion beitragen soll.

Die Selbstorganisation von Aktivitäten in kleinen Gruppen steht im Vordergrund. Wer einen konkreten Vorschlag hat, den er mit anderen realisieren möchte (z.B. einen Kino- oder Museumsbesuch, Ausflug, gemeinsam essen gehen, Reisen etc.), schlägt vor. Interessierte besprechen die Einzelheiten untereinander.

Einmal im Monat findet ein Forum statt, bei dem neue Besucherinnen und Besucher herzlich willkommen sind (vor allem für Neuzugezogene und Neuruheständler).

Leitung: Marina Kramer und das Beweger Team
Termine: 08.10.2026, 12.11.2026, 10.12.2026,
14.01.2027

Donnerstag

14:00 Uhr freies Malen
EG

Wir malen frei, spontan und individuell. Die Kreativität, Freude und das Malen stehen im Vordergrund.
Gewünschte Malutensilien bitte mitbringen.

Leitung: Petra Pompé

Termine: 22.10.2026,
26.11.2026 (2. OG links)
17.12.2026 (2. OG. links)
28. 01.2027

14:30 Uhr Country Line Dance
2. OG rechts

Country Line Dance ist eine Tanzform, bei der man in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzt. Man benötigt keinen Tanzpartner und alle TänzerInnen führen synchron dieselben Schritte aus.

Gemeinsam werden einfache Schritte geübt und zusammen getanzt. Es sind keine Vorkenntnisse nötig und die Freude und die Leichtigkeit stehen im Vordergrund.

Bitte leichte Schuhe ohne Abrieb für Innenräume mitbringen.

Leitung: Marisa Fernandez

Termine: 15.10.2026, 22.10.2026, 05.11.2026
12.11.2026, 26.11.2026, 10.12.2026,
14.01.2027, 28.01.2027

Donnerstag

15:00 Uhr **Tanz-Treff 2**
2. OG rechts

Folkloretänze (ohne Partner) sind eine Chance, unser Potential an Lebensfreude neu zu entdecken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte leichte Schuhe ohne Abrieb für Innenräume mitbringen.

Leitung: Susanne Kraft

Termine: 19.11.2026, 17.12.2026, 21.01.2027

Freitag

10:00 Uhr **Denksport**
EG **mit Spaß und Freude**
-ein Kopfstand in Gedanken-

Leitung: Christine Nölle
Termine: **wöchentlich**
Wieder freie Plätze, bitte anfragen.

Freitag Organisierte Wanderungen

mit einer netten Gruppe in der Regio.
1x im Monat bis 14 km Laufstrecke und bis 300 Höhenmeter

Leitung: Roland Wagner (i.d.R. am dritten Freitag)
Tel.: 5 51 18 E-Mail: wagnernagel@arcor.de

Termine: 20.11.2026, 11.12.2026, 22.01.2027

Trauernde wandern

Ein Angebot der ambulanten Hospizgruppe Dreiländereck

Wandern – dem Körper und der Seele etwas Gutes tun

Der Tod eines lieben Menschen, ob (Ehe-)Partner/in, Kind, Elternteil, Freund/in bedeutet einen tiefen Einschnitt ins eigene Leben. Trauernde fühlen sich häufig innerlich durch den Verlust eines nahestehenden Menschen schmerzhaft berührt. Beim Gehen kommt nicht nur der Körper in Bewegung, auch Anspannungen können sich lösen. Beim Wandern in der Natur und im Austausch mit anderen Trauernden kann neuer Mut und Kraft für den Alltag geschöpft werden.

Die Hospizgruppe Dreiländereck bietet

jeden 1. Samstag im Monat

eine zwei- bis dreistündige Wanderung in der Umgebung Lörrachs an. Die Wanderungen werden von zwei Trauerbegleiterinnen der Hospizgruppe geführt. Man hat Zeit, miteinander zu sprechen oder einfach nur da zu sein.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen. Anmeldungen nehmen wir gerne bis jeweils donnerstags zuvor entgegen.

Regina Korsch: 0 76 23 - 4 02 38

.....

Das nächste Programmheft erscheint am 15. Januar 2027

Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Volkshochschule
Lörrach und Steinen

PlusPunktZeit
Seniorenarbeit
Renate Riemensperger

Untere Wallbrunnstraße 2
79539 Lörrach

07621/ 956 73 50 (AB)
seniorenarbeit@loerrach.de
www.pluspunktzeit.de

Bürosprechstunde und Beratung:

Montag bis Donnerstag
nur mit Terminvereinbarung