

## Programm

15. Januar – 15. April 2024

# PlusPunkt Zeit

Exkursionen

Vorträge

Kunst

Gesundheit

Sprachen

# PlusPunktZeit und VHS fusionieren

Am 01. Januar 2024 wächst zusammen, was zusammengehört (frei nach Willy Brandt): Das Bildungsangebot der städtischen Seniorenarbeit in Lörrach wird unter dem Dach der Volkshochschule Lörrach & Steinen weitergeführt. Für die konkreten Vorträge, Kurse, Angebote ändert sich nichts. In der internen strukturellen Organisation ist PlusPunktZeit von nun an dem Fachbereich „Kultur und Tourismus“ und nicht mehr dem Fachbereich „Bildung, Soziales, Sport“ zugeordnet.

Das Programm von PlusPunktZeit ist im ursprünglichsten Sinne Erwachsenenbildung und unterscheidet sich nicht vom Bildungsangebot der Volkshochschule. Die Kurse und Veranstaltungen beider Institutionen werden seit jeher unter dem gleichen physischen Dach, dem des Alten Rathauses angeboten. Nun bekommen sie auch das gleiche metaphorische Dach.

Die Veranstaltungen werden weiterhin in dieser kleinen Broschüre extra dargestellt. So haben Sie weiterhin eine schöne Übersicht über alle Kurse, Vorträge und Angebote von PlusPunktZeit.

Mit den besten Wünschen für eine erfolgreiche und gewinnbringende gemeinsame Zukunft,

Tom Leischner, Leiter der Volkshochschule Lörrach & Steinen  
Renate Riemensperger, Leiterin von PlusPunktZeit

Weiterhin gilt unser Motto:

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

Über 60 ehrenamtlich engagierte Bürgerinnen und Bürger in über 30 Interessensgruppen tragen zum Gemeinwohl 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 Leitsatz:**

**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.**

**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 Asylbewerberleistungsgesetz 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.

Bühneli	32
Bewegungs-Treff im Freien	15, 21, 25
Biografie-Arbeit	14
Canasta	22
Denksport	29
Digital-Lotsen, Smartphone & co.	13
Englisch-Treff	18
Fahrradgruppe	31
freies Malen	27
Gedächtnistraining	15
Gehen und Mehr	25
Geschichte	20
Gymnastik	22
Kreativ- und Handarbeits-Treff	27
Kultur und Natur (wieder ab Mai)	13
Kulturbegegnung und <b>Mittagstisch</b>	16
Lachyoga	28
Meditation	23
Netzwerk ab 50	26
Philosophietreff	21
Rommé	17
Singen	19
Städtefahrten	31
Tanzen (freies Tanzen)	18
Tanztreff	19
Tanzen im Sitzen, <b>in Stetten</b>	17
Trauerwanderungen	30
Technik und <b>Musikgeschichte</b>	24
Vorträge	5-12
Wanderungen	29
Zeitungsrunde	20
Zukunftstreff	23

## Allgemeine Info:



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

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



Für dieses Angebot suchen wir noch  
weitere ehrenamtliche Mitarbeiterinnen!

**Schauen Sie einfach mal bei uns herein!**

**Wir freuen uns auf Sie! ☺**

.....

**Bitte beachten Sie folgende Ferienzeiten:**

Fastnachtsferien vom 12.02.2024 bis 16.02.2024

Osterferien vom 25.03.2024 bis 05.04.2024

.....

Besuchen sie uns auch  
auf unserer website:

**[www.pluspunktzeit.de](http://www.pluspunktzeit.de)**

## **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.

**15.01.2024**            **Kassel Wilhelmshöhe -**  
**15:00 Uhr**            **der Bergpark und die**  
                              **barocken Wasserspiele**

Bis in den bewaldeten Berghang hoch über der Stadt Kassel dehnt sich die Parklandschaft von Schloss Wilhelmshöhe aus. Dieser größte Bergpark Europas ist heute als Weltkulturerbe anerkannt.

Bereits im 18. Jahrhundert wurde der Park Wilhelmshöhe mit exotischen Pflanzen und beeindruckenden Wasserkünsten angelegt. Wasserströme fließen hier von der Höhe des Herkulesdenkmals über imposante Kaskaden und verspielte Brunnenanlagen bis hinab zur großen Fontäne. Auch eine wertvolle Rosensammlung können die Besucher hier bewundern.

Der Bildvortrag vermittelt reizvolle Impressionen des Bergparks Wilhelmshöhe mit seinem Pflanzenreichtum, englischen Gartenlandschaften und Wasserspielen aus der Zeit des Barock.

Referentin:        Pia Knappe  
Eintritt:            5 €,  
                              mit Semesterkarte frei

.....  
*„Leben heißt Veränderung!“  
sagte der Stein zur Blume und flog davon.*

*(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.

### **22.01.2024            Die Lofoten im Winter 15:00 Uhr**

Begegnung mit den Landschaften und Menschen im Norden Norwegens. Dass Norwegen nicht nur ein Ziel für Postschiffreisende im Sommer ist, wurde dem Ehepaar Hogrefe bald klar, als sie im Rahmen einer Studienreise im November nach Polarlichtern Ausschau hielten.

Ab Tromsø ging es per Bus im Schneegestöber Richtung Lofoten. Von der Aurora Borealis (Polarlicht) war zwar nichts zu sehen, dafür überraschten uns steile, schneebedeckte Bergmassive, die sich majestätisch über die dunkle See erhoben.

Hinzu kamen rote Rorbuer (ehemalige Fischerhütten) als Blickfang und einsame Strände, die das Herz jedes Landschaftsfotografen höherschlagen lassen.

Begegnungen mit einem Kunstschmied, Wickingern in historischer Tracht und Sami mit ihren Rentieren rundeten das Bild ab.

Referent: Wolfram Hogrefe

Eintritt: 5 €,  
mit Semesterkarte frei

.....  
*Soweit meine Augen zu sehen vermögen, Wasser und Natur, kein Lärm und  
kein Mensch weit und breit, doch ich fühle mich nicht einsam.  
Die Natur gibt mir Geborgenheit.*

*Birger-Daniel Grein*

## **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.

**29.01.2024**            **Palästina und der Staat Israel**  
**15:00 Uhr**

Der Vortrag beleuchtet die Vorgeschichte des Nahost-Konflikts.

Dargestellt wird, dass Juden und Moslems lange friedlich miteinander gelebt haben. Im 19. Jahrhundert verändert sich durch den entstehenden Rassismus und Nationalismus die Lage.

Im Ersten Weltkrieg versprachen Engländer und Franzosen Arabern und Juden die Möglichkeit zur Bildung eines Staates. Das Verhältnis zwischen den in Palästina lebenden Moslems und den zugewanderten Juden begann sich zusehends zu verschlechtern.

Referent:            Hubert Bernnat  
Eintritt:            5 €,  
                             mit Semesterkarte frei

.....  
*Friede wo ist deine Heimat?*





## **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. Februar 2024      Es war einmal....**  
**15:00 Uhr**

Hören Sie gerne Märchen?

Märchen sind ein altes, kostbares Kulturgut, das seit Jahrhunderten von Generation zu Generation traditionell mündlich überliefert wird.

Erleben Sie, wie diese Geschichten wieder zum Leben erweckt werden und lassen Sie sich mit einem Augenzwinkern verzaubern.

Referentin:      Pascale Hoffmann  
                         Märchenerzählerin,  
                         erzählt in Baseldeutsch

Eintritt:            5 €,  
                         mit Semesterkarte frei

.....  
*Ein Mathebuch ist der einzige Ort,*

*wo es normal ist,*

*53 Melonen zu kaufen.*

*Es ist wie im Märchen.*

*(unbekannt, aber sicher 7 Jahre alt)*

## **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.

### **26. Februar 2024      Der Renaissancemaler Raffael 15:00 Uhr              und seine „Schule von Athen“**

Raffaels Auftragsarbeit für Papst Julius II zeugt von künstlerischer Genialität, tiefem Verständnis für die antike Philosophie, die Bedeutung von Schule und Ausbildung, dem Zusammenwirken von Jung und Alt und vielem mehr. In typischer Renaissancemanier steckt das Werk voller Rätsel und lässt breite Interpretationsansätze zu.

Raffaels Arbeiten unter Papst Leo X, seine Verdienste um den Bau des Petersdoms und den Erhalt antiker Bauten und Artefakte geben Einblick in sein vielfältiges Können und auch in seinen modern wirkenden Geschäftssinn.

Referent: Hilmar Peter

Eintritt: 5 €,  
mit Semesterkarte frei

.....

*Ich habe gefunden,  
daß man nicht denken darf,  
wenn man malt,  
dann geht es besser*

*Raffael (1483 – 1520)*

## **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.

### **11.03.2024                      Freiwilligenarbeit für den Artenschutz 15:00 Uhr                      in Namibia**

Namibia, das Land im Südwesten Afrikas bietet eine immense landschaftliche Vielfalt, aber vor allem auch die Möglichkeit, Elefanten in ihrem natürlichen Lebensraum zu sehen.

Anfang Juli 2023 war Hellena Herrman für zwei Wochen bei der EHRA (Elephant-Human-Relations-Aid). Die in Swakopmund ansässige Organisation befasst sich mit dem Zusammenleben der Menschen und der Elefanten. Da diese aufgrund starker Dürren häufig die Wasserstellen der Menschen aufsuchen, kommt es dort immer wieder zu Problemen, wenn sie beispielsweise mit ihren Stoßzähnen die Elektronik der Pumpen oder die Wassertanks beschädigen. Aus diesem Grund baut die EHRA mit ihren Freiwilligen Mauern, die beiden Parteien (Mensch und Elefant) den Zugang zum Wasser ermöglichen und gleichzeitig die empfindlicheren Bauteile schützen sollen. Diese Arbeit stellt die erste Hälfte der jeweils zweiwöchigen Freiwilligenprojekte dar.

Die zweite besteht aus Patrouillen, bei denen sowohl einzelne Bullen als auch ganze Herden gezielt getrackt und aufgesucht werden, um aktuelle Informationen über die Wanderrouten, den Gesundheitszustand und das Sozialverhalten der Tiere sammeln zu können. Der Vortrag liefert in zahlreichen Bildern und Videos einen Eindruck von der beeindruckenden und prägenden Zeit in Namibia und mit den Elefanten.

Referentin:            Hellena Herrmann  
Eintritt:                5 €,  
                              mit Semesterkarte frei

## 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.

### **18.03.2024 Philosophieren mit Kästner 15:00 Uhr**

Auf genial einfache Weise hat der „Gebrauchslyriker“ Erich Kästner in seinen Gedichten die Grundfragen der menschlichen Existenz dargestellt.

So formuliert er in seinem Gedicht „Kleines Solo“ zum Thema Glück:

„Glück ist ein verhexter Ort.  
Kommt dir nahe. Weicht zur Seite.  
Sucht vor Suchenden das Weite.  
Ist nie hier. Ist immer dort.“

Wir wollen an dem Nachmittag über Kästner-Gedichte philosophieren.

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

.....

*Das Glück ist keine Dauerwurst,  
von der man täglich eine Scheibe herunterschneiden kann.*

*Erich Kästner (1899 – 1974)*

## 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.

**15.04.2024**                    **Medizinische Unterstützung in Afrika**  
**15:00 Uhr**                    **Süd-Sudan, Eritrea, Kenia, Tanzania**

Eritrea und Süd-Sudan - wo ist das eigentlich? Länder, die aufgrund von internen Unruhen sicherlich nicht zu den touristischen Reisziteln zählen. Bekannter sind da schon als Reiseland Kenia und Tanzania.

Dr. Kurt Bischofberger war bereits in jungen Jahren mit seiner Frau Ulrike als Entwicklungshelfer mit dem Deutschen Entwicklungsdienst (DED) für 3 Jahre im Süd-Sudan.

Nach dieser für ihn prägenden Zeit kehrte er Jahre später als Gynäkologe und Geburtshelfer immer wieder zu Arbeitseinsätzen nach Afrika zurück. Vor allem hat ihn die zum Teil immer noch sehr hohe Mütter- und Säuglingssterblichkeit berührt.

In einem persönlichen Vortrag möchte er Sie mitnehmen und teilhaben lassen an seinen kulturellen, sozialen und medizinischen Erfahrungen.

Referent:                    Dr. Kurt Bischofberger  
Eintritt:                    5 €,  
                                      mit Semesterkarte frei

.....  
*Ein Mensch ist ein Mensch wegen anderer Menschen.*

*(afrikanisches Sprichwort)*

## Montag

**9:30 Uhr**  
**EG**

### **Kultur und Natur**

-Beiträge zum Erkennen der Welt-

Leitung: Wolfram Hogrefe

Terminplanung erst wieder ab Mai möglich.  
evtl. spontane Termine siehe unter:  
[www.pluspunktzeit.de](http://www.pluspunktzeit.de)

**15:00 Uhr**  
**EG**

### **Digital Lotsen** **Smartphone, Tablet, Laptop & Co.**

Termine: wöchentlich  
außer in den Ferienzeiten, siehe Seite 1

Anmeldung und 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

# Montag

**14:30 Uhr**                      **Biografiearbeit**  
**2.OG links**

Welche Geschichten aus meinem Leben möchte ich weitererzählen? Was möchte ich in Erinnerung behalten? Und wie kann ich aus meinen Erfahrungen Kraft für die Zukunft ziehen?

Ressourcenorientierte Biographiearbeit leitet an, aus dem Erlebten heraus Möglichkeiten für die Gestaltung der Zukunft zu gewinnen.

Eine der Methoden ist die Gestaltung eines Leporellos, das an den einzelnen Lebensphasen orientiert ist. "Mein Buch", ganz allein für mich, oder zum Anschauen und Teilen mit den Menschen, die wichtig sind.

Beate Schmidtgen, Leiterin der Bezirksstelle für Evangelische Erwachsenen- und Familienbildung, Hochrhein-Markgräflerland

Termine: 08.01.2024, 19.02.2024, 04.03.2024  
(Diese Gruppe ist schon belegt)

Neue Termine auf Anfrage

E-Mail: [r.riemensperger@loerrach.de](mailto:r.riemensperger@loerrach.de)  
Tel.: 076 21 956 73 50

---

*Vergangenheit hört nicht auf,  
sie überprüft uns in der Gegenwart.*

*Siegfried Lenz  
1916 - 2014*

## Dienstag

**09:00 Uhr**  
**EG**

### **Gedächtnistraining**

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**

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 Laura Dold  
Tel.: 415-449 oder Email: [l.dold@loerrach.de](mailto:l.dold@loerrach.de)

**(siehe auch Seite: 21 u. 25)**

---

*Wer sich bewegt,  
bringt etwas in Bewegung.*

*Robert Lerch  
\*1938*



## **Dienstag                    Kulturbegegnungen und Mittagstisch**

**06. Februar**                    **Kurzführung durch die Ausstellung  
„Der Ruf nach Freiheit-  
Revolution 1848-49“  
mit Jan Merk (Museumsleiter)**  
**11:00 Uhr**                    Treffpunkt Dreiländermuseum

Im Anschluss ist ein gemeinsamer Mittagstisch möglich.

**Anmeldung erforderlich über:** [www.pluspunktzeit.de](http://www.pluspunktzeit.de)  
oder E-Mail: [r.riemensperger@loerrach.de](mailto:r.riemensperger@loerrach.de)  
oder Tel.: 076 21 956 73 50

**19. März**                    **Führung in der  
Galeria Karstadt Kaufhof Lörrach  
mit Enrico Wallborn**  
**(Geschäftsführer Galeria Karstadt Kaufhof Lörrach)**  
**10:00 Uhr**                    Treffpunkt am Haupteingang

Lörrach ist die Einkaufsstadt in Südbaden vor den Toren von Basel und die GALERIA im Dreiländereck ist ihr Aushängeschild. Die GALERIA im Dreiländereck wurde im Herbst 23 umfassend neu ausgerichtet und in ein modernes und neues Ambiente verwandelt. Vor allem durch eine noch genauer auf den Standort bezogene, hochwertige Angebots-Auswahl, durch umfassende Service und Dienstleistungen, durch Transparenz, Licht und eine hohe Aufenthaltsqualität. Aber es sind in erster Linie unsere Mitarbeiter:innen die Kundenorientierung leben und unsere Neuausrichtung für unsere Kunden:innen tagtäglich erlebbar machen.

Im Anschluss ist ein gemeinsamer Mittagstisch bei „Le buffet Karstadt Restaurant“ möglich.

**Anmeldung erforderlich über:** [www.pluspunktzeit.de](http://www.pluspunktzeit.de)  
oder E-Mail: [r.riemensperger@loerrach.de](mailto:r.riemensperger@loerrach.de)  
oder Tel.: 076 21 956 73 50

## Dienstag

in Stetten

im Begegnungszentrum  
Lörrach-Stetten  
Neumatt, Käppelestr. 17

### **10:30 Uhr            Tanzen im Sitzen**

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

Leitung: Heidi Merle

Termine: 23.01.2024, 06.02.2024, 20.02.2024,  
05.03.2023, 09.04.2024, 23.04.2023

### **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: 23.01.2024, 06.02.2024, 20.02.2024,  
05.03.2024, 19.03.2024, 09.04.2024  
23.04.2024

## **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: 16.01.2024, 30.01.2024, 20.02.2024,  
12.03.2024, 16.04.2024

**Info bei:** [dr.f@schuckart-zahnarzt.de](mailto:dr.f@schuckart-zahnarzt.de)

### **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: 16.01.2024, 27.02.2024,  
19.03.2024, 23.04.2024

## Dienstag

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

Meditative- und 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:            Waltraud Fiedler  
Vertretung:        Susanne Kraft

Termine:            09.01.2024, 20.02.2024,  
                          12.03.2024, 16.04.2024,  
                          14.05.2024

### **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:            16.01.2024, 20.02.2024  
                          19.03.2024, 16.04.2024  
                          14.05.2024

## **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 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: 10.01.2024, 07.02.2024,  
06.03.2024, 10.04.2023

### **09:30 Uhr                    Geschichts-Treff** **EG**

#### **Palästina und der Staat Israel**

Die Geschichte des Nahost-Konflikts bis heute

Leitung: Hubert Bernnat

Termine: 17.01.2024, 21.02.2024,  
13.03.2024, 17.04.2023

## **Mittwoch**

**09:30 Uhr**  
**EG**

### **Philosophie-Treff**

Humanes Leben in einer aus den Fugen geratene Welt?  
Klassische und aktuelle Aspekte im Dialog.

Leitung: Dr. Hans-Georg Wittig  
Benno Dietrich

Termine: 31.01.2024, 28.02.2024, 20.03.2024,  
24.04.2024

---

## **Mittwoch**

**10:00 Uhr**

### **Bewegungs-Treff im Freien Brombach, Schöpflin Areal** beim Bücherschrank

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 Laura Dold  
Tel.: 415-449 oder Email: [l.dold@loerrach.de](mailto:l.dold@loerrach.de)

**(siehe auch Seite 15 u. 25)**

## Mittwoch

**14:00 Uhr**                      **Canasta**  
**EG**

Das Kartenspiel ist leicht zu erlernen und trainiert die Konzentration und das Gedächtnis.

Leitung: Dorothee und Karl Heinz Heil

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

**14:00 Uhr**  
**2. OG rechts**

**Gesundheitsgymnastik**

Leitung: Hadlaub Schwald

Termine: **wöchentlich, Warteliste**  
**außer in den Ferienzeiten, siehe Seite 1**

**15:15 Uhr**  
**2. OG rechts**

**Gesundheitsgymnastik**

Leitung: Hadlaub Schwald

Termine: **wöchentlich, Warteliste**  
**außer in den Ferienzeiten, siehe Seite 1**

## Donnerstag

### **09:30 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

### **09:30 Uhr            Zukunfts-Treff** **EG**

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

Leitung:            Werner Mende und Ulrich Quast

18.01.2024	Die zehn Herausforderungen der EU und insbesondere Deutschlands bis 2030
22.02.2024	Deutschlands innovativste Unternehmen 2022
21.03.2024	Littering-Verschmutzung der Umwelt mit Müll
18.04.2024	Aktuelle Informationen zum Thema KI



# Donnerstag

## **9:30 Uhr      Technik- und Musikgeschichte EG**

Technikgeschichte ist auch Menschheitsgeschichte und hilft, die Gegenwart besser zu verstehen und Auswirkungen auf die Zukunft einzuschätzen.

Leitung:            Hilmar Peter und Ulrich Quast

- |            |  |
|------------|--|
| 25.01.2024 | Bella Italia-von Josquin zu Monteverdi                                   |
| 08.02.2024 | Akustik ausgewählter Musikinstrumente                                    |
| 29.02.2024 | Schallemissionen von Wärmepumpen   |
| 14.03.2024 | Ultraschall, Kavitation, Sonolumineszenz und verwandte Phänomene         |
| 11.04.2024 | Knall und Schall: die Posaunen von Jericho, Explosionen, Detonationen... |
| 25.04.2024 | Horchen auf das Entstehen der Welt, wie wir sie kennen                   |

---

*Es ist nichts groß als das Wahre,  
und das kleinste Wahre ist groß“*

*Johann Wolfgang von Goethe  
1749- 1832*

## **Donnerstag**

### **„Gehen und Mehr“**

Bewegung fördert die Gesundheit und soziale Kontakte.  
Wir gehen ca. 1,5 – 2 Stunden (auch außerhalb von Lörrach),  
überall wo es schön ist, danach gemütliche Einkehr.  
Wir fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln.

Leitung: Brigitte Hertl,  
Anneliese Kuhn und  
Erika Hansmann

Termine: 07.03.2024, 14.03.2024,  
04.04.2024, 25.04.2024

**Ab Februar** ist ein Flyer mit allen Ausflugszielen im Alten Rathaus  
und bei der Touristik-Info erhältlich und auch zum Downloaden  
unter [www.pluspunktzeit.de](http://www.pluspunktzeit.de)

## **Donnerstag**

**9:30 Uhr**                      **Bewegungs-Treff im Freien**  
**und 10:15 Uhr**            **wöchentlich im Rosenfelspark**  
   **bei der Konzertmuschel**

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 Laura Dold  
Tel.: 415-449 oder Email: [l.dold@loerrach.de](mailto:l.dold@loerrach.de)  
**(siehe auch Seite 15 u. 21)**

## Donnerstag

**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 Neuheständler).

Leitung: Marina Kramer und das Beweger Team

Termine: 11.01.2024, 08.02.2024, 14.03.2024,  
11.04.2024, 02.05.2024,

.....

*Die schönsten Geschenke*

*kann man nicht in Geschenkpapier einpacken.*

*(unbekannt)*

## **Donnerstag**

### **14:00 Uhr                    Kreativ- und Handarbeits-Treff EG**

Wir stricken und häkeln. Unsere Kreativgruppe bietet eine gute Möglichkeit, gemeinsame Gestaltungsideen umzusetzen. Jeder kann von jedem lernen und alle sind willkommen, mit und ohne Vorkenntnisse.

Leitung: Jutta Renk

Termine: 18.01.2024, 01.02.2024,  
22.02.2024, 07.03.2024,

am 21.03.2024 Treffpunkt in Karstadt

18.04.2024 (EG, Seniorenraum )

am 02.05.2024 Treffpunkt in Karstadt

.....

### **14:30 Uhr                    freies und intuitives 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: 25.01.2024, 29.02.2024, 21.03.2024  
25.04.2024, 16.05.2024

# Donnerstag

**15:00 Uhr**      **Lachyoga**  
**2. OG rechts**

Lachyoga wurde 1995 von dem indischen Mediziner Dr. Madan Kataria, entwickelt.

- bringt Herz und Kreislauf in Schwung
- stärkt das Immunsystem
- entspannt die Muskulatur
- aktiviert die Atmung
- setzt Glückshormone frei
- verbindet Menschen...

Nach dem Lachyoga findet eine kleine Fantasiereise zur Entspannung statt.

Leitung: Petra Haberer

Termine: 25.01.2024, 22.02.2024, 21.03.2024,  
18.04.2024, 16.05.2024

---

*Viele Menschen wissen,  
dass sie unglücklich sind.*

*Aber noch mehr Menschen wissen nicht,  
dass sie glücklich sind*

*Albert Schweitzer  
1875 - 1965*

## Freitag

**10:00 Uhr  
EG**

### **Denksport Mit Spaß und Freude**

-ein Kopfstand in Gedanken-

Leitung: Christine Nölle

Termine: **wöchentlich**

Momentan ist die Gruppe ausgebucht,  
wir führen eine Warteliste, 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](mailto:wagnernagel@arcor.de)

Termine: 19.01.2024, 16.02.2024,  
15.03.2024, 19.04.2024

Notizen:

.....

.....

.....

## **Samstag**

### **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

## Samstag

## Städtefahrten

1x monatlich mit dem Zug ab 16. März  
Neue Leitung: Erika Hansmann

Termine können aufgrund von Wetterlagen oder evtl. Streiks leider nur kurzfristig geplant werden. Wir fahren i.d.R. mit dem Baden-Württemberg-Gruppen-Ticket (ca.12,- €),

Zeitnahe Planung siehe unter: [www.pluspunktzeit.de](http://www.pluspunktzeit.de)  
oder bei Renate Riemensperger  
Tel.: 07621 95 67 350 (AB)

## Sonntag

## IG Velo und Fairvelo

laden ein zu gemütlichen Veloausfahrten in  
der Regio, (1x monatlich)  
für ein schönes Miteinander & Austausch  
**ab Frühjahr, je nach Wetterlage**  
ca. 20 km



Treffpunkt: Teichstr. 42 (Im Innenhof)  
10:00 Uhr

Termine nach Absprache

Anmeldung bei:

[veloausfahrt@fairvelo-loerrach.de](mailto:veloausfahrt@fairvelo-loerrach.de)

siehe unter: [www.igvelo.de](http://www.igvelo.de)

Leitung: Daniel Mascher  
Toni Latsch-Gulde



**Sonntag 25. Februar 15:00 Uhr**

**Theater Bühneli**

**präsentiert:**

**Madame es ist angerichtet**

Eine Komödie von Marc Camoltti.

Regie: Frank Johannes Wölfi und Katharina Gimmi

Ein ganzes Wochenende allein auf dem Land mit der eigenen Ehefrau?

Da hat der Herr des Hauses, Bernard, einen grandiosen Einfall. Denn er möchte auch seine Geliebte aus Paris einladen und diese seiner Ehefrau ganz einfach als die Geliebte seines besten Freundes Robert verkaufen. Auch diesen hat er daher ebenfalls für das Wochenende eingeladen.

Hier hat Bernard jedoch die Rechnung ohne seine gewitzte Frau Jacqueline gemacht! Denn auch sie hat längst selbst ein Verhältnis – und zwar mit besagtem besten Freund Robert.

Als hätte dies nicht bereits Potenzial für Verwechslungen, haben Bernards Geliebte und das für das Wochenende engagierte Dienstmädchen auch noch einen gleichen Namen: Brigitte!

Es erwartet Sie eine turbulente Verwechslungskomödie – mit viel Humor, zweideutigen Anspielungen für einen weiteren unvergesslichen Theaternachmittag im Bühneli Lörrach.

**Ermäßigter Eintritt: 17,00 €**

**Kartenvorverkauf ab 15. Januar bei:**

**PlusPunktZeit**

**Renate Riemensperger**

**Tel.: 0 76 21 9 56 73 50**

## Ein Lächeln

Ein Lächeln kostet nichts,  
aber es gibt viel.

Es macht den reich,  
der es bekommt,  
ohne den,  
der es gibt,  
ärmer zu machen.

Es dauert nur einen Augenblick,  
aber die  
Erinnerung bleibt - manchmal für immer.

Keiner ist so reich,  
dass er darauf verzichten könnte  
und niemand so arm,  
dass er nicht durch  
ein Lächeln  
reicher gemacht werden könnte.

Es gibt dem Erschöpften Ruh,  
dem Mutlosen Hoffnung,  
dem Traurigen Sonnenschein  
und es ist  
der Natur bestes Mittel gegen Ärger.

Man kann es nicht kaufen,  
nicht erbetteln,  
leihen  
oder stehlen,  
denn es ist so lange wertlos,  
bis es wirklich gegeben wird.

Manche Leute sind zu müde,  
dir ein Lächeln zu geben.

Schenke ihnen deines,  
denn niemand  
braucht ein Lächeln nötiger als jener,  
der keines mehr zu geben hat.

(unbekannter Autor, 17. Jahrhundert)

Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Das nächste Programmheft erscheint am 15. April 2024**



Volkshochschule

Lörrach und Steinen

## **PlusPunktZeit**

### **Seniorenarbeit**

Renate Riemensperger

Untere Wallbrunnstraße 2  
79539 Lörrach

07621/ 956 73 50 (AB)  
seniorenarbeit@loerrach.de  
**[www.pluspunktzeit.de](http://www.pluspunktzeit.de)**

Bürosprechstunde und Beratung:

Montag bis Donnerstag  
nur mit Terminvereinbarung