



2024

Nichts wie raus ins Leben

Seniorenprogramm 1. Halbjahr 2024



Hiermit weisen wir darauf hin, dass bei DRK-Veranstaltungen Video-, Film- und Tonaufnahmen zu Dokumentationszwecken und für Zwecke der Öffentlichkeitsarbeit gemacht werden. Mit Ihrer Teilnahme an den DRK-Veranstaltungen erklären Sie sich damit einverstanden, dass diese Aufnahmen gegebenenfalls für Veröffentlichungen des DRK genutzt werden. Soll von Veröffentlichungen abgesehen werden, bitten wir um eine entsprechende Mitteilung gegenüber verantwortlichen Führungskräften des DRK.

2024

Nichts wie raus ins Leben Frühjahrsprogramm für mehr Lebensfreude und Genießer:innen

**Frühling, Sommer und dahinter
gleich der Herbst und bald der Winter -
ach, verehrteste Mamsell,
mit dem Leben geht es schnell.
Wilhelm Busch**

Ja, schnell wird es wieder Frühling!

Wir laden sie ein, gemeinsam mit unserem Team das Frühjahr zu genießen und wieder „raus ins Leben“ zu gehen. Das nachstehende Programm bietet ihnen dazu viele Anregungen.

Ihr Team Seniorenarbeit - DRK-Kreisverband Müllheim e.V.

Wer rastet, der rostet

Dieses altbekannte Sprichwort gilt auch heute noch. Unser Körper braucht Bewegung, um gesund zu bleiben – Untersuchungen belegen, dass regelmäßiger, gemäßigter Sport eines der effektivsten Anti-Aging-Mittel ist.

Für jeden Fitnesstyp:

- Gymnastik-Gruppen
- Fitness-Gymnastik
- Bewegungstreff im Freien
- Fit mit Tanz
- Qigong
- Yoga
- Aktivierender Hausbesuch (Seniorengymnastik von zu Hause aus)

Mit neuem Schwung zu mehr Lebensqualität

Gut geschulte Übungsleiter:innen sorgen für Freude an der Bewegung und der gemeinschaftlichen Begegnung auf die Sie sich jede Woche neu freuen können!

Weitere Informationen erhalten Sie direkt über die jeweilige Übungsleiterin. Hier können Sie sich auch anmelden. Bei weiteren Fragen steht Ihnen die DRK-Service-stelle Seniorenarbeit auch zur Verfügung:

07631/1805-16

oder

07631/1805-15

oder

servicestelle@drk-muellheim.de



Mit neuem Schwung zu mehr Lebensfreude DRK-Begegnungsprogramme



Montag

09:30 - 10:30

Gymnastik

Bad Bellingen-Hertingen

Schulturnhalle

Frau Oßwald

07626 349

10:00 - 11:00

Gedächtnistraining
mit Bewegung

Müllheim-Dattingen

Gemeindesaal

Frau Rieger

07633 9800657

10:00 - 11:00

Bewegungstreff

(in Kooperation mit
Generationennetz Müllheim)

Müllheim

Blankenhorn-Park

Frau Müller

07631 9362756

10:00 - 11:00

Gymnastik

Video-Plattform*

Frau Schröder

g.drache@t-online.de

14:00 - 15:00

Gymnastik

Münstertal

Belchenhalle

Frau Wittwer

07633 9807574

15:30 - 16:30

Gymnastik

Heitersheim

Sporthalle Johanniterschule

Frau Kücklin

07634 1753

17:30 - 18:45

Qigong (Kursmodell)

Sulzburg

Musiksaal Ernst-Leitz-Schule

Frau Rieger

07633 9800657

19:15 - 20:15

Qigong für Anfänger
(Kursmodell)

Sulzburg

Musiksaal Ernst-Leitz-Schule

Frau Rieger

07633 9800657

* **Online = Video-Plattform**

BigBlueButton: Zugangslink erhältlich über servicestelle@drk-muellheim.de

Dienstag

09:30 - 10:30

Bewegungstreff
(in Kooperation mit VHS)

Kandern

Vorplatz Vereinsheim FC
Kandern
Frau Truschel
07635 8278090

09:45 - 10:45

Gymnastik I

Staufen

Großer Saal
Martin-Luther-Haus
Frau KÜchlin
07634 1753

11:00 - 12:00

Gymnastik II

Staufen

Großer Saal
Martin-Luther-Haus
Frau KÜchlin
07634 1753

17:00 - 18:00

Gymnastik

Bad Krozingen

Haus der Kurseelsorge
Frau Dajanev
0179 1273740

17:30 - 18:30

Gymnastik

Buggingen

Pfarrscheune
bei der ev. Kirche
Frau Seidensticker
07631 180515

18:00 - 19:00

Gymnastik

Kandern-Feuerbach

Gemeindsaal
Frau Rösch
07635 825404



Mittwoch

09:00 - 10:00

Gymnastik

Müllheim-Feldberg

Halle

Frau Rosskopf

07631 4351

09:30 - 10:30

Gymnastik

Bad Krozingen

Albaneum

Frau Hagen

07631 180515

10:00 - 11:00

Gymnastik

Schliengen

Bürger- und Gästehaus

Frau Oßwald

07626 349

15:00 - 16:00

Gymnastik

Müllheim

Rotkreuzhaus

Frau Günzburger

07628 9421292

17:30 - 18:15

Bewegungstreff im Freien

Bad Krozingen

Musikpavillon im Kurpark

Frau Murzin

07633 925784



Donnerstag

09:00 - 10:00

Gymnastik I

Kandern

Rotkreuzhaus

Frau Truschel

07635 8278090

10:15 - 11:15

Gymnastik II

Kandern

Rotkreuzhaus

Frau Truschel

07635 8278090

Freitag

10:30 - 11:30

Yoga

Bad Krozingen

Haus der Kurseelsorge

Frau Dajanev

0179 1273740





Nichts wie raus ins Leben DRK-Begegnungsprogramme



Mittagstische Müllheim

1. Mittwoch im Monat

Essen in angenehmer Gesellschaft: Mittagstisch in Müllheim. Einmal im Monat organisiert das DRK-Seniorenteam in Müllheim einen Mittagstisch in wechselnden Gaststätten (Restaurants werden über die Presse bekannt gegeben). Anmeldungen sind über die DRK-Servicezentrale, Telefon 07631/18050 in Müllheim möglich.

Müllheim, 12:00, Mittagstisch, wechselnde Restaurants

| | |
|------------|------------|
| 06.03.2024 | 03.04.2024 |
| 08.05.2024 | 05.06.2024 |



Mittagstische Bad Krozingen 1. Dienstag im Monat

Essen in angenehmer Gesellschaft: Mittagstisch in Bad Krozingen. Einmal im Monat organisiert das DRK-Seniorenteam in Bad Krozingen einen Mittagstisch in wechselnden Gaststätten (Restaurants werden über die Presse bekannt gegeben). Anmeldungen sind über die DRK-Servicezentrale, Telefon 07631/18050 in Müllheim möglich.

Bad Krozingen, 12:00, Mittagstisch, wechselnde Restaurants

05.03.2024

02.04.2024

07.05.2024

04.06.2024



Mittagsstische Kandern dienstags

Essen in angenehmer Gesellschaft: Mittagstisch in Kandern. In der Regel einmal im Monat organisiert das DRK-Seniorenteam im Gasthaus Sonne in Kandern einen Mittagstisch.

Anmeldungen sind über die DRK-Servicezentrale in Müllheim und Marlies Walter, Telefon 07626/1219, vom Team der DRK-Seniorenarbeit möglich.

Kandern, Dienstags, 12:00, Gasthaus zur Sonne

20.02.2024

05.03.2024

09.04.2024

07.05.2024

11.06.2024



Mittagsstische Malsburg-Marzell letzter Freitag im Monat

Essen in angenehmer Gesellschaft: Mittagstisch in Malsburg-Marzell. Einmal im Monat organisiert das DRK-Seniorenteam in Malsburg-Marzell einen Mittagstisch im Gasthaus Kranz.

Anmeldungen sind über die DRK-Servicezentrale in Müllheim und über Angelika Forsthuber, Telefon 07626/972015, vom Team der DRK-Seniorenarbeit möglich.

Malsburg-Marzell, Freitags, 12:00, Gasthaus Kranz

23.02.2024

22.03.2024

26.04.2024

31.05.2024

28.06.2024



Rotkreuz-Cafés ganzjährig wöchentlich

Die Ehrenamtlichen des DRK bieten mit den Rotkreuz-Cafés die Möglichkeit in geselliger Runde dem Alltag für einige Stunden zu „entfliehen“. Freunde von Brett- und Kartenspielen können bei den Nachmittagen auf ihre Kosten kommen. Die Rotkreuz-Cafés finden in Bad Krozingen und Müllheim in der Regel im wöchentlichen Turnus statt.

Müllheim

jeden Dienstag, Rotkreuzhaus Müllheim, großer u. kleiner Unterrichtsraum, 1. OG, 14:30 bis 17 Uhr, an folgenden Tagen:

| Februar | März | April | Mai |
|------------|------------|------------|------------|
| 06.02.2024 | 05.03.2024 | 02.04.2024 | 07.05.2024 |
| 13.02.2024 | 12.03.2024 | 09.04.2024 | 14.05.2024 |
| 20.02.2024 | 19.03.2024 | 16.04.2024 | 21.05.2024 |
| 27.02.2024 | 26.03.2024 | 23.04.2024 | 28.05.2024 |
| | | 30.04.2024 | |

Bad Krozingen

In der Regel jeden Dienstag im Rotkreuzhaus Bad Krozingen, Südring 13b, ab 14:30 bis 17:00 Uhr;

| Februar | März | April | Mai |
|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 13.02.2024 | 12.03.2024 | 09.04.2024 | 14.05.2024 |
| 20.02.2024* | 19.03.2024* | 16.04.2024* | 21.05.2024* |
| 27.02.2024 | 26.03.2024 | 23.04.2024 | 28.05.2024 |
| | | 30.04.2024 | |

* Singnachmittag

Rotkreuz-Cafés

ganzjährig alle zwei Wochen

Die Ehrenamtlichen des DRK bieten auch in Buggingen und Kandern die Möglichkeit in geselliger Runde dem Alltag für einige Stunden zu „entfliehen“. Freunde von Brett- und Kartenspielen können bei den Nachmittagen auf ihre Kosten kommen. Das Ehebach-Café in Buggingen und das Rotkreuz-Café in Kandern finden im 14-tägigen Turnus statt.

Buggingen

Ehebach-Café, jeden zweiten Dienstag, Buggingen, Seniorenwohnanlage (Gemeinschaftsraum, Hauptstraße 3), 14:30 bis 17:00 Uhr

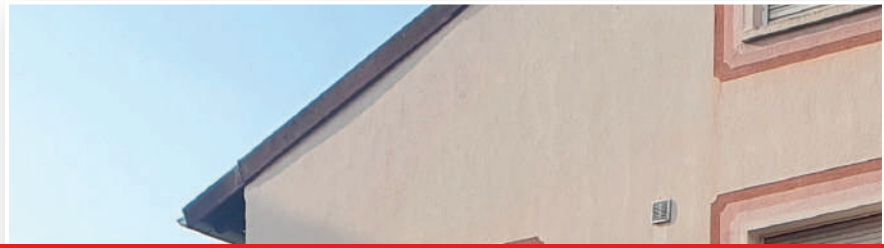
| Februar | März | April | Mai |
|------------|------------|------------|------------|
| 13.02.2024 | 12.03.2024 | 09.04.2024 | 07.05.2024 |
| 27.02.2024 | 26.03.2024 | 23.04.2024 | 21.05.2024 |

Kandern

jeden zweiten Mittwoch, DRK-Ortsverein (Rotkreuzhaus Kandern, Papierweg 4), 14:30 bis 17 Uhr, an folgenden Tagen:

| Februar | März | April | Mai |
|------------|------------|------------|------------|
| 07.02.2024 | 06.03.2024 | 03.04.2024 | 15.05.2024 |
| 21.02.2024 | 20.03.2024 | 17.04.2024 | 29.05.2024 |





Kino & Wein

Kino für Genießer



Kino und Wein

Kino für Genießer

Ab 18 Uhr können Sie sich bei einem Gläschen Wein oder Sekt vom Weingut Dörflinger auf den Abend einstimmen und dazu vielleicht eine Kleinigkeit essen und zusammen plaudern. Dann geht' s ins Kino zu einem Film, dessen Titel wir vorher über die Presse bekanntgeben.

Das DRK bietet einen kostenpflichtigen Fahrdienst an, für den Sie sich telefonisch unter 07631/1805-0 oder per E-Mail unter servicestelle@drk-muellheim.de anmelden können.

Kinobesuch, Essen und Getränke werden individuell und direkt vor Ort an der Kinokasse bzw. am Verpflegungs- und Weinstand bezahlt.

| Mai | Juni | Juli |
|-------------------|-------------------|-------------------|
| 03.05.2024; 18:00 | 14.06.2024; 18:00 | 12.07.2024; 18:00 |





Sing mit: Offenes Singen mit Anette Hall und ihren Chören

Samstag
16.03.2024
14:30 - 17:00
Müllheim
Rotkreuzhaus
(Moltkestr. 14a, Henry-Dunant-Saal)



Singen ist Balsam für die Seele, bedeutet Freude und macht gute Laune. Nach einer fröhlichen Einsing-Runde geht es weiter mit beliebten Liedern und Kanons. Zwischendurch darf man sich zurücklehnen und dem Chor „Kunterbunt“ zuhören, in der Kaffeepause miteinander reden, Kontakte knüpfen und dann gestärkt und motiviert gemeinsam einen neuen Kanon oder ein neues Lied lernen. Alle Stimmen und Töne sind willkommen, die Freude am Singen und an der Musik steht im Vordergrund. Der Nachmittag ist kostenlos, das DRK freut sich aber über Spendenbeiträge für Verpflegung und Musik.

Auf Anfrage wird vom Team der DRK-Seniorenarbeit ein kostenpflichtiger Fahrdienst angeboten.

Konzert Weinland-Duo

Das Duo mit den Musikern Andreas Mäder und René Hering bietet Schlager und Unterhaltungsmusik der 60er und 70er Jahre.

Sie sind eingeladen zum Mitsingen und Mitschunkeln!

Freitag

16.02.2024

14:30 - 16:00

Müllheim

Rotkreuzhaus
(Moltkestr. 14a, Henry-Dunant-Saal)

Auf Anfrage wird vom Team der
DRK-Seniorenarbeit ein kosten-
pflichtiger Fahrdienst angeboten.
Anmeldung über 07631/1805-0
oder per E-Mail unter [servicestelle@
drk-muellheim.de](mailto:servicestelle@drk-muellheim.de)



Treffpunkt Digital



Anmeldung telefonisch bei der
Servicezentrale
07631/1805-0
oder mit E-Mail unter
servicestelle@drk-muellheim.de

Treffpunkt Digital

14-tägig, ganzjährig

Beim Treffpunkt digital erhalten Sie Unterstützung und Anleitung bei der Nutzung von Smartphone, Tablet oder Laptop. Im Rahmen einer 1-zu-1-Betreuung mit jeweils einer „Sprechstunde“ von 45 Minuten pro teilnehmendem Senior werden pro Nachmittag drei Sprechstunden angeboten.

Müllheim: Donnerstag, Rotkreuzhaus Müllheim, Großer u. kleiner Unterrichtsraum, 1. OG, 14.00 - 14:45, 15:00 - 15:45, 16:00 - 16:45, an folgenden Tagen:

| Februar | März | April | Mai |
|-------------|------------|------------|------------|
| 15.02.2024 | 14.03.2024 | 11.04.2024 | 23.05.2024 |
| 29.02.2024 | 28.03.2024 | 25.04.2024 | |
| Juni | | | |
| 06.06.2024 | | | |
| 20.06.2024 | | | |



Mediensprechstunde Bad Krozingen 14-tägig, ganzjährig

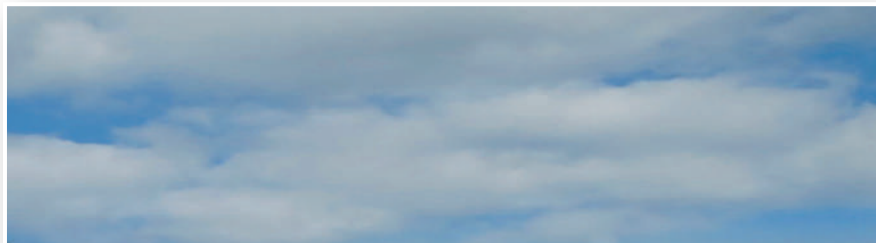
Bei der Mediensprechstunde erhalten Sie Unterstützung und Anleitung bei der Nutzung von Smartphone, Tablet oder Laptop. Im Rahmen einer 1-zu-1-Betreuung mit jeweils einer „Sprechstunde“ von 45 Minuten pro teilnehmendem Senior werden pro Nachmittag zwei Sprechstunden angeboten. Die Mediensprechstunde ist Teil einer Kooperation mit dem Seniorenbüro der Stadt Bad Krozingen und der Mediathek Bad Krozingen.

Bad Krozingen: Mittwoch, Mediathek, Bahnhofstraße 3b
15:00 - 15:45, 16:00 - 16:45, an folgenden Tagen:

| Februar | März | April | Mai |
|-------------|------------|------------|------------|
| 07.02.2024 | 06.03.2024 | 03.04.2024 | 15.05.2024 |
| 21.02.2024 | 20.03.2024 | 17.04.2024 | 29.05.2024 |
| Juni | | | |
| 12.06.2024 | | | |
| 26.06.2024 | | | |



Anmeldung telefonisch bei der
Servicezentrale
07631/1805-0
oder mit E-Mail unter
servicestelle@drk-muellheim.de



Ausflüge



Kirschblütenfahrt Eggenertal mit Einkehr in „DasPark“ in Bad Bellingen

Zur Zeit der Kirschblüte durch das Eggenertal zu fahren, ist immer wieder ein beglückendes Erlebnis. Hoffen wir, dass das Wetter mitspielt und wir den richtigen Termin zur Kirschblüte gewählt haben. Nach der Rundfahrt gibt es Kaffee und Kuchen im Restaurant „Das Park“ im Bad Bellingener Kurpark. Dort haben wir auch noch genügend Zeit, um durch den Kurpark zu schlendern oder auch – für die aktiveren Gäste – den Barfußpfad auszuprobieren.

Die Abholung erfolgt im Rahmen eines Tourenplanes direkt an der Haustüre. Kosten für Fahrdienst und Betreuung: 24 Euro.



Samstag
13.04.2024
Abholung ab 13:00
Rückfahrt gegen 17:30

Kälbelescheuer Münstertal mit Einkehr

Die Kälbelescheuer ist ein immer wiederkehrendes „Muss“ in unserem Programm. Der Blick von dort oben und die einladende ursprüngliche Berggaststätte sind daher jedes Jahr ein lohnendes Ziel, das wir gerne erneut anbieten. Schon die Fahrt hinauf ist ein Erlebnis. Auch Kaffee und Kuchen werden Ihnen sicher wieder munden.

Die Abholung erfolgt im Rahmen eines Tourenplanes direkt an der Haustüre. Kosten für Fahrdienst und Betreuung: 24 Euro.

Samstag

27.04.2024

Abholung ab 13:00

Rückfahrt gegen 17:30



Tagespflege



Tagespflege: Auch hier haben wir noch einen freien Platz für Sie!

Eine feste Tagesstruktur, individuelle Unterstützung und Pflege geben Sicherheit und beugen sozialer Isolation/Vereinsamung vor. Für Demenzerkrankte bieten wir auch professionelle Aktivierung an. Unsere Tagespflege hat von Montag bis Freitag geöffnet.

Das ist uns wichtig

Anregende Gespräche, Betreuung und Aktivierung durch geschultes Personal verbessern die körperlichen Fähigkeiten und steigern die Lebensfreude. Jahreszeitlich wechselnde, vielseitige Aktivitäten und gemeinsames Essen in angenehmer Atmosphäre runden unser Tagespflegeangebot ab.

- Grund- und Behandlungspflege
- Betreuung und Aktivierung
- Frühstück, Mittagessen, Nachmittagskaffee
- Musiktherapie und Besuchshunde
- Gottesdienste
- Ruhemöglichkeiten
- Fahrdienst



Im Rahmen einer festgestellten Pflegebedürftigkeit ist die Kostenübernahme durch die Pflegekasse möglich.

In unserer Tagespflege können unsere Gäste einen schönen und abwechslungsreichen Tag genießen.

Wir schaffen neue Freiräume und Lebensfreude für unsere Gäste und ihre Angehörigen.

Ansprechpartnerin:

Claudia Deichsel

Tagespflege

Tel. 07631 1805-32

E-Mail: tagespflege@drk-muellheim.de



DRK Kreisverband Müllheim e. V.
Team Seniorenarbeit
Moltkestraße 14a
79379 Müllheim im Markgräflerland

Tel: 07631 1805-15
servicestelle@drk-muellheim.de
www.drk-muellheim.de