

09/2025 - 03/2026

Nichts wie raus ins Leben

Seniorenprogramm Herbst/Winter



09/2025 - 03/2026

Nichts wie raus ins Leben Herzlich Willkommen zum neuen DRK-Seniorenprogramm

Da ist sie wieder – die Jahreszeit, in der die Tage kürzer werden, die Pullover wärmer und die Gespräche länger. Nach einem Sommer voller Hitze und Sonnenstunden lädt der Herbst dazu ein, durchzuatmen, sich zu bewegen und Gemeinschaft zu erleben.

Ob bei unseren Bewegungstreffs, einem gemeinsamen Mittagessen, beim Spielen und Singen, bei Ausflügen oder beim gemütlichen Brezelfrühstück – das neue Programm bietet viele Gelegenheiten, die eigenen vier Wände zu verlassen und unter Menschen zu kommen.

Besonders freuen wir uns über neue Veranstaltungsorte in Badenweiler, Sulzburg und Heitersheim: Geselligkeit direkt vor der Haustür – für noch mehr Nähe und Vielfalt.

Wir wünschen Ihnen einen bunten Herbst und einen wohltuenden Winter voller Begegnungen, Gespräche und schöner Momente.

Ihr Team der DRK-Seniorenarbeit – Kreisverband Müllheim

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

Tel: 07631 1805-15 oder 07631 1805-16
servicestelle@drk-muellheim.de
www.drk-muellheim.de



Der Mensch steht bei uns im Mittelpunkt.

Mit neuem Schwung zu mehr Lebensfreude DRK-Bewegungsprogramme



Werte transportieren,
Spuren hinterlassen –
und selbst Stifter werden.

Unser stifterisches Handeln ist geprägt von der Verbundenheit mit den Menschen vor Ort und der Verantwortung, die wir in der Region und für die Region gerne übernehmen.

Die „Stiftung für das Markgräflerland, Sparkasse Markgräflerland“ bietet ihnen zum einen die Möglichkeit Zustiftungen zu machen. Zum anderen können selbst Stiftungen aufgesetzt und Stiftungszwecke definiert werden.

www.sparkasse-markgraeflerland.de/stiftung

Weil's um mehr als Geld geht.

 Stiftung für das Markgräflerland.
Sparkasse Markgräflerland

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 Fitnessstyp:

- 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-Servicestelle Seniorenarbeit auch zur Verfügung:

07631/1805-16

oder

07631/1805-15

oder

servicestelle@drk-muellheim.de

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 - 10:45 Bewegungstreff (in Kooperation mit der Kur- und Bäder GmbH) Bad Krozingen Kurpark beim Musikpavillon Frau Murzin 07633 925784	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 Johannerschule Frau Küchlin 07634 1753	17:30 - 18:45 Qigong (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	09:30 - 10:30 Gymnastik Neuenburg Gemeinschaftsraum Fridolinhaus Frau Blust 07631 12508	09:45 - 10:45 Gymnastik I Staufen Großer Saal Martin-Luther-Haus Frau Küchlin 07634 1753
10:00 - 11:00 Bewegungstreff (in Kooperation mit den Helfern mit Herz) Eschbach Park beim Castell Team LeNa 07631 1805-15	11:00 - 12:00 Gymnastik II Staufen Großer Saal Martin-Luther-Haus Frau Küchlin 07634 1753	17:00 - 18:00 Fitness-Gymnastik Bad Krozingen Clara-Schumann-Haus Frau Dr. Dajanev t.da@gmx.de
17:30 - 18:30 Gymnastik Buggingen Pfarrscheune bei der ev. Kirche Frau Kopp 07631 179574	18:00 - 19:00 Gymnastik Kandern-Feuerbach Gemeindesaal Frau Rösch 07635 825404	

Mittwoch

10:00 - 11:00

Gymnastik

Schliengen

Bürger- und Gästehaus

Frau Obwald

07626 349

15:00 - 16:00

Gymnastik

Müllheim

Rotkreuzhaus

Frau Günzburger

07628 9421292

15:30- 16:30

Gymnastik

Bad Bellingen

Gymnastikraum Kurhaus

Interimsleiterinnen

Frau Blust

und Frau Obwald

07631 12508 oder

07626 349

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

16:30 - 17:30

Gymnastik

Bad Krozingen

Clara-Schumann-Haus

Frau Sander

07633 8209761

10:30 - 11:30

Yoga & Pilates

Bad Krozingen

Clara-Schumann-Haus

Frau Dr. Dajanev

t.da@gmx.de

Freitag

9:00 - 10:00

Gymnastik

Schliengen-Obereggenen

Blauenhalle

Frau Truschel

07635 8278090



Nichts wie raus ins Leben DRK-Begegnungsprogramme

Mittagstische im Markgräflerland

Gemeinsam essen, lachen und ins Gespräch kommen – das ermöglichen die Mittagstische des DRK-Seniorenteams. Sie sind ein beliebter Treffpunkt für alle, die in geselliger Runde ein leckeres Essen genießen möchten. Die Veranstaltungen werden liebevoll von ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern begleitet, die für eine herzliche Atmosphäre sorgen.

Die Mittagstische finden regelmäßig in verschiedenen Orten des Markgräflerlands statt – die Gaststätten wechseln, damit es abwechslungsreich bleibt. Die genauen Lokale werden jeweils rechtzeitig über die Presse bekannt gegeben.

Anmeldung:

DRK-Servicezentrale Müllheim: 07631/1805-0

Je nach Ort zusätzliche Ansprechpartner (siehe unten).

Hinweis: In Bad Krozingen findet der Mittagstisch in der Regel am ersten Dienstag im Monat statt, kann aber aus organisatorischen Gründen auch einmal auf einen Mittwoch fallen.

Mittagstische Müllheim 1. Mittwoch im Monat

Müllheim, 12:00, Mittagstisch, wechselnde Restaurants

01.10.2025	05.11.2025	03.12.2025
04.02.2026	04.03.2026	

Mittagstische Badenweiler Letzter Freitag im Monat

Badenweiler, 12:00, Mittagstisch, wechselnde Restaurants

31.10.2025	28.11.2025	30.01.2026	27.02.2026
27.03.2026			

Mittagstische Bad Krozingen 1. Dienstag im Monat

Bad Krozingen, 12:00, Mittagstisch, wechselnde Restaurants

Mi 01.10.2025	04.11.2025	02.12.2025	Mi 07.01.2026
03.02.2026	03.03.2026		

Mittagsstische Sulzburg Zweiter Donnerstag im Monat

Sulzburg, Donnerstags, 12:00, Landgasthof Rebstock

09.10.2025	13.11.2025	11.12.2025
12.02.2026	12.03.2026	

Mittagsstische Kandern ganzjährig, wechselnde Termine

Kandern, Dienstags, 12:00, Gasthaus zur Sonne

07.10.2025	04.11.2025	02.12.2025
13.01.2026	10.02.2026	10.03.2026

Mittagsstische Malsburg-Marzell letzter Freitag im Monat

Malsburg-Marzell, Freitags, 12:30, Gasthaus Kranz

31.10.2025	28.11.2025	19.12.2025
30.01.2026	27.02.2026	27.03.2026

Brezel-Frühstück Sulzburg Dritter Mittwoch im Monat

„Brezel & Begegnung“ – Neues Frühstücksangebot im Bierhäusle Sulzburg

Das DRK lädt in Kooperation mit dem Verein Bierhäusle Sulzburg e.V. herzlich zum neuen Frühstückstreff „Brezel & Begegnung“ ein – einem gemütlichen Vormittag für Seniorinnen und Senioren aus Sulzburg und Umgebung. Im Bierhäusle erwartet Sie eine gesellige Runde mit frischen Brezeln von der Bäckerei Ruf, dazu Kaffee oder Tee – liebevoll serviert von ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern. „Brezel & Begegnung“ schafft Raum für Austausch und gute Gespräche – ganz entspannt und auf Spendenbasis.

Sulzburg, Donnerstags, 10:00, Bierhäusle, Hauptstraße 73

15.10.2025

19.11.2025

17.12.2025



Rotkreuz-Cafés im Markgräflerland

Lust auf nette Gespräche, eine Tasse Kaffee und ein Stück Kuchen? Unsere Rotkreuz-Cafés sind der perfekte Ort, um dem Alltag für ein paar Stunden zu entfliehen. In geselliger Runde können Sie plaudern, lachen und bei Brett- oder Kartenspielen neue Kontakte knüpfen. Die Cafés werden liebevoll von ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern gestaltet – mit viel Herz und einem offenen Ohr für alle Gäste.

Besonderes Highlight: In Bad Krozingen gibt es an jedem dritten Dienstag einen fröhlichen Singnachmittag, bei dem gemeinsam bekannte Lieder angestimmt werden.

Kommen Sie vorbei, genießen Sie die gemütliche Atmosphäre und lassen Sie sich verwöhnen!



Rotkreuz-Cafés ganzjährig wöchentlich

Müllheim

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

Oktober	November	Dezember
07.10.2025	04.11.2025	02.12.2025
14.10.2025	11.11.2025	09.12.2025
21.10.2025	18.11.2025	16.12.2025
28.10.2025	25.11.2025	
Januar	Februar	März
13.01.2026	03.02.2026	03.03.2026
20.01.2026	10.02.2026	10.03.2026
27.01.2026	17.02.2026	17.03.2026
	24.02.2026	24.03.2026
		31.03.2026

Bad Krozingen

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

Oktober	November	Dezember
14.10.2025	11.11.2025	09.12.2025
21.10.2025*	18.11.2025*	16.12.2025*
28.10.2025	25.11.2025	23.12.2025
Januar	Februar	März
13.01.2026	10.02.2026	10.03.2026
20.01.2026*	17.02.2026*	17.03.2026*
27.01.2026	24.02.2026	24.03.2026
		31.03.2026

* Singnachmittag

Rotkreuz-Cafés ganzjährig alle zwei Wochen

Buggingen

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

Oktober	November	Dezember
07.10.2025	04.11.2025	02.12.2025
21.10.2025	18.11.2025	16.12.2025
Januar	Februar	März
13.01.2026	10.02.2026	10.03.2026
27.01.2026	24.02.2026	24.03.2026

Rotkreuz-Cafés erster Montag im Monat

Heitersheim

erster Montag im Monat, Jugend- und Vereinshaus bei der Malteserhalle (Räumlichkeiten DRK-Ortsverein - Eingang Nordseite), 14:30 bis 17 Uhr, an folgenden Tagen:

Spiele, Singen, Spaß und geselliges Beisammensein sollen im Mittelpunkt des Nachmittags stehen. Es wird bewirtet mit Kaffee und Kuchen. Ein Fahrdienst wird angeboten. Zur besseren Planung wird um eine kurze Anmeldung bei Christoph Schmid, 07634-3723, gebeten.

Oktober	November	Dezember
06.10.2025	03.11.2025	01.12.2025
Januar	Februar	März
05.01.2026	02.02.2026	02.03.2026

Rotkreuz-Cafés jeden zweiten Dienstag

Bad Bellingen		
jeden zweiten Dienstag, Gemeinschaftsraum im Erdgeschoss der Wohnanlage Badstraße 1/2, 14:30 bis 17 Uhr, an folgenden Tagen:		
Oktober	November	Dezember
07.10.2025	04.11.2025	02.12.2025
21.10.2025	18.11.2025	16.12.2025
Januar	Februar	März
13.01.2026	10.02.2026	10.03.2026
27.01.2026	24.02.2026	24.03.2026

Rotkreuz-Cafés jeden zweiten Mittwoch

Kandern		
jeden zweiten Mittwoch, DRK-Ortsverein (Rotkreuzhaus Kandern, Papierweg 4), 14:30 bis 17 Uhr, an folgenden Tagen:		
Oktober	November	Dezember
01.10.2025	12.11.2025	10.12.2025
15.10.2025	26.11.2025	
29.10.2025		
Januar	Februar	März
07.01.2026	04.02.2026	04.03.2026
21.01.2026	18.02.2026	18.03.2026

Singnachmittag in der Villa Henry Kandern

Singen macht glücklich – deshalb lädt das DRK zu einem fröhlichen Singnachmittag mit beliebten Volksliedern in geselliger Runde ein.

Ehrenamtliche Musikerinnen und Musiker begleiten die Lieder mit Gitarre und Akkordeon und sorgen für eine stimmungsvolle Atmosphäre.

Bei Kaffee und Kuchen auf Spendenbasis können die Teilnehmenden gemeinsam Erinnerungen wecken und neue Kontakte knüpfen.



Kandern		
Geselliges Volksliedersingen einmal im Monat, Villa Henry im Rotkreuzhaus Kandern (Papierweg 4),		
Oktober	November	Dezember
23.10.2026	20.11.2025	18.12.2025
Januar	Februar	März
29.01.2026	26.02.2026	26.03.2026

Treffpunkt Digital Müllheim

14-tägig, ganzjährig

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

Oktober	November	Dezember
09.10.2025	06.11.2025	04.12.2025
23.10.2025	20.11.2025	18.12.2025
Januar	Februar	März
15.01.2026	12.02.2026	12.03.2026
29.01.2026	26.02.2026	26.03.2026

Treffpunkt Digital Neuenburg

14-tägig, ganzjährig

Der Treffpunkt digital ist Teil einer Kooperation mit der Stadtbibliothek Neuenburg
und mit dem Büro der Inklusionsbeauftragten der Stadt Neuenburg.

Stadtbibliothek Neuenburg
(Bildungshaus Bonifacius Amerbach, Am Stadtgraben 1, Obergeschoss)
Donnerstag, 15:00 - 15:45, 16:00 - 16:45, an folgenden Tagen:

Oktober	November	Dezember
02.10.2025	13.11.2025	11.12.2025
16.10.2025	27.11.2025	
30.10.2025		
Januar	Februar	März
22.01.2026	05.02.2026	05.03.2026
	19.02.2026	19.03.2026

Mediensprechstunde Bad Krozingen

14-tägig, ganzjährig

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:

Oktober	November	Dezember
01.10.2025	12.11.2025	10.12.2025
15.10.2025	26.11.2025	
29.10.2025		
Januar	Februar	März
21.01.2026	04.02.2026	04.03.2026
	18.02.2026	18.03.2026



Treffpunkt Digital Kandern ganzjährig

Der Treffpunkt digital in Kandern ist Teil des generationsübergreifenden Begegnungszentrums „Villa Henry“ – ein Ort für Austausch, Begegnung und neue Ideen. Das Projekt „Villa Henry“ wird gefördert von der Glücksspirale.

Kandern; Mittwoch, Villa Henry im Rotkreuzhaus Kandern, Papierweg 4, einmal im Monat 14:00 - 14:45, 15:00 - 15:45, an folgenden Tagen:

Oktober	November	Dezember
08.10.2025	05.11.25	03.12.2025
Januar	Februar	März
14.01.2026	11.02.2026	11.03.2026



Digital Kompass
VOR ORT

Wir machen Ältere fit fürs Netz!

DRK-Herbstfest in Kandern – Musik, Wein & herzhafte Snacks

Goldener Herbst in geselliger Runde - das Team der DRK-Seniorenarbeit lädt herzlich zu einem stimmungsvollen Herbstfest ein. Freuen Sie sich auf neuen Wein, herzhafte Snacks und musikalische Unterhaltung durch das beliebte Weinland-Duo mit Akkordeon, Gitarre und Gesang – von Oberkrainer Polka bis Oldie-Schlager. Gespielt wird auf Hutsammlung, die Bewirtung erfolgt auf Spendenbasis.

Für die An- und Abreise steht ein Fahrdienst zur Verfügung: im Kernort Kandern auf Spendenbasis, im übrigen Kreisgebiet für 12 Euro.

Wir freuen uns auf einen heiteren Nachmittag mit Ihnen!

Samstag
18.10.2025
Kandern
Rotkreuzhaus
(Papierweg 4)
15:30 bis ca. 18:30



Nostalgie-Café in Bad Krozingen Kaffeehausmusik und Sammeltassenzauber

Samstag
07.03.2026
14:30 Uhr - 17:00
Bad Krozingen
Rotkreuzhaus
Südring 13b

Das Team der DRK-Seniorenarbeit lädt alle interessierten Seniorinnen und Senioren herzlich zu einem besonderen Nostalgie-Café ein. Am Samstag, den 7. März, erwartet die Teilnehmenden von 14:30 bis ca. 17:00 Uhr ein liebevoll gestalteter Nachmittag im Rotkreuzhaus Bad Krozingen. In gemütlicher Kaffeehausatmosphäre wird frisch gebrühter Kaffee aus alten Sammeltassen serviert, begleitet von selbstgebackenem Kuchen.

Die Sammeltassen und Kaffee-Services wurden von den Helferinnen und Helfern der DRK-Seniorenarbeit mit viel Engagement zusammengetragen und verleihen dem Nachmittag ein ganz besonderes Flair.

Musikalisch wird die Veranstaltung von klassischer Kaffeehausmusik begleitet, ergänzt durch eine kleine musikalische Überraschung, die für besondere Momente sorgt.

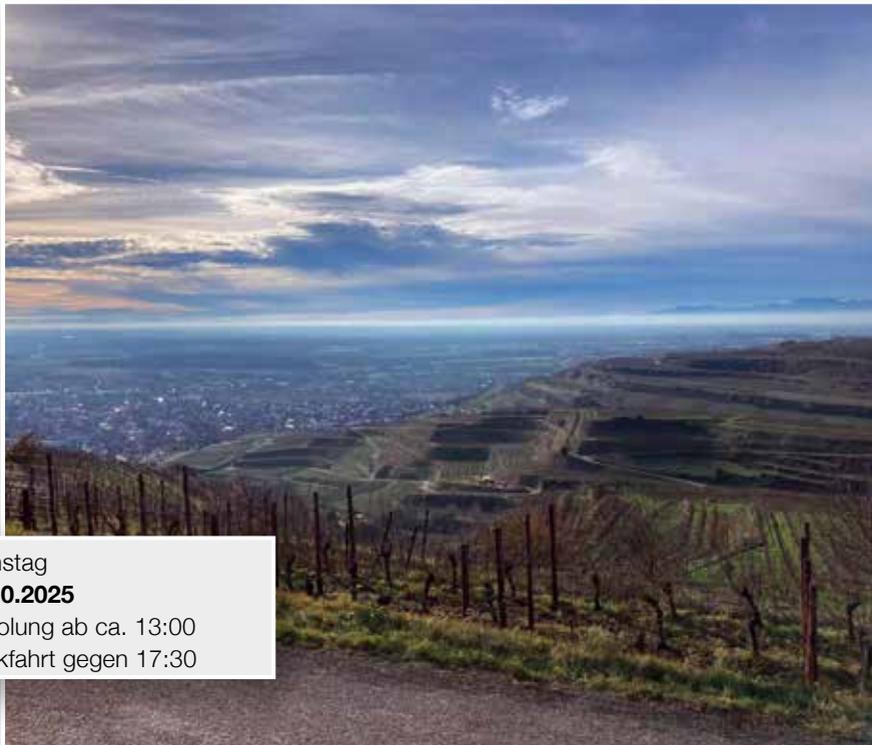
Wer möchte, kann eigene Sammeltassen mitbringen oder sich passend zum Motto in stilvoller Retrokleidung kleiden. Die Bewirtung mit Getränken, Kaffee und Kuchen erfolgt auf Spendenbasis.

Für die An- und Abreise steht ein Fahrdienst zur Verfügung. Die Abholung beginnt ab ca. 13:30 Uhr, die Rückfahrt ist gegen 17:00 Uhr geplant. Der Kostenbeitrag für den Fahrdienst beträgt 12 Euro. Das DRK-Team freut sich auf einen stimmungsvollen Nachmittag mit vielen schönen Erinnerungen und netten Begegnungen.

Weinberge im Herbstlicht DRK-Ausflug zum Lenzenberg

Das Team der DRK-Seniorenarbeit lädt Sie herzlich zu einem stimmungsvollen Ausflug an den Kaiserstuhl ein! Unser Ziel ist das wunderschön gelegene Rasthaus Lenzenberg in Ihringen – ein Ort mit herrlichem Blick über die herbstlich gefärbten Weinberge und das Rheintal. Freuen Sie sich auf einen gemütlichen Nachmittag in geselliger Runde bei regionalen Spezialitäten, Vespergerichten, Kaffee und Kuchen. Wer mag, kann auch einen kleinen Spaziergang durch die malerische Landschaft unternehmen.

Die An- und Rückfahrt erfolgt bequem mit unseren DRK-Kleinbussen – direkt ab Ihrer Haustür. Der Kostenbeitrag beträgt 24 Euro pro Person und beinhaltet den Fahrdienst sowie die Betreuung während der gesamten Veranstaltung.



Samstag
11.10.2025
Abholung ab ca. 13:00
Rückfahrt gegen 17:30

Waldkirch mit Möglichkeit zum Besuch des Elztalmuseums und Einkehr

Das Team der DRK-Seniorenarbeit lädt Sie herzlich zu einem Ausflug nach Waldkirch ein! Am Rand des Schwarzwalds erwartet Sie ein abwechslungsreicher Nachmittag mit Kultur und Genuss. Besuchen Sie das Elztalmuseum mit Ausstellungen zur Stadtgeschichte, Orgelbaukunst und Naturkunde und genießen Sie anschließend eine Einkehr im Restaurant „Stadtrainsee“ direkt am Seeufer mit regionaler Küche und reservierten Plätzen für Kaffee und Kuchen.

Die An- und Rückfahrt erfolgt bequem mit unseren DRK-Kleinbussen ab Ihrer Haustür. Der Kostenbeitrag beträgt 24 Euro pro Person und umfasst Fahrdienst und Betreuung. Wir freuen uns auf einen genussvollen Nachmittag mit Ihnen!



Samstag
25.10.2025
Abholung ab ca. 13:00 Uhr
Rückfahrt gegen 17:30 Uhr

Traditionelles Karpfenessen im Elsass: Restaurant „Aux Saveurs du Thurtal“ in Bitschwiller-les- Thann

Der November ist die perfekte Zeit für ein traditionelles Karpfenessen – und das Team der DRK-Seniorenarbeit lädt Sie herzlich dazu ein! Gemeinsam fahren wir ins Elsass zum Restaurant „Aux Saveurs du Thurtal“ in Bitschwiller-les-Thann, idyllisch gelegen im grünen Thurtal und umgeben von den bewaldeten Höhenzügen der Vogesen. Dort genießen Sie ein geselliges Mittagessen mit den beliebten elsässischen „Carpe frités“ – knusprig gebackener Karpfen nach regionaler Art – in gemütllicher Atmosphäre.

Für unsere Gruppe sind Plätze reserviert, damit Sie das Essen in aller Ruhe genießen können.

Die Teilnehmenden werden vormittags direkt an der Haustür abgeholt, die Rückfahrt ist gegen 15:30 Uhr geplant. Der Kostenbeitrag beträgt 26 Euro pro Person und umfasst Fahrdienst und Betreuung.

Wir freuen uns auf einen genussvollen Ausflug mit Ihnen ins schöne Elsass!



Samstag

15.11.2025

Abholung ab ca. 09:30 Uhr

Rückfahrt gegen 15:30 Uhr

Traditionelles Karpfenessen in Grißheim – Genuss mit Geschichte

Auch in diesem Herbst lädt das Team der DRK-Seniorenarbeit herzlich zum traditionellen Karpfenessen ein – diesmal im Gasthof „Zum Kreuz“ in Neuenburg-Grißheim. Das historische Haus von 1659 ist seit Jahrhunderten ein Ort der Gastlichkeit und verwöhnt heute mit regionaler Küche und familiärer Atmosphäre.

Für unsere Gruppe wird ein klassisches Karpfenessen mit „Carpe frités“ serviert – frisch aus dem Elsass und nach bewährter Art zubereitet.

Die Teilnehmenden werden vormittags direkt an der Haustür abgeholt, die Rückfahrt ist gegen 15:30 Uhr geplant. Der Kostenbeitrag beträgt 19 Euro pro Person und umfasst Fahrdienst und Betreuung.

Wir freuen uns auf einen genussvollen Ausflug mit Ihnen!



Samstag

22.11.2025

Abholung ab ca. 10:30 Uhr

Rückfahrt gegen 15:30 Uhr

Theaterabend in Freiburg – Humor auf Alemannisch

Das Team der DRK-Seniorenarbeit lädt Sie herzlich zu einem unterhaltsamen Theaterabend in die Alemannische Bühne Freiburg ein. Gespielt wird die spritzige Komödie „Balkongflüchter oder wenn de Nochbar zweimol klingelt“ – ein humorvoller Abend voller überraschender Begegnungen, Dialekt und Situationskomik. Die Geschichte dreht sich um Anna, die nach ihrer Scheidung eine neue Wohnung mit Balkon bezieht – und dort auf ihren charmanten Nachbarn und den Ex-Mann trifft. Zwischen Balkonpflanzen und alten Gefühlen entwickelt sich ein turbulentes Spiel der Missverständnisse. Für unsere Gruppe ist eine Bewirtung im Theater vorgesehen. Die Abholung erfolgt ab ca. 16:30 Uhr, Rückfahrt gegen 23:15 Uhr. Kostenbeitrag: 49 Euro inkl. Fahrdienst, Eintritt und Betreuung.

Bitte melden Sie sich bis spätestens 22. November 2025 an und überweisen Sie den Teilnehmerbeitrag bis spätestens 28. November 2025 auf folgendes Konto:

Volksbank Breisgau-Markgräflerland
BIC: GENODE61IHR
IBAN: DE25 6806 1505 0000 6565 00

Wir freuen uns auf einen vergnüglichen Theaterabend mit Ihnen in Freiburg!“



Samstag
06.12.2025
Abholung ab ca. 16:30 Uhr
Rückfahrt gegen 23:15 Uhr

Adventsausflug zum Weihnachtsmarkt in Huningue

Das Team der DRK-Seniorenarbeit lädt Sie herzlich zu einem stimmungsvollen Ausflug zum Weihnachtsmarkt im elsässischen Huningue ein. Der „s’Kleina Wihnacht’s Derfle“ auf dem Place Abbattucci verzaubert mit liebevoll dekorierten Holzchalets, einem kleinen Zaubewald, festlich geschmückten Tannenbäumen und einem abwechslungsreichen Programm mit Musik und Straßentheater.

Die Atmosphäre ist familiär und gemütlich – ideal für einen entspannten Adventsnachmittag. Rund um den Platz laden Brasserien und Restaurants zur Einkehr ein, und wer mag, kann einen Spaziergang zur nahegelegenen Dreiländerbrücke mit herrlichem Rheinblick unternehmen.

Die Abholung erfolgt ab ca. 12:30 Uhr, Rückfahrt gegen 17:30 Uhr. Kostenbeitrag: 23 Euro inkl. Fahrdienst und Betreuung.

Wir freuen uns auf einen festlichen Nachmittag mit Ihnen im Elsass!



Samstag
13.12.2025
Abholung ab ca. 12:30 Uhr
Rückfahrt gegen 17:30 Uhr

Kino & Croissant mit Croissant-Frühstück und Kaffee ab 09:30 Uhr

Das Team der DRK-Seniorenarbeit lädt herzlich zu „Kino & Croissant“ ein – einem genussvollen Vormittag mit französischem Flair und filmischer Unterhaltung.

Ab 09:30 Uhr erwarten Sie frisch gebrühter Kaffee und Croissants, liebevoll vorbereitet von einem örtlichen Bäcker und serviert von unseren Ehrenamtlichen (auf Spendenbasis).

Um 11:00 Uhr beginnt der Film – der Titel wird rechtzeitig bekannt gegeben. Ob Komödie, Klassiker oder bewegende Geschichte: Freuen Sie sich auf ein gemeinsames Kinoerlebnis in angenehmer Atmosphäre. Musikalisch umrahmt wird das Event von Manfred Wolf (Manfred-Wolf-Band), der mit einer mitreißenden Mischung aus Oldies, Schlagern und Unterhaltungsmusik der 60er bis 90er Jahre für beste Stimmung sorgt.

Für die An- und Abreise steht ein Fahrdienst zur Verfügung: im Gebiet des DRK-Kreisverbandes Müllheim für 12 Euro. Abholung ab ca. 9:00 Uhr, Rückfahrt gegen 13:00 Uhr.

Ein Vormittag voller Genuss, Begegnung und guter Laune!



Samstag
28.02.2026
Beginn: 09:30 Uhr
Müllheim
Kino „Central Theater“
Werderstraße 23a

Matineekonzert & Brezelfrühstück in Kandern ab 09:30 Uhr

Das Team der DRK-Seniorenarbeit lädt herzlich zum Matineekonzert mit Brezelfrühstück ein.

Ab 09:30 Uhr starten wir mit frischen Brezeln, Kaffee und Tee in geselliger Runde (auf Spendenbasis).

Um 10:00 Uhr beginnt das Konzert, das musikalisch von Manfred Wolf (Manfred-Wolf-Band) umrahmt wird. Mit einer mitreißenden Mischung aus Oldies, Schlagern und Unterhaltungsmusik der 60er bis 90er Jahre sorgt er für beste Stimmung und weckt musikalische Erinnerungen. Die Gäste dürfen sich auf bekannte Melodien, gute Laune und einen unterhaltsamen Vormittag freuen.

Für die An- und Abreise steht ein Fahrdienst zur Verfügung: im Kernort Kandern auf Spendenbasis, im übrigen Gebiet des DRK-Kreisverbandes Müllheim für 12 Euro. Abholung ab ca. 9:00 Uhr, Rückfahrt gegen 12:00 Uhr.



Samstag
14.03.2026
Kandern
Rotkreuzhaus
Papierweg 4

Aktivierender Hausbesuch

Was ist der aktivierende Hausbesuch?

Der aktivierende Hausbesuch des DRK verbindet körperliche Aktivierung, Gespräche und Begegnungen, um Einsamkeit und Isolation zu verhindern und ein langes Leben in den eigenen vier Wänden zu ermöglichen.

Selbstbestimmt zu Hause Übungen zur Sturzvorbeugung, Verbesserung der Koordination, Gedächtnisübungen und soziale Kontakte stärken die Alltagsfähigkeiten. Dies verbessert die motorischen und kognitiven Fähigkeiten und erhöht das Gefühl von Sicherheit.



Kontakt:

Johanna Mauser-Loret
 Tel: 07631-1805-16
 servicestelle@drk-muellheim.de
 Moltkestraße 14 a
 79379 Müllheim im Markgräflerland

Haben wir Ihr Interesse geweckt?
 Fordern Sie gerne unseren Akti-
 vierenden Hausbesuch an, um Ihr
 positives Lebensgefühl und Ihre
 Mobilität zu erhalten.

Ist der aktivierende Hausbesuch für mich geeignet?

Dieses Angebot richtet sich an ältere Menschen, die ihre Wohnung aufgrund körperlicher Einschränkungen nicht mehr oder nur schwer verlassen können und trotzdem körperlich und geistig fit bleiben möchten. Eine ausgebildete Fachkraft kommt einmal pro Woche für eine Stunde zu Ihnen nach Hause. Gemeinsam machen Sie Gymnastikübungen und haben Zeit für Gespräche rund um Alltag und Gesundheit.

Der Termin kostet 26,00 € pro Stunde.

Es gibt Möglichkeiten zur Kostenübernahme durch die Pflegekasse gemäß § 45b SGB XI. Der aktivierende Hausbesuch kann auch als Gutschein verschenkt werden.



DRK-Hausnotruf Hilfe auf Knopfdruck durch den DRK-Hausnotruf



Mit Sicherheit zu Hause – bunter, sicherer,
unbeschwerter.

Sie möchten sicher in Ihrer häuslichen Umgebung
wohnen trotz Alter, Krankheit oder Behinderung?

Ihr Familienangehöriger soll auch während
Ihrer Abwesenheit, z. B. während des Urlaubs,
zuverlässig und optimal betreut werden?

Das DRK bietet Ihnen mit dem Hausnotruf-Dienst
in Ihren eigenen vier Wänden Sicherheit und
Service, rund um die Uhr.

Unser Hausnotruf-Team
hilft Ihnen gerne weiter:
Telefon 07631/1805-35
oder per E-Mail:
hnr@drk-muellheim.de



Seniorenbetreuung Blauenblick. Bunter, munterer, geselliger



Seniorenbetreuung Blauenblick

Gemeinschaft erleben, Freiräume genießen

Unsere Seniorenbetreuung bietet älteren Menschen einen abwechslungsreichen Tag in geselliger Runde – sicher, verlässlich und ganz ohne Verpflichtungen. Hier treffen sich Menschen mit Lebenserfahrung, die gemeinsam aktiv sein oder einfach entspannen möchten. Ob Gespräche, Spiele, Spaziergänge, Gymnastik oder kleine Ausflüge – alles ist möglich, nichts muss. Auch Rückzugsmöglichkeiten sind jederzeit vorhanden.

Warum teilnehmen?

- Mehr Lebensqualität und Selbstwertgefühl durch Gemeinschaft
- Individuell gestalteter Tagesablauf, angepasst an persönliche Wünsche
- Gelegenheit, alte Bekannte wiederzutreffen oder neue Kontakte zu knüpfen
- Entlastung und Sicherheit für Angehörige



Unser Angebot:

Die Gäste verbringen bis zu acht Stunden im Seniorenzentrum des DRK-Kreisverbands Müllheim. Gemeinsam wird gegessen, gelacht und der Tag gestaltet – in einer anregenden, ungezwungenen Atmosphäre. Wer möchte, nutzt den angeschlossenen Therapiebereich. Ziel ist es, so lange wie möglich im eigenen Zuhause zu leben und dennoch Teil einer lebendigen Gemeinschaft zu sein.

Bequem und sicher:

Unser Hol- und Bringdienst sorgt für eine entspannte An- und Abreise – das Gespräch beginnt oft schon unterwegs.

Kosten:

Die Tagessätze richten sich nach der Pflegestufe und den gesetzlichen Rahmenbedingungen.

Kontakt:

Seniorenbetreuung Blauenblick
Frau Claudia Deichsel
Moltkestraße 14a, 79379 Müllheim
Tel. 07631 1805-32 · pflge@drk-muellheim.de
www.drk-muellheim.de



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.



Nicht nur wir sind nah am Menschen.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Mit dem Kauf von Gewinnsparen haben Sie monatlich die Chance auf hochwertige Sach- und Geldpreise. Und nebenbei unterstützen Sie gemeinnützige Projekte und sparen auch noch einen Teil Ihres Einsatzes. Mehr Informationen unter: vb3.de/gewinnsparen



**Volksbank
Dreiländereck**

