

Zauberhafte Momente

Seniorenprogramm 1. Halbjahr 2020



MEIN+DRK!

ENGAGEMENT DAS VON HERZEN KOMMT





Ausflüge mit Betreuung

Samstag, 01. Februar 2020: Karpfenessen im Restaurant „Au bon Frère“ Fessenheim

Wiederholung der beliebten Fahrt zum Karpfenessen. Ziel ist wieder das „Au bon Frère“, das Carpe Frite (Karpfen im Bierteig) vom Feinsten zubereitet. **Abholung von zu Hause:** ab ca. 10:30 Uhr (Rückkehr ca. 15 Uhr) **Kosten für Fahrdienst und Betreuung:** 19 Euro



Samstag, 15. Februar 2020: DRK-Kulturausflug mit Fahrt ins Cala-Theater Freiburg „Honig im Kopf“

Tilda liebt ihren Großvater Amandus, doch seine zunehmende Vergesslichkeit und Hilflosigkeit stellt sich als Demenzerkrankung heraus. Die Bühnenfassung des Til-Schweiger-Kino-Hits „HONIG IM KOPF“ verbindet auf gelungene Weise traurige mit lustigen sowie tief sinnige mit leichtfüßigen Momenten.

Abholung von zu Hause: ab ca. 17:45 Uhr (Rückkehr ca. 23:45 Uhr). **Kosten für Eintritt, Fahrdienst und Betreuung:** 44 Euro. Das Theater ist barrierefrei zugänglich.

Samstag, 21. März 2020: Frühling am Kaiserstuhl - Martinshof-Schenke Ihringen

Das gemütliche Lokal mit Steinwänden und Holzbalken bietet eine gutbürgerliche Küche. Spezialität sind Putengerichte. Genießen Sie die besondere Atmosphäre der Schenke inmitten der Weinberge. **Abholung von zu Hause:** ab ca. 13:30 Uhr (Rückkehr ca. 20 Uhr) **Kosten für Fahrdienst und Betreuung:** 24 Euro

Samstag, 28. März 2020: Belchenblick-Straße Heitersheim-Gallenweiler In geselliger Runde können Sie hier verspernen und - den erhabenen Belchen aus einer einzigartigen Perspektive vor Augen - einen einmaligen Ausblick genießen. **Abholung von zu Hause:** ab 13:30 Uhr (Rückkehr 19:30 Uhr) **Kosten für Fahrdienst und Betreuung:** 19 Euro

Samstag, 04. April 2020: Kirschblütenfahrt durch das Eggenertal mit Einkehr im Landhotel Graf Wenn alles grünt und blüht ist eine Fahrt durch das idyllische Eggenertal fast ein Muss. Zu Kaffee und Kuchen oder zum Vesper wird im Landhotel Graf in Obereggenen eingekehrt. **Abholung von zu Hause:** ab ca. 13:30 Uhr. Rückkehr ca. 19 Uhr) **Kosten für Fahrdienst und Betreuung:** 19 Euro

Samstag, 18. April 2020: Liliental bei Ihringen am Kaiserstuhl Zwischen Ihringen und Wasenweiler führt eine schmale Straße in das Liliental, wo wir im Gasthaus „Zur Lilie“ einkehren werden. Direkt daneben befindet sich ein Park, der im Stil eines englischen Gartens angelegt ist. **Abholung von zu Hause:** ab ca. 13:30 Uhr (Rückkehr gegen 20:00 Uhr) **Kosten für Fahrdienst und Betreuung:** 24 Euro

Samstag, 25. April 2020: Hofcafé Walter Freiburg-Opfingen Das Hofcafé bietet Ihnen Kaffeespezialitäten, selbstgebackene Kuchen und Torten, sowie alkoholfreie Getränke. Eine kleine Vesperkarte rundet unser Angebot ab. **Abholung von zu Hause:** ab ca. 13:30 Uhr (Rückkehr ca. 20:00 Uhr) **Kosten für Fahrdienst und Betreuung:** 23 Euro

Samstag, 09. Mai 2020: Hofgut Himmelreich Kircharten Die Hofgut Himmelreich gGmbH betreibt das Gasthaus Himmelreich als Integrationsbetrieb für Menschen mit Behinderung. Im behaglichen Restaurant werden Sie verwöhnt mit Kaffee und Kuchen oder gutbürgerlicher badischer Küche. **Abholung von zu Hause:** ab 13:30 Uhr (Rückkehr 20 Uhr); **Kosten für Fahrdienst und Betreuung:** 24 Euro

Ausflüge in netter Begleitung

Neues Angebot: Kino & Wein

Samstag, 09. Mai 2020: Aktiv+Plus - Hofgut Himmelreich Kirchzarten Die Teilnehmer des Aktiv+Plus-Ausfluges unternehmen eine kleine Rundwanderung auf dem Jakobsweg in Richtung Giersbergkapelle, wo ein schöner Ausblick auf Kirchzarten und das ganze Dreisamtal bis zur Spitze des Münserturms in Freiburg und hinüber zum Lindenberg und zum Kandel genossen werden kann. Festes Schuhwerk wird empfohlen. **Abholung von zu Hause:** ab 12:00 Uhr (Rückkehr 20 Uhr); **Kosten für Fahrdienst und Betreuung:** 24 Euro

Samstag, 16. Mai 2020: Gasthaus Nolde in Bad Krozingen-Schlatt Freuen Sie sich auf einen geselligen Nachmittag mit leckerem Essen und gutbürgerlicher Küche. Spargel-Gerichte sind eine Spezialität des Hauses. **Abholung von zu Hause:** ab 13:30 Uhr (Rückkehr 19:30 Uhr) **Kosten für Fahrdienst und Betreuung:** 19 Euro

Freitag, 06. März 2020: Kino & Wein

Mit einem neuen Veranstaltungsangebot verbinden wir in Kooperation mit der Stadt Müllheim, dem Sozialverband VdK, Müllheimer Weingütern und den Kinos im Markgräfler zwei in Müllheim beliebte Veranstaltungsformate - den „Müllheimer langen Donnerstag“ und den „Besonderen Film“. Die Premiere feiern wir im **Central-Theater Müllheim**. Ab 18:00 Uhr können sich die Gäste zum gemütlichen Feierabend-Plausch treffen - verwöhnt mit Fingerfood und Tapas vom VdK und Weinen vom Weingut Dörflinger. **Filmbeginn: 19:30 Uhr**. Nach dem Film gibt es die Möglichkeit den Abend noch mit einem Glas Wein ausklingen zu lassen. Damit dies ohne Sorge geschehen kann, steht der DRK-Fahrdienst bereit: Kosten für Hin- und Rückfahrt pro Person: 7 Euro (Nahzone) und 9 Euro (Fernzone).

Unterhaltungsnachmittage

Spielen, Singen und Musik

Unterhaltungsnachmittage in Bad Krozingen

i.d.R. immer dienstags
14:30 bis 17:00 Uhr
Rotkreuzhaus Bad Krozingen

Termine Spielenachmittage:

- 14. Januar 2020
- 28. Januar 2020
- 11. Februar 2020
- 25. Februar 2020
- 10. März 2020
- 24. März 2020
- 31. März 2020
- 14. April 2020
- 28. April 2020
- 12. Mai 2020
- 26. Mai 2020
- 09. Juni 2020

Termine Singnachmittage:

- 21. Januar 2020
- 18. Februar 2020

- 17. März 2020
- 21. April 2020
- 19. Mai 2020
- 16. Juni 2020

Spielenachmittage in Buggingen

Alle 14 Tage immer dienstags
14:30 bis 17:00 Uhr

Neuer Ort: **Gemeinschaftsraum Seniorenwohnanlage Buggingen**

- 07. Januar 2020
- 21. Januar 2020
- 04. Februar 2020
- 18. Februar 2020
- 03. März 2020
- 17. März 2020
- 31. März 2020
- 14. April 2020
- 28. April 2020
- 12. und 26. Mai 2020
- 09. und 23. Juni 2020

Unterhaltungsnachmittage in Kandern

i.d.R. immer mittwochs
14:30 bis 17:00 Uhr
Rotkreuzhaus Kandern

Termine Spielenachmittage:

- 08. Januar 2020
- 22. Januar 2020
- 05. Februar 2020
- 19. Februar 2020
- 04. März 2020
- 18. März 2020
- 01. April 2020
- 15. April 2020
- 29. April 2020
- 13. Mai 2020
- 27. Mai 2020
- 10. Juni 2020

Termine Singnachmittage:

- 11. März 2020
- 03. Juni 2020



Unterhaltungsnachmittage

Sonntag, 08. März 2020:
14:30 bis ca. 17:00 Uhr: „Sing mit - offenes Singen“ mit Anette Hall und dem Chor Querbeet im Rotkreuzhaus Müllheim

Singen ist Balsam für die Seele, bedeutet Freude und macht gute Laune. Nach einer fröhlichen Einsingrunde geht es weiter mit beliebten Liedern und Kanons aus aller Welt. Zwischendurch darf man sich zurücklehnen und dem Ensemble Quer Beet der städtischen Musikschule lauschen. Alle Stimmen und Töne sind willkommen, die Freude am Singen und an der Musik stehen im Vordergrund. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ein Fahrdienst wird angeboten. **Kosten:** Der Nachmittag ist kostenlos. Wir freuen uns über Spendenbeiträge für Verpflegung und Musik.

Unterhaltungsnachmittage in Müllheim

i.d.R. immer dienstags
 Neue Zeit: **15:00 bis 17:30 Uhr**
 Rotkreuzhaus Müllheim

Termine Spielenachmittage:

- 14. Januar 2020
- 21. Januar 2020
- 28. Januar 2020
- 11. Februar 2020
- 18. Februar 2020
- 03. März 2020
- 10. und 17. März 2020
- 24. und 31. März 2020
- 14. April 2020
- 21. und 28. April 2020
- 12. und 19. Mai 2020

Termine Singnachmittage:

- 04. Februar 2020
- 25. Februar 2020

- 07. April und 05. Mai 2020

Fahrdienst Unterhaltungsnachmittage:

Für die Unterhaltungsnachmittage in **Buggingen, Müllheim und Kandern** steht ein Fahrdienst zur Verfügung. Kosten Müllheim für Hin- und Rückfahrt: 7 Euro (Nahzone) und 9 Euro (Fernzone). In **Buggingen und Kandern** erfolgt der Fahrdienst auf Spendenbasis.

Eine Anmeldung über die DRK-Servicezentrale ☎ 07631/ 1805-0 ist unbedingt erforderlich.

Verpflegung: Für eine Verpflegung mit Kaffee und Kuchen ist bei allen Nachmittagen gesorgt. **Kosten:** Alle Nachmittage sind kostenlos. Wir freuen uns über Spendenbeiträge für die Verpflegung.



Das DRK zum Drücken nah - HausNotruf und Mobilruf

- Sicherheit auf Knopfdruck
- Schnelle Hilfe rund um die Uhr
- Einfachste Handhabung
- Kompetente Ansprechpartner



Häuslicher Pflegedienst

- Grund- und Behandlungspflege
- Information, Beratung und Schulung
- Betreuungs- und Entlastungsleistungen
- Zugelassen für alle Kassen



Sicher zu Hause leben



DRK-Kreisverband Müllheim e.V.:

☎ 0 76 31 / 18 05 - 0 • eMail: info@kv-muellheim.drk.de

www.kv-muellheim.drk.de



Computerclub u. Mittagstisch

Mit dem Roten Kreuz den Anschluss finden – Computerclub für Senioren

Die Computerclubs werden mit Unterstützung von Schülern der Realschule Müllheim angeboten und von ehrenamtlichen Helfern des DRK begleitet. Pro Termin stehen ca. 8 Plätze zur Verfügung.

Termine Computerclub:

- Freitag, 17. Januar 2020
- Freitag, 31. Januar 2020
- Freitag, 14. Februar 2020
- Freitag, 06. und 20. März 2020

Kurszeiten jeweils von **15:30-16:30 Uhr** oder von **16:30 bis 17:30 Uhr**.

Jeder kann beim DRK-Computerclub mit seinen individuellen Problem- oder Fragestellungen rund um die Themen Handy, Smartphone, Tablet, Computer und Laptop vorbeischaun. Bei Bedarf können pro Termin auch zwei Einheiten gebucht werden. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich. Der DRK-Computerclub findet im **Rotkreuzhaus Müllheim** (Moltkestraße 14a) statt.

Gemeinsam schmeckt's besser: Mittagstisch für Senioren

Einmal im Monat organisieren die DRK-Seniorenteams in **Bad Krozingen, Kandern, Malsburg-Marzell und Müllheim** einen Mittagstisch in verschiedenen Gaststätten. Die Restaurants werden über die örtliche Presse bekannt gegeben.

Mittagstisch für Senioren in Bad Krozingen

- Di, 07. Januar 2020; 12:00 Uhr
- Di, 04. Februar 2020; 12:00 Uhr
- Di, 03. März 2020; 12:00 Uhr
- Di, 07. April 2020; 12:00 Uhr
- Di, 05. Mai 2020; 12:00 Uhr
- Di, 02 Juni 2020; 12:00 Uhr

Mittagstisch für Senioren in Kandern

- Di, 28. Januar 2020; 12:00 Uhr
- Di, 18. Februar 2020; 12:00 Uhr
- Di, 17. März 2020; 12:00 Uhr
- Di, 21. April 2020; 12:00 Uhr
- Di, 19. Mai 2020; 12:00 Uhr
- Di, 23. Juni 2020; 12:00 Uhr



Mittagstisch für Senioren in Malsburg-Marzell

- Fr, 10. Januar 2020; 12:00 Uhr
- Fr, 14. Februar 2020; 12:00 Uhr
- Fr, 13. März 2020; 12:00 Uhr
- Fr, 17. April 2020; 12:00 Uhr
- Fr, 08. Mai 2020; 12:00 Uhr
- Fr, 12. Juni 2020; 12:00 Uhr

Mittagstisch für Senioren in Müllheim

- Mi, 12. Februar 2020; 12:00 Uhr
- Mi, 11. März 2020; 12:00 Uhr
- Mi, 08. April 2020; 12:00 Uhr
- Mi, 13. Mai 2020; 12:00 Uhr

Für den Müllheimer Mittagstisch steht ein Fahrdienst zur Verfügung. Kosten für Hin- und Rückfahrt: 7 Euro (Nahzone) und 9 Euro (Fernzone). Eine Anmeldung über die DRK-Servicezentrale ☎ 07631/1805-0 ist bei allen Mittagstischen unbedingt erforderlich.

Gymnastik beim DRK

Bringt Bewegung ins Leben



Alle Fotos: André Zelck/DRK 1. HJ 2020

MEIN+DRK!

ENGAGEMENT DAS VON HERZEN KOMMT



Gymnastik beim DRK auf einen Blick

Die körperliche Leistungsfähigkeit stärken und Freude am Bewegen vermitteln, das sind die Ziele der DRK-Senioren-gymnastik. Die Übungen in freundlichem, familiärem Klima berücksichtigen alle Körperregionen.

Inhalte:

- Bewegungsübungen einzeln, paarweise oder in der Gruppe
- Entspannungsübungen, Tänze und Gespräche
- Altersgerechte Spiele zur Schulung der Koordinationsfähigkeit und zum Training der Gedächtnisleistung

DRK-Bewegungsprogramme

Mit neuem Schwung zu mehr Lebensfreude

Bad Krozingen

Gruppe I Ort: Ev. Gemeindehaus
Zeit: mittwochs 09:00 bis 10:00 Uhr
Info: Frau Hagen ☎ 07633/3251

Gruppe II Ort: Haus d. Kurseelsorge
Zeit: dienstags 09:30 bis 10:30 Uhr
Info: Frau Cagiran ☎ 0178/3480815

Gruppe III Ort: Haus d. Kurseelsorge
Zeit: dienstags 17:30 bis 18:30 Uhr
Info: Frau Dajanev ✉ T.Da@gmx.de

Bad Krozingen: Bewegungstreff

Ort: Musikpavillon im Kurpark
Zeit: mittwochs 17:30 bis 18:30 Uhr
Info: Frau Murzin ☎ 07633/925784

Bad Bellingen: Bewegungstreff

Ort: Haupteingang Kurhaus
Start: ab 11. März 2020
Zeit: mittwochs 17:30 bis 18:30 Uhr
Info: DRK-Servicestelle Seniorenarbeit
☎ 07631/1805-16 o. 07631/1805-15

Badenweiler

Ort: evangelisches Gemeindehaus
Zeit: donnerstags 10:00 bis 11:00 Uhr
Info: Frau Schwald ☎ 07626/7421

Badenweiler: Bewegungstreff

Ort: Haupteingang Kurhaus
Zeit: freitags 16:30 bis 17:30 Uhr
Info: Frau Lauster ☎ 0160/5802520

Bamlach

Ort: Schulturnhalle
Zeit: montags 15:00 bis 16:00 Uhr
Info: Frau Schwald ☎ 07626/7421

Buggingen

Ort: Pfarrscheune bei der ev. Kirche
Zeit: dienstags 18:00 bis 19:00 Uhr
Info: Frau Stoll ☎ 07631/9319202

Dattingen

Ort: Dorfhalle
Zeit: dienstags 10:00 bis 11:00 Uhr
Info: Frau Sehringer ☎ 07631/13075

Eschbach

Ort: Im Castell
Zeit: donnerstags 15:00 bis 16:00 Uhr
Info: Frau Cagiran ☎ 0178/3480815

Feldberg

Ort: Halle
Zeit: mittwochs 09:00 bis 10:00 Uhr
Info: Frau Roskopf ☎ 07631/4351

Feuerbach

Ort: Gemeindesaal
Zeit: dienstags 18:00 bis 19:00 Uhr
Info: Frau Rösch
☎ 07635/825404 (ab 18 Uhr)

Heitersheim

Ort: Sporthalle Johanniterschule
Zeit: montags 16:00 bis 17:00 Uhr
Info: Frau Stoll ☎ 07631/9319202

Heitersheim: Bewegungstreff

Ort: Schulhof Johanniterschule
Zeit: freitags 16:30 bis 17:30 Uhr
Info: Herr Groß ☎ 07634/9089256



Hügelheim

Ort: Gemeindesaal
Zeit: montags 09:30 bis 10:30 Uhr
Info: Frau Sehringer ☎ 07631/13075

Kandern

Gruppe I Ort: Rotkreuzhaus
Zeit: dienstags 09:00 bis 10:00 Uhr

Gruppe II Ort: Rotkreuzhaus
Zeit: dienstags 10:00 bis 11:00 Uhr

Gruppe III Ort: Rotkreuzhaus
Zeit: dienstags 11:00 bis 12:00 Uhr
Info: Frau Truschel ☎ 07635/8278090

Malsburg-Marzell

Ort: evangelisches Gemeindehaus
Zeit: montags 10:00 bis 11:00 Uhr
Info: Frau Schwald ☎ 07626/7421
oder Frau Stewin ☎ 07626/6716

Müllheim

Ort: Katholisches Gemeindehaus
Zeit: mittwochs 14:45 bis 15:45 Uhr

Info: Frau Günzburger
☎ 07628/9421292

Müllheim: Bewegungstreff

Ort: Blankenhorn-Park
Zeit: montags 10:00 bis 11:00 Uhr
Info: Frau Müller ☎ 07631/9362756

Müllheim: Tanzen

Ort: Rotkreuzhaus
Start: 13. Januar 2020 (14-tägig)
Zeit: montags 17:30 bis 18:30 Uhr
Info: Frau Tschan ☎ 07631/747393

Münstertal

Ort: Belchenhalle
Zeit: montags 14:00 bis 15:00 Uhr
Info: Frau Pfefferle ☎ 07636/573

Niedereggenen

Ort: Schule
Zeit: montags 16:00 bis 17:00 Uhr
Info: Frau Roskopf ☎ 07631/4351

Niederweiler

Ort: Römerberghalle
Zeit: dienstags 10:00 bis 11:00 Uhr
Info: Frau Filser ☎ 07631/799496

Schliengen

Ort: Bürger- und Gästehaus
Zeit: mittwochs 10:00 bis 11:00 Uhr
Info: Frau Oßwald ☎ 07626/349

Sulzburg-Laufen

Ort: Altenberghalle
Zeit: donnerstags 15:00 bis 16:00 Uhr
Info: Frau Filser ☎ 07631/799496

Sulzburg: Qigong

Ort: Musiksaal Ernst-Leitz-Schule
Start: ab 20. Januar 2020
Zeit: montags 17:30 bis 18:45 Uhr
Info: Frau Rieger ☎ 07633/9800657

Staufen

Ort: Großer Saal Martin-Luther-Haus
Zeit: mittwochs 10:45 bis 11:45 Uhr
Info: Frau Hagen ☎ 07633/3251

Tunsel

Ort: Schulturnhalle
Zeit: mittwochs 17:00 bis 18:00 Uhr
Info: Frau Karoff ☎ 0179/1730570

Anmeldung und Information:

☎ **07631/1805-0**

Bankverbindung: Volksbank Breisgau-Markgräflerland
BIC GENODE61HR
IBAN DE25 6806 1505 0000 6565 00



Gut betreut beim DRK

Tagespflege und Vortrag Patientenverfügung

Eine schöne Zeit: Tagespflege im Rotkreuzhaus Zuhause Wohnen - tagsüber bestens versorgt

Abwechslungsreiches Angebot: Musikgeragogik, Besuchshunde

Die Tagespflege ist ein Angebot des Deutschen Roten Kreuzes, das vielen Menschen schon morgens beim Aufwachen ein gutes Gefühl gibt. Bei der Tagespflege wird älteren Menschen die Möglichkeit geboten, weiter in ihrer gewohnten Umgebung zu wohnen und somit den Kontakt zu Familie und Freunden aufrechtzuerhalten. Zu festgelegten Tageszeiten wird die Pflege und Betreuung von pflegebedürftigen Menschen, welche sonst durch die Angehörigen versorgt werden, übernommen. Dabei ist es besonders wichtig, die selbstständige Lebensführung der Tagespflegegäste so weit wie möglich zu erhalten und zu fördern. Auf diese Weise wird auch die Situation der Angehörigen erleichtert.



Das Angebot unserer Tagespflege hilft somit Angehörigen, die Entlastung bei der Pflege und Betreuung brauchen. Die DRK-Tagespflege ist das richtige Angebot für Menschen:

- die Zuhause leben und sich am Tage oft alleine fühlen;
- die Kontakt, Geselligkeit und das Gespräch suchen;
- die krankheitsbedingt eine Tagesstrukturierung brauchen;
- die durch Aktivierung ihre Fähigkeiten erhalten möchten;
- die auf Hilfe anderer angewiesen sind.

Die Kosten für die Tagespflege werden in Sätzen pro Belegungstag berechnet und bestehen aus den Beträgen für Unterkunft, Verpflegung, Betreuungs- und Pflegeleistung, Beförderung sowie Investitionskosten. Das DRK ist Partner aller Pflegekassen; eine Kostenübernahme für Pflege und Betreuung in der Tagespflege ist im Rahmen einer festgestellten Pflegebedürftigkeit daher problemlos möglich. Wir beraten Sie gerne.

Vortragsabend: Wirksamkeit einer Patientenverfügung - im Spannungsfeld zwischen lebenserhaltender Notfallmedizin und menschenwürdiger Sterbebegleitung



- Mittwoch, 04. März 2020 (19:00 Uhr; evang. Gemeindehaus Badenweiler)

Der Allgemein- und Notfallmediziner Joachim Grether wird bei seinem Vortrag Situationen aus seiner täglichen Arbeit vorstellen, wo nicht nur bei Notfällen sondern auch bei lebensbedrohlichen Erkrankungen Entscheidungen über Leben und Tod getroffen werden müssen. Rechtsanwalt Sven Ruhkopf, der ehrenamtlich lange Zeit im Rettungsdienst wirkte, wird die juristische Seite beleuchten. Um Anmeldung wird gebeten.

Anmeldung und weitere Informationen zu allen Angeboten:

Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Müllheim e.V.
Servicestelle Seniorenarbeit
Moltkestraße 14a
79379 Müllheim
Telefon: 07631/1805-0
Fax: 07631/1805-50
eMail: servicestelle@drk-muellheim.de

Das DRK-Hilfenetz für Senioren:
Hausnotruf, Mobilruf, Häuslicher Pflegedienst, Tagespflege, Aktivierender Hausbesuch, Seniorenwohnanlagen und Fahrdienste.