



10/2024 - 03/2025

# Nichts wie raus ins Leben

## Seniorenprogramm Herbst/Winter



10/2024 - 03/2025

# Nichts wie raus ins Leben Herzlich Willkommen zum Herbst-Winterprogramm

## „Nichts wie raus ins Leben“ – Ihr Herbst- und Winterhighlight!

Wie im fröhlichen Schlager von Conny Froboess aus den Fünfzigern, der uns „Pack die Badehose ein“ ans Herz legte, möchten wir Ihnen heute etwas Neues ans Herz legen:

„Pack die gute Laune ein, nimm dir Zeit dabei zu sein  
und dann nichts wie raus ins Leben!“

Mit diesem frischen Motto lädt der DRK-Kreisverband Müllheim e.V. Sie ein, den Herbst und Winter voller Lebensfreude zu erleben. Unser engagiertes Team ehrenamtlicher Helfer:innen hat wieder ein abwechslungsreiches Programm für Sie zusammengestellt, das Sie in die vom Herbst in die gemütliche Winterzeit begleiten wird und Sie auch in den kühleren Monaten aufheitert. Freuen Sie sich auf unvergessliche Momente, alte und neue Freunde sowie jede Menge Lebensenergie und Freude. Unser Programm bietet Ihnen zahlreiche Gelegenheiten, sich zu treffen, neue Kontakte zu knüpfen und die gemeinsame Zeit zu genießen. „Ade, ihr Sommertage,“ mögen die letzten warmen Tage schnell vergangen sein, doch der Herbst und Winter haben ihren ganz eigenen Charme. Mit unserem abwechslungsreichen Angebot werden Sie auch in dieser Jahreszeit aktiv und gesellig bleiben.

Kommen Sie im Herbst und Winter durch unser Programm wieder „unter die Leute“, knüpfen Sie neue Kontakte und lernen Sie nette Mitmenschen kennen. Ein vielfältiges Programm erwartet Sie. Wir freuen uns darauf, viele schöne Stunden mit Ihnen zu verbringen.

Ihr Team der DRK-Seniorenarbeit – Kreisverband Müllheim

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

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

Ade, ihr Sommertage,  
Wie seid ihr so schnell enteilt,  
Gar mancherlei Lust und Plage  
Habt ihr uns zugeteilt.

Wohl war es ein Entzücken,  
Zu wandeln im Sonnenschein,  
Nur die verflixten Mücken,  
Mischten sich immer darein.

Und wenn wir auf Waldeswegen  
Dem Sange der Vögel gelauscht,  
Dann kam natürlich ein Regen  
Auf uns herniedergerauscht.

Die lustigen Sängler haben  
Nach Süden sich aufgemacht.  
Bei Tage krächzen die Raben,  
Die Käuze schreien bei Nacht.

Was ist das für ein Gesause!  
Es stürmt bereits und schneit.  
(Wilhelm Busch)



## Mit neuem Schwung zu mehr Lebensfreude DRK-Bewegungsprogramme

## 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](mailto:servicestelle@drk-muellheim.de)

## Montag

09:30 - 10:30

**Gymnastik**

**Bad Bellingen-Hertingen**

Schulturnhalle

Frau Obwald

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](mailto: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 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](mailto: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 Stier

0176 70045511

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**

Clara-Schumann-Haus

Frau Dajanev

0179 1273740

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

09:00 - 10:00

**Gymnastik**

**Müllheim-Feldberg**

Halle

Frau Roskopf

07631 4351

10:00 - 11:00

**Gymnastik**

**Schliengen**

Bürger- und Gästehaus

Frau Obwald

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**

Clara-Schumann-Haus

Frau Dajanev

0179 1273740



# Der Mensch steht bei uns im Mittelpunkt.

**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](http://www.sparkasse-markgraeflerland.de/stiftung)

**Weil's um mehr als Geld geht.**

 Stiftung für das Markgräflerland.  
Sparkasse Markgräflerland

# 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](mailto:hnr@drk-muellheim.de)**

Mit freundlicher Unterstützung



## 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

02.10.2024	06.11.2024
05.12.2024 (Donnerstag)	05.02.2025
05.03.2025	



# 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 oder Brigitte Dominiak, Telefon 07633/4064389, vom Team der DRK-Seniorenarbeit, möglich

### Bad Krozingen, 12:00, Mittagstisch, wechselnde Restaurants

01.10.2024	05.11.2024	03.12.2024
07.01.2025	04.02.2025	04.03.2025



# Mittagsstische Kandern ganzjährig, wechselnde Termine

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

08.10.2024	12.11.2024	10.12.2024
14.01.2025	11.02.2025	25.03.2025



# 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

25.10.2024	29.11.2024	20.12.2024
31.01.2025	28.02.2025	28.03.2025



# Rotkreuz-Cafés ganzjährig wöchentlich

Die Ehrenamtlichen des DRK bieten auch in Buggingen, Bad Krozingen und Kändern 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.

Müllheim		
jeden Dienstag, Rotkreuzhaus Müllheim, großer u. kleiner Unterrichtsraum, 1. OG, 14:30 bis 17 Uhr, an folgenden Tagen:		
Oktober	November	Dezember
01.10.2024	05.11.2024	03.12.2024
08.10.2024	12.11.2024	10.12.2024
15.10.2024	19.11.2024	17.12.2024
22.10.2024	26.11.2024	
29.10.2024		
Januar	Februar	März
14.01.2025	04.02.2025	04.03.2025
21.01.2025	11.02.2025	11.03.2025
28.01.2025	18.02.2025	18.03.2025
	25.02.2025	25.03.2025



# Rotkreuz-Cafés ganzjährig wöchentlich



Bad Krozingen		
In der Regel jeden Dienstag im Rotkreuzhaus Bad Krozingen, Südring 13b, ab 14:30 bis 17:00 Uhr;		
Oktober	November	Dezember
08.10.2024	12.11.2024	10.12.2024
15.10.2024*	19.11.2024*	17.12.2024*
22.10.2024	26.11.2024	
29.10.2024		
Januar	Februar	März
14.01.2025	11.02.2025	11.03.2025
21.01.2025*	18.02.2025*	18.03.2025*
28.01.2025	25.02.2025	25.03.2025

# Rotkreuz-Cafés ganzjährig alle zwei Wochen

Die Ehrenamtlichen des DRK bieten auch in Buggingen, Bad Bellingen 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 Bad Bellingen und Kandern finden im 14-tägigen Turnus statt.

## Buggingen

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

Oktober	November	Dezember
08.10.2024 22.10.2024	05.11.2024 19.11.2024	03.12.2024 17.12.2024
Januar	Februar	März
14.01.2025 28.01.2025	11.02.2025 25.02.2025	11.03.2025 25.03.2025

## Kandern

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

Oktober	November	Dezember
02.10.2024 16.10.2024 30.10.2024	13.11.2024 27.11.2024	11.12.2024
Januar	Februar	März
08.01.2025 22.01.2025	05.02.2025 19.02.2025	05.03.2025 19.03.2025

# Rotkreuz-Cafés jeden zweiten Dienstag

## Bad Bellingen

jeden zweiten Dienstag,  
Malhüsli im Kurpark (Badstraße 13), 14:30 bis 17 Uhr, an folgenden Tagen:

Oktober	November	Dezember
15.10.2024 29.10.2024	12.11.2024 26.11.2024	10.12.2024
Januar	Februar	März
14.01.2025 28.01.2025	11.02.2025 25.02.2025	11.03.2025 25.03.2025



# DRK-Herbstfest mit neuem Wein und herzhaften Snacks

## Herzliche Einladung zum Herbstfest!

Freuen Sie sich auf unser stimmungsvolles Herbstfest für Senioren, organisiert vom Team der DRK-Seniorenarbeit im DRK-Ortsverein Buggingen! Genießen Sie neuen Wein und herzhaftes Köstlichkeiten in geselliger Runde. Für die musikalische Unterhaltung ist ebenfalls bestens gesorgt – ein Nachmittag voller Genuss und fröhlicher Atmosphäre erwartet Sie! Für Ihre An- und Abreise bieten wir einen bequemen Fahrdienst an: Auf Wunsch holen wir Sie ab 15:00 Uhr von zu Hause ab, die Rückfahrt ist gegen 18:30 Uhr geplant. Der Kostenbeitrag für das Herbstfest beträgt 13 Euro pro Person, mit Fahrdienst 25 Euro. Alle Senioren aus dem Markgräflerland sind herzlich eingeladen, gemeinsam den Herbst zu feiern!

Bitte melden Sie sich bis zum 5. Oktober über die DRK-Servicezentrale unter Telefon 07631/1805-0 an. Wir freuen uns auf einen wunderbaren Nachmittag mit Ihnen!



Samstag  
**12.10.2024**  
16:00 - ca. 18:30 Uhr  
**Buggingen**  
Seniorenwohnanlage  
(Gemeinschaftsraum,  
Hauptstr. 3)

## DRK-Konzerte + Nostalgie-Café



# Blue Bananas

## Einladung zu einem musikalischen Nachmittag: Vom Volkslied bis Südamerika!

Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen Nachmittag mit den „Blue Bananas“ und dem Duo Marisol und Gerd! Von bekannten Volksliedern bis hin zu mitreißenden südamerikanischen Rhythmen ist für jeden Geschmack etwas dabei. Genießen Sie Musik, die zum Mitsingen einlädt und vielleicht auch dazu, das Tanzbein wieder zu schwingen. Lassen Sie sich auf eine akustische Reise nach Südamerika entführen!

Das Team der DRK-Seniorenarbeit verwöhnt Sie dabei mit Kaffee und Kuchen. Die Bezahlung erfolgt auf Spendenbasis. Zusätzlich bieten wir einen Fahrdienst an: Auf Wunsch holen wir Sie ab 13:00 Uhr von zu Hause ab, und die Rückfahrt ist gegen gegen 16:30 bzw. 17:00 Uhr geplant. Der Kostenbeitrag für den Fahrdienst beträgt 12 Euro. Alle Senioren aus dem Markgräflerland sind herzlich eingeladen!

Bitte melden Sie sich über die DRK-Servicezentrale unter Telefon 07631/1805-0 an. Wir freuen uns auf einen schönen musikalischen Nachmittag mit Ihnen!



Samstag  
**08.02.2025**  
 14:30 - 17:00 Uhr  
**Bad Krozingen**  
 Clara-Schumann-Haus  
 (Clara-Schumann-Str. 3)

Freitag  
**21.03.2025**  
 14:00 - 16:15 Uhr  
**Müllheim**  
 Henry-Dunant-Saal im  
 Rotkreuzhaus Müllheim  
 (Moltkestr. 14a)

# Nostalgie-Café mit Wiener Kaffeehaus-Musik und der Präsentation alter Sammeltassen und Kaffee-Services

mit alten Sammeltassen, Wiener Kaffeehausmusik und angenehmer Unterhaltung  
Bringen Sie Ihr altes Kaffee-Service oder Ihre Sammeltassen mit.

Das Team der DRK-Seniorenarbeit bewirbt mit Kaffee und Kuchen. Die Bezahlung erfolgt auf Spendenbasis. Es wird auch ein Fahrdienst angeboten. Auf Wunsch werden die Konzertgäste ab 13.30 Uhr von zu Hause abgeholt. Eine Rückfahrt ist

gegen 17:00 Uhr geplant. Der Kostenbeitrag für den Fahrdienst beläuft sich auf 12 Euro. Zum Konzert sind alle Senioren aus dem Markgräflerland herzlich eingeladen.

Um eine Anmeldung über die DRK-Servicezentrale Telefon 07631/1805-0 wird gebeten.

Samstag  
**25.01.2025**  
14:30 - 17:00 Uhr  
**Müllheim**  
Henry-Dunant-Saal im  
Rotkreuzhaus Müllheim  
(Moltkestr. 14a)

Samstag  
**15.03.2025**  
14:30 - 17:00 Uhr  
**Kandern**  
Rotkreuzhaus  
(Papierweg 4)



# Weinland-Duo

Einladung zum stimmungsvollen Schlager-Nachmittag zur Fastnachtszeit!

Erleben Sie einen beschwingten Nachmittag zur Fastnachtszeit mit dem Duo Andreas Mäder und René Hering! Freuen Sie sich auf beliebte Schlager und Unterhaltungsmusik der 60er und 70er Jahre, die zum Mitsingen, Mitschunkeln und Mitfeiern einladen.

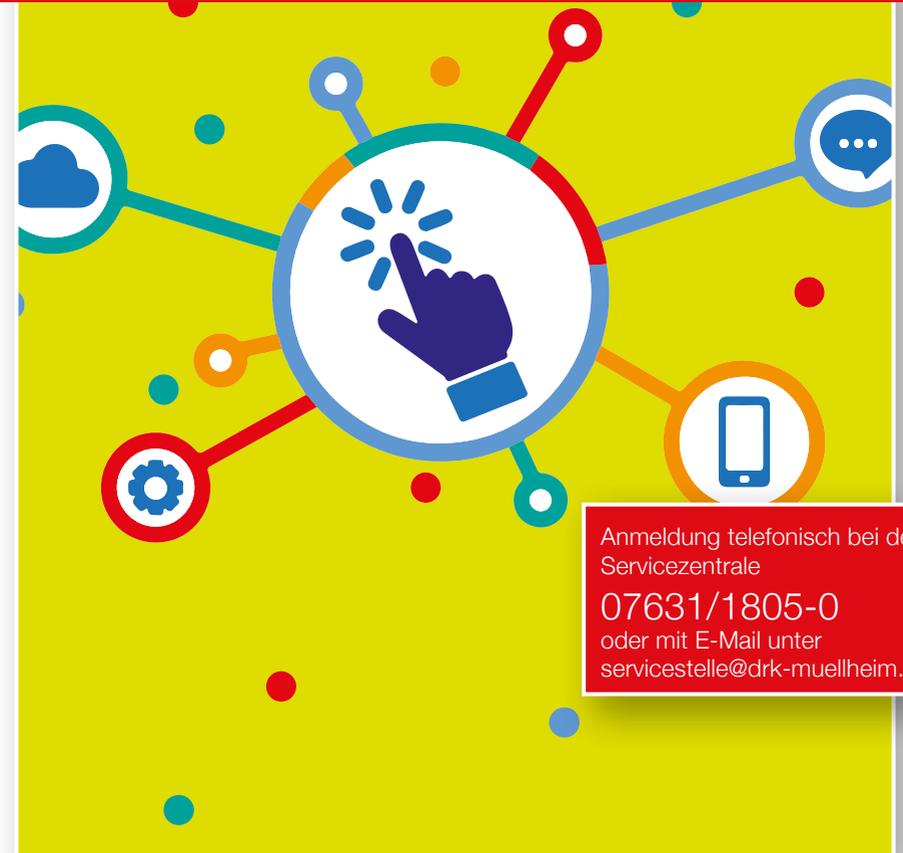
Das Team der DRK-Seniorenarbeit verwöhnt Sie dabei mit Kaffee und Kuchen – alles auf Spendenbasis. Für Ihre bequeme Anreise bieten wir einen Fahrdienst an: Auf Wunsch holen wir Sie ab 13:30 Uhr von zu Hause ab und bringen Sie gegen 17:00 Uhr wieder zurück. Der Kostenbeitrag für den Fahrdienst beträgt 12 Euro. Alle Senioren aus dem Markgräflerland sind herzlich eingeladen!

Bitte melden Sie sich über die DRK-Servicezentrale unter der Telefonnummer 07631/1805-0 an. Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihnen zu feiern und in Erinnerungen zu schwelgen!



Samstag  
**01.03.2025**  
 14:30 - 17:00 Uhr  
**Müllheim**  
 Henry-Dunant-Saal im  
 Rotkreuzhaus Müllheim  
 (Moltkestr. 14a)

## Treffpunkt Digital



Anmeldung telefonisch bei der  
 Servicezentrale  
**07631/1805-0**  
 oder mit E-Mail unter  
[servicestelle@drk-muellheim.de](mailto: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 zwei Sprechstunden angeboten.

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

Oktober	November	Dezember
10.10.2024	07.11.2024	05.12.2024
24.10.2024	21.11.2024	19.12.2024
Januar	Februar	März
16.01.2025	13.02.2025	13.03.2025
30.01.2025	27.02.2025	27.03.2025



# Treffpunkt Digital 14-tägig, Pilotprojekt

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 zwei Sprechstunden angeboten.

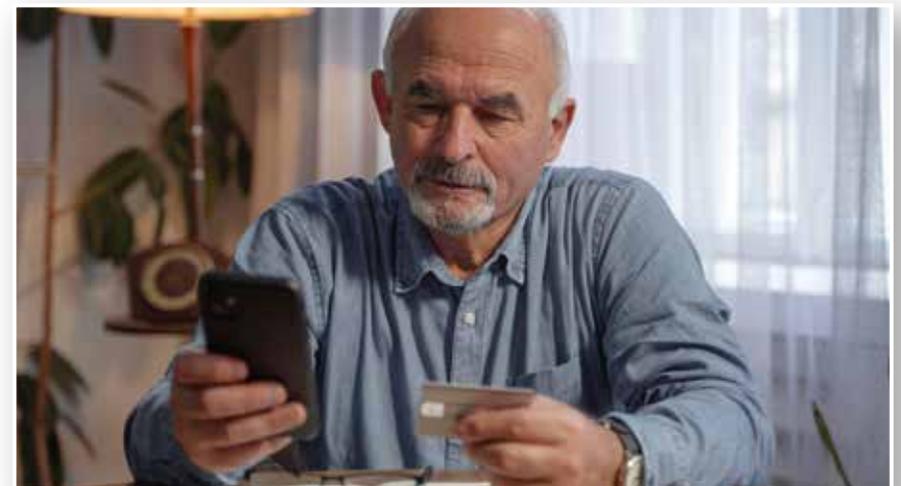
Der Treffpunkt digital startet in Neuenburg als Pilotprojekt mit neun Terminen und wird bei Bedarf ab März fortgesetzt.

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

**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
17.10.2024	14.11.2024	12.12.2024
31.10.2024	28.11.2024	
Januar	Februar	
09.01.2025	06.02.2025	
23.01.2025	20.02.2025	



# Treffpunkt Digital monatlich, Pilotprojekt

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 zwei Sprechstunden angeboten. Der Treffpunkt digital wird in Kandern als Pilotprojekt mit sechs Terminen fortgesetzt. Er findet immer einmal im Monat am Mittwochnachmittag statt.

**Kandern:** Mittwoch, Rotkreuzhaus (Papierweg 4), 14:00 - 14:45, 15:00 - 15:45, an folgenden Tagen:

Oktober	November	Dezember
09.10.2024	06.11.2024	04.12.2024
Januar	Februar	März
15.01.2025	12.02.2025	12.03.2025



# 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:

Oktober	November	Dezember
02.10.2024 16.10.2024 30.10.2024	13.11.2024 27.11.2024	11.12.2024
Januar	Februar	März
22.01.2025	05.02.2025 19.02.2025	05.03.2025 19.03.2025



## Ausflüge

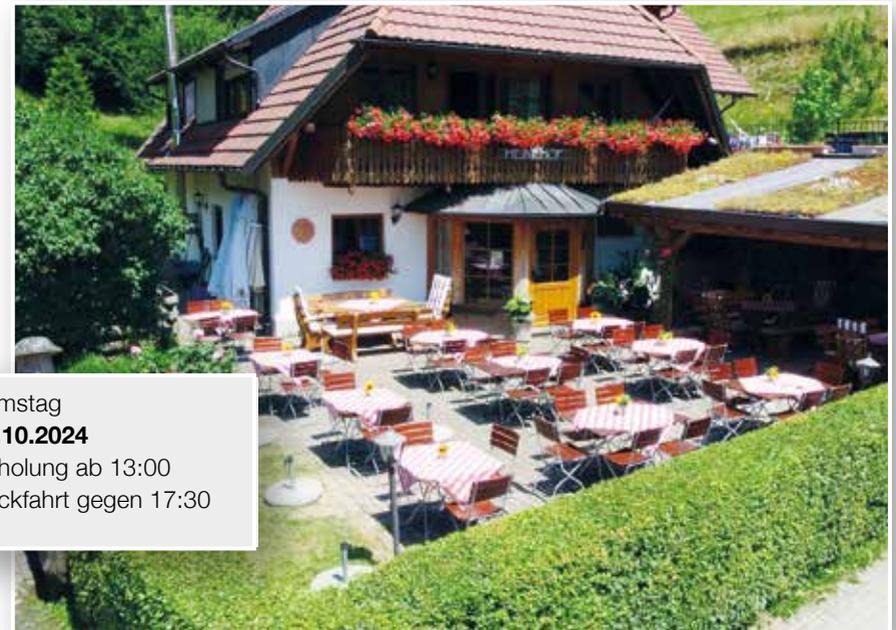
# Sonnens Heinehof Bollschweil-St. Ulrich

Einladung zum herbstlichen Ausflug zum Sonnens Heinehof!

Am Samstag, den 19. Oktober, lädt das Team der DRK-Seniorenarbeit zu einem gemütlichen Ausflug mit kleinen Bussen ein. Unser Ziel ist der beliebte Sonnens Heinehof, idyllisch gelegen oberhalb von St. Ulrich. Genießen Sie dort einen Nachmittag in geselliger Runde bei Kaffee, Kuchen oder herzhaften Vespergerichten. Die Abholung erfolgt ab ca. 13:00 Uhr direkt an Ihrer Haustür, und die Rückfahrt ist gegen 17:30 Uhr geplant – selbstverständlich bringen wir Sie auch wieder bis nach Hause.

Der Kostenbeitrag für den Ausflug inklusive Fahrdienst und Betreuung beträgt 22 Euro.

Anmeldungen nimmt die DRK-Servicezentrale unter der Telefonnummer 07631/1805-0 entgegen. Wir freuen uns auf einen schönen Nachmittag mit Ihnen!



Samstag  
**19.10.2024**  
Abholung ab 13:00  
Rückfahrt gegen 17:30

# In die Stadt der Löwen: Belfort

## Einladung zum Tagesausflug nach Belfort!

Das Team der DRK-Seniorenarbeit lädt Sie herzlich zu einem abwechslungsreichen Tagesausflug in die bezaubernde Stadt Belfort ein! Erleben Sie die historische Altstadt, bestaunen Sie das imposante Löwen-Denkmal und lassen Sie sich von der französischen Atmosphäre bei einem gemütlichen Bummel durch die charmanten Gassen verzaubern. Unsere Anreise erfolgt mit einem komfortablen



Donnerstag  
**10.10.2024**  
Abholung ca. 09:30  
Rückfahrt gegen 18:30

Reisebus über das malerische Sundgau, wo wir für ein gemeinsames Mittagessen einkehren werden. In Belfort erwartet Sie eine geführte Stadtbesichtigung, bei der Sie die beeindruckende, von Baumeister Vauban befestigte Stadt und ihre imposante Zitadelle erkunden können. Nach der Führung haben Sie Zeit zur freien Verfügung, um die Zitadelle zu besichtigen, ein Café zu besuchen oder die Stadt auf eigene Faust zu entdecken.

### Zustiege und Haltestellen

Die erste Zustiegsstelle für den Reisebus ist Bad Krozingen (Bushaltestelle Westseite Bahnhof) um ca. 9:30 Uhr.

Weitere Haltepunkte sind Neuenburg am Bahnhof, Müllheim Stadtmitte (Verkehrsamt, Bürgerhaus oder Amtsgericht), Kandern am Bahnhof und Schliengen beim Weingut Blankenhorn.

### Rückfahrt

Die Rückfahrt beginnt gegen 17:30 Uhr, sodass wir zwischen 18:30 und 19:00 Uhr zurück an den Ausgangsorten sind.

Dank eines Betreuungsschlüssels von 1:10 können wir Ihnen eine persönliche und individuelle Betreuung während des gesamten Ausflugs garantieren.

### Teilnahme und Preise

Die Teilnahme kostet inklusive Fahrdienst, Stadtführung und Betreuung 48 Euro. Das Mittagessen ist nicht im Preis enthalten.

Eine Anmeldung ist über die DRK-Servicezentrale unter 07631/1805-0 (mit Angabe der gewünschten Zustiegsstelle) erforderlich.

Die genauen Abholzeiten an den Haltestellen erhalten Sie 1–2 Tage vor dem Ausflug. Bitte beachten Sie, dass für die Durchführung des Ausflugs eine Mindestteilnehmerzahl von 35 Personen erforderlich ist. Sollte diese bis eine Woche vor dem Termin nicht erreicht werden, behalten wir uns vor, den Ausflug abzusagen.

Wir freuen uns auf einen schönen Tag voller schöner Erlebnisse und geselliger Momente mit Ihnen!

# Karpfenessen im Elsass im Restaurant „Le Schaeferhof“ in Kembs-Loechele

## Einladung zum Karpfenessen im Elsass!

November ist wieder der ideale Monat zum Karpfenessen. Das Team der DRK-Seniorenarbeit fährt an zwei Terminen nach Frankreich zum Restaurant Schaeferhof in Kembs-Loechele. Das Restaurant bietet traditionelle elsässische Küche und extra für unsere Gruppe ein Karpfenessen mit elsässischen „Carpe frités“. Die Teilnehmer:innen werden vormittags im Rahmen eines Tourenplans

direkt an der Haustüre abgeholt. Die Rückfahrt ist gegen 15:30 Uhr geplant. Dann werden alle Ausflugs Gäste wieder bis zur Haustür zurückgebracht.

Der Ausflug kostet einschließlich Fahrdienst und Betreuung 19 Euro. Die Fahrt wird am 23. November wiederholt.

Anmeldung über die DRK-Servicezentrale 07631/1805-0.



Samstag  
**16.11.2024**  
Abholung ca. 10:00  
Rückfahrt gegen 15:30

Samstag  
**23.11.2024**  
Abholung ca. 10:00  
Rückfahrt gegen 15:30

# Weihnachtsmarkt in Mulhouse

Einladung zum Ausflug auf den Mulhouser Weihnachtsmarkt!

Am dritten Adventswochenende lädt das Team der DRK-Seniorenarbeit zu einem Ausflug mit kleinen Bussen auf den Mulhouser Weihnachtsmarkt ein. Der Markt ist einer der größten Frankreichs, findet dieses Jahr wieder fünf Wochen lang statt und befindet sich mitten in der Mulhouser Altstadt. Zur Erinnerung an die textile Vergangenheit der Stadt wird für jeden Weihnachtsmarkt ein neuer Stoff kreiert, den man in den Verkaufsräumen des Rathauses auch kaufen kann. In rund 90 Verkaufsstellen bieten Kunsthandwerker aus der Region ihre Produkte an und an vielen Ständen gibt es Getränke und elsässer Spezialitäten. Umliegende Cafés laden zur Einkehr ein. Die Teilnehmer:innen werden im Rahmen eines Tourenplanes ab ca. 12.30 Uhr von zu Hause abgeholt. Die Rückfahrt ist gegen 17.30 Uhr geplant. Dann werden Alle wieder bis zur Haustür zurückgebracht. Der Ausflug kostet einschließlich Fahrdienst und Betreuung 22 Euro.

Anmeldung über die DRK-Servicezentrale 07631/1805-0.

Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihnen die Adventszeit zu genießen!



Samstag  
**14.12.2024**  
Abholung ab 12:30  
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](mailto:tagespflege@drk-muellheim.de)



## LeNa – Lebensqualität in der Nachbarschaft

## Gemeinsam gegen Einsamkeit



Das Leben leichter machen, wenn der Alltag schwerer fällt – in Gemeinschaft und im Alter gut umsorgt im eigenen Zuhause leben in Dorf, Stadt und Quartier. Willkommen beim neuen DRK-Betreuungsangebot LeNa!



### Unser Angebot im Überblick

LeNa bietet ein Betreuungs- und Entlastungsangebot mit digitaler Unterstützung im häuslichen Bereich für ältere Menschen, die an ihre Häuslichkeit gebunden sind. Durch die Kombination von persönlicher Betreuung und moderner Technologie schaffen wir neue Wege für Begegnungen, Kommunikation und soziale Teilhabe.

### Unsere Ziele

- Digitale Unterstützung: Video-Anrufe mit dem LeNa-Betreuungsbüro über das Amazon Alexa System. Auch ein Kontakt via Telefon ist möglich.
- Regelmäßige Sprechzeiten: Wöchentliche Sprech- und Betreuungszeiten des LeNa-Betreuungsdienstes von 7,5 Stunden.
- Persönliche Betreuung: Monatliche Hausbesuche durch LeNa-Lebensbegleiter:innen für individuelle Gespräche und Unterstützung.
- Gemeinschaft erleben: Monatliche LeNa-Cafés bieten Raum für Begegnungen und gemeinsame Aktivitäten.
- Regelmäßige Anrufe: Proaktiv-Wohlfühl- und Kümmerer-Anrufe sorgen für regelmäßigen Kontakt und Unterstützung.

### Regionaler Einsatz

Vereinsamung verhindern und ein selbstbestimmtes Leben in der eigenen Häuslichkeit ermöglichen.  
Ältere Menschen in professionelle Betreuungs- und Versorgungsstrukturen einbinden.  
Digitale Kompetenzen fördern und soziale Teilhabe stärken.



Das Leben leichter machen, wenn der Alltag schwerer fällt – in Gemeinschaft und im Alter gut umsorgt im eigenen Zuhause leben in Dorf, Stadt und Quartier. Willkommen beim neuen DRK-Betreuungsangebot LeNa!

### Verlässlichkeit und Regelmäßigkeit

Unser Angebot ist auf Verlässlichkeit und Regelmäßigkeit ausgelegt, um älteren Menschen eine kontinuierliche Unterstützung zu bieten.

### Finanzierung über die Pflegekasse

Bei einer Einstufung durch die Pflegekasse kann das Angebot ab der Pflegestufe 1 über den Entlastungsbeitrag der Pflegekassen abgerechnet werden.

### Kontaktieren Sie uns!

Erfahren Sie mehr über LeNa und wie wir Ihnen helfen können, ein erfülltes Leben in Ihrer Häuslichkeit zu führen. Besuchen Sie uns online oder kontaktieren Sie uns telefonisch für weitere Informationen. Wir freuen uns darauf, von Ihnen zu hören!

## Ihr LeNa-Team hilft Ihnen gerne weiter:

Johanna Mauser-Loret  
Telefon 07631/1805-16  
Frank Schamberger  
Telefon 07631/1805-15  
oder per E-Mail:  
servicestelle@drk-muellheim.de

LeNa ist im Gebiet des DRK-Kreisverbandes Müllheim aktiv und wird im Oktober nach einer gut zweijährigen Pilotphase im Regelbetrieb starten. Mittelfristig organisieren wir zunächst drei LeNa-Betreuungsbüros im Sulzbachtal (Eschbach, Heitersheim, Ballrechten-Dottingen, Sulzburg), im südlichen Markgräflerland (Kandern, Schliengen, Bad Bellingen) und im mittleren Markgräflerland (Auggen, Badenweiler).



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 Leitungskräften des DRK.



# GEHÖRT ABER NICHT'S VERSTANDEN?

**Termin vereinbaren**

Östliche Allee 12  
79379 Müllheim

Mo-Fr 9-13 Uhr

Mo, Di, Fr 14-18 Uhr

Do 14-20 Uhr

07631-9317124

[info@myhoerhuus.de](mailto:info@myhoerhuus.de)

[www.myhoerhuus.de](http://www.myhoerhuus.de)