

04/2025 - 09/2025

Nichts wie raus ins Leben

Seniorenprogramm Frühjahr/Sommer



04/2025 - 09/2025

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

Geh aus, mein Herz, und suche Freud
in dieser lieben Sommerzeit
an deines Gottes Gaben.
Schau an der schönen Gärten Zier
und siehe wie sie mir und dir
sich ausgeschmücket haben.

Paul Gerhardt (1607 – 1676)

Der Dichter freute sich schon im 17. Jahrhundert über die schöne Sommerzeit. Mensch und Tier werden die warme Jahreszeit wohl immer schon genossen haben. Die Wärme und der Sonnenschein locken uns ins Freie und unter Menschen.

Wir vom DRK haben wieder ein abwechslungsreiches Programm für Sie zusammengestellt, mit dem Sie die Sommerzeit in angenehmer Gesellschaft verbringen können. Vom Bewegungsprogramm über gemeinsame Mittagstische oder Rotkreuz-Cafés bis hin zu Ausflügen und Konzerten gibt es ein abwechslungsreiches Programm.

Freuen Sie sich auf die schöne warme Jahreszeit mit dem Sommerprogramm des DRK.

Wir laden Sie herzlich ein, gemeinsam mit uns den Sommer zu genießen.

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 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

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



Dienstag

09:30 - 10:30
Bewegungstreff
 (in Kooperation mit VHS)
Kandern
 Vorplatz Vereinsheim FC
 Kandern
 Frau Truschel
 07635 8278090

09:00 - 09:45
Gymnastik
Neuenburg
 Gemeinschaftsraum
 Fridolinhaus
 Frau Stier
 0176 70045511

09:30 - 10:45
Qigong (Kursmodell, ab 28.4.)
 (Schnupperkurs mit 6 Einheiten)
Bad Krozingen
 Clara-Schumann-Haus
 Frau Rieger
 07633 9800657

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

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
 Frau Stier
 0176 70045511

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

9:00 - 10:00

Gymnastik (ab 21.3.)

Schliengen-Oberegggenen

(Schnupperkurs mit 5 Einheiten)

Blauenhalle

Frau Truschel

07635 8278090

10:30 - 11:30

Yoga

Bad Krozingen

Clara-Schumann-Haus

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

02.04.2025	02.07.2025
07.05.2025	06.08.2025
04.06.2025	03.09.2025



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

01.04.2025	03.06.2025	05.08.2025
06.05.2025	01.07.2025	02.09.2025



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, Telefon 07631/1805-0, und Sigrid Boder, Telefon 07626/9745488, vom Team der DRK-Seniorenarbeit, oder direkt beim Gasthaus Sonne, Telefon 07626/227, möglich.

Kandern, Dienstags, 12:00, Gasthaus zur Sonne

08.04.2025	24.06.2025	12.08.2025
06.05.2025	15.07.2025	23.09.2025



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, 12:30, Gasthaus Kranz

25.04.2025	27.06.2025	29.08.2025
30.05.2025	25.07.2025	26.09.2025



Rotkreuz-Cafés ganzjährig wöchentlich

Manchmal ziehen sich die Tage wie Kaugummi. Selbst bei schönem Sommerwetter macht allein alles keinen Spaß und es fehlt die Gesellschaft, der Tapetenwechsel und das Plaudern mit Gleichgesinnten. Und eine gute Tasse Kaffee mit leckerem Kuchen wäre auch nicht schlecht.

Besuchen Sie doch mal eins unserer Rotkreuz-Cafés, die in mehreren Orten angeboten werden. Es gibt Kuchen, Kaffee oder Tee, gute Unterhaltung und Brett- und Kartenspiele. Wir vom DRK laden Sie herzlich ein!

Müllheim

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

April	Mai	Juni
01.04.2025	06.05.2025	03.06.2025
08.04.2025	13.05.2025	10.06.2025
15.04.2025	20.05.2025	17.06.2025
22.04.2025	27.05.2025	24.06.2025
29.04.2025		
Juli	August	September
01.07.2025	05.08.2025	02.09.2025
08.07.2025	12.08.2025	09.09.2025
15.07.2025	19.08.2025	16.09.2025
22.07.2025	26.08.2025	23.09.2025
29.07.2025		30.09.2025



Rotkreuz-Cafés ganzjährig wöchentlich



Bad Krozingen

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

April	Mai	Juni
08.04.2025	13.05.2025	10.06.2025
15.04.2025*	20.05.2025*	17.06.2025*
22.04.2025	27.05.2025	24.06.2025
29.04.2025		
Juli	August	September
08.07.2025	12.08.2025	09.09.2025
15.07.2025*	19.08.2025*	16.09.2025*
22.07.2025	26.08.2025	23.09.2025
29.07.2025		30.09.2025

* Singnachmittag

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		
April	Mai	Juni
08.04.2025 22.04.2025	06.05.2025 20.05.2025	03.06.2025 17.06.2025
Juli	August	September
01.07.2025 15.07.2025 29.07.2025	12.08.2025 26.08.2025	09.09.2025 23.09.2025

Kandern		
jeden zweiten Mittwoch, DRK-Ortsverein (Rotkreuzhaus Kandern, Papierweg 4), 14:30 bis 17 Uhr, an folgenden Tagen:		
April	Mai	Juni
02.04.2025 16.04.2024 30.04.2025	14.05.2025 28.05.2025	11.06.2025 25.06.2025
Juli	August	September
09.07.2025 23.07.2025	06.08.2025 20.08.2025	03.09.2025 17.09.2025

Rotkreuz-Cafés jeden zweiten Dienstag

Bad Bellingen

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

April	Mai	Juni
08.04.2025 22.04.2025	06.05.2025 20.05.2025	03.06.2025 17.06.2025
Juli	August	September
01.07.2025 15.07.2025 29.07.2025	12.08.2025 26.08.2025	09.09.2025 23.09.2025





Kino & 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.

Kino&Wein ist eine gemeinsame Veranstaltung mit

Stadt Müllheim i. M. (FB 51)
VdK-Ortsverband Müllheim
Central-Theater Müllheim - Kinos im Markgräflerland
in Zusammenarbeit mit Jonas Kochbox und dem Weingut Dörflinger

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

Müllheim			
Freitags, ab 18 Uhr, Müllheim, Central-Theater (Werderstr. 23a)			
Mai	Juni	Juli	September
02.05.2025	13.06.2025	18.07.2025	12.09.2025

Fahrdienst

Zusätzlich bieten wir einen Fahrdienst an: Auf Wunsch holen wir Sie ca. eine Stunde vor dem Konzert mit unserem DRK-Sammeltaxi von zu Hause ab. Auch die Rückfahrt wird über unsere ehrenamtlichen Fahrer:innen organisiert. Der Kostenbeitrag für den Fahrdienst beträgt 12 Euro. Alle Senioren aus dem Gebiet des DRK-Kreisverbandes Müllheim sind herzlich eingeladen den Fahrdienst zu nutzen!

Bitte melden Sie sich im Idealfall 2-3 Tage vor der Veranstaltung über die DRK-Servicezentrale unter Telefon 07631/1805-0 an.

Wir freuen uns auf einige schöne DRK-Sommerkonzerte mit Ihnen!

DRK-Konzerte



Blue Bananas

Einladung zu einem DRK-Sommerkonzert: Vom Volkslied bis Südamerika!

Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche Konzerte 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 zu schwingen.

Lassen Sie sich auf eine akustische Reise nach Südamerika entführen!



Donnerstag
08.05.2025
18:30 - 20:00 Uhr
Bad Krozingen
Musikpavillon im Kurpark

Freitag
27.06.2025
18:30 - 20:00 Uhr
Bad Bellingen
Musikpavillon im Kurpark

Freitag
05.09.2025
10:30 - 12:00 Uhr
Müllheim
Innenhof Markgräfler
Museum

Markgräfler Spätlese

Matinee-Konzert mit Brezel-Frühstück

Erleben Sie eine musikalische Zeitreise in die 60er und 70er Jahre mit Erwin Bornemann und seiner Band! Die Markgräfler Spätlese lässt die unvergesslichen Schlager und Hits aus Ihrer Jugendzeit wieder aufleben.

Vor und während des Konzerts laden wir Sie herzlich zu Gesprächen und geselligem Beisammensein beim Brezelfrühstück ein. Genießen Sie Kaffee, Tee oder ein Getränk Ihrer Wahl zusammen mit einer leckeren Brezel, mit oder ohne Butter, auf Spendenbasis.

Tauchen Sie ein in die Welt der Schlager und Hits und verbringen Sie einen unvergesslichen Vormittag mit uns!



Donnerstag
12.06.2025
Brezelfrühstück 09:30 Uhr
Konzert: 10:00 - 11:30 Uhr
Neuenburg am Rhein
Innenhof Fridolinhaus
(Müllheimer Str. 23)

DRK-Sommerfest mit Musik und Grillbuffet

Mit Unterstützung von Helfern des DRK-Ortsvereines Bad Krozingen organisieren wir ein Sommerfest mit Grillbuffet für Senioren.
Freuen Sie sich auf das musikalische Highlight beim Sommerfest mit Manfred Wolf von der Manfred-Wolf-Band!

Manfred Wolf wird den Nachmittag mit einer wunderbaren Mischung aus Oldies, Schlagen und Unterhaltungsmusik von den 60er bis zu den 90er Jahren umrahmen und für beste Stimmung sorgen. Lassen Sie sich von den unvergesslichen Melodien und Rhythmen verzaubern und genießen Sie einen musikalischen Nachmittag voller Erinnerungen und guter Laune.

Der Kostenbeitrag für den Grillabend beläuft sich auf 22 Euro (pauschal); mit Fahrdienst auf 34 Euro. Zum Sommerfest sind alle Senioren aus dem Markgräflerland herzlich eingeladen. Es wird auch ein Fahrdienst angeboten.

Auf Wunsch werden die Festgäste ab 15.30 Uhr von zu Hause abgeholt.

Eine Rückfahrt ist gegen 19:00 Uhr geplant. Um eine Anmeldung über die DRK-Servicezentrale Telefon 07631/1805-0 bis zum 22. August wird gebeten.



Samstag
30.08.2025
16:30 - ca. 19:00 Uhr
Bad Krozingen
Hof hinter dem
Rotkreuzhaus
(Südring 13b)

Die Valentines

Das Deutsche Rote Kreuz lädt Sie herzlich zu einem unvergesslichen Sommerkonzert in Badenweiler ein! Erleben Sie einen beschwingten Abend den Valentines, die Sie mit einer wunderbaren Mischung aus Oldies, Schlagern und Unterhaltungsmusik von den 60er bis zu den 90er Jahren begeistern werden.

Freuen Sie sich auf einen musikalischen Abend in der idyllischen Atmosphäre des Musikpavillons. Lassen Sie sich von den unvergesslichen Melodien verzaubern und genießen Sie die Lieblingssongs von Rainer Lenz und Stefan Graewe, die akustisch und live mit Gitarre, Klavier, Ukulele und Gesang dargeboten werden.

Erleben Sie Hits von Legenden wie Ben E. King und Otis Redding, modernen Künstlern wie Max Raabe und Ed Sheeran, sowie zeitlosen Bands wie den Beatles, Eagles und Lady Gaga. Neil Young wird sogar die Mundharmonika auspacken! Wir freuen uns auf Ihr Kommen und darauf, diesen besonderen Abend mit Ihnen zu teilen.



Dienstag
29.04.2025
 18:00 - 19:30 Uhr
Badenweiler
 Musikpavillon
 beim Kurhaus

Weinland-Duo

Wir laden Sie herzlich zu einem besonderen musikalischen Abend mit dem Weinland-Duo ein! Die talentierten Musiker Andreas Mäder und René Hering werden Sie mit den schönsten Schlagern und Unterhaltungsmusik der 60er und 70er Jahre begeistern.

Freuen Sie sich auf einen Abend voller Nostalgie und guter Laune. Sie sind herzlich eingeladen, mitzusingen und mitzuschunkeln! Genießen Sie die wunderbaren Klänge in der idyllischen Atmosphäre des Schlossparks und verbringen Sie einen beschwingten Abend in geselliger Runde.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



Freitag
11.07.2025
 18:30 - 20:00 Uhr
Schliengen
 Schlosspark vor dem
 Wasserschloss
 in Schliengen

Weinland-Duo

Matinee-Konzert mit Brezel-Frühstück

Freuen Sie sich auf ein besonderes musikalisches Erlebnis mit dem Weinland-Duo! Die talentierten Musiker Andreas Mäder und René Hering entführen Sie mit ihren Schlagern und Unterhaltungsmusik in die glanzvollen 60er und 70er Jahre.

Vor und während des Konzerts laden wir Sie herzlich zu Gesprächen und geselligem Beisammensein beim Brezelfrühstück ein. Genießen Sie Kaffee, Tee oder ein Getränk Ihrer Wahl zusammen mit einer leckeren Brezel, mit oder ohne Butter, auf Spendenbasis.

Tauchen Sie ein in die Welt der Schlager und Hits und verbringen Sie einen unvergesslichen Vormittag mit uns!



Samstag
23.08.2025
ab 09:30 Uhr Brezelfrühstück
Konzert: 10:00 - 11:30 Uhr
Buggingen
Gemeinschaftsraum
Seniorenwohnanlage
(Hauptstr. 3)

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 zwei Sprechstunden angeboten.

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

April	Mai	Juni
10.04.2025	08.05.2025	05.06.2025
24.04.2025	22.05.2025	
Juli	August	September
03.07.2025	14.08.2025	11.09.2025
17.07.2025	28.08.2025	25.09.2025
31.07.2025		



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.

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:

April	Mai	Juni
03.04.2025	15.05.2025	12.06.2025
17.04.2025		26.06.2025
Juli	August	September
10.07.2025	07.08.2025	04.09.2025
24.07.2025	21.08.2025	18.09.2025



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:

April	Mai	Juni
09.04.2025	07.05.2025	18.06.2025
Juli	August	September
16.07.2025	13.08.2025	10.09.2025



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:

April	Mai	Juni
02.04.2025	14.05.2025	11.06.2025
16.04.2025	28.05.2025	25.06.2025
30.04.2025		
Juli	August	September
09.07.2025	06.08.2025	03.09.2025
23.07.2025	20.08.2025	17.09.2025



Ausflüge mit kleinen Bussen des DRK

Fauststadt Staufen „Onkel Karls“ im Historischen Hofgut Mayer-Mühle

Wir laden Sie herzlich zu einem gemütlichen und genussvollen Nachmittag im „Onkel Karls“ im Historischen Hofgut Mayer-Mühle in Staufen ein! Freuen Sie sich auf eine vielfältige Auswahl an köstlichen Speisen wie Kuchen, Salate, Brägele, Wurstsalat und Flammkuchen, die Sie in der uralten Atmosphäre drinnen oder bei schönem Wetter draußen genießen können. Nach der Einkehr haben Sie noch Zeit für einen kleinen Stadtbummel oder einen gemütlichen Spaziergang durch die charmante Stadt Staufen. Sie werden mit einem Kleinbus ab ca. 12:30 Uhr von der Haustür abgeholt. Die Rückfahrt ab Staufen nach Hause ist gegen 17:00 Uhr geplant. Kosten für Fahrdienst und Betreuung: 19 Euro.

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



Samstag

05.04.2025

Abholung ab ca. 12:30 Uhr

Rückfahrt gegen 17:00 Uhr

Vitra Design Museum in Weil am Rhein

Wir laden Sie herzlich zu einem spannenden Ausflug ins Vitra Design Museum in Weil am Rhein ein! Dort haben Sie die Möglichkeit, die aktuelle Ausstellung »Nike: Form Follows Motion« zu besichtigen. Diese erste Museumsschau über Nike, die größte Sportmarke weltweit, zeigt den beeindruckenden Aufstieg des Unternehmens von einem lokalen Start-up zu einem globalen Phänomen und beleuchtet Nikes faszinierende Designgeschichte. Der Eintritt für Senior:innen beträgt 13 Euro. Zusätzlich können Sie die reguläre Ausstellung des Vitra-Museums zur Geschichte des Stuhls besuchen, die einen faszinierenden Einblick in die Entwicklung und das Design von Sitzmöbeln bietet.

Nach der Ausstellung oder auch direkt nach der Ankunft in Weil am Rhein können Sie einen gemütlichen Spaziergang über den Campus des Museums unternehmen oder im VitraHaus Café entspannen. Das Café im Erdgeschoss des VitraHaus bietet frische Speisen aus der Region und süße Köstlichkeiten aus der hauseigenen Konditorei. Kosten: 23 Euro für Fahrdienst und Betreuung.

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



Samstag
12.04.2025
Abholung ab ca. 13:00 Uhr
Rückfahrt gegen 17:30 Uhr

Spargelessen in der Sulzbachstraße Heitersheim

Wir laden Sie herzlich zu einem genussvollen Spargelessen in der „Sulzbachstraße“ ein, der gemütlichen Straußenwirtschaft des Weinguts Lampp in Heitersheim. Im Frühjahr erwartet Sie in der geräumigen Gaststube und dem überdachten Innenhof eine große Auswahl an traditionellen Spargelgerichten aus eigenem Öko-Anbau, die sowohl den großen als auch den kleinen Hunger stillen. Abholung: im Rahmen eines Tourenplans direkt an Ihrer Haustür. Kosten: 23 Euro für Fahrdienst und Betreuung.

Freuen Sie sich auf einen kulinarischen Nachmittag in geselliger Runde und genießen Sie die regionalen Spargelgerichte in der idyllischen Atmosphäre des Weingutes Lampp.

Anmeldungen nimmt die DRK-Servicezentrale unter der Telefonnummer 07631/1805-0 entgegen.



Samstag
10.05.2025
Abholung ab ca. 10:00 Uhr
Rückfahrt gegen 14:30 Uhr

Kälbelescheuer Münstertal

Wir freuen uns, Ihnen auch in diesem Jahr wieder einen Ausflug zur Kälbelescheuer im Münstertal anbieten zu können. Diese idyllische Berggaststätte ist ein fester Bestandteil unseres Programms und begeistert jedes Mal aufs Neue mit ihrem atemberaubenden Ausblick und der einladenden Atmosphäre.

Schon die Fahrt hinauf ist ein Erlebnis für sich. Oben angekommen, können Sie sich auf köstlichen Kaffee und Kuchen freuen, die Ihnen sicherlich wieder munden werden.

Abholung: im Rahmen eines Tourenplans direkt an Ihrer Haustür. Kosten: 23 Euro für Fahrdienst und Betreuung.

Genießen Sie einen unvergesslichen Nachmittag in der ursprünglichen Berggaststätte und lassen Sie sich von der herrlichen Umgebung verzaubern.

Anmeldungen nimmt die DRK-Servicezentrale unter der Telefonnummer 07631/1805-0 entgegen.



Samstag

05.07.2025

Abholung ab ca. 13:00 Uhr

Rückfahrt gegen 17:30 Uhr

Festspiele Breisach mit Besuch des Stücks „Pension Schöller“

Freuen Sie sich auf ein Lustspiel von Wilhelm Jacoby und Carl Laufs mit viel Situationskomik: Der Gutsbesitzer Klapproth möchte zu gerne einmal von seinem Neffen Alfred, den er dafür finanziell bei einer Geschäftsgründung zu unterstützen verspricht, eine Irrenanstalt von innen gezeigt bekommen und echte Irre erleben. Alfreds Freund Ernst Kissling empfiehlt ihm, seinem Onkel doch die Pension Schöller zu zeigen, deren Gäste ziemlich exzentrisch sind. Gutsbesitzer Klapproth, der die Gäste wirklich für Irre hält, amüsiert sich prächtig. Die Situation eskaliert allerdings, als Klapproth, zurückgekehrt auf sein Gut, von diesen vermeintlichen Irren besucht wird.

Die Abholung erfolgt im Rahmen eines Tourenplans direkt an der Haustüre. Kosten für Fahrdienst, Eintrittspreis und Betreuung: 49 Euro.

Wir bitten um eine Anmeldung bis zum 31. Juli 2025 und eine zeitnahe Überweisung des Teilnehmerbeitrages nach der Anmeldung via Vorkasse auf das folgende Konto:

Volksbank Breisgau-Markgräflerland

BIC GENODE61IHR

IBAN DE25 6806 1505 0000 6565 00

Zahlungseingang bis spätestens 05. August 2025.



Samstag

16.08.2025

Abholung ab ca. 17:30 Uhr

Rückfahrt gegen 23:15 Uhr

Wirtschaft „Zum Kohler“ in Ehrenkirchen-Münstertal

Freuen Sie sich auf einen wunderschönen Ausflug zur Berggaststätte Kohlerhof (Wirtschaft „Zum Kohler“), die nicht nur für ihre gemütliche Atmosphäre, sondern auch für den herrlichen Ausblick auf das Rheintal bekannt ist. Die Anfahrt durch das herbstliche Markgräflerland wird Sie mit ihrer malerischen Schönheit verzaubern.

Kosten: 23 Euro für Fahrdienst und Betreuung. Genießen Sie einen entspannten Nachmittag mit Kaffee, Kuchen und Vesperspeisen in der idyllischen Umgebung des Schwarzwalds. Die Abholung erfolgt im Rahmen eines Tourenplans direkt an Ihrer Haustür. Anmeldungen nimmt die DRK-Servicezentrale unter der Telefonnummer 07631/1805-0 entgegen.



Samstag
27.09.2025
Abholung ab ca. 13:00 Uhr
Rückfahrt gegen 17:30 Uhr

Ausflüge in Kooperation mit einem Busunternehmen



Tagesausflug in die Trompeterstadt Bad Säckingen

Die erste Zustiegsstelle für den Reisebus ist Bad Krozingen (Bushaltestelle Westseite Bahnhof) um ca. 9:30 Uhr. Weitere Haltepunkte sind Heitersheim an der B3, Neuenburg am Bahnhof, Müllheim Stadtmitte (Verkehrsamt, Bürgerhaus oder Amtsgericht), Auggen am Kronenplatz und Schliengen beim Weingut Blankenhorn.

Die Rückfahrt beginnt gegen 17:00 Uhr, sodass wir zwischen 19:00 und 19:30 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.

Die Teilnahme kostet inklusive Fahrdienst und Betreuung 38 Euro.

Die Verpflegung 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!

Donnerstag

04.09.2025

Abholung ab ca. 09:30 Uhr

Rückfahrt gegen 17:00 Uhr

Ankunft im Markgräflerland:

zwischen 19:00 und 19:30 Uhr



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.

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.

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.



Gehen + mehr



Von Müllheim über Niederweiler nach Zunzingen

Kurze Wanderungen mit Einkehr in Kooperation mit dem Schwarzwaldverein Müllheim-Badenweiler

Freuen Sie sich auf eine gemütliche Wanderung in Kooperation mit dem Schwarzwaldverein Müllheim-Badenweiler! Unter der fachkundigen Leitung von Wanderführer Karlfried Kunz, der gleichzeitig ehrenamtlicher Fahrer und Digitalotlet beim DRK ist, erkunden wir die schöne Strecke von Müllheim über Niederweiler nach Zunzingen.

Startpunkt: Markgräfler Platz, Müllheim

Nach der Wanderung kehren wir im Gasthaus Krone der Familie Rüdlin in Zunzingen ein. Das Gasthaus Krone bietet eine traditionelle Markgräfler Küche mit köstlichen Vesper-Spezialitäten und warmen Gerichten für jeden Geschmack. Zu den Highlights gehören selbstgebackenes Brot aus dem Kachelofen, hausgemachter Käse und natürlich Schnitzel mit badischem Kartoffelsalat.

Donnerstag
15.05.2025

Treffpunkt 16:30 Uhr am Markgräflerplatz
(Treffpunkt am Amtshaus/Stadtführungen
Rückkehr gegen 21:00 Uhr

Für die Rückkehr nach Müllheim kann ein Fahrdienst vom DRK gebucht werden. Die Kosten betragen 7 Euro pro Person. Auf Anfrage steht auch ein Fahrdienst für die Hinfahrt bereit. Alternativ kann die Wanderung auch als Ausflug gebucht werden, mit Abholung ab ca. 17:00 Uhr. Die Kosten für Hin- und Rückfahrt betragen 12 Euro.

Anmeldungen nimmt die DRK-Servicezentrale unter der Telefonnummer 07631/1805-0 entgegen. Wir freuen uns auf eine schöne Wandertour mit Ihnen!

Schattiger Weg für heiße Tage

Kurze Wanderungen mit Einkehr in Kooperation mit dem Schwarzwaldverein Müllheim-Badenweiler

Freuen Sie sich auf eine erfrischende Wanderung entlang schattiger Wege, perfekt für heiße Tage! In Kooperation mit dem Schwarzwaldverein Müllheim-Badenweiler laden wir Sie zu einer kurzen Wanderung mit anschließender Einkehr ein. Die Wanderung wird von den erfahrenen Wanderführerinnen Irene Wirtgen und Gudrun Pohlheim geleitet.

Wanderung:

Wir starten bei der Forellenzucht und genießen den idyllischen Weg am Klemmbach entlang durch die Alte Klemm. Weiter geht es auf dem Rüttekopfweg, dem Alternsteinweg und dem Großackerweg nach Badenweiler.

Wegstrecke: 10 km, 3,5 Stunden, Höhenmeter: +260 m, -340 m

Treffpunkt: Stadtmitte/Markgräfler Platz, 9:10 Uhr

Samstag

23.08.2025

Treffpunkt gegen 09:10 Uhr an der Bushaltestelle Markgräflerplatz/Stadtmitte Müllheim

Abfahrt:

Linie 650B - Badenweiler
Sportbad, 9:24 Uhr
Linie 651 - Schweighof, 9:51 Uhr

An- und Abreise: Die An- und Abreise zum Wanderziel erfolgt mit dem Linienbus.

Anmeldung: Bis 20. August 2025
Telefon: 07631 179594 oder G.
Pohlheim 07631 9389838

Info: Einkehr am Ende der Wanderung.

Wir freuen uns auf eine schöne Wanderung mit Ihnen!

DRK-Hausnotruf Hilfe auf Knopfdruck durch den DRK-Hausnotruf

Mit Sicherheit zu Hause – bunter, sicherer,
unbeschwerter.

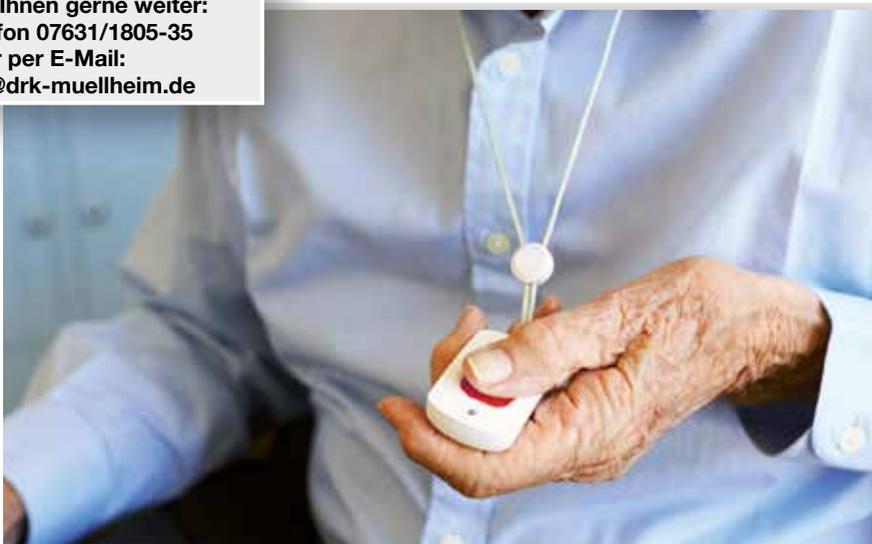
Sie möchten sicher in Ihrer häuslichen Umgebung
wohnen trotz Alter, Krankheit oder Behinderung?

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



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.

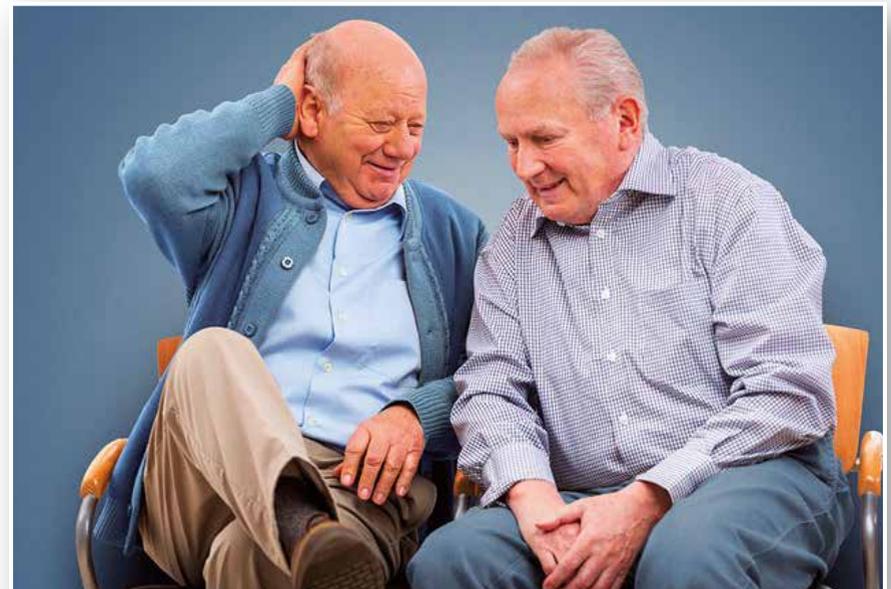
Ansprechpartnerin:

Claudia Deichsel

Tagespflege

Tel. 07631 1805-32

E-Mail: tagespflege@drk-muellheim.de



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!



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.

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 ist zum Jahresbeginn nach einer gut zweijährigen Pilotphase im Regelbetrieb gestartet. Wir organisieren 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 Führungskräften des DRK.

Bildrechte

Titel: <https://www.muenstertal-staufen.de/Service-Info/Pressebilder/Castellberg-im-Fruehling>, 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**

