



Monatsprogramm der Stadtmühle

Oktober 2021

Liebe Gäste der Stadtmühle, liebe ehrenamtlich Mitarbeitende!

Sie werden sich vermutlich wundern, dass unser Monatsprogramm ein anderes Format hat. Das liegt zum einen daran, dass wir wieder „volles“ Programm anbieten und daher mehr Platz benötigen. Zum anderen hat es aus organisatorischen Gründen für September/ Oktober nicht geklappt, wieder eine Zweimonats-Programmbroschüre herzustellen. Daher haben wir uns dieses Mal für dieses Format entschieden. Für das November/ Dezember-Programm ist wieder eine richtige Programmbroschüre geplant.

Die in Präsenzform geplanten Veranstaltungen finden vorbehaltlich der geltenden Corona-Landesverordnung statt. Weiterhin bestehen folgende Regeln: Bei uns im Hause gelten die drei G's: Zutritt haben nur Personen, welche geimpft, getestet oder genesen sind. Hierüber ist jeweils ein Nachweis erforderlich. Außerdem ist die Gästezahl auf 60 % der maximal möglichen Raumbelastung beschränkt. Bei Eintritt in die Stadtmühle gilt Maskenpflicht.

Neue FSJ-Mitarbeiterin

An dieser Stelle möchte ich unsere neue Mitarbeiterin im Freiwilligen Sozialen Jahr (FSJ) Tamina Schulz vorstellen. Sie unterstützt das Team des Mehrgenerationenhauses seit 1. September. Sie hat dieses Jahr am Integrierten Beruflichen Gymnasium in Lahr ihr Abitur gemacht und freut sich darauf, in diesem FSJ erste Erfahrungen in der Sozialen Arbeit zu sammeln.

Als besonderen Service bietet auch sie unseren Gästen individuelle Unterstützung im Umgang mit dem Smartphone. Wenn Sie entsprechenden Bedarf haben, können Sie sich gerne an sie wenden.

Wir stehen für Beratungen, Fragen und Anregungen aller Art gerne zur Verfügung. Wir sind von Dienstag bis Freitag, jeweils von 13:30 bis 17:30 Uhr telefonisch oder per Mail erreichbar. Wir freuen uns darauf, Sie in der Stadtmühle begrüßen zu können.

Ihr Team vom
Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle

Wöchentliche Angebote

Montag

14:00 Uhr: Handarbeitsgruppe

14:00 Uhr: Spielnachmittag

Dienstag

10:00 Uhr: Qigong

14:30 Uhr: Canasta-Treff

15:00 Uhr: Vortrag

Mittwoch,

09:00 Uhr: Yoga

14:00 Uhr: Spielnachmittag

14:30 Uhr: Gymnastik

Donnerstag,

09:00 Uhr: Walking (Husarenstraße)

Wichtige Hinweise

- Bei allen Veranstaltungen in der Stadtmühle gilt: Zutritt haben nur Personen, welche einen tagesaktuellen Test (maximal 24 Stunden alt) vorlegen können, vollständig geimpft oder von einer Covid-19-Erkrankung genesen sind. Beim Eintritt in die Stadtmühle ist eine medizinische oder FFP2- Maske zu tragen.
- Für die Vorträge und Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich, entweder telefonisch unter 07821/ 21787 oder per Mail an stadtmuehle@lahr.de. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Vorträge und Veranstaltungen im Oktober 2021

Freitag, 01.10., 18:00 Uhr

Ausstellungseröffnung Selbsthilfegruppe „Lebensmut“

Die Selbsthilfegruppe „Lebensmut“ gehört zur Landsmannschaft der Deutschen aus Russland und trifft sich regelmäßig. Bei Ihren Treffen lernen die Mitglieder auf die Harmonie von Körper, Geist und Seele zu achten, das psychische und physische Befinden bewusst wahrzunehmen und positive Veränderungen in Gang zu setzen. Dabei arbeitet die Leiterin Julia Lokaj auch mit der Methode Neurographik. Mit dieser kreativen Methode können negative Emotionen in Energieresourcen umgewandelt werden. Die Ausstellung mit den dabei entstandenen Bildern der Gruppe ist bis Ende November in den beiden Standorten zu sehen. Die Vernissage beginnt in der Stadtmühle; später gehen wir gemeinsam zum Begegnungshaus am Urteilsplatz.

Dienstag, 05.10., 15:00 Uhr

Bildvortrag

„Island – Feuer im ewigen Eis“

Feuer und Eis: Wo sonst gibt es auf der Welt solche begeisternde Gegensätze wie im Land der eiskalten Gletscherflüsse und der heißen Quellen? Wo die Erde Feuer spuckt, wo schwarzes Lavagestein moosig-grüne Wiesen gedeihen lässt, wo Wellen und Winde die Fjorde an den Küsten verzieren, wo Orchideen neben Basaltsäulen wachsen, wo die Straßen mit heißem Wasser aus dem Erdinneren beheizt werden - in Island kommen Sie den Kräften der Natur so nah wie in keinem anderen Land. Referent: Heinrich Dix

Dienstag, 12.10., 15:00 Uhr

Vortrag „Risiken und Nebenwirkungen des Internet – Fragen Sie Ihre Polizei!“

Immer mehr ältere Menschen nutzen heute das Internet: Onlineshopping, Onlinebanking und anderes gehören selbstverständlich zum Alltag. Daher verlagern auch viele Kriminelle ihre Aktivitäten ins Netz und nutzen die Arglosigkeit der Menschen aus, um schnelles Geld zu machen. In diesem Vortrag bekommen Sie wertvolle Hinweise und Tipps, wie Sie es vermeiden können, Betrügern im Internet in die Falle zu gehen. Referent: Mathias Reitter, Polizeirevier Lahr

Mittwoch, 13.10., 19:30 Uhr

Infoveranstaltung Gemeinschaftliches Wohnen

Die Mieten steigen permanent und bezahlbarer Wohnraum ist knapp. Viele möchten, wenn sie älter werden, auch nicht mehr alleine wohnen, sondern in Gemeinschaft mit anderen Gleichgesinnten. Die Fragen und Vorstellungen rund um das Thema Wohnen und speziell zu Wohnformen sind vielfältig. Der Verein „Miteinander Wohnen Lahr“ stellt sich und seine Idee eines bunten, bezahlbaren, selbstorganisierten und gemeinschaftlichen Wohnprojektes auf Mietbasis vor. Neue Mitglieder, die sich dieser Idee anschließen und sich dafür engagieren möchten, sind willkommen. Weitere Informationen zum Thema gibt es unter www.miteinander-wohnen-lahr.de

Dienstag, 19.10., 15:00 Uhr

Filmpremiere „Indien“

Im März 2020 gelang es Bernd Pregel noch vor dem Lockdown das faszinierende Land zu bereisen. Gezeigt werden u.a. UNESCO-Welterbestätten, welche die Macht und den Reichtum der Mogul-Herrscher zeigen, wie das Taj Mahal und das Rote Fort in Agra. Filmmotive fanden sich ebenso in den Millionenstädten Jaipur, Jodhpur und der Hauptstadt Delhi, wo der Film beginnt. Überall erlebt man geschäftiges Treiben neben uralten Kulturdenkmälern.

Dienstag, 26.10., 15:00 Uhr

Vortrag „Straßen und Plätze in Lahr“

Im 2. Teil dieser Reihe von Norbert Kleinbegeben wir uns auf historische Spuren in der Lahrer Friedrichstraße. Die ehemalige Rappentorstraße wurde im Jahr 1876 zu Ehren des Badischen Großherzogs umbenannt. Seine Büste werden wir im Laufe dieses Vortrages an einem der Gebäude in der Friedrichstraße finden. Der Vortrag beginnt aber nicht mit der Hausnummer 1 am Urteilsplatz sondern mit dem letzten Gebäude am östlichen Stadteingang, dem Gasthaus Schlüssel. Daher ergibt sich für den Referenten auch die Gelegenheit, einmal darüber zu informieren, woher die Gaststätten ihren Namen erhalten haben und welche Symbolik hinter dieser Namensnennung steht.

Kursangebote im Oktober 2021

Freitag, 01.10., 09:30 bis 10:45 Uhr

Kursbeginn „Gedächtnistraining“

Ziel des achtteiligen Kurses ist, die geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten und bei Bedarf zu verbessern. Freuen Sie sich auf eine Stunde mit Lachgarantie und Fitness für Ihre grauen Zellen.

Der Kurs kostet 30,00 €, umfasst 8 Termine und endet am 19.11. Bezahlung in Bar bei Kursbeginn. Bitte melden Sie sich im Büro der Stadtmühle unter Telefon 07821/ 21787 an. Leitung: Hildegard Himmelsbach (in Kooperation mit dem DRK Lahr)

Donnerstag, 07.10., 14:30 bis 17:30 Uhr

Kursbeginn

„Digitale Gesundheitsbotschafterin / Digitaler Gesundheitsbotschafter“

Digitale Gesundheitsbotschafter sind Menschen, die Ihr Wissen im Bereich der Digitalisierung im Gesundheitswesen weitergeben, mit dem Ziel insbesondere bei älteren Menschen Berührungspunkte abzubauen und einen sicheren Umgang mit digitalen Gesundheitsangeboten zu ermöglichen. Nähere Informationen zum Schulungsinhalt finden Sie im Internet unter www.vhs.lahr.de. Falls die Schulung in Präsenz nicht möglich ist, findet sie online statt. Die Veranstaltung ist kostenlos, wird durch das Ministerium für Soziales und Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg unterstützt und durch das Landesmedienzentrum Baden-Württemberg durchgeführt. Weitere Termine finden am Donnerstag, 14.10., 21.10. und 28.10.2021 statt, jeweils von 14.30 - 17.30 Uhr bei der VHS Lahr, im EDV Raum 2.03 (mit dem Aufzug erreichbar). Referentin: Frau Sandra Tell. Anmeldung: telefonisch unter 07821/918-0, im Internet unter www.vhs.lahr.de oder per E-Mail an vhslahr@lahr.de

Donnerstag, 14.10., 10:00 Uhr

Kursbeginn „Kreis- und internationale Volkstänze“

Kursinhalte: Tänze aus verschiedenen Ländern wie Russland, Griechenland und aus Balkan-Ländern sowie Dehn- und Entspannungsübungen. Der 1. Termin ist ein Schnuppertermin, d.h. Anmeldung und Bezahlung erfolgt erst beim 2.Termin. Der Kurs kostet 30 € und geht bis 08.12. (8 Termine). Leitung: Heinz Lindemann

Montag, 18.10., 10:00 bis 11:00 Uhr

Kursbeginn „Aktiv von Kopf bis Fuß“

Unsere Übungen kräftigen die Muskulatur, schulen das Gleichgewicht und fördern die Entspannung. Körperliche Bewegung fördert die Hirnaktivität; umso mehr, wenn beide Gehirnhälften gleichzeitig arbeiten müssen. Übungen für das Zusammenspiel von Körper und Geist fördern Aufmerksamkeit, Denkvermögen und Kreativität.



Der Kurs kostet 25,00 € und geht bis 13.12. (8 Termine). Bezahlung in Bar bei Kursbeginn. Bitte melden Sie sich im Büro der Stadtmühle unter Telefon 07821/ 21787 an. Leitung: Gerlinde Marquardt.

Samstag, 23.10., 09:00 bis 16:30 Uhr

Impulstag „Ruhestand als Neubeginn?!“

Der Ruhestand bietet ungeahnte Entfaltungsmöglichkeiten. Deshalb ist es sinnvoll, sich gezielt auf diese Lebensphase vorzubereiten. Der Impulstag richtet sich an Menschen, die ihr Leben nach der Berufs- oder Familienphase bewusst gestalten möchten. Folgende Fragen stehen dabei im Mittelpunkt: Wie möchte ich diese Lebensphase gestalten? Welche Auswirkungen hat die neue Lebenssituation auf die Partnerschaft? Welche Wünsche und Ideen liegen mir am Herzen? Welche Vorhaben möchte ich verwirklichen? Welche Prioritäten setze ich? Wo finde ich Gleichgesinnte und/ oder Unterstützung für meine Ideen? Der Impulstag unter der Leitung von Edwin Fischer und Rüdiger Metzger-Thessen bietet die Chance, sich mit diesen Fragen zu beschäftigen, sich mit der Gruppe auszutauschen, eigene Ideen für die Zukunft zu entwickeln und Prioritäten zu setzen. Der Teilnahmebeitrag beträgt 20 € und beinhaltet Mittagessen und Tagungsgetränke.

Information und Anmeldung im Büro der Stadtmühle bis 15.10. unter Telefon 07821/ 21787 oder per Mail an stadtmuehle@lahr.de.

Programmübersicht Oktober 2021

- Fr., 01.10., 09:30 Uhr: Kursbeginn „Gedächtnistraining“
12:00 Uhr: Mittagstisch
15:00 Uhr: Englisch-Stammtisch
18:00 Uhr: Ausstellungseröffnung Selbsthilfegruppe „Lebensmut“
- Sa., 02.10., 14:00 Uhr: Repair-Café
- Di., 05.10., 15:00 Uhr: Bildvortrag „Island-Feuer im ewigen Eis“
- Do., 07.10., 14:30 Uhr: Kursbeginn „Digitaler Gesundheitsbotschafter“
15:00 Uhr: Treffpunkt neuer Lebensabschnitt
15:00 Uhr: virtueller PC-Club
- Fr., 08.10., 12:15 Uhr: Halbtageswanderung zum Heuberg Galgenberg, Treffpunkt am Schlüssel
14:00 Uhr: Sprechzeit Pflegestützpunkt
- Mo., 11.10., 16:15 Uhr: Treffpunkt Alleinlebende
- Di., 12.10., 15:00 Uhr: Vortrag „Risiken und Nebenwirkungen des Internet– Fragen sie ihre Polizei!“
- Mi., 13.10., 19:30 Uhr: Informationsveranstaltung Gemeinschaftliches Wohnen
- Do., 14.10., 10:00 Uhr: Kursbeginn „Kreis- und internationale Volkstänze“
15:00 Uhr: Offenes Singen mit Rüdiger Liedke
15:00 Uhr: virtueller PC-Club
- Fr., 15.10., 13:30 Uhr: Kleine Radtour in der Region, Treffpunkt: Vor der Stadtmühle
15:00 Uhr: Englisch-Stammtisch
- Mo., 18.10., 10:00 Uhr: Kursbeginn „Aktiv von Kopf bis Fuß“
- Di., 19.10., 15:00 Uhr: Filmpremiere „Indien“
- Do., 21.10., 15:00 Uhr: Sudoku
15:00 Uhr: virtueller PC-Club
- Do., 21.10., 09:00 Uhr: EUTB- Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung für
Menschen mit Behinderung
Anmeldung unter Tel. 0152-56455940 erforderlich
- Sa., 23.10., 09:00 Uhr: Impulstag „Ruhestand als Neubeginn!?“
- Mo., 25.10., 16:15 Uhr: Treffpunkt Alleinlebende
- Di., 26.10., 15:00 Uhr: Vortrag „Straßen und Plätze in Lahr, Teil 2“
18:00 Uhr: Vortrag: „Wer entscheidet, wenn ich es nicht mehr kann?“
- Do., 28.10., 14:30 Uhr: Erzählnachmittag
Thema: „Gedanken und Geschichten über das Älterwerden“
19:00 Uhr: Gesprächskreis für pflegende Angehörige
Anmeldung unter Tel. 07821-93650 erforderlich
- Fr., 29.10., 15:00 Uhr: Tanzcafé mit Lothar Baumann

Vorschau

Donnerstag, 04.11., 16:30 bis 18:00 Uhr: Kursbeginn „Digitale Kommunikation mit dem Tablet“

Der Kurs dient dem Kennenlernen von Anwendungen der digitalen Kommunikation. An insgesamt 6 Terminen wird aufgezeigt, welche Kommunikationsmöglichkeiten ein Tablet bietet und anschließend ausgewählte Anwendungen vertieft. Ein eigenes Gerät ist nicht erforderlich. Die vorhandenen Schulungsgeräte können für die Dauer des Lehrganges auch für Zuhause ausgeliehen werden. Der Kurs kostet 36 € und geht bis 16. Dezember. Anmeldung im Büro der Stadtmühle. Leitung: Patrik Fleig

Mehrgenerationenhaus Lahr- Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle
Bei der Stadtmühle 2, Lahr / stadtmuehle@lahr.de / Telefon 07821- 21787