



KONTAKT

Katja Umnov
vhs Wiesental

Johann-Karl-Grether-Str. 2
79650 Schopfheim
07622 6739 174
k.umnov@vhs-wiesental.de

Dagmar Stettner
Diakonisches Werk im Landkreis Lörrach
Hauptstr. 94
79650 Schopfheim
07622 697596 33
info@diakonie-loerrach.de

DIE LERNFÄHIGKEIT IST EINE ANGELEGENHEIT DER GEISTIGEN HALTUNG UND NICHT DES ALTERS.

Emil Oesch, Schweizer Pädagoge

Diese neue Reihe der vhs wird in Kooperation mit dem Diakonischen Werk und dem Evangelischen Sozialwerk Wiesental angeboten. Einmal im Monat gibt es für neugierige Köpfe ab 60 Neues zu entdecken. An den Veranstaltungen der Reihe können Sie **ohne Anmeldung** und **kostenlos** teilnehmen.

MEHR AUF DEN WEBSEITEN:

WWW.VHS-WIESENTAL.DE

WWW.DIAKONIE-LOERRACH.DE

Diakonie
Diakonisches Werk
im Landkreis Lörrach

vhs Volkshochschule
Wiesental

≡ Evangelisches Sozialwerk Wiesental e.V.



VHS 60 PLUS - LEBENSLANG NEUGIERIG

UNSER KURSANGEBOT

1.00012

Wohnen & Technik im Alter

Ein barrierefreies und sicheres Zuhause ist ein wichtiger Schlüssel zur Selbstständigkeit im Alter. Der Vortrag zeigt, welche kleinen und großen Anpassungen den Alltag erleichtern können – von Hilfen im Bad bis zu praktischen Lösungen im Wohnbereich. Referent/in: Dominique Wieland, Leiter der Wohnen&Technik Beratungsstelle der Fritz-Berger-Stiftung

📅 **Do., 23.10.2025, 15:00–16:30 Uhr,**
Seniorenwohnanlage „Schärers Au“,
Hauptstr. 94. 79650 Schopfheim

1.00014

Genussvoll älter werden – Ernährung als Schlüssel zum Wohlbefinden

Eine ausgewogene Ernährung trägt entscheidend zu Gesundheit und Lebensqualität im Alter bei. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Essen Freude bereiten und zugleich das Wohlbefinden steigern kann.

Referent/in: Maria Gebhardt,
Ernährungsberaterin / DGE

📅 **Do., 11.12.2025, 15:00–16:30 Uhr,**
Dietrich-Bonhoeffer-Haus (Saal),
Luisenstr. 1, 79650 Schopfheim

1.00015

Yoga auf dem Stuhl

Sanfte Übungen im Sitzen fördern Beweglichkeit, Atmung und Entspannung – auch ohne Vorkenntnisse. Der Kurs ist besonders für Menschen geeignet, die ihre Fitness achtsam und gelenkschonend stärken möchten.

Referent/in: Yuliia Lapytska, Dipl.
Tanzkünstlerin und Yogameisterin

📅 **Do., 15.01.2026, 15:00–16:00 Uhr,**
Seniorenwohnanlage „Schärers Au“,
Hauptstr. 94. 79650 Schopfheim

1.00016

Bilder einer Reise – Japan

Begleiten Sie den Referenten auf eine Reise durch Japan – von beeindruckenden Landschaften bis zu spannenden Einblicken in die Kultur. Fotos und Videos vermitteln lebendige Eindrücke, und es bleibt Raum für Fragen.

Referent/in: Dietmar Weniger, Fotograf und
Resilienztrainer

📅 **Do., 19.02.2026, 15:00–16:30 Uhr,**
Dietrich-Bonhoeffer-Haus (Saal),
Luisenstr. 1, 79650 Schopfheim

1.00013

Letzte Hilfe Kurs – Ein Koffer voller Tipps für das Ende des Lebens

Dieser Kurs gibt Orientierung im Umgang mit Krankheit, Sterben und Abschied. Er zeigt, wie Begleitung gelingen kann, macht Mut und vermittelt praktische Tipps rund um Palliativversorgung und Unterstützungsmöglichkeiten.

Referent/in: Ambulanter Hospizdienst
Schopfheim & Wiesental - Sofie Harscher
und Kerstin Wunderle

📅 **Do., 12.03.2026, 15:00–19:00 Uhr,**
Seniorenwohnanlage „Schärers Au“,
Hauptstr. 94. 79650 Schopfheim

