



LAUHRINGER SPÄTLESE

gemeinsam statt einsam!

Aquarell malen mit Sybilla Hoffmann

Am Samstag, 18. Oktober 2008, ab 10.00 Uhr im Mehrzweckraum des Rathauses.

Der Kurs beginnt um 10.00 Uhr und endet um ca. 15.00 Uhr. Um 12.00 Uhr wird eine ca. 1-stündige Gesprächs- und Vesperpause eingelegt. Die Kursgebühr beträgt 20,-€. Hierin sind alle benötigten Materialien sowie das Vesper enthalten. Außer entsprechender Kleidung, muss also nichts mitgebracht werden. Bei speziellen Fragen zum Kurs, setzen Sie sich bitte mit der Kursleiterin, Frau Hoffmann unter Tel. 07741/62640 in Verbindung.

Kinzigtal/Harmersbachtalfahrt

am **Dienstag, 21. Oktober** mit Besichtigung der Glasbläserei „Dorotheenhütte“ in Wolfach und Führung durch die Keramikmanufaktur in Zell am Harmersbach. Sowohl die Dorotheenhütte, als auch die Zeller Keramik sind ebenerdig. Die Dorotheenhütte bietet Glasblasen für Besucher, ein Glasmuseum, Gläserland und Keramikpark sowie ein großes Weihnachtsdorf jeweils mit vielen Geschenkideen. In der Zeller Keramik gibt es eine Werksführung mit offener Produktion und einen großen Werksverkauf.

Das Mittagessen werden wir in Oberharmersbach (Gasthaus Hubertus) einnehmen. Vesper oder Kaffee und Kuchen gibt es in der Dorotheenhütte.

Streckenverlauf Hinfahrt Schluchsee, Titisee, Hinterzarten, B 500, Triberg, Gutach, Hausach, Haslach, Zell am Harmersbach.

Streckenverlauf Heimfahrt Wolfach, Schiltach, Schramberg, St. Georgen, Villingen, Blumberg.

Abfahrt: Ab 07.15 Uhr von den Einstiegstellen Deutscher Kaiser, Volksbank UL, Rathaus und Impuls (jeweils in Fahrtrichtung OL) sowie Adler (in Fahrtrichtung Tiengen). Die Rückkehr nach Lauchringen erfolgt um ca. 20.30 Uhr.

Kosten: ca. 20,- € je nach Teilnehmerzahl, darin enthalten sind die Busfahrt, die Führung in der Keramikmanufaktur, der Eintritt in die Dorotheenhütte sowie alle Trinkgelder. Das Geld wird im Bus kassiert. Die Kosten für Essen und Trinken sind separat zu bezahlen.

Die Spätlesse auf dem Lauchringer Wochenmarkt

Am **Donnerstag, 23. Oktober** unterhält die Handarbeitsgruppe der Lauchringer Spätlesse einen Stand auf unserem Wochenmarkt. Verkauft werden selbst hergestellte Strickwaren und Kuchen. Marktbeginn ist um 15.00 Uhr. Wir freuen uns, wenn Sie von dem Angebot regen Gebrauch machen werden.

Spielnachmittag und Handarbeitsgruppe

Die Mitglieder treffen sich am Montag, 20. Oktober, jeweils ab 14.00 Uhr.

Vortrag „Fit im Verkehr“

Der Vortrag findet **am Montag, 27. Oktober um 15.00 Uhr im großen Sitzungssaal des Rathauses** statt.

Angesprochen werden Fußgänger sowie Auto- und Radfahrer gleichermaßen. Unter anderem werden neue Verkehrsregeln vorgestellt und Probleme des zunehmenden Verkehrs besprochen.

Referent ist Fahrlehrer und Gemeinderat Sven Dorn. Kosten entstehen keine. Neben unseren Seniorinnen und Senioren sind auch sonstige Interessierte recht herzlich willkommen.

Kurs „Feldenkrais im Sitzen“

Eine Bewegungsmethode speziell für Senioren

Feldenkrais ist ein Lernen über das zentrale Nervensystem (Gehirn).

Bei den Lektionen werden leichte Bewegungen spielerisch und achtsam ausgeführt. Dabei nehmen Sie wahr und erforschen, wie weit mache ich die Bewegungen leicht, was ist noch möglich ohne Anstrengung. Der Organismus wird angeregt, sich neu zu organisieren.

Mit der Zeit kann sich ein allgemeines Wohlbefinden, ein Lösen von Verspannungen und Schmerzen und ein besseres Fließen des Atems einstellen.

So berichten viele Menschen, dass sie durch diese Methode beweglicher, stabiler und selbstsicherer geworden sind und sich im Alltag angemessener bewegen.

Kursdauer: Mittwoch, 22. Oktober 2008 (1. Kurstag) bis Mittwoch, 26. November 2008 (6 Lektionen).

Uhrzeit: 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Kursort: Rathaus Lauchringen, Mehrzweckraum

Kurskosten: 36,- €, der Betrag ist zu Kursbeginn zu entrichten.

Mitbringen: Bequeme Kleidung und warme Socken.

Bei Fragen zur Feldenkraismethode, wenden Sie sich bitte an:

Frau Romy Heuser, Bewegungspädagogin, Dipl. Feldenkraislehrerin, Tel. 66470.

Anmeldungen nehmen ab sofort die Ansprechpartner der Lauchringer Spätlesse im Rathaus entgegen.

Besichtigung der Müllverwertungsanlage Basel und des Müllmuseums Wallbach

am Mittwoch, 05. November Zunächst bekommen wir eine Führung durch die

die Kehrichtverwertungsanlage (KVA) in Basel. Diese ist keine Müllverbrennungs- sondern eine Müllverwertungsanlage. Abfälle, die täglich von bis zu 200 Lastwagen angeliefert werden, sind Energieträger, die in der Anlage zu Dampf für die Industrie, zu Heißwasser fürs Fernwärmenetz sowie zu ganz normalem Strom umgewandelt werden. Im Anschluss daran fahren wir weiter zum Müllmuseum nach Wallbach. Das privat betriebene Museum zeigt, verteilt auf mehrere Etagen, allerlei interessante Gegenstände, die von ihren früheren Besitzern „entsorgt“ wurden. Man wird dort Haushaltswaren, Spielzeuge und sonstige Gegenstände vorfinden, die man möglicherweise vor vielen Jahrzehnten im eigenen Haushalt verwendet hatte. Zum Museum gehört die „Belze-Beiz“, dort werden wir uns dann mit Kaffee und Kuchen oder einem Vesper stärken, bevor wir uns wieder auf den Heimweg machen.

Abfahrt: Ab 12.15 Uhr von den Einstiegstellen Impuls (in Fahrtrichtung OL), Adler, Möbel Dick, Volksbank UL und Deutscher Kaiser (jeweils in Fahrtrichtung Tiengen). Die Rückkehr nach Lauchringen erfolgt gegen 19.30 Uhr.

Kosten: 20,- bis 22,- € je nach Teilnehmerzahl. Darin enthalten sind die Kosten für die Führung in der Müllverwertungsanlage, für das Müllmuseum, die Buskosten und alle Trinkgelder. Das Geld wird im Bus kassiert. Die Kosten für Essen und Trinken sind separat zu bezahlen. Kurz vor der Fahrt erhalten alle Teilnehmer ein Schreiben mit weiteren Informationen.

Die Ansprechpartner der Lauchringer Spätlesse:

Hr. Buraert Tel. 60 95-35. Fr. Huber Tel. 60 95-33