



# Senioren Sommerprogramm 2024

Gemeinde Umkirch, Seniorenarbeit  
Imke Muffler

In Zusammenarbeit mit dem AK Gesundheitsförderung  
für ältere Menschen

## **Liebe Seniorinnen und Senioren,**

wir freuen uns sehr, Ihnen das diesjährige Seniorensommerprogramm vorstellen zu können.

Wie immer hoffen wir, dass für jeden Geschmack etwas dabei ist. Wir freuen uns auf eine so rege Beteiligung wie immer!

Auch Menschen, die noch nie teilgenommen haben, möchten wir ganz herzlich einladen und ermutigen, sich das Programm anzuschauen und sich bei Interesse anzumelden. Informieren Sie daher auch gerne Ihre Freunde, Bekannten und Nachbarn. Jede/r ist willkommen!

Im Vordergrund soll die Freude an der gemeinsamen Aktivität, an der Bewegung, am Austausch und am Informationsgewinn stehen.

Allen freiwilligen Helferinnen und Helfern, Einrichtungen und Institutionen möchten wir an dieser Stelle für die Planung, Organisation und Durchführung von Programmpunkten herzlich danken!

Wir wünschen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern eine gute Sommerzeit und viel Freude beim Seniorensommerprogramm.

Ihr



**Walter Laub**  
Bürgermeister

Ihre



**Imke Muffler**  
Seniorenarbeit

## Anmeldung

Sie können sich ab **Montag, den 1. Juli** für die einzelnen Veranstaltungen bei Frau Muffler (Kontakt Daten unten) anmelden:

- ❖ telefonisch
- ❖ per Mail
- ❖ online (<https://umkirch.feripro.de>)
- ❖ persönlich im Rathaus (im EG bei Imke Muffler) im **Juli** zu folgenden Zeiten (Informationen für August und September finden Sie im jeweilig aktuellen Gemeindeblatt):

montags von 10 bis 11 Uhr

dienstags von 11 bis 12 Uhr

mittwochs von 14 bis 15 Uhr

donnerstags von 10 bis 11 Uhr

bis zwei Tage vor der jeweiligen Veranstaltung.

Die Teilnahmegebühr ist bei **Anmeldung** bzw. bei telefonischer oder digitaler Anmeldung zeitnah danach im Rathaus bei Imke Muffler zu bezahlen.

Bei Fragen melden Sie sich gerne!

**Imke Muffler**

Sozialberatung und Seniorenarbeit

Tel. 07665/505-19

[i.muffler@umkirch.de](mailto:i.muffler@umkirch.de)

## 1) Umkircher Bewegungstreff

### *Bewegungstreff im Freien*

- Wann:** Jeden Donnerstag um 16.30 Uhr  
**Wo:** Auf dem Gutshof  
**Veranstalter:** DRK Umkirch; Ansprechpersonen:  
G. Augsten (99445) und L. Maier (7468)  
**Kosten:** kostenlos

**Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!**

### *Fahrradfahren*

- Wann:** Jeden Donnerstag um 17.00 Uhr  
**Wo:** Abfahrt auf dem Gutshof  
**Veranstalter:** DRK Umkirch; Ansprechpersonen:  
L. Maier (7468) und H. Thoma (6347)  
**Kosten:** kostenlos

**Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!**



**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

## 2) Rock am Stock

Möchten Sie wieder tanzen und gute Livemusik genießen?  
Dann kommen Sie zum „Rock am Stock“. Es erwartet Sie ein kaltes Buffet, tolle Stimmung, gute Unterhaltung und natürlich TANZ, TANZ, TANZ...

**Wann:** Donnerstag, **11.07.2024**  
um 17.00 Uhr  
**Wo:** AWO-Wohnanlage, Snewelinstr.27  
**Veranstalterin:** Anke Baumann, AWO-Wohnanlage  
**Kosten:** 7 Euro inkl. Buffet

**Eine Anmeldung ist erforderlich!**



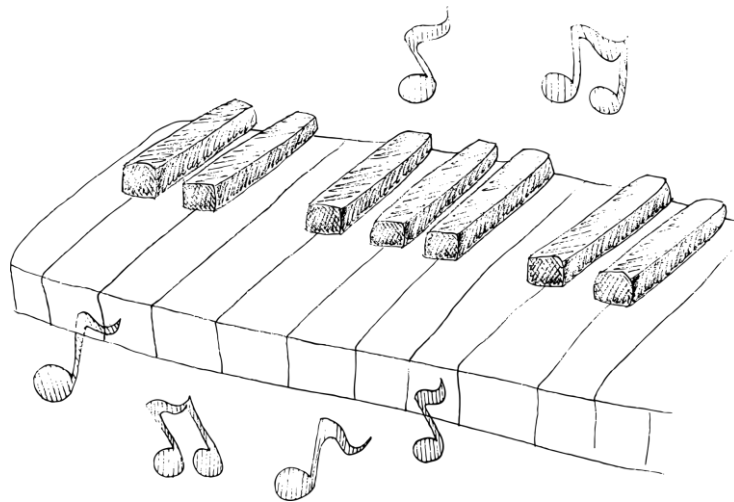
### 3) Kleines Konzert mit Klavier und Gesang

Lassen sie sich für eine Stunde in die 30iger und 40iger Jahre des letzten Jahrhunderts entführen und genießen Sie Chansons und Lieder von Zara Leander.

Im Anschluss gibt es Kaltgetränke und Gebäck!

**Wann:** Donnerstag, **18.07.2024**  
um 17.00 Uhr  
**Wo:** AWO-Wohnanlage, Snewelinstr. 27  
**Veranstalter:** Anke Baumann, AWO-Wohnanlage  
**Kosten:** 3 Euro

**Eine Anmeldung ist erforderlich!**



## 4) Erste-Hilfe-Kurs

Es ist wichtig sich auf den Ernstfall vorzubereiten und immer wieder zu wiederholen. Nehmen sie sich 2 Stunden Zeit und melden sie sich an.

Wir werden den Notruf und diverse Verletzungen üben, über Unfallverhütung sprechen und über die Vorbereitung von Medikamenten.

Natürlich beantworten wir auch ihre Fragen!

Sportkleidung bzw. -hosen sind erwünscht.

Wann: Donnerstag, **24.7.2024**  
Von 16.00 bis 18.00 Uhr  
Wo: Rot-Kreuz-Raum (Feuerwehrgerätehaus)  
Veranstalter: Deutsches Rotes Kreuz Umkirch  
Kosten: 2 Euro

**Eine Anmeldung ist erforderlich!**



**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

## 5) Gutshofhock

Kommen sie zu einem gemütlichen Beisammensein auf den Gutshofplatz bei Essen, Trinken und Musik.

Die Tanzgruppe vom Roten Kreuz wird auch mit dabei sein.

**Wann:** Freitag, **26.07.2023**

Um 17.00 Uhr

**Wo:** Gutshofplatz

**Veranstalter:** Deutsches Rotes Kreuz Umkirch

**Kosten:** 7 Euro inkl. Vesper, Wasser und einem weiteren Getränk

**Eine Anmeldung ist erforderlich!**





## 6) Besuch im Naturgarten

Seien Sie herzlich eingeladen, einen gemütlichen Vormittag im lebendigen Naturgarten von Angelika Fischhaber am Mundenhof zu verbringen.

Wir werden uns dort gemeinsam umschaun und allerlei entdecken – auch die beiden dort lebenden Schafe.

Außerdem gibt es die Möglichkeit, einfache Methoden der Wollverarbeitung kennenzulernen und auszuprobieren.

Für Getränke ist gesorgt.

**Wann:** Montag, **29.07.2024**

Von 10.30 Uhr bis 12.30 Uhr

**Wo:** Treffpunkt: **Bushaltestelle Mundenhof**

**Wirtschaftsgebäude** (mit dem Bus 19 über Lehen erreichbar oder mit dem Rad und zu Fuß über die Autobahnbrücke)

**Veranstalterin:** Angelika Fischhaber

**Kosten:** kostenlos

**Eine Anmeldung ist erforderlich!**

Achtung: Im Garten gibt es keine befestigten Wege.



## 7) Kreatives Schreiben

Haben Sie Lust mal selbst etwas zu schreiben?

Mithilfe von verschiedenen Methoden beseitigen wir die Hemmungen vor dem ersten Satz und verfassen jede und jeder kleine Texte, die wir uns gegenseitig vorlesen – sofern gewünscht.

Ob lustige, nachdenkliche oder verrückte Texte...Es ist egal was dabei entsteht – im Vordergrund steht der Spaß am Spielen mit Gedanken und Worten.

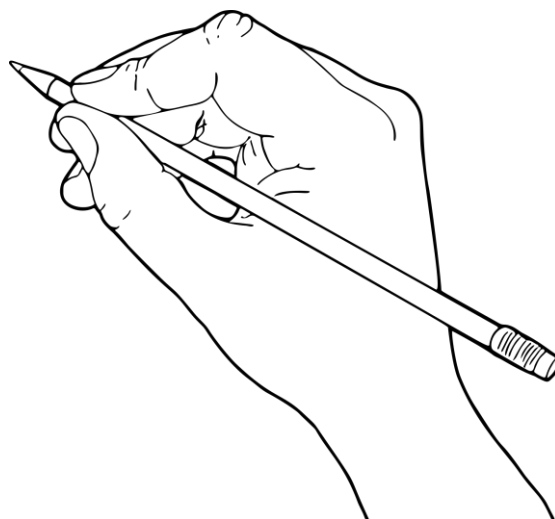
**Wann:** Dienstag, **30.07.2024**  
Von 9.30 Uhr bis 11.30 Uhr

**Wo:** Rentamt, Hauptstr. 7  
(gegenüber Volksbank)

**Veranstalterin:** Imke Muffler

**Kosten:** kostenlos

**Eine Anmeldung ist erforderlich!**



## 8) Eisnachmittag

Genießen Sie einen erfrischenden Eisbecher und/oder Eiskaffee in der AWO-Seniorenwohnanlage.

Bei schönem Wetter sitzen wir selbstverständlich draußen.

**Wann:** Donnerstag, **01.08.2024**  
Um 15.00 Uhr

**Wo:** AWO-Wohnanlage, Snewelinstr. 27

**Veranstalter:** Anke Baumann, AWO-Wohnanlage

**Kosten:** 3 Euro

**Eine Anmeldung ist erforderlich!**



## 9) Gedächtnistraining im Garten

Auf unterhaltsame Weise wollen wir Sprichwörter erraten, uns Gegenstände merken und benennen, alte Volkslieder und Schlager erkennen und vieles mehr.

Mit alldem trainieren wie das Kurz- und Langzeitgedächtnis.

**Wann:** Montag, **05.08.2024**

Von 10.30 bis 11.30 Uhr

**Wo:** Max-Josef-Metzger-Haus,  
Brugesstr. 34-38

Bei schönem Wetter im Garten, ansonsten im  
Plaudercafé (EG)

**Veranstalterin:** Annette Schill, Caritas

**Kosten:** kostenlos

**Eine Anmeldung ist erforderlich!**



## 10) Dampfnudelessen in der Schlossmühle

In der Schlossmühle Umkirch genießen wie in heimeliger Atmosphäre süße Dampfnudeln mit Vanillesauce.

Wer Lust hat kann außerdem die Mühle besichtigen und einiges über die Geschichte der historischen Mühle erfahren.

**Wann:** Dienstag, **06.08.2024**  
Um 16.00 Uhr

**Wo:** Umkircher Mühle, Schlossweg

**Veranstalterin:** Christa Strecker-Schneider,  
Förderverein Umkircher Mühle e.V.

**Kosten:** 3 Euro

**Eine Anmeldung ist erforderlich!**



## 11) Pilates & Yoga am Morgen

Dieser 60-minütige Kurs, in dem wir gemeinsam in den Tag starten, richtet sich an alle die Lust auf sanftes Pilates & Yoga haben.

Im Fokus stehen die Kräftigung und Dehnung von Bauch- und Rückenmuskulatur. Immer mit dabei: Ihre Tiefenmuskulatur und Ihr Beckenboden. Wir kräftigen von innen nach außen. Durch die Stärkung Ihrer Tiefenmuskulatur verbessert sich Ihre Haltung und Ihre Wirbelsäule wird vor Verletzungen geschützt.

Mitzubringen sind: Eine Matte, bequeme Kleidung, ein Pullover, warme Socken und etwas zu trinken.

**Wann:** Donnerstag, **08.08.2024**  
von 09.00 bis 10.00 Uhr  
**Wo:** Bürgersaal, Hauptstr. 3  
**Veranstalterin:** Nicole Grafmüller  
Yoga- und Pilates-Lehrerin  
**Kosten:** kostenlos

**Eine Anmeldung ist erforderlich!**



## 12) Vortrag: Leistungen der gesetzlichen Pflegeversicherung und Möglichkeiten zur Organisation von Unterstützung

Welche Leistungen stehen Ihnen zu, wenn Sie den Alltag nicht mehr alleine bewältigen können?

Wo müssen Sie was beantragen, was ist zu beachten?

Welche Alternativen gibt es zum Pflegeheim?

Wie können pflegende Angehörige entlastet werden?

Welche Mittel stehen für privat organisierte Hilfen zur Verfügung?

Lukas Ahrens vom Pflegestützpunkt Breisgau-Hochschwarzwald informiert und steht im Anschluss für Ihre Fragen zur Verfügung.

<b>Wann:</b>	Samstag, <b>10.08.2023</b> Von 16.00 bis 17.30 Uhr
<b>Wo:</b>	Bürgersaal, Hauptstr. 3
<b>Veranstalter:</b>	Lukas Ahrens, Pflegestützpunkt Breisgau-Hochschwarzwald
<b>Kosten:</b>	kostenlos

**Eine Anmeldung ist erwünscht**, Sie können aber auch noch spontan vorbeikommen!

Für Personen, denen nur so eine Teilnahme möglich ist, gibt es die Möglichkeit einer Kinderbetreuung.

Bitte melden Sie sich dafür bis spätestens 25.07.24. bei Frau Muffler.

### **13) Sommer-Seniorengymnastik im Garten**

Es erwartet Sie eine Gymnastik-Einheit mit anschließender kühler Überraschung. Bei schönem Wetter im Garten.

**Wann:** Dienstag, **13.08.2024**  
von 10.30 bis 11.30 Uhr

**Wo:** Max-Josef-Metzger-Haus  
Brugesstr. 34-38  
Bei schönem Wetter im Garten, ansonsten im  
Plaudercafé (EG)

**Veranstalter:** Annette Schill, Caritas

**Kosten:** kostenlos

**Eine Anmeldung ist erforderlich!**





## 14) Bingo & Cocktails

Spiel, Spaß und Spannung erleben wir gemeinsam an diesem unterhaltsamen Bingo-Nachmittag.

Mit etwas Glück gewinnen Sie nette kleine Preise. Begleitend dazu gibt es erfrischende Cocktails "mit und ohne" sowie Gebäck.

**Wann:** Mittwoch, **14.08.2024**  
Von 16.00 bis 18.00 Uhr

**Wo:** Rentamt, Hauptstr. 7  
(gegenüber Volksbank)

**Veranstalter:** Umkirch erleben

**Kosten:** 3 Euro

**Eine Anmeldung ist erforderlich!**



## 15) Volksliedersingen in gemeinsamer Runde

In schöner und geselliger Runde singen wir gemeinsam in Begleitung eines Akkordeonspielers altbekannte Volkslieder.

Dazu gibt es unterhaltsame und zu den Liedern passende Texte, Rätsel und Begebenheiten zum Nachdenken und Schmunzeln.

Im Anschluss laden wir alle TeilnehmerInnen zu einem leckeren Eis oder einem kühlen Getränk ein.

**Wann:** Donnerstag, **15.08.2024**  
Von 15.30 bis 17.00 Uhr

**Wo:** Max-Josef-Metzger-Haus,  
Brugesstr. 34-38, Plaudercafé (EG)

**Veranstalterin:** Annette Schill, Caritas

**Kosten:** kostenlos

**Eine Anmeldung ist erforderlich!**



## 16) Rundfahrt mit der Fahrrad-Rikscha

Wollen Sie ein bisschen Fahrtwind im Gesicht spüren?

Zwei Fahrrad-Rikschas werden für Sie bereitstehen, mit denen Sie abwechselnd eine kleine Runde durch Umkirch und die Umgebung gefahren werden.

Eine Fahrrad-Rikscha ist ein Fahrrad mit zwei gemütlichen Sitzen hinten, sodass Sie es sich gemütlich machen und die Aussicht genießen können.

Die Wartezeit werden wir auf Bänken im Schatten verbringen.

**Wann:** Montag, **19.08.2024**

Um 15.00 Uhr

**Wo:** Treffpunkt an der Schlosstmühle in Umkirch

**Veranstalter:** Imke Muffler

**Kosten:** 8 Euro

**Eine Anmeldung ist erforderlich!**



## 17) Schnupperstunde „Qi Gong“

Qi Gong ist eine sehr alte, aus China stammende, Methode zur Gesunderhaltung von Körper und Geist.

Qi Gong beinhaltet sowohl äußere, gymnastische Übungen und Übungsfolgen als auch spezielle Atemmethoden und innere, meditative Aspekte.

Die Bewegungen werden meist langsam, fließend und mit Achtsamkeit ausgeführt. Obwohl sanft in der Ausführung, wirken die Übungen gleichwohl kräftigend und haben einen tiefen Einfluss auf das körperliche Leistungsvermögen und das psychische Wohlbefinden.

Es handelt sich um eine **einmalige** Veranstaltung. Leider kann Hr. Schaffert keinen fortlaufenden Qi Gong-Kurs anbieten.

**Wann:** Dienstag, **20.08.2024**  
Von 10.00 bis 11.00 Uhr

**Wo:** AWO-Wohnanlage, Snewelinstr. 27

**Veranstalter:** Martin Schaffert,  
Sporttherapeut und Qi Gong-Lehrer

**Kosten:** 3 Euro; für Getränke ist gesorgt

**Eine Anmeldung ist erforderlich!**

氣功

## 18) Gymnastik und Tanz im Freien

Haben Sie Lust auf eine Gymnastikeinheit unter freiem Himmel?

Auf Bewegung von Kopf bis Fuß und Tanz und Musik unter dem Motto „Freude an der Bewegung“?

Dann sind Sie hier genau richtig!

**Wann:** Donnerstag, **22.08.2024**  
von 16.30 bis 17.30 Uhr

**Wo:** Gutshofplatz, bei schlechtem Wetter:  
Im DRK-Raum (direkt am Gutshofplatz),  
Hauptstr. 3

**Veranstalter:** Deutsches Rotes Kreuz Umkirch

**Kosten:** kostenlos

**Eine Anmeldung ist erforderlich!**



## 19) Erzählcafé

Seien Sie herzlich eingeladen, eine Geschichte aus Ihrer Kindheit oder Jugend mit anderen zu teilen!

Wir treffen uns in gemütlicher Runde, jede und jeder bekommt die Gelegenheit zu erzählen und wir kommen gemeinsam ins Gespräch.

Dabei geht es um das respektvolle Zuhören und Erzählen, nicht um Diskussion und Infragestellung.

Bitte bringen Sie ein Foto aus Ihrer Kindheit oder Jugend mit!

**Wann:** Dienstag, **27.08.2024**

Um 15:00 Uhr

**Wo:** Rentamt, Hauptstr. 7  
(gegenüber Volksbank)

**Veranstalter:** Imke Muffler

**Kosten:** kostenlos

**Eine Anmeldung ist erforderlich!**



## 20) Fahrradtour mit Einkehr

Kommen Sie mit zu einer gemeinsamen Radtour!

Gefahren werden 15 bis 20 Kilometer, je nach Wetterlage. Die Strecke ist eben und die Rückkehr ist gegen 20 Uhr.

Unterwegs kehren wir gemütlich ein, wo steht noch nicht fest. Bei Regen fällt die Tour aus.

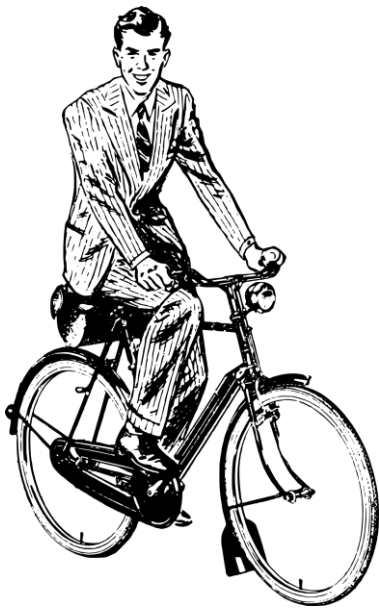
**Wann:** Donnerstag, **29.08.2024**  
Um 17.00 Uhr

**Wo:** Treffpunkt am Gutshofplatz

**Veranstalterin:** Deutsches Rotes Kreuz Umkirch

**Kosten:** Jede/r zahlt was er/sie verzehrt

**Eine Anmeldung ist erforderlich!**



**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

## 21) Pellkartoffelessen

Herzliche Einladung zum Pellkartoffelessen mit Quark in der Dachswanger Mühle.

**Wann:** Freitag, **30.08.2024**  
Um 16.00 Uhr

**Wo:** Dachswanger Mühle, Dachswanger Hof 1

**Veranstalterin:** Christa Strecker-Schneider,  
Unabhängige Bürgerliste Umkirch

**Kosten:** 3 Euro

**Eine Anmeldung ist erforderlich!**





## 22) Mobilitätseingeschränkt mobil mit Bus und Bahn

Fühlen Sie sich unsicher bei der Benutzung von Bus oder Bahn? Nutzen Sie einen Rollator oder Rollstuhl und wissen nicht, wie Sie damit sicher die öffentlichen Verkehrsmittel nutzen können?

Bei dieser Veranstaltung der VAG Freiburg üben wir gemeinsam das Aus- und Einsteigen und bekommen Tipps zum sicheren Fahren in Bus und Bahn und zum Fahrkartenkauf am Automaten. Außerdem erwartet Sie eine spannende Betriebsführung.

**Wann:** Dienstag, **10.09.2024**

09.00 bis 12.00 Uhr

**Wo:** Treffpunkt an der Bushaltestelle  
Gansacker in Umkirch (Fahrtrichtung:  
ALDI)

von dort werden wir mit dem Bus zum VAG-  
Gelände und wieder zurückgefahren

**Veranstalter:** VAG Freiburg

**Kosten:** kostenlos

### **Eine Anmeldung ist erforderlich!**

Wenn Sie einen Rollstuhl nutzen, fragen Sie bitte zuerst bei Fr. Muffler an, die Plätze sind begrenzt.



## 23) Waldspaziergang mit dem Förster

Wir laden alle Seniorinnen und Senioren zu einem Waldspaziergang durch den Umkircher Heuele-Wald ein. Unser Förster, Herr Ehrler, erklärt uns unterwegs alles Wissenswerte zum Thema Wald und beantwortet Ihre Fragen.

Der Spaziergang wird maximal 1 ½ Stunden dauern. Im Anschluss wird ein kleines Vesper mit Getränken beim Bauhof angeboten.

Bitte denken Sie an festes Schuhwerk und je nach Wetterlage an Regenschutz, Sonnencreme und Insektenspray.

**Wann:** Mittwoch, **11.09.2024**  
um 16.00 Uhr

**Wo:** Treffpunkt: Bauhof Umkirch

**Veranstalter:** Martin Ehrler, Förster

**Kosten:** 3 Euro

**Eine Anmeldung ist erforderlich!**



## 24) Vortrag: Täuschen, lügen, tricksen – der Betrug am Telefon

Am Telefon geben sich Kriminelle als Polizistinnen und Polizisten, nahe Verwandte oder andere vertrauenswürdige Personen aus, um Geld zu erbeuten.

Sie schaffen es, ältere Menschen zu verunsichern oder zu verängstigen. Viele sind dann bereit, Bargeld oder Wertsachen an die Kriminellen zu übergeben.

Wenn Sie diese Tricks kennen, sind Sie gut gewappnet. Herr Bernhard Müller vom Referat Prävention des Polizeipräsidiums Freiburg möchte Ihnen mit seinem Vortrag helfen, sich vor solchen Taten zu schützen.

**Wann:** Dienstag, **17.09.2024**  
um 18.30 Uhr

**Wo:** Bürgersaal, Hauptstr. 3

**Referent:** Bernhard Müller, Polizeipräsidium Freiburg

**Kosten:** kostenlos

**Eine Anmeldung ist erforderlich!**



**Wir bedanken uns herzlich bei allen mitwirkenden  
Personen und Institutionen:**



- ❖ Roswitha Heitzler, DRK Umkirch
- ❖ Allen beteiligten ÜbungsleiterInnen und Freiwilligen des DRK Umkirch
- ❖ Umkirch erleben – Miteinander für Begegnung!
- ❖ Anke Baumann, AWO-Wohnanlage
- ❖ Christa Strecker-Schneider, Förderverein Umkircher Mühle e.V. und Unabhängige Bürgerliste Umkirch
- ❖ Sandra Sutterer und Annette Schill, Max-Josef-Metzger Haus (Caritas)
- ❖ Lukas Ahrens, Pflegestützpunkt Breisgau-Hochschwarzwald
- ❖ Martin Ehrler, Förster
- ❖ Angelika Fischhaber
- ❖ Nicole Grafmüller, Pilates- und Yogalehrerin
- ❖ Martin Schaffert, Qi Gong-Lehrer
- ❖ Polizeipräsidium Freiburg, Referat Prävention
- ❖ VAG Freiburg

**... für die Organisation, die Bereitstellung von Räumen  
und die Gestaltung von Programmpunkten.**

**Senioren  
Sommerprogramm  
2024**