

Wir bedanken uns herzlich bei allen mitwirkenden Personen und Institutionen:



Senioren Sommerprogramm 2024

- ❖ 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**



Gemeinde Umkirch, Seniorenarbeit
Imke Muffler

In Zusammenarbeit mit dem AK Gesundheitsförderung für
ältere Menschen

Anmeldung

Sie können sich ab **Montag, den 1. Juli** für die einzelnen Veranstaltungen bei Frau Muffler (Kontaktdaten 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

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!



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!



Liebe Seniorinnen und Senioren,

wir freuen uns sehr, Ihnen das diesjährige Senioren-sommerprogramm 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

Ihre

Walter Laub
Bürgermeister

Imke Muffler
Seniorenarbeit

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!



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 zurück
gefahren
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.

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!



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!



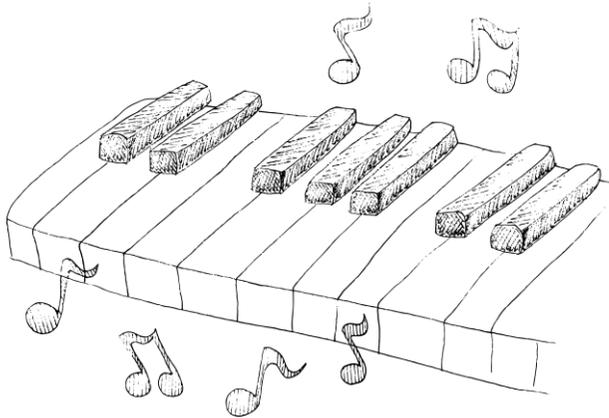
3) Kleines Konzert mit Klavier und Gesang

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!



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**

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!



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: Mittwoch, **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!



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!



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!



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

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.

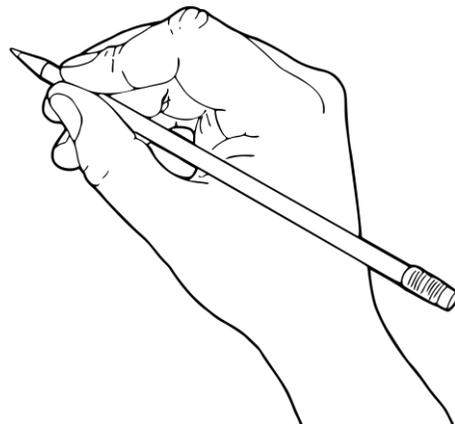
Ob lustige, nachdenkliche oder verrückte Texte...Es ist egal was dabei entsteht – im Vordergrund steht der Spaß am Spielen mit Gedanken und Worten.

Wann: Dienstag, **30.07.2024**
Von 09.30 Uhr bis 11.30 Uhr
Wo: Rentamt, Hauptstr. 7
(gegenüber Volksbank)

Veranstalterin: Imke Muffler

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 Schlossmühle in Umkirch
Veranstalter: Imke Muffler
Kosten: 8 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!



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 alledem 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!



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!



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!



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 9.00 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.



Wann: Samstag, **10.08.2023**
Von 16.00 bis 17.30 Uhr
Wo: Bürgersaal, Hauptstr. 3
Veranstalter: Lukas Ahrens, Pflegestützpunkt
Breisgau-Hochschwarzwald
Kosten: 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.