

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



- ❖ Roswitha Heitzler, DRK Umkirch
- ❖ Gudrun Belledin, TSC Der Freiburger Kreis e.V
- ❖ Umkirch erleben – Miteinander für Begegnung!
- ❖ Anke Baumann, AWO-Seniorenwohnanlage
- ❖ Christa Strecker-Schneider, Förderverein
Umkircher Mühle e.V. und Unabhängige
Bürgerliste Umkirch, sowie allen Helfern
- ❖ Sandra Sutterer und Annette Schill, Max-Josef-
Metzger Haus (Caritas)
- ❖ Martin Ehrler (Revierleiter), Kreisforstamt

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

**Senioren
Sommerprogramm
2026**



Senioren- Sommerprogramm 2026

Gemeinde Umkirch, Seniorenarbeit
Leon Ahnefeld

In Zusammenarbeit mit dem
AK Gesundheitsförderung für ältere Menschen

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 rege Beteiligung!

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. Jeder 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



Pascal Saffran
Bürgermeister

Ihr



Leon Ahnefeld
Seniorenarbeit

Anmeldung

Sie können sich ab **Dienstag, den 30. Juni** (10 Uhr), für die Veranstaltungen bei Herrn Ahnefeld anmelden:

- ❖ Telefonisch: 07665/505-19
- ❖ Per Mail: sozialberatung-seniorenarbeit@umkirch.de
- ❖ Online: <https://umkirch.feripro.de>
- ❖ Persönlich im Rathaus (EG):
Mittwochs von 15 bis 17 Uhr

Die Anmeldung ist bis zwei Tage vor der jeweiligen Veranstaltung möglich.

Ab dem 31. August ist die Anmeldung nur noch persönlich im Bürgerbüro (im EG des Rathauses) möglich.

Falls es eine **Teilnahmegebühr** gibt, ist diese bei Anmeldung bzw. bei telefonischer oder digitaler Anmeldung zeitnah danach im Rathaus bei Herrn Ahnefeld zu bezahlen.



Das Seniorensommerprogramm ist grundsätzlich ein Angebot für Umkircher Bürgerinnen und Bürger.

Das Dampfnudelessen findet auch dieses Jahr wieder statt!

Zwei Tage vor der Veranstaltung werden ggf. noch freie Plätze ohne Einschränkung vergeben.

Bei Fragen melden Sie sich gerne!

Leon Ahnefeld

Sozialberatung und Seniorenarbeit

Tel. 07665/505-19

sozialberatung-seniorenarbeit@umkirch.de

1) Generationsübergreifender Spielenachmittag

An diesem Nachmittag kommen Kinder und Jugendliche und Senioren/Seniorinnen zusammen, um gemeinsam bei Spieleklassikern eine gute Zeit zu verbringen.

Zur Erfrischung gibt es für alle ein Eis.

Wann: Freitag, **28.08.2026**
von 15:30 bis 17:30 Uhr
Wo: Max-Josef-Metzger-Haus
Brugesstr. 34-38, Cafeteria (EG)
Veranstalter: Annette Schill, Caritas, und
Joshua Woelki, JUZE
Kosten: kostenlos

Eine Anmeldung ist erwünscht



2) Sanfte Sitzgymnastik im Garten

Freuen Sie sich auf Sitzgymnastik mit Annette Schill (staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin):

altersgerechte und schonende Gymnastik für Senioren zur Förderung der Beweglichkeit, der Durchblutung, der Koordinationsfähigkeit und vor allem der Lebensfreude.

Im Anschluss laden wir alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen zu einem kühlen Getränk ein.

Wann: Dienstag, **25.08.2026**
von 10.30 bis 11.30 Uhr
Wo: Max-Josef-Metzger-Haus
Brugesstr. 34-38
Bei schönem Wetter im Garten,
ansonsten in der Cafeteria (EG)
Veranstalter: Annette Schill, Caritas
Kosten: kostenlos

Eine Anmeldung ist erwünscht



3/4) Tanzveranstaltung: Linedance für Senioren

Es macht in jedem Alter richtig Spaß.
Probieren Sie es einfach mal aus.

Line Dance wird ohne Partner in der Gruppe getanzt.
Kein Leistungsdruck, keine Vorkenntnisse erforderlich,
Freude an Bewegung, Musik und Geselligkeit stehen im Vordergrund.

Frau Belledin vom Tanzsportclub leitet die Veranstaltung.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Wann: Dienstag, **11.8.2026**
von 10 bis 11 Uhr
und
Dienstag, **18.8.2026**
von 10 Uhr bis 11 Uhr
(Die Termine bauen aufeinander auf und sollten Beide besucht werden.)
Wo: Feldbergstraße 7, Umkirch
(Tanzsportclub – Der Freiburger Kreis)
Veranstalter: Frau Belledin, Tanzsportclub Umkirch
Kosten: 15 Euro (für beide Termine)

Eine Anmeldung ist erforderlich

5) 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

Fahrradfahren

Wann: Jeden Donnerstag um 17.00 Uhr
Wir fahren 15-20 km und kehren
unterwegs ein. So gegen 20.00 Uhr sind
wir wieder daheim
Wo: Abfahrt auf dem Gutshof
Veranstalter: DRK Umkirch; Ansprechpersonen:
L. Maier (7468) und H. Thoma (6347)
Kosten: kostenlos

Eine Anmeldung ist jeweils nicht erforderlich

6) Pellkartoffelessen

Herzliche Einladung zum Pellkartoffelessen mit Quark in
der Dachswanger Mühle.

Wann: Mittwoch, **22.07.2026**
Um 16.00 Uhr
Wo: Dachswanger Mühle,
Dachswanger Hof 1
Veranstalterin: Christa Strecker-Schneider,
Unabhängige Bürgerliste Umkirch
Kosten: 3 Euro

Eine Anmeldung ist erforderlich



7) Gemütlicher Nachmittag mit frischen Waffeln

In schönem Ambiente freuen wir uns mit Ihnen im Seniorenzentrum Max-Josef-Metzger-Haus einen schönen Nachmittag, je nach Witterung im Garten oder unserer Cafeteria, zu verbringen.

In geselliger Runde genießen wir bei schönen Gesprächen selbstgebackene Waffeln mit verschiedenen Beilagen wie Vanilleeis, Apfelmus, leckerer Beerenmischung oder einfach nur Puderzucker.

Der Nachmittag soll allen Senioren die Möglichkeit bieten, mit unseren Bewohnern in Kontakt zu kommen und unser Haus kennenzulernen.

Wann: Mittwoch, **12.08.2026**
Von 15:30 bis 17:00 Uhr
Wo: Max-Josef-Metzger-Haus,
Brugesstr. 34-38
Bei schönem Wetter im Garten,
ansonsten in der Cafeteria (EG)
Veranstalterin: Annette Schill, Caritas
Kosten: kostenlos

Eine Anmeldung ist erwünscht

8/9) Eismittag

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

Bei schönem Wetter sitzen wir selbstverständlich draußen.

Wann: Donnerstag, **16.07.2026**
Um 15:00 Uhr
und
Donnerstag, **13.08.2026**
Um 15:00 Uhr
Wo: AWO-Wohnanlage, Snewelinstr. 27
Veranstalter: Anke Baumann, AWO-Wohnanlage
Kosten: 3 Euro

Eine Anmeldung ist erforderlich



10) Volksliedersingen in gemeinsamer Runde

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

Im Anschluss laden wir alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen zu einem kühlen Getränk ein.

Wann: Donnerstag, **03.09.2026**
Von 15:30 bis 17:00 Uhr
Wo: Max-Josef-Metzger-Haus,
Brugesstr. 34-38, Cafeteria (EG)
Veranstalterin: Annette Schill, Caritas
Kosten: kostenlos

Eine Anmeldung ist erwünscht



11) 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, **17.07.2026**
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



12) Waldspaziergang mit Revierleiter Martin Ehrler

Wir laden alle Seniorinnen und Senioren zu einem Waldspaziergang durch den Umkircher Heuele-Wald ein.

Unser Revierleiter, Herr Martin Ehrler, erklärt uns unterwegs alles Wissenswerte zum Thema Wald und beantwortet Ihre Fragen. Im Anschluss wird ein kleines Vesper mit Getränken beim Bauhof angeboten. Die Veranstaltung findet statt bei ausreichender Teilnehmerzahl (mindestens 10 Personen).

Wann: Montag, **03.08.2026**
Von 16:30 bis 18:00 Uhr
Wo: Treffpunkt: Bauhof
Franz-Heitzler Weg 10
Veranstalter: Martin Ehrler (Revierleiter),
Kreisforstamt & Seniorenarbeit
Kosten: kostenlos

Eine Anmeldung ist erforderlich



13) Gemeinsames Frühstück

Bei einer Tasse Kaffee oder Tee und einem reichhaltigen Frühstück wollen wir gemütlich zusammensitzen und die Gemeinschaft genießen!

Wann: Dienstag, **04.08.2026**
Um 09:30 Uhr
Wo: AWO-Wohnanlage, Snewelinstr. 27
Veranstalter: Anke Baumann, AWO-Wohnanlage
Kosten: 6 Euro

Eine Anmeldung ist erforderlich



14) Sommerkonzert mit Cello und Klavier

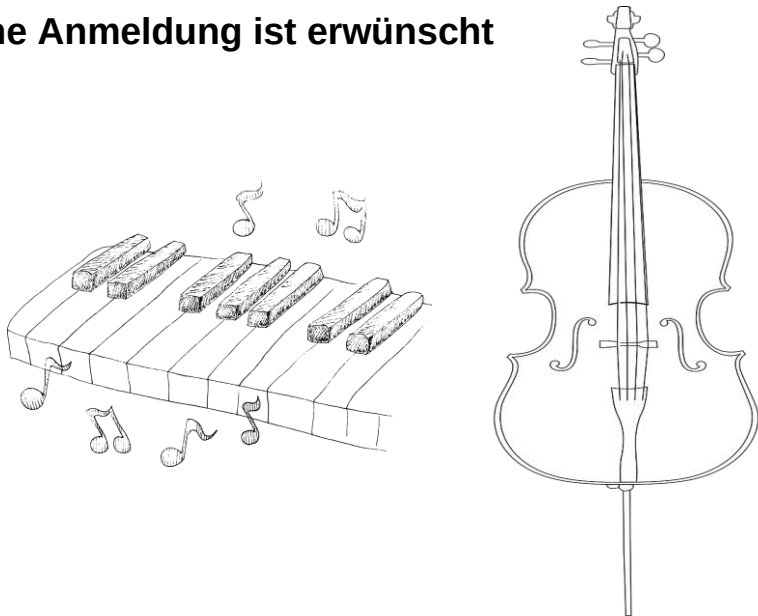
Gernot und Ilse Lange versetzen alle Zuhörer mit ihrer klassischen Musik in einen Sommertraum.

Dazwischen werden Gedichte über die wundervolle Jahreszeit vorgetragen.

Im Anschluss laden wir alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen zu einem kühlen Getränk ein.

Wann: Mittwoch, **05.08.2026**
von 15:30 bis 17 Uhr
Wo: Max-Josef-Metzger-Haus
Brugesstr. 34-38, Cafeteria (EG)
Veranstalter: Annette Schill, Caritas
Kosten: kostenlos

Eine Anmeldung ist erwünscht



15/16) 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: Montag, **20.07.2026**
Um 16.00 Uhr
und
Freitag, **31.07.2026**
Um 16.00 Uhr

Wo: Umkircher Mühle, Schlossweg
Veranstalterin: Christa Strecker-Schneider,
Förderverein Umkircher Mühle e.V.
Kosten: 3 Euro

Eine Anmeldung ist erforderlich



17) Fit durch den Sommer

So schützen Sie sich bei Hitze

Wenn die Temperaturen steigen, wird es für viele Menschen, besonders Ältere, schnell zur Belastung. Aber mit den richtigen Maßnahmen können Sie sich gut schützen.

Die Veranstaltung bietet einfache und alltagsnahe Tipps für einen sicheren Sommer.

Wann: Dienstag, **07.07.2026**
Von 17.00 bis 18.30 Uhr

Wo: Bei schönem Wetter auf dem Gutshof,
ansonsten im DRK-Raum, Hauptstraße 3

Veranstalterin: DRK Umkirch, Roswitha Heitzler

Kosten: kostenlos

Eine Anmeldung ist erforderlich

18) 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, **09.09.2026**
Von 16:00 bis 18:00 Uhr

Wo: Rentamt, Hauptstr. 7
(gegenüber Volksbank)

Veranstalter: Umkirch erleben

Kosten: 3 Euro

Eine Anmeldung ist erforderlich

