



**Arbeiterwohlfahrt
Kreisverband
Nordsachsen e.V.**



Seniorenport bei der Arbeiterwohlfahrt

Gemeinsam mit Ines Müller (zweite von links) absolvieren die Seniorinnen regelmäßig verschiedene Übungen.
Fotos und Texte (S. I – IV): Heike Nyari

Fit bis ins hohe Alter

Ob im Sitzen oder im Stehen – es gibt mehrere einfache Übungen, um sich auch im Alter fit zu halten. Unter der Leitung von Physiotherapeutin Ines Müller aus Bad Düben treffen sich jeden Montag ein paar Seniorinnen, um gemeinsam dem jeweiligen Alter entsprechend zu trainieren. »Wer Lust hat, kann gern unverbindlich vorbeischauen und in der Zeit von 9.30 bis 10.30 Uhr eine Probestunde absolvieren«, lautet die Einladung der Übungsleiterin. Jede Teilnehmerin macht so viel mit, wie sie kann und wie es ihr körperlich angenehm ist. Ziel ist die regelmäßige Bewegung in geselliger Runde.

Die älteste Mitstreiterin ist Gertrud Wulferth, die auch als 95-Jährige sichtlich Freude an den regelmäßigen Treffen der Sportrunde hat. Bereits gut zehn Jahre sitzen Helga Müller (86)

und Ursula Heyer (86) im sportlichen Boot und freuen sich auf jeden Montagvormittag. »Wir kommen zusammen, um in Bewegung zu bleiben, aber auch, um Gespräche zu führen«, sind sich die beiden Damen einig. Das sorgt in jedem Fall für Abwechslung und man entkommt dem Alltagstrott. Das sieht auch Isolde Funke so, die vor drei Jahren ins Betreute Wohnen einzog und seitdem dankend die Sportstunden annimmt.

Übrigens, auch, wer weiter weg wohnt, braucht den Weg in die Begegnungsstätte der Arbeiterwohlfahrt Nordsachsen (Neuhofstraße 19a) nicht zu scheuen, sondern kann nach Absprache den AWO-Fahrdienst nutzen. Natürlich können auch gern Männer in der Seniorensportgruppe teilnehmen.

Kontakt: Silke Kanemeier: 034243 51308

Kontakt: AWO Kreisverband Nordsachsen e. V. | Sandstr. 5 | 04849 Bad Düben | Tel. 034243 33520
verwaltung@awo-nordsachsen.de

Frohe Spielenachmittage in der Seniorenbegegnungsstätte



Zu den beliebten Spielenachmittagen finden sich oft um die 15 bis 20 Gäste ein. Am liebsten wird bei geselligem Beisammensein Karten gespielt.

Sich in Spielen zu vertiefen, ist nicht nur eine Sache für Kinder, sondern es fördert Geselligkeit, Konzentration und Freude bis ins hohe Alter. Das finden auch die Damen und Herren, die sich regelmäßig in der Bad Dübener Seniorenbegegnungsstätte der Arbeiterwohlfahrt Nordsachsen treffen. Die beliebten Spielenachmittage, die jeden Mittwoch ab 13 Uhr stattfinden, nutzen regelmäßig 15 bis 20 Männer und Frauen. Dabei werden sie liebevoll von Silke Kanemeier betreut, die bei Wunsch auch Kaffee, Kuchen, Eisbecher oder heiße Würstchen serviert.

Bei den Damen ist das Romméspiel der Favorit, die Herren halten hingegen am liebsten die Skatkarten in den Händen. An einem Tisch sitzen Helga Ende (70), Ingrid Reichelt (85), Martha Lehmann (84) und Karin Zieske (78). Sie sind ein »eingefleischtes Team«, wie sie augenzwinkernd beteuern, und freuen sich auf jeden gemeinsamen Mittwoch. Dann werden nicht nur die Karten gezückt, denn auch die netten Gespräche in geselliger Runde gefallen den Spieler:innen.

»Für mich ist das hier mit das Wichtigste in der Woche«, gerät Gabriele

Pretzsch-Bley (67) ins Schwärmen. Sie zeigt sich ausgesprochen dankbar, dass ein derartiges Angebot in Bad Dübén besteht. Dem kann Helene Masch (87) nur zustimmen, denn sie besucht die Spielerunden schon seit über 20 Jahren. Darüber hinaus erfreuen in der Begegnungsstätte auch Tanzveranstaltungen, Modenschauen, Geburtstagsrunden, Bastelnachmittage und Vorträge sowie Frühlings-, Sommer- und Schlachtfeste.

Doch zurück zum Spielenachmittag. Erst neu in der Runde ist Gerlinde Schuhe (72). »Ich habe vor ein paar Wochen auf Empfehlung einer Freundin erstmal unverbindlich vorbeigeschaut«, verrät die Bad Dübenerin, doch jetzt könne sie sich eine Woche ohne Spielenachmittag gar nicht mehr vorstellen. Ähnlich sieht das auch Hannelore Zapf, die ebenfalls erst vor einigen Monaten den Weg in die Begegnungsstätte fand. »Ich spiele so gern Rommé und hier kann ich mit Gleichgesinnten meine Leidenschaft ausleben«, freut sich die Bad Dübenerin. Das Kartenspielen dient zum einen der angenehmen Unterhaltung, trainiert aber auch die kleinen grauen Zellen.



Gemeinschaftlicher Umgang will gelernt sein

AWO-Jugendhaus »Poly« mit zahlreichen Angeboten

Das Bad Dübener Jugendhaus »Poly« befindet sich in der Trägerschaft der Arbeiterwohlfahrt Nordsachsen und bietet zahlreiche Freizeitmöglichkeiten. Es steht im Windmühlenweg und die Leiterin ist Katrin Chevallier. Sie ist der Meinung, dass die Corona-Pandemie, die bedauerlicherweise zu teils drastischen Maßnahmen führte, insbesondere bei Kindern und Jugendlichen Spuren hinterließ. »Auch wenn die Normalität im Alltag der Menschen angekommen ist, wird einige Zeit vergehen, bis das soziale Miteinander wieder 100-prozentig funktioniert«, ist sie sich sicher.

Einen guten Beitrag leisten die Mitarbeiter:innen der offenen Kinder- und Jugendarbeit im Jugendhaus, dessen Angebote während der Öffnungszeiten kostenlos genutzt werden können. Die Einrichtung bietet jungen Menschen Raum, um sich beispielsweise in Gruppen zu treffen und gemeinsam etwas zu unternehmen, oder einfach nur zu chillen, wie man so schön sagt. Für die Kids stehen in den Räumen Darts, Billard, Fußball-Kicker und Tischtennis zur Verfügung.

»Soziale Kontakte sind wichtig«, weiß Katrin Chevallier und bemerkt, dass die Mitarbeiter:innen auch wichtige Ansprechpersonen sind. Sie bieten in schwierigen Lebenslagen Hilfe und Beratung an. Außerdem werden bei der Planung der Freizeitangebote Wünsche, Bedürfnisse, Neigungen und Interessen der Jugendlichen berücksichtigt. Hinzu kommen verschiedene Projekte, wie der »Subotnik« im April und das Zelten im August. Auch die Bastelangebote im Kreativraum werden sehr gerne angenommen.

Mitarbeiterin Daniela Schwöpe, hier im großen Freizeitraum, hat immer ein offenes Ohr für die Kinder und Jugendlichen.



Im Poly werden verschiedene Freizeitmöglichkeiten angeboten. Sehr gerne wird Billard gespielt.

Das Jugendhaus gehört der Stadt Bad Dübener. Neben den Räumen für die offene Kinder- und Jugendarbeit gibt es ein eingemietetes Vereins-Fitness-Studio, eine Töpferwerkstatt mit Ganztagsangeboten, die AWO-Bibliothek sowie einen Sport- und Tanzraum zur vielfältigen Nutzung. Auf dem Außengelände steht des Weiteren eine Holzhütte mit Freisitz für Aktivitäten zur Verfügung.

Die Angebote im »Poly« sind kostenfrei. Bei bestimmten Projekten kann ein Unkostenbeitrag erhoben werden.

Kontakt

AWO-Jugendhaus »Poly«
 Windmühlenweg 16
 04849 Bad Dübener
 Tel.: 034243 71 350
 Öffnungszeiten:
 Dienstag, Mittwoch und Donnerstag: 13 bis 19 Uhr
 Freitag von 13 bis 20 Uhr



Auch die Holzhütte im Außenbereich wird für die Jugendarbeit genutzt.

Kita »Landmäuse« in Döbernitz



Ein Apfelbaum und Insektenhotel sind nur zwei Beispiele für Abschiedsgeschenke, die die weiterziehenden Vorschulkinder der Kindertagesstätte hinterlassen.

»E s hat sich zu einer schönen Tradition entwickelt, dass die jeweilige Vorschulgruppe, die die Döberntitzer Kindertagesstätte verlässt, der Einrichtung ein bleibendes Geschenk hinterlässt«, erzählt Ilka Polzt und zeigt auf einen kleinen Apfelbaum. Wie die Leiterin hinzufügt, wurde dieser 2019 gepflanzt und eines Tages können die »Landmäuse« frisches Obst naschen. Das gibt es übrigens schon in einem extra angelegten »Nasch-Beet« im Freigelände, wo im Sommer Erdbeeren, Himbeeren und Brombeeren gedeihen.

Schon die Kinder wissen beizeiten, dass nicht nur Bienen, sondern auch andere fleißige Insekten bei der Bestäubung von Blüten wichtig sind. 2021 gab es also als Abschiedsgeschenk ein kleines Insektenhotel, dem gern weitere folgen können. 2020 hinterließen die »Vorschulmäuse« eine Holzstuhlgruppe und 2022 entstand ein Hochbeet.

In der Kita gibt es fünf Gruppen mit einer Gesamtkapazität von 99 Kindern, die von insgesamt 14 Frauen und zwei Männern betreut werden. Die ein- bis dreijährigen »Zwergmäuse« und »Springmäuse« besuchen die Krippe. Es folgen im Kindergarten die »Feldmäuse« und »Wühlmäuse«, ehe sie dann zu den »Vorschulmäusen« wechseln. »Wir favorisieren eine teiloffene Gruppenarbeit«, erklärt Ilka Polzt und weist darauf hin, dass insbesondere am Nachmittag gruppenübergreifend miteinander gespielt wird.

Unübersehbar ist das neue Dach, das im Sommer 2021 komplett saniert wurde. »Das war eine ganz schöne Herausforderung für uns«, erinnert sich die Chefin zurück, denn alle Gruppen wurden damals ausgelagert. Die Jungen und Mädchen besuchten in der Zeit, in der leider auch die Coronapandemie mit all ihren Einschränkungen herrschte, die AWO-Kita »Freundschaft«

und die DRK-Kita »Bummi« in Delitzsch. Im Zuge der Dachsanierung wurden unter anderem neue Dachfenster mit moderner Technik eingebaut.

Mittlerweile ist man auf dem Weg zu einer gewissen Normalität. »In unserer Konzeption steht Bewegung an erster Stelle«, so die Leiterin. Dass man im Außenbereich ausgiebig spielen und toben kann, versteht sich von selbst und deshalb geht es, so oft es das Wetter zulässt, hinaus ins Freie an die frische Luft. Aber auch im Innenbereich warten allerlei Spiel-, Krabbel- und Kletterelemente, die man eigentlich aus dem Spielplatzbereich kennt. Einige stehen mitten im Raum oder füllen eine Zimmerecke, andere dienen geschickt angeordnet als Raumteiler. Hinzu kommen sogenannte Bewegungsnischen, sodass die Kids jederzeit ihrem Bewegungsdrang nachkommen können. Das anschließende Ausruhen geht dann auf Wunsch in verschiedenen Rückzugsecken und Kuselhöhlen.

Auch bei schlechtem Wetter muss nicht auf den Spielplatz verzichtet werden.



Das komplette Dach wurde 2021 saniert.

