

Regelmäßige Angebote

- Montag:** 09.00 Uhr Seniorenport I (TSF)
10.30 Uhr Seniorenport II (TSF) Für beide Gruppen kein Kurs
am 04.03.2019
14.00 Uhr Englisch Konversation
Kein Kurs am 04.03.2019
- Dienstag:** 09.00 Uhr Gymnastik (DRK)
14.00 Uhr Dienstagsrunde
- Mittwoch:** 09.00 Uhr Gehirntraining (VHS)
Kein Kurs am 06.03.2019
09.30 Uhr Gymnastik (DRK)
10.45 Uhr Durch Tanz beweglich bleiben (Keb) Kein Kurs am
06.03.2019
19.30 Uhr Pilates (VHS)
Kein Kurs am 06.03.2019
- Donnerstag:** 09.15 Uhr Muskelkräftigung (VHS)
Kein Kurs am 28.02., und 07.03.2019
14.00 Uhr Fröhliche Runde
14.15 Uhr Folkloretanzkurs (Kneippverein)
17.30 Uhr Qi Gong/Tai Chi Chuan
- Freitag:** 11.00 Uhr Seniorenstammtisch
nach dem Marktbesuch

Programm Februar 2019

*Der Februar kann noch frostig sein
und manchen Schnee uns bringen,
doch stellt sich schon die Freude ein
auf frohes Vogelsingen.*

*Leises Läuten sagt uns auch
Schneeglöckchen sind erwacht.
Sie haben schon mit ihrer Kraft
den Winter klein gemacht.*

*Auch Karnevals- und Faschingszeit
helfen den Winter verjagen.
Bald beginnt die Frühlingszeit,
vielleicht schon in ein paar Tagen.*

(Annegret Kronenberg)



Öffnungszeiten Haus der Senioren:

Bitte beachten Sie, dass Frau Horn von Donnerstag, 28.02.2019 bis Freitag, 08.03.2019 im Urlaub ist.
Am Dienstag, 12.03.2019 ist sie wieder für Sie da!

Beachten Sie auch, dass das **Rathaus am Donnerstag 28.02.2019 (Schmotziger) nachmittags und am Rosenmontag, 04.03.2019 ganztags geschlossen hat.**

Anmeldung für den Einkaufsbus

Jeweils am Dienstag (für Mittwoch) und am Donnerstag (für Freitag)

von 9.00 bis 11.00 Uhr unter Handynummer: 0151 619 006 80

Der Einkaufsbus fährt auch freitags neben dem Wochenmarkt in der Innenstadt die anderen Einkaufsmärkte in Tuttlingen an.

Bitte beachten Sie, dass der Einkaufsbus am Freitag, 01.03.2019 nicht fährt!

Handy + Smartphone + Computer - Hilfe

Anmeldung im Haus der Senioren

Tel.: 15104 auch AB oder im Seniorenbüro Tel.: 99-395

Aufwandsentschädigung

Spaziertreffs in Tuttlingen

Für alle, die gerne in Gemeinschaft laufen!

Die Spaziertreffs finden regelmäßig jede Woche bei jedem Wetter statt (Dauer ca. 1 Stunde) und werden organisiert von der städtischen Seniorenarbeit in Kooperation mit dem DRK, der AOK und dem Mehrgenerationenhaus.

Die Spaziertreffs finden an folgenden Tagen statt:

Dienstag um 14.00 Uhr (Winterpause vom 25.12.2018 bis Ende März)

Der Spaziertreff am Donnerstag und am Sonntag macht keine Winterpause. Treffen wie gewohnt am:

Donnerstag um 10.00 Uhr (nicht an Feiertagen)

Treffpunkt am Sangersteg gegenüber Stadtgarten

Sonntag um 14.00 Uhr:

Treffpunkt an der Alten Milchzentrale/Donaumarkt in der Liptinger Straße.

Infos erhalten Sie im Seniorenuro der Stadt Tuttlingen, Telefon 07461/99395. Die Angebote sind kostenfrei.

Parlez-vous francais?

Prenez le café avec nous!

Samstag, 02.02.2019 um 15.00 Uhr

Karin Thust bietet eine lockere Runde zum Sprechen und Wiederauffrischen der französischen Sprache an.

Miteinander Singen, Tönen, Sein

Montag, 04.02.2019 um 20.00 Uhr

Wir singen aus purer Freude am Singen.

Senioren, Schüler und Arbeitslose frei.

Mit Ulrike Hones

Kegeln für Senioren

Dienstag, 05.02., und 19.02.2019 um 14.30 Uhr

in der Gaststätte Sommerau mit Erika Pretzl

Es sind jederzeit neue Mitspieler willkommen!

Selbsthilfegruppe Depression

Mittwoch, 06.02., und .20.02.2019 um 19.00 Uhr

Treffen der Donauschwaben

Mittwoch, 06.02.2019 um 14.30 Uhr

mit Franz und Elisabeth Gottel

UNABHÄNGIG bleiben im Alter

Gesprächskreis für Seniorinnen und Senioren

Donnerstag, 07.02., und 21.02.2019 von 14.30 – 16.00 Uhr

mit Ulrich Mayer.

Spiele für Viele

Montag, 11.02. und 25.02.2019 um 15.00 Uhr

mit Karin Thust und Ute Hauser.

Es sind jederzeit neue Mitspieler eingeladen, die Lust auf gemeinsames Spielen haben.

Gerne auch mit eigenen Spielideen!

Seniorenkino im SCALA

Das Seniorenkino im SCALA zeigt am

Montag, 11.02.2019 um 14:30 Uhr, den Film „**Grüner wird's nicht**“, **sagte der Gärtner und flog davon**.

In diesem humorvollen, liebevoll gemachten Roadmovie mit stimmungsvollen Luftaufnahmen (nach dem Roman von Jockel Tschiersch) erlebt ein Gärtner einen skurrilen Rundflug durch Deutschland, bei dem er wieder einen Sinn zu leben findet.

Der Gärtner Schorsch (Elmar Wepper) ist pleite. Nachdem ein geiziger Golfclub-Besitzer sich über den Grünton des Rasens beschwert hat und deshalb die Zahlung verweigert, ist Schorsch's Unternehmen insolvent. Von seiner Familie kann er da keine Hilfe erwarten— der Vater grantelt durchs Gemüsebeet, die Tochter (Karolina Horster) will an die Kunstakademie und mit Ehefrau Monika (Monika Baumgartner) klappt es ohnehin schon lange nicht mehr.

Abspannen kann Schorsch eigentlich bloß im Kiebitz, einer alten Piper J-3-Propellermaschine. Bevor auch sein Flugzeug gepfändet wird, beschließt Schorsch, einfach alles zurückzulassen. Die Arbeit, die Familie, die Sorgen. In seinem Kleinflugzeug startet er durch und begibt sich auf eine abenteuerliche Reise. Unterwegs lernt er immer wieder unterschiedliche Menschen kennen und langsam erkennt Schorsch, dass es ganz so vergeblich vielleicht doch nicht um ihn bestellt ist.

Der Einlass ist ab 14.00 Uhr. Der Eintritt beträgt 7,00 € inklusive 1 Glas Sekt zu Beginn.

Nach dem Film gibt es die Möglichkeit, gegen einen Unkostenbeitrag den Nachmittag mit Kaffee und Gebäck ausklingen zu lassen

Die Veranstaltung wird mit Platzkarten durchgeführt, telefonische Vorbestellungen sind möglich unter Telefon: 07461 / 9697010.

Das Seniorenkino ist eine Kooperationsveranstaltung der evangelischen und katholischen Gesamtkirchengemeinden, des Scala-Kino und der Stadt Tuttlingen.

Gesprächskreis pflegende Angehörige

Mittwoch, 13.02.2019 um 15.00 Uhr

mit Jutta Strobel, Telefon 7602809

Mitgliederversammlung des Ortsseniorenrates Tuttlingen

Die Versammlung findet am

Mittwoch, 13.02.2019 um 14.00 Uhr

im Gemeindehaus St. Josef, (Gutenbergstraße 4)

mit Neuwahlen statt.

Aufgrund der gestiegenen Mitgliederzahlen muss die Versammlung ins St. Josef verlegt werden, da der Buggle Saal für die große Anzahl an Mitgliedern zu klein geworden ist.

Wanderliedersingen

Mittwoch, 13.02.2019 um 19.30 Uhr

mit Ehepaar Kaliss

Diagnose Demenz – und was dann?

Welche Hilfs- und Unterstützungsangebote gibt es für Betroffene und Angehörige?

Mittwoch, 20.02.2019 um 15.00 Uhr

Ein Vortrag von Frau Dr. Cornelia Seiterich-Stegmann

Ab 14.30 Uhr sind Sie gerne zu Kaffee und Zopf eingeladen.

Eintritt frei!

Im Rahmen des städtischen Projektes

„Aktiv und gesund – gerne und selbstbestimmt älter werden in Tuttlingen“

Fasnet im Haus der Senioren

Die traditionelle Hausfasnet im Haus der Senioren findet am **Dienstag, 26.02.2019 ab 14.00 Uhr statt**. Freuen Sie sich auf ein närrisches Treiben mit Musik und Tanz im Wilhelm-Buggle-Saal.

Hobbykünstler

Mittwoch, 27.02.2019 ab 14.00 Uhr

mit Gerda Markowski und Barbara Uphoff-Pavlov

Vorschau März

Erste Hilfe Kurs für Senioren

Mittwoch, 13.03.2019 von 14.00 – 17.30 Uhr (inkl. Pause) im Haus der Senioren.

Themen des Kurses sind:

- Bewusstlosigkeit
- Schlaganfall
- Diabetes
- Kreislauferkrankungen
- Herz-Lungen-Wiederbelebung
- Notruf
- praktische Übungsmöglichkeiten

Kostenfreies Angebot

Wir bitten um Anmeldung im Haus der Senioren oder im Seniorenbüro unter Tel. 15104 oder 99-395

Gartenprojekt

Wir suchen interessierte Frauen und Männer, ganz egal welchen Alters und welcher Staatsangehörigkeit, die Lust und Interesse haben ab Frühjahr 2019 bei einem neuen Gartenprojekt mitzumachen. Herr Dr. Heil wird das Projekt begleiten. Anbauflächen in Form von Hochbeeten werden zur Bepflanzung auf dem Gelände der Diakonie in der Föhrenstraße bereit gestellt. Das Ziel ist, gesundes Obst und Gemüse im ökologischen Anbau selbst zu ziehen.

Richtig sind Sie bei uns auch, wenn Sie früher Erlerntes bezüglich des Gartenbaus wieder auffrischen und Ihr Wissen und Können an andere Menschen weitergeben möchten.

Interessenten erhalten weitere Informationen bei Praxis Dr. Heil 07461/12040.