

Programm April 2019

*Die Blumen des Frühlings
sind die Träume des Winters.*

(Khalil Gibran)



*Dieses Bild wurde von unserer Hobbykünstlerin
Renate Hauser gezeichnet.*

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.

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:

Donnerstag um 10.00 Uhr (nicht an Feiertagen)

Treffpunkt am Sängersteg gegenüber Stadtgarten.

Jeden Sonntag um 14.00 Uhr

Treffpunkt an dem Donaumarkt

in der Liptinger Straße.

Infos erhalten Sie im Seniorenbüro der Stadt Tuttlingen, Telefon 07461/99395.

Miteinander Singen, Tönen, Sein

Montag, 01.04.2019 um 20.00 Uhr

Wir singen aus purer Freude am Singen.

Kostenfreies Angebot.

Mit Ulrike Hönes

Kegeln für Senioren

Dienstag, 02.04. und 16.04.2019 um 14.30 Uhr

in der Gaststätte Sommerau mit Erika Pretzl

Es sind jederzeit neue Mitspieler willkommen!

Selbsthilfegruppe Depression

Mittwoch, 03.04. und 17.04.2019 um 19.00 Uhr

Treffen der Donauschwaben

Mittwoch, 03.04.2019 um 14.30 Uhr

mit Franz und Elisabeth Göttel

UNABHÄNGIG bleiben im Alter

Gesprächskreis für Seniorinnen und Senioren

Donnerstag, 04.04. und 18.04.2019

von 14.30 – 16.00 Uhr

mit Ulrich Mayer

Mit Lust und Laune

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Termine für April:

Donnerstag, 04.04. und 11.04.2019

von 9.30 – 10.30 Uhr mit Birgit Leibold

Infos und Anmeldung im Haus der Senioren Tel.: 15104

Parlez-vous francais?

Prenez le café avec nous!

Samstag, 06.04.2019 um 15.00 Uhr

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

s`Kaffeele

Sonntag, 07.04.2019 von 14.00 – 17.00 Uhr

Gemütlicher Nachmittag bei Kaffee und Kuchen mit Renate Chwedczuk.

Spiele für Viele

Montag, 08.04.2019 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!

Gesprächskreis pflegende Angehörige

Mittwoch, 10.04.2019 um 15.00 Uhr

mit Jutta Strobel, Telefon 7602809

Wanderliedersingen

Mittwoch, 10.04.2019 um 19.30 Uhr

mit Ehepaar Kaliss

Kochen für alleinlebende ältere Menschen

Gesunde und abwechslungsreiche Küche mit Tipps und Tricks von der Küchenmeisterin

Ab Donnerstag, 11. April 2019 vom 16.00 bis 19.00 Uhr,
3 Termine sowie 2 weitere Termine im Herbst, in den Räumen
des AOK-Gesundheitszentrums, Bahnhofstraße 71 in Tuttlingen.

Nur noch wenige Plätze frei!

Kostenfreies Angebot.

Anmeldung im Seniorenbüro Tel: 99-395 oder
im Haus der Senioren Tel: 15104

Hobbykünstler

Mittwoch, 24.04.2019 ab 14.00 Uhr

mit Gerda Markowski und Barbara Uphoff-Pavlov

Informationsvortrag zu docdirect – das telemedizinische Modellprojekt der KVBW (kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg)

Mittwoch, 24.04.2019 um 15:00 Uhr

im Haus der Senioren.

docdirect ist ein Telemedizinprojekt in den Modellregionen
Stuttgart und Tuttlingen.

Es steht allen gesetzlich versicherten Patienten offen – sie
können anrufen, wenn sie ihren behandelnden Arzt oder
Facharzt nicht erreichen.

Per Telefon, Videotelefonie oder Chat bekommen Patienten
dann kompetente medizinische Fernberatung von
niedergelassenen Ärzten.

Besucher erfahren alles Wissenswerte über dieses moderne,
kostenfreie Angebot der gesetzlichen Krankenkassen.

Ab **14:30 Uhr** sind sie gerne zu Kaffee und Zopf eingeladen.
Eintritt frei!

Mit allen Sinnen den Wald erleben

Wir laden Sie ein in Kooperation mit dem Fitness- und Gesundheitsstudio „Mensch im Fokus“ an vier Waldbegehungen teilzunehmen.

Durch die Rückbesinnung auf die Natur können wir wieder in unsere Kraft kommen und innere Harmonie entwickeln.

Wir erfahren die Umwelt mit allen Sinnen – und erspüren dabei uns selbst!

Mit verschiedenen Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen kehren wir zurück zu dem Kraftort Natur und genießen diese Zeit ganz bewusst. Wir werden den Wald durchstreifen und uns ganz den Eindrücken hingeben.

Bitte festes Schuhwerk, passende Kleidung und eine wetterfeste Unterlage mitbringen und ganz viel Offenheit!

Diese finden statt immer am Freitag, den 26. April, 3. Mai, 10. Mai und 17. Mai von 10.00 bis 11.30 Uhr und führen mit der Begleitung von Manuela Seiler von Mensch im Fokus auf den Rußberg.

Treffpunkt, um Fahrgemeinschaften zu bilden, ist um 10.00 Uhr am Parkplatz Donauspitz, unterhalb des Poststegs, in der Nähe des öffentlichen WCs.

Die Kosten für die Teilnahme am Kurs betragen insgesamt **10,- Euro. Für Seniorenpassinhaber ist der Kurs frei.**

Die Stadt Tuttlingen bezuschusst dieses Angebot.

Die Gruppengröße ist begrenzt, daher bitten wir Sie um baldige Anmeldung im Seniorenbüro der Stadt Tuttlingen, Telefon 07461/99395 oder im Haus der Senioren, Telefon 07461/15104.

Qi Gong /Thai Chi Chuan

donnerstags von 17.30 – 19.00 Uhr

Gruppenleitung: Petra Haller

Qi Gong und Thai Chi – Übungen dienen der Mobilisation von Körper und Geist. Dadurch kann eine verbesserte Beweglichkeit erzielt werden.

- Aufwandsentschädigung -

Die Übungen sind für alle Altersklassen geeignet!!

Nähere Informationen erhalten Sie im Haus der Senioren

Tel.: 15104

Vorschau Mai

s`Kaffeele

Sonntag, 05.05.2019 von 14.00 – 17.00 Uhr

Gemütlicher Nachmittag bei Kaffee und Kuchen mit Renate Chwedczuk.

Seminar „Fit für Besuchsdienste bei Senioren“

Das Seniorennetzwerk der Stadt Tuttlingen in Kooperation mit Caritas und Diakonie hat sich vorrangig zum Ziel gesetzt, allein lebenden und von Vereinsamung bedrohten Tuttlinger Senioren und Seniorinnen ehrenamtliche Bürger und Bürgerinnen zur sozialen Begleitung kostenfrei zur Seite zu stellen.

Das Seniorennetzwerk bietet nun interessierten Ehrenamtlichen ein 4-teiliges Grundlagenseminar „Ehrenamtliche/r Seniorenbegleiter/in“ an. An 4 Abenden werden Referentinnen über die Themen „Anfänge gestalten im Besuchsdienst“, „Wie Sorge ich gut für mich selbst in meinem ehrenamtlichen Engagement“, „Alter darf schwierig sein – Wie verändern Krankheiten den älteren Menschen“ und „Zusammen ist man weniger allein“ sprechen. Außerdem wird sich das Netzwerk vorstellen und es besteht die Möglichkeit, mit bereits im Besuchsdienst tätigen Männern und Frauen ins Gespräch zu kommen.

Das Seminar ist kostenfrei und beginnt am

Dienstag, den 7. Mai 2019 um 18.00 Uhr im Caritas-Diakonie-Centrum in der Bergstraße 14 in Tuttlingen.

Die Folgetermine finden am 14. Mai, 21. Mai und 28. Mai 2019 statt.

Infos und Anmeldungen beim Caritas-Diakonie-Centrum, Telefon 07461/969717- 0 oder im Seniorenbüro der Stadt Tuttlingen, Telefon 07461/99-395.

Rollatoranz im Haus der Senioren

Kursangebot: 6 mal mittwochs,

ab dem 08.05.2019 von 14.00 – 15.30 Uhr

Gebühr: 21,00 €. Seniorenpassinhaber erhalten eine Ermäßigung.

Leitung: Frau Claudia Schädler

**Anmeldung im Haus der Senioren Tel.: 15104 oder im
Seniorenbüro Tel.: 99-395**

Eine Kooperation des Deutschen Roten Kreuz und der
Seniorenarbeit Stadt Tuttlingen.

Seniorenkino im SCALA

Swimming with men

Das Seniorenkino im SCALA zeigt am **Montag, 13.05.2019
um 14:30 Uhr** den Film **Swimming with men.**

Die britische Komödie Swimming with Men lässt einen Mann mit Midlife-Crisis den Lebenssinn und die Kraft der Freundschaft beim Synchronschwimmen neu entdecken:

Eric steckt mitten in seiner Midlife-Crisis. Während seine Frau Karriere macht, langweilt er sich zunehmend in seinem Job.

Doch damit steht er nicht alleine da. Im Schwimmbad lernt er eine Gruppe von Männern kennen, die Wasserballett machen - aus Protest. Eric schließt sich ihnen an. Die Männer wollen nicht mehr so weitermachen wie bisher. Also setzen sie sich neue Ziele, und wollen sogar bei der Weltmeisterschaft mitmachen.

Eric's Familie bemerkt bald, dass sich dadurch etwas bei ihm verändert.....

Der Einlass ist ab 14.00 Uhr. Der Eintritt beträgt 7,00 Euro inclusive 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.

Ausflug der Senioren-Kegler

**„Schwarzwaldrundfahrt mit Rheinschiffahrt Waldshut“
Mittwoch, 15.05.2019**

Abfahrt am ZOB Tuttlingen um 8.30 Uhr

Sie fahren über Donaueschingen und Neustadt auf den Feldberg. Nach einem kurzen Aufenthalt für ein Sektfrühstück geht es weiter nach St. Blasien.

In St. Blasien haben Sie Gelegenheit den Dom zu besichtigen. Weiter geht es durch das wunderschöne Albtal und Albbruck nach Waldshut. In einem tollen Lokal haben wir Plätze für ein Mittagessen reserviert. Das Lokal „Rheinperle“ liegt direkt an der Anlegestelle der Schiffe. Von dort starten Sie zu einer 2-stündigen Rundfahrt auf dem Rhein. Auf dem Schiff werden Sie zu Kaffee und Kuchen erwartet. Nach der Rundfahrt geht es dann wieder in Richtung Heimat.

Fahrpreis: 40 € pro Person

Im Fahrpreis sind die Busfahrt, das Sektfrühstück und die Rhein-Schiffahrt enthalten. **Gäste sind willkommen!**

Anmeldung bei Erika Pretzl, Tel: 07461/76487

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.**

| | | |
|-------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Montag: | 09.00 Uhr | <u>Seniorensport I (TSF)</u> |
| | 10.30 Uhr | <u>Seniorensport II (TSF)</u> |
| | 14.00 Uhr | <u>Englisch Konversation</u> |
| Dienstag: | 09.00 Uhr | <u>Gymnastik (DRK)</u> |
| | 14.00 Uhr | <u>Dienstagsrunde</u> |
| Mittwoch: | 09.00 Uhr | <u>Gehirntraining (VHS)</u> <u>Kein Treffen am 17.04. und 24.04.2019</u> |
| | 09.30 Uhr | <u>Gymnastik (DRK)</u> |
| | 10.45 Uhr | <u>Durch Tanz beweglich bleiben (Keb)</u> <u>Kein Treffen am 24.04.2019</u> |
| | 19.30 Uhr | <u>Pilates (VHS)</u> <u>Kein Treffen am 17.04. und 24.04.2019</u> |
| | | |
| Donnerstag: | 09.15 Uhr | <u>Muskelkräftigung (VHS)</u> <u>Kein Treffen am 18.04. und 25.04.2019</u> |
| | 14.00 Uhr | <u>Fröhliche Runde</u> |
| | 14.15 Uhr | <u>Folkloretanzkurs (Kneippverein)</u> |
| | 17.30 Uhr | <u>Qi Gong/Tai Chi Chuan</u> |
| Freitag: | 11.00 Uhr | <u>Seniorenstammtisch</u> <u>nach dem Marktbesuch</u> |

Büro Haus der Senioren

Öffnungszeiten

| | |
|-------------|-------------------|
| Dienstag: | 09.00 - 11.30 Uhr |
| | 14.00 - 16.00 Uhr |
| Mittwoch: | 09.00 - 11.30 Uhr |
| Donnerstag: | 09.00 - 11.30 Uhr |
| Freitag: | 09.00 - 11.30 Uhr |