

Programm der Seniorenarbeit
Stadt Tuttlingen
Mai 2019



Niederländischer Künstler 1798

<https://de.wiktionary.org/wiki/Maibaum>

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 Mittwoch, 01.05. und am Freitag, 31.05.2019 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:

Donnerstag um 10.00 Uhr (nicht an Feiertagen)

Treffpunkt am Sängersteg gegenüber Stadtgarten.

Jeden Sonntag um 14.00 Uhr:

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

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

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.

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

UNABHÄNGIG bleiben im Alter

Gesprächskreis für Seniorinnen und Senioren

Donnerstag, 02.05. und 16.05.2019

von 14.30 – 16.00 Uhr

mit Ulrich Mayer.

Treffen der Donauschwaben

Mittwoch, 08.05.2019 um 14.30 Uhr

mit Franz und Elisabeth Göttel

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!

Voraussichtlicher Start am Freitag, 17. Mai von 10.00 bis 11.30 Uhr Sie werden darüber baldmöglichst informiert!

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

Die Kosten für die Teilnahme am Kurs betragen insgesamt

10,- Euro, für Seniorenpassinhaber ist der Kurs frei.

Die Stadt Tuttlingen bezuschusst dieses Angebot.

Leitung: Manuela Seiler von Mensch im Fokus

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.

Parlez-vous francais?

Prenez le café avec nous!

Samstag, 04.05.2019 um 15.00 Uhr

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

s`Kaffeele

Sonntag, 05.05.2019 von 14.00 – 17.00 Uhr

Gemütlicher Nachmittag bei Kaffee und Kuchen mit Renate Chwedczuk.

Miteinander Singen, Tönen, Sein

Montag, 06.05.2019 um 20.00 Uhr

Wir singen aus purer Freude am Singen.
Senioren, Schüler und Arbeitslose frei.
Mit Ulrike Hönes

Kegeln für Senioren

Dienstag, 07.05. und 21.05.2019 um 14.30 Uhr

in der Gaststätte Sommerau mit Erika Pretzl
Es sind jederzeit neue Mitspieler willkommen!

Gesprächskreis pflegende Angehörige

Mittwoch, 08.05.2019 um 15.00 Uhr

mit Jutta Strobel, Telefon 7602809

Wanderliedersingen

Mittwoch, 08.05.2019 um 19.30 Uhr

mit Ehepaar Kaliss

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 Seniorennetzwerk Tuttlingen vorstellen und es besteht die Möglichkeit, mit bereits im Besuchsdienst tätigen Männern und Frauen ins Gespräch zu kommen.

Das 4-teilige 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.

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. Erics 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.

Spiele für Viele

Montag, 27.05.2019 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!

Selbsthilfegruppe Depression

Mittwoch, 15.05.2019 um 19.00 Uhr

Stadtrundfahrt des Ortsseniorenrates Tuttlingen

Mittwoch, 22.05.2019

Abfahrt: 14.00 Uhr am ZOB

Rückkehr ZOB ca. 18.00 Uhr

Kosten: 7,00 €, Seniorenpassinhaber frei.

Die Kosten werden im Bus kassiert.

Anmeldung im Haus der Senioren Tel. 15104 (auch AB) oder im Seniorenbüro Tel. 99-395

Folgende Ziele stehen auf dem Routenplan:

Hochschulcampus, Großbaustelle Landratsamt,

SWT-Gebäude, Aesculap- Benchmark-Factory,

Innovation Factory, Aldi/Lidl Verlegung, Henke-Sass-Wolf, neue

Reithalle, Weiterfahrt nach Möhringen an Gänsäcker vorbei,

Immendingen, Zimmern, an Daimlergelände vorbei,

Industriegebiet Hattingen, Witthoh bis zur Gaststätte „Windegg“.

Dort Einkehr zu Kaffee und Kuchen. Danach Weiterfahrt nach

Emmingen Industriegebiet, Tuttlingen St. Anna, Bürgerheim,

Krankenhaus-Anbau, Schwesternschule, Ärztehaus, Neubau

Honberg-Apotheke, Neubaugebiet Feuerwache, ZOB

Lumpenliedle-Singen

Klaus Dietrich, Musiklehrer der Musikschule Tuttlingen, lädt Sie zu einem geselligen Nachmittag zum gemeinsamen Singen von Lumpenliedle ein. An diesem Nachmittag wird Herr Dietrich auch einiges über die historischen Hintergründe, die Entstehung sowie die verschiedenen Arten der Lieder erzählen.

Dienstag, 28.05.2019 um 14.30 Uhr

Im 2. OG, Kursraum des Haus der Senioren

Eintritt frei!

Um Anmeldung im Haus der Senioren unter Tel. 15104 (auch AB) oder im Seniorenbüro unter Tel. 99-395 wird gebeten.

Sekundäre Osteoporose

Dienstag, 28.05.2019 um 19.00 Uhr

Ein Vortrag von Dr. Thomas Schellinger, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Dr. Schellinger wird in seinem Vortrag auf Grunderkrankungen der Osteoporose, diagnostische Möglichkeiten und die Behandlung der Erkrankung auch unter Einbeziehung einfacher Übungen eingehen.

Eintritt frei.

Um Anmeldung unter der Tel. 8670 wird gebeten.

Eine Veranstaltung der Selbsthilfegruppe Osteoporose und der AOK Schwarzwald-Baar

Hobbykünstler

Mittwoch, 29.05.2019 ab 14.00 Uhr

mit Gerda Markowski und Barbara Uphoff-Pavlov

Vorschau Juni

s`Kaffeele

Sonntag, 02.06. und 16.06.2019 von 14.00 – 17.00 Uhr

Gemütlicher Nachmittag bei Kaffee und Kuchen
mit Renate Chwedczuk.

Montag:	09.00 Uhr 10.30 Uhr 14.00 Uhr	<u>Seniorensport I (TSF)</u> <u>Seniorensport II (TSF)</u> <u>Englisch Konversation</u>
Dienstag:	09.00 Uhr 14.00 Uhr	<u>Gymnastik (DRK)</u> <u>Dienstagsrunde</u>
Mittwoch:	09.00 Uhr 09.30 Uhr 10.45 Uhr 19.30 Uhr	<u>Gehirntraining (VHS)</u> <u>Gymnastik (DRK)</u> <u>Durch Tanz beweglich bleiben (Keb)</u> <u>Pilates (VHS)</u>
Donnerstag:	09.15 Uhr 14.00 Uhr 14.15 Uhr 17.30 Uhr	<u>Muskelkräftigung (VHS)</u> <u>Fröhliche Runde</u> <u>Folkloretanzkurs (Kneippverein)</u> <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