

# Programm der Seniorenarbeit Stadt Tuttlingen Juni 2019



[https://de.pngtree.com/freepng/early-bird\\_630868.html](https://de.pngtree.com/freepng/early-bird_630868.html)

*Im Juni sind die Tage lang,  
viel länger als die Nacht.  
Es blüht auf Wiese und auf Feld  
eine bunte Pracht.  
Eine Schar von Vögeln singt  
Kinder machen Pause.  
Es ist, was der Sommer bringt,  
das Leben spielt jetzt draußen.*

- © Monika Minder

## **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 freitags neben dem Wochenmarkt in der  
Innenstadt auch die anderen Einkaufsmärkte in Tuttlingen an.

**Bitte beachten Sie, dass der Einkaufsbus am Freitag,  
21.06.2019 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.

## **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

## **Parlez-vous francais?**

### **Prenez le café avec nous!**

**Samstag, 01.06.2019 um 15.00 Uhr**

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

## **s`Kaffeele**

**Sonntag, 02.06.2019 und 16.06.2019**

**von 14.00 – 17.00 Uhr**

Gemütlicher Nachmittag bei Kaffee und Kuchen mit Renate Chwedczuk.

## **Miteinander Singen, Tönen, Sein**

**Montag, 03.06.2019 um 20.00 Uhr**

Wir singen aus purer Freude am Singen.

Mit Ulrike Hönes

## **Kegeln für Senioren**

**Dienstag, 04.06. und 18.06.2019 um 14.30 Uhr**

in der Gaststätte Sommerau mit Erika Pretzl

Es sind jederzeit neue Mitspieler willkommen!

## **Treffen der Donauschwaben**

**Mittwoch, 05.06.2019 um 14.30 Uhr**

mit Franz und Elisabeth Göttel

## **Wanderliedersingen**

**Mittwoch, 05.06.2019 um 19.30 Uhr**

mit Ehepaar Kaliss

## **Selbsthilfegruppe Depression**

**Mittwoch, 05.06.2019 um 19.00 Uhr**

## **UNABHÄNGIG bleiben im Alter**

Gesprächskreis für Seniorinnen und Senioren

**Donnerstag, 06.06.2019 von 14.30 – 16.00 Uhr**

mit Ulrich Mayer.

## **Gedächtnistraining mit Lust und Laune**

**Termine für Juni:**

**Donnerstag, 06.06. und 27.06.2019**

**von 9.30 – 10.30 Uhr**

mit Birgit Leibold, Gedächtnistrainerin

## **Spiele für Viele**

**Montag, 24.06.2019 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, 12.06.2019 um 15.00 Uhr**

mit Jutta Strobel, Telefon 7602809

## **Ausflug in die Partnerstadt Bischofszell**

### **Ein Angebot des Ortsseniorenrates Tuttlingen**

**Montag, 24.06.2019**

**Abfahrt: 9.00 Uhr am ZOB**

#### **Reiseablauf:**

- Um ca. 11.00 Uhr Empfang im Rathaus mit Apéro und Bildpräsentation durch Josef Mattle
- Gegen 12.30 Uhr Mittagessen auf eigene Rechnung im Gasthaus Linde.
- Um 14.00 Uhr Führung durch die Rosenstadt mit zwei Führer/innen
- Um 15.30 Uhr Ende der Führung und Möglichkeit zum Einkauf im BINA-Shop und Zeit zur freien Verfügung.
- Um ca. 17.30 Uhr Rückfahrt nach Tuttlingen
- Ankunft in Tuttlingen um ca. 19.30 Uhr

**Preis:** Busfahrt, Eintritt Rosenstadt mit Führung, Empfang im Rathaus

20,00 € Mitglieder, 25,00 € Nichtmitglieder

**Anmeldung im Haus der Senioren Tel. 15104 oder im  
Seniorenbüro Tel. 99-395 bis 14.06.2019**

Mit der Anmeldung wird gebeten, die Kosten auf das Konto des Ortsseniorenrates Tuttlingen zu überweisen:

Volksbank Tuttlingen

IBAN: DE 3264 39 0130 0227 7070 01

BIC: GENODES1TUT

Verwendungszweck: Ausflug Bischofszell

**Bitte denken Sie daran Schweizer Franken  
und den Personalausweis mitzunehmen.**

## Hobbykünstler

**Mittwoch, 26.06.2019 ab 14.00 Uhr**

mit Gerda Markowski und Barbara Uphoff-Pavlov

## Vorschau Juli

### s`Kaffeele

**Sonntag, 07.07.2019 von 14.00 – 17.00 Uhr**

Gemütlicher Nachmittag bei Kaffee und Kuchen  
mit Renate Chwedczuk.

### Doppeltes Jubiläum:

**25 Jahre Honberg -Sommer**

**und 20 Jahre Honberg-Sommer für Senioren**

Auch in diesem Jahr lädt die Stadt Tuttlingen zum  
Seniorenachmittag auf den Honberg  
am **Montag, 08.Juli 2019** ein.

Die Band Middle Ages garantiert für gute Unterhaltung, denn  
die Besucher können sich freuen auf Klassiker, Evergreens und  
beliebte Musiktitel jeder Geschmacksrichtung.

Die Festivalgastronomie sorgt für ein passendes Speisen- und  
Getränkeangebot zu angemessenen Preisen.

Wie in den Vorjahren ist der Eintritt frei.

Veranstaltungsbeginn ist um 12.00 Uhr, das Programm endet  
um 17.00 Uhr.

Der Shuttle-Bus fährt ab Haltestelle ZOB um 11.30 Uhr und  
12.30 Uhr.

## Skulpturenprojekt DONAUGALERIE 2019

**Künstlerisch und handwerklich interessierte  
Senioren und Seniorinnen gesucht!**



### **(Thomas Putze)**

Inmitten der Donau wird der Künstler Thomas Putze zusammen mit Teilnehmer/innen sein geplantes Werk die „Hochburg“, das einem Biberbau ähnlich ist, aufbauen. Mit Teilen von Baumkronen und starken Astgabeln wird durch Verflechtung und Schnitzen eine begehbare Skulptur aufgeschichtet.

**Für interessierte Senioren/innen wird am Mittwoch,  
10.07.2019 um 10.00 Uhr ein Workshop mit Thomas  
Putze angeboten.**

Treffpunkt: Städtische Galerie, Rathausstraße 7, Tuttlingen  
Anmeldung und nähere Informationen im Haus der Senioren  
Tel: 15104 (auch AB) oder im Seniorenbüro Tel. 99-395



### **3. Info- und Aktionstag für Senioren in Tuttlingen**

Die Seniorenarbeit der Stadt Tuttlingen veranstaltet im Rahmen des städtischen Projekts

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

am **Samstag, 20. Juli von 9.00 bis 16.00 Uhr im Rathaus** einen **Informations- und Aktionstag zum Thema**

**„Mobilität verbindet“**

Dieser Tag wird ganz im Zeichen der geistigen und körperlichen Mobilität mit all ihren Facetten stehen.

Es erwarten Sie verschiedene Fachvorträge, Infostände und Mit-Mach-Aktionen.

Ein Mittagessen wird es im Haus der Senioren geben.

Es entstehen Ihnen für diesen Tag keine Kosten.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung im Seniorenbüro, Telefon 07461/99 395, [ramona.storz@tuttlingen.de](mailto:ramona.storz@tuttlingen.de) oder im Haus der Senioren, Telefon 07461/15104, [anita.horn@tuttlingen.de](mailto:anita.horn@tuttlingen.de).





Montag:	09.00 Uhr	<u>Seniorenport I (TSF)</u>
	10.30 Uhr	<u>Seniorenport 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> Kein Treffen am 12.06. und 19.06.2019
	09.30 Uhr	<u>Gymnastik (DRK)</u>
	10.45 Uhr	<u>Durch Tanz beweglich bleiben (Keb)</u> Kein Treffen am 19.06.2019
	19.30 Uhr	<u>Pilates (VHS)</u> Kein Treffen am 12.06. und 19.06.2019
Donnerstag:	09.15 Uhr	<u>Muskelkräftigung (VHS)</u> Kein Treffen am 13.06. und 20.06.2019
	14.00 Uhr	<u>Fröhliche Runde</u>
	14.30 Uhr	<u>Seniorentanzkurs (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