

Haus der Senioren



SOMMERPROGRAMM
der Seniorenarbeit Stadt Tuttlingen
2019
29. Juli 2019 bis 08. September 2019



Boule im Stadtgarten

Bei gutem Wetter!

**Jeden Mittwoch ab 15.00 Uhr und
jeden Samstag ab 14.00 Uhr.**

Boulekugeln stehen zur Verfügung.

Mit Ehepaar Havemann

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 am Mittwoch und am Freitag nach Wunsch zu den Einkaufsmärkten in Tuttlingen, freitags auch in die Innenstadt zum Wochenmarkt.

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/Auffahrt zum Honberg

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

TG Bewegungstreff

Jeden Mittwoch um 10.30 Uhr

Treffpunkt: Gingko-Terrasse (im Umläufle)

Bewegung hält gesund! Machen Sie mit bei unserem Bewegungsprogramm angelehnt an die „Fünf-Esslinger“.

Bei Regen in den Räumlichkeiten der Stuttgarter Straße 13 (oberhalb vom TuWass)

Keine Anmeldung erforderlich und kostenfrei.

Lachen macht glücklich – Für Jung und Alt

Montag, 29.07.2019 um 9.30 Uhr

und Donnerstag, 22.08.2019 um 9.30 Uhr

Treffpunkt: Momogarten (zwischen Poststeg und Rathaussteg)

Bei Regen im Raum „Seniorentreff“ 2. OG im Haus der Senioren.

Heute schon gelacht?

Neuen Schwung und mehr Energie bekommen durch Lachyoga!

Lachyoga wurde 1995 von dem indischen Arzt Madan

Kataria ins Leben gerufen und ist eine Kombination aus Lach- und Atemübungen. Leichte Übungen laden zu herzhaftem

Lachen ein. Da der Körper zwischen echtem und zunächst simuliertem Lachen nicht unterscheiden kann, werden Glückhormone frei gesetzt. Lachyoga stärkt außerdem das Immunsystem, baut Stresshormone ab, sorgt für wohltuende Entspannung und ist für jedes Alter geeignet.

Leitung: Birgit Leibold, Lachyogatrainerin

Keine Anmeldung erforderlich. Kostenfrei.

Besichtigung der Musterwohnung „BEATE“ in VS-Schwenningen

Mittwoch, 31.07.2019

Abfahrt am ZOB um 13.15 Uhr mit Villing-Reisen

Um 14.00 – 15.30 Uhr Führung durch die Musterwohnung.

„BEATE“ steht für Barrierefreiheit, Erleben und Ausprobieren, Alltagshelfer, Technische Unterstützung und Einzelberatung. Die Beratungsstelle „Alter & Technik“ vom Landratsamt bietet in dieser Wohnung verschiedenste Alltagshelfer zur Besichtigung und zum Ausprobieren an, die das Leben im Alter und mit Behinderungen zu Hause einfacher machen. Die Besucher werden über Funktionen, Preise, Anbieter und finanzielle Zuschüsse informiert. Tipps zum Umbau bis zu Produkten wie Mülleimer mit Bewegungssensor, Sockenanziehhilfe, Griffverdickungen bei Besteck und Zahnbürste, faltbarer Gehstock, Gemüseschneider, Deckelöffner, die Schlüssel-Such-App, Notrufgeräte, Vibrationswecker, sprechende Küchenwaage und vieles mehr gibt es zu entdecken und kennenzulernen.

Nach der Führung besteht Zeit zur freien Verfügung.

Rückfahrt nach Tuttlingen 17.00 Uhr

Kosten: 10,00 €, Seniorenpassinhaber 5,00 €

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

UNABHÄNGIG bleiben im Alter

Donnerstag, 01.08., 15.08. und 05.09.2019

von 14.30 – 16.00 Uhr

Gesprächskreis für Seniorinnen und Senioren
mit Ulrich Mayer von der Fachstelle Sucht

Wanderliedersingen

**Kleiner Spaziergang in Königsheim zum Götzenaltar
mit Ehepaar Kaliss**

Samstag, 03.08.2019

Treffpunkt/Abfahrt: Um 14.00 Uhr auf dem Parkplatz der
Karlschule um Fahrgemeinschaften nach Königsheim zu bilden.
In Königsheim besteht die Möglichkeit bei einem gemeinsamen
Spaziergang zum Götzenaltar ca. ½ Stunde zu laufen.

Diejenigen, die nicht mitlaufen möchten, können gerne so lange
im Landgasthof Kreuz verweilen.

Nach dem Spaziergang wird im Gasthof Kreuz eingekehrt und
zusammen noch ein paar Lieder gesungen.

Rückfahrt nach Tuttlingen um ca. 18.30 Uhr.

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

s' Kaffeele

Sonntag, 04.08. und 08.09.2019

von 14.00 Uhr – 17.00 Uhr

Gemütlicher Nachmittag bei Kaffee und Kuchen
mit Renate Chwedczuk.

Kegeln für Senioren

Dienstag, 06.08. und 03.09.2019 um 14.30 Uhr

Kegeln in der Gaststätte Sommerau mit Erika Pretzl.

Kaffeenachmittag der Kegler im Haus der Senioren

Dienstag, 20.08.2019 um 14.00 Uhr mit Erika Pretzl und Renate Chwedczuk

Treffen der Donauschwaben

Mittwoch, 07.08. und 04.09.2019 um 14.30 Uhr

mit Franz und Elisabeth Göttel

Kino im Scala

Mittwoch, 07.08.2019 um 16.00 Uhr

Es wird der Film

„Die große Versuchung – Lügen bis der Arzt kommt“
gezeigt.

Der kleine Küstenort Tickle Head in Neufundland ist nicht mehr das, was er einmal war. Früher waren die Männer hier Fischer, harte Arbeiter, die die Familie ernährten und die kleinen Momente des Glücks genossen. Aber mit dem Fischfang lässt sich kein Geld mehr verdienen. Praktisch jedermann lebt von der Sozialhilfe, aber das soll nicht immer so sein. Eine große Fabrik könnte sich in Tickle Head ansiedeln, aber es gibt eine Bedingung: Ein Arzt muss vor Ort sein. Dummerweise ist es sehr schwer, einen Mediziner überzeugen zu können, in das 120-Seelen-Örtchen zu ziehen. Da trifft es sich gut, dass der Schönheitschirurg Paul (Taylor Kitsch) gezwungenermaßen einen Monat in Tickle Head praktizieren will.

Der gewiefte Murray (Brendan Gleeson) entwickelt einen Plan, um dem Arzt Tickle Head richtig schmackhaft zu machen.

In diesem einen Monat müssen die Bewohner versuchen ihn von

den Vorzügen einer dauerhaften Bleibe zu überzeugen. Hierzu werden alle Hebel in Bewegung gesetzt: Der Ort wird einer gründlichen Reinigung unterzogen, Alle Einwohner machen dabei mit, für Paul eine Scharade abzu ziehen, die ihn dazu bringen soll, einen mehrjährigen Vertrag zu unterschreiben und der ansässige Arzt zu werden.

Ab 15.30 Uhr Einlass

Preis: 7,00 € inkl. Sommercocktail

Die Veranstaltung wird mit Platzkarten durchgeführt, telefonische Vorbestellungen sind möglich unter

Telefon: 07461 / 9697010.

Anmeldung bis Montag, 05.08.2019 im Haus der Senioren unter Tel. 15104 oder im Seniorenbüro unter Tel. 99-395

Spaziergang des Ortsseniorenrates zum Waldheim mit Karin Thust

Donnerstag, 08.08.2019

Treffpunkt: 16.00 Uhr am früheren Hotel Waldeck, Ecke Kreuz- und Duttentalstraße. Für Autofahrer Treffpunkt direkt am Waldheim Duttental um 16.30 Uhr.

Anschließend Vesper mit dem Ortsseniorenrat im Waldheim.

Anmeldung bis Dienstag, 06.08.2019 im Haus der Senioren unter Tel.: 15104 auch AB oder im Seniorenbüro Tel.: 99-395

Parlez-vous francais?

Prenez le café avec nous!

Samstag, 10.08.und 07.09.2019 um 15.00 Uhr

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

Denkpfad-Gedächtnistraining

Montag, 12.08.2019 um 9.00 Uhr

Lassen Sie sich bei einem Denkspaziergang überraschen und bringen Sie Herz und Hirn in Schwung. In entspannter Atmosphäre werden abwechslungsreiche Übungen angeboten. Die Bewegung an der frischen Luft unterstützt die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Dieser positive Effekt, sowie das Üben in der Gruppe, machen sich in Körper, Geist und Seele bemerkbar. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Treffpunkt: Momogarten (zwischen Poststeg und Rathaussteg)

Leitung: Birgit Leibold, Gedächtnistrainerin

Keine Anmeldung erforderlich. Kostenfrei.

Im Rahmen des Sommerprogrammes des Haus der Senioren besucht der Ortsseniorenrat das Lebens.

Werk in Tuttlingen

Das Lebens.Werk ist ein Ort der Begegnung, Kreativität und Beschäftigung. In verschiedenen Projekten können sich Interessierte einbringen, Ideen weiterentwickeln und gemeinsam ein Stück zum ganz persönlichen Lebenswerk beitragen.

Reparatur-Café, Stadtteilgarten, Fahrradwerkstatt, Internetcafé, Möbelladen, Handarbeitstreff – das Lebens.Werk ist so bunt wie das Leben selbst!

Im Reparatur-Café geht es um Reparieren statt wegwerfen.

Ehrenamtliche Fachleute suchen hier nach den Ursachen von defekten Geräten und Gegenständen. Reparaturen erfolgen kostenlos auf freiwilliger Spendenbasis.

Der Möbelladen stellt eine Außenstelle des Diakonieladen KaufKultur dar. Verkauft werden sehr gut erhaltene Möbel aus zweiter Hand u.a. für Wohnzimmer, Schlafzimmer, Esszimmer, Jugend- und Kinderzimmer und Küche. Auch manche

Accessoires, Lampen, Vorhänge und Bilderrahmen werden angeboten.

Im Handarbeitstreff ist jeder willkommen, der sich mit Handarbeiten aller Art gerne beschäftigt. Egal ob Fortgeschrittene oder Anfänger, es ist Zeit für den Austausch von Tipps oder auch um was Neues zu lernen.

Für Personen die sich gerne im Garten aufhalten, bietet der LebensGarten genügend Platz.

Dort besteht die Möglichkeit zum Verweilen oder Gemüse und Obst anzupflanzen. Die große Wiesenfläche des Lebens.Werks wurde zu einem Stadtteilgarten mit Hochbeeten umgestaltet, die von Anwohnern und Interessierten bewirtschaftet werden können.

Am Dienstag, 27.08.2019 um 15.00 Uhr besteht für alle Interessierten die Möglichkeit das Lebens.Werk und seine Angebote kennenzulernen. Die Führung wird ca. 45-60 Minuten dauern. Treffpunkt ist der Eingang am Lebens.Werk in der Föhrenstr. 3.

Anmeldung bis Montag 19.08.2019
im Haus der Senioren Tel. 15104 oder
im Seniorenbüro Tel. 99-395

Besichtigung des Besucherzentrums Karl Storz

Mittwoch, 14.08.2019 um 13.30 Uhr

Treffpunkt: Haupteingang Besucherzentrum,
Dr. Karl Storz Straße 43

Im KARL STORZ Besucherzentrum können Sie einen Blick auf die Zukunft der Medizintechnik werfen und erleben, welche Technologien künftig in Operationssälen zu finden sein werden. Ebenfalls entdecken Sie, mit welch vielfältigen Möglichkeiten ein Chirurg heute patientenschonende Verfahren nutzen kann.

In der Welt der Endoskopie lernen Sie die Vielfalt und die wichtigsten Neuheiten kennen, die Ärzte auf der ganzen Welt im Einsatz haben

Die Führung wird ca. 90 Minuten gehen.

Anmeldung bis Donnerstag, 08.08.2019 im Haus der Senioren
Tel. 15104 (auch AB) oder im Seniorenbüro Tel. 99-395

Sollten Sie eine Mitfahrgelegenheit benötigen, geben Sie dies bitte bei der Anmeldung an.

Miteinander Singen, Tönen, Sein

Montag, 02.09.2019 um 20.00 Uhr

Wir singen aus purer Freude am Singen.

Senioren, Schüler und Arbeitslose frei.

Mit Ulrike Hönes

Führung bei Möbel Fetzer in Aldingen

Dienstag, 03.09.2019 um 14.00 Uhr

Abfahrt, um Fahrgemeinschaften zu bilden um **13.30 Uhr auf dem Parkplatz Donauspitz beim Rathaussteg bei den Behindertenparkplätzen.**

An diesem Nachmittag werden wir die Möglichkeit haben, die seniorengerechten Musterwohnungen des Möbelhaus Fetzer zu besichtigen, welche auf individuelle Bedürfnisse angepasst werden können. Im Anschluss an die Besichtigung sind wir zu Kaffee und Kuchen im Möbelhaus eingeladen.

Das Möbelhaus Fetzer hat sich auf altersgerechtes Wohnen spezialisiert. Die Mitarbeiter sind auf die Bedürfnisse älterer Menschen geschult und können Wohnungen funktionell und geschmackvoll einrichten. Technische Hilfsmittel bei der Ausstattung aber auch höhere Sitzpositionen erleichtern das Aufstehen und sorgen für eine bessere Lebensqualität.

Das Möbelhaus bietet auch die Organisation eines gesamten Umzuges an und kümmert sich um die Entsorgung von alten Möbeln. Neue Möbel werden kostenlos geliefert. Nicht nur eine persönliche Beratung und Bestandsaufnahme von Möbeln und Geräten im eigenen Zuhause zählen zu den Angeboten des Möbelhauses sondern auch ein Hol- und Bringservice für Besichtigungen und regelmäßige Seniorennachmittage.

Kostenfreies Angebot.

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

**Chirurgische Leidenschaft entdecken bei der
KLS Martin Group**

Donnerstag, 05.09.2019 um 14.00 Uhr

Bei einem Rundgang durch das Besucherzentrum der KLS Martin Group lernen Sie die Produktvielfalt und die Geschichte des Unternehmens kennen. Sie erhalten Einblicke in die Welt der chirurgischen Instrumente und OP-Leuchten sowie in moderne Laser- und Hochfrequenzchirurgie-Geräte. Erfahren Sie zudem mehr über den Einsatz von Implantaten für Mund, Kiefer und Gesicht. Abgerundet wird der Rundgang durch kleine Workshops, bei welchen Sie einmal selbst Hand anlegen dürfen.

Treffpunkt: Treffpunkt: KLS Martin WORLD, KLS Martin Platz 2, Tuttlingen

Anmeldung bis Mittwoch, 28.08.2019 im Haus der Senioren
Tel. 15104 oder im Seniorenbüro Tel. 99-395

Regelmäßige Angebote

Montag:	09.00 Uhr	<u>Senioren sport I TSF</u> Entfällt im August. Erstes Treffen wieder am 09.09.2019
	10.30 Uhr	<u>Senioren sport II TSF</u> Entfällt im August. Erstes Treffen wieder am 09.09.2019
	14.00 Uhr	<u>Englisch</u>
Dienstag:	14.00 Uhr	<u>Dienstag - Runde</u>
	09.00 Uhr	<u>Gymnastik DRK</u> (Im August entfällt! Erstes Treffen wieder am 03.09.2019)
Mittwoch:	09.30 Uhr	<u>Gymnastik DRK</u> (Entfällt im August Erstes Treffen wieder am 11.09.2019)
	09.00 Uhr	<u>Gehirntraining VHS</u> Entfällt vom 17.07., bis 28.08.2019. Erstes Treffen wieder am 04.09.2019
	10.45 Uhr	<u>Durch Tanz beweglich bleiben (Keb)</u> Erstes Treffen wieder am 18.09.2019

19.30 Uhr

Pilates VHS

Entfällt vom 17.07., bis
28.08.2019. Erstes
Treffen wieder am
04.09.2019

Donnerstag: 09.00 Uhr

Muskeltraining VHS

Entfällt vom 18.07., bis
29.08.2019. Erstes
Treffen wieder am
05.09.2019

14.15 Uhr

**Seniorentanzkurs
(Kneipverein)**

Entfällt im August.
Erstes Treffen wieder
am 12.09.2019

14.00 Uhr

Fröhliche Runde

17.30 Uhr

**Qi Ging/Tai Chi
Chuan**

Freitag:

11.00 Uhr

**Seniorenstammtisch nach
dem Marktbesuch**

Vorschau September-Programm

Spiele für Viele

Montag, 23.09.2019 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!

Yoga für Senioren

**Termine: ab Montag, 23.09.2019, 10 Nachmittage
15.00 - 16.30 Uhr**

Gerade im Alter hilft Yoga durch körperliche und seelische Entspannung die Gesundheit und Lebensqualität zu erhalten. Yogaübungen stärken den Muskelaufbau, die Knochen und Gelenke und helfen mit eventuellen Einschränkungen optimal umzugehen. Mit der körperlichen Fitness bleibt auch die Lebensfreude lange erhalten. Der Yogakurs ist für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Yoga auf dem Stuhl

**Termine: ab Montag, 23.09.2019, 10 Nachmittage
13.45 – 14.45 Uhr**

Yoga auf dem Stuhl ist für Späteinsteiger*innen geeignet. Im Zentrum stehen Übungen für Menschen, die gerne etwas für ihre Gesundheit und Wohlbefinden tun möchten, deren Bewegungsfreiheit jedoch eingeschränkt ist und somit nicht mehr auf dem Boden üben können.

Für beide Kurse ist bequeme Kleidung notwendig.
Bringen Sie bitte eine Decke und warme Socken mit und
falls vorhanden, Yogakissen oder Yogarolle und Yogagurt.
Leitung: Ulrike Irion Übungsleiterin Senioren yoga (BYVG)
Ort: Haus der Senioren
Beitrag: 60 €
Seniorenpassinhaber erhalten eine Ermäßigung.
Veranstalter: keb in Kooperation mit der Stadt Tuttlingen
Anmeldung bei der keb unter Tel.: 96598020

Seniorenkino im SCALA

Das Seniorenkino im SCALA zeigt am

Montag, 30.09.2019 um 14:30 Uhr,

den Film „Tanz ins Leben“

Einlass ab 14:00 Uhr

Eintritt: 7 € incl. ein Glas Sekt zu Beginn ,

nach dem Film gibt es die Möglichkeit, gegen einen Unkosten-
beitrag den Nachmittag mit Kaffee und Gebäck ausklingen zu
lassen

Die Veranstaltung wird mit Platzkarten durchgeführt,

telefonische Vorbestellungen sind möglich

(Telefon: 07461 / 969 70 10)

Kooperationsveranstaltung der ev. und kath. Gesamtkirchenge-
meinden, des SCALA-Kino,
des ASB TUT und der Stadt TUT.

Achtung!!!

In der Zeit von
Montag, 29.07.2019 bis Montag, 19.08.2019
ist Frau Horn im Urlaub!

In dringenden Fällen und für Anmeldungen wenden Sie sich
bitte an das Seniorenbüro im Rathaus unter
der Tel.: 07461/99-395 oder 99-330.

Am Dienstag 20.08.2019 ist Frau Horn wie gewohnt für Sie im
Haus der Senioren zu erreichen.



Stadt Tuttlingen
Haus der Senioren

Honbergstraße 10
78532 Tuttlingen

Tel: 07461/15104
Fax: 07461/968428
anita.horn@tuttlingen.de
www.tuttlingen.de