

**Programm der Seniorenarbeit**  
**Stadt Tuttlingen**  
**September 2019**



© Bianca Wisseloo

**Bleiben jetzt die Schwalben lange, so sei vor dem  
Wetter nicht bange.  
(Bauernregel)**

## **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.

## **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

## **Treffen der Donauschwaben**

**Mittwoch, 04.09.2019 um 14.30 Uhr**

mit Franz und Elisabeth Göttel

## **Selbsthilfegruppe Depression**

Mittwoch, 04.09. und 18.09.2019 um 19.00 Uhr

## **UNABHÄNGIG bleiben im Alter**

Gesprächskreis für Seniorinnen und Senioren

**Donnerstag, 05.09. und 19.09.2019**

**von 14.30 – 16.00 Uhr**

mit Ulrich Mayer.

## **Parlez-vous francais?**

**Prenez le café avec nous!**

**Samstag, 07.09.2019 um 15.00 Uhr**

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

### **s`Kaffeele**

**Sonntag, 08.09.2019 von 14.00 – 17.00 Uhr**

Gemütlicher Nachmittag bei Kaffee und Kuchen  
mit Renate Chwedczuk.

### **Wanderliedersingen**

**Mittwoch, 11.09.2019 um 19.30 Uhr**

mit Ehepaar Kaliss

### **Gedächtnistraining mit Lust und Laune**

**Termine für September:**

**Donnerstag, 12.09., 19.09. und 26.09.2019**

**von 9.30 – 10.30 Uhr**

mit Birgit Leibold, Gedächtnistrainerin

Anmeldung im Haus der Senioren unter Tel. 15104

### **Kegeln für Senioren**

**Dienstag, 17.09.2019 um 14.30 Uhr**

in der Gaststätte Sommerau mit Erika Pretzl

Es sind jederzeit neue Mitspieler willkommen!

## Spiele für Viele

**Montag, 23.09.2019 um 15.00 Uhr im  
Haus der Senioren**

mit Karin Thust und Ute Hauser

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

Gerne auch mit eigenen Spielideen!

**Donnerstag, 12.09.2019 um 15.00 Uhr**

im Kaffee Kännchen im Haus der Familie, Bergstraße 14

## Yoga auf dem Stuhl

Termine: **ab Montag, 23.09.2019**, 10 Nachmittage,  
**von 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.

Bequeme Kleidung ist notwendig und bringen Sie bitte eine Decke und warme Socken mit.

Bitte bringen Sie ein Yogakissen oder Yogarolle und Yogagurt mit, falls vorhanden.

Leitung: Ulrike Irion Übungsleiterin Senioren yoga (BYVG)

Ort: Haus der Senioren

Beitrag: 60 €

Veranstalter: keb in Kooperation mit der Stadt Tuttlingen

Anmeldung bei der keb unter Tel.: 96598020

## Yoga für Senioren

Termine: **ab Montag, 23.09.2019**, 10 Nachmittage,  
**von 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.

Leitung: Ulrike Irion Übungsleiterin Senioren yoga (BYVG)

Ort: Haus der Senioren

Beitrag: 60 €

Veranstalter: keb in Kooperation mit der Stadt Tuttlingen

Anmeldung bei der keb unter Tel.: 96598020

## **Stadtrundfahrt in Tuttlingen, nördlicher Teil mit Herrn OB Beck**

**Mittwoch, 25.09.2019**

Abfahrt: 10.00 Uhr ZOB

Fahrtroute: Gewerbegebiet Ludwigstal, Karl-Storz Straße, Neubaugebiet Tiergarten, Industriegebiet Nendingen, Mühlheim, Neuhausen, Gewerbepark Take Off.

Um ca. 12.00 Uhr wird Herr OB Beck im Parkrestaurant über die Entwicklung des Gewerbeparks referieren. Es besteht danach die Möglichkeit zu einem Mittagessen im Parkrestaurant für 7,50€.

Unkostenbeitrag für die Fahrt wird im Bus kassiert:

Mitglieder 5,00 €, Nichtmitglieder 7,00 €.

Rückkehr um ca. 14.30 Uhr.

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

## **Hobbykünstler**

**Mittwoch, 25.09.2019 ab 14.00 Uhr**

mit Gerda Markowski und Barbara Uphoff-Pavlov

## **Seniorenkino im SCALA**

Das Seniorenkino im SCALA zeigt am

**Montag, 30.09.2019 um 14:30 Uhr,**

den Film „Tanz ins Leben“

Sandra Abbot (Imelda Staunton) führt ein scheinbar perfektes Leben: Ihr Mann Mike (John Sessions) wurde für seine Dienste als Polizeibeamter mit einem Adelstitel ausgezeichnet.

Das Paar ist seit 35 Jahren zusammen. Auf dem Höhepunkt seiner Karriere verabschiedet sich Mike nun in den wohlverdienten Ruhestand. Doch auf der Abschiedsparty macht

Sandra eine Entdeckung, die alles verändert: Mike hat sie jahrelang mit ihrer besten Freundin (Josie Lawrence) betrogen. Sandra packt zutiefst gedemütigt ihre Koffer und zieht nach London zu ihrer älteren Schwester Biff, zu der sie bislang nur wenig Kontakt hatte. Eigentlich können sich die beiden überhaupt nicht leiden: Sandra der Snob, der immer auf den guten Schein achtet, Bif der wilde Freigeist, dem es vor allem um ein genussvolles Leben geht. Wenn Sandra bei Bif unterkommen will, muss sie sich wohl oder übel anpassen. Beim Tanzkurs gelingt es ihr erstmals, einfach abzuschalten. Dort lernt sie auch Charlie (Timothy Spall) kennen, der Sandra einen neuen Weg weist.

Einlass ab 14:00 Uhr

Eintritt: 7 € incl. ein 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

( Telefon: 07461 / 969 70 10 )

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



# Vorschau Oktober

## s`Kaffeele

**Sonntag, 13.10.2019 von 14.00 – 17.00 Uhr**

Gemütlicher Nachmittag bei Kaffee und Kuchen  
mit Renate Chwedczuk.

## Progressive Muskelrelaxation/Entspannung (PMR)

**Freitags ab 11.10.2019 von 17.30 – 18.30 Uhr,  
8x 60 Minuten.**

PMR ist eine Methode, um muskuläre und körperliche Entspannung zu erlernen.

Ziele von „PMR“ sind:

- Ruhe und Entspannung zu finden
- Mentale Stärke aufzubauen
- Kraft zu tanken
- Angstzustände positiv entgegen zu wirken
- Stress abzubauen
- Positive Auswirkungen bei Migräne, Bluthochdruck und Schlafbeschwerden

**Bitte dicke Socken und eine Decke mitbringen!**

Kursleitung: Conny Zumbraich, Entspannungspädagogin und Übungsleiterin für Rehasport.

**Kosten:** 63,00 € für Mitglieder der TG,  
69,00 € für Nichtmitglieder

Die Kosten werden ganz oder zum großen Teil von Ihrer Krankenkasse ersetzt.

Seniorenpassinhaber erhalten eine Ermäßigung auf die Kursgebühr.

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

Eine Kooperation der Seniorenarbeit Stadt Tuttingen und der  
Turngemeinde Tuttingen.

## **Abwesenheit Frau Horn**

In der Zeit von  
Dienstag, 10.09.2019 bis Mittwoch, 09.10.2019  
ist Frau Horn nicht erreichbar.

Wenden Sie sich bitte in dieser Zeit an Frau Storz und  
Frau Katz im Seniorenbüro im Rathaus unter  
der Tel.: 07461/99-395 oder 99-330.

Am Donnerstag 10.10.2019 ist Frau Horn wie gewohnt für Sie  
im Haus der Senioren zu erreichen.

Montag:	09.00 Uhr	<u>Senioren-sport I (TSF)</u> erstes Treffen wieder am 09.09.2019
	10.30 Uhr	<u>Senioren-sport II (TSF)</u> erstes Treffen wieder am 09.09.2019
	14.00 Uhr	<u>Englisch Konversation</u>
Dienstag:	09.00 Uhr	<u>Gymnastik (DRK)</u> erstes Treffen wieder am 03.09.2019
	14.00 Uhr	<u>Dienstagsrunde</u>
Mittwoch:	09.00 Uhr	<u>Gehirntraining (VHS)</u> erstes Treffen wieder am 04.09.2019
	09.30 Uhr	<u>Gymnastik (DRK)</u> erstes Treffen wieder am 11.09.2019
	10.45 Uhr	<u>Durch Tanz beweglich bleiben (Keb)</u> erstes Treffen wieder am 18.09.2019
	19.30 Uhr	<u>Pilates (VHS)</u> erstes Treffen wieder am 04.09.2019
Donnerstag:	09.15 Uhr	<u>Muskelkräftigung (VHS)</u> erstes Treffen wieder am 05.09.2019
	14.00 Uhr	<u>Fröhliche Runde</u>
	14.15 Uhr	<u>Seniorentanzkurs (Kneippverein)</u> erstes Treffen wieder am 12.09.2019
	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