

Programm der Seniorenarbeit Stadt Tuttlingen

Januar 2020



Gutes neues Jahr!



<http://clipartportal.com/clipart-neujahr-2015-6/>
<https://clipartstation.com/clipart-neues-jahr-4/>

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. Erste Einkaufsfahrt im Neuen Jahr findet am Mittwoch, 08.01.2020 statt.

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 17.00 – 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!!

UNABHÄNGIG bleiben im Alter

Gesprächskreis für Seniorinnen und Senioren

Donnerstag, 02.01. und 16.01.2020

von 14.30 – 16.00 Uhr

mit Ulrich Mayer.

Parlez-vous francais?

Prenez le café avec nous!

Samstag, 04.01.2020 um 15.00 Uhr

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

Kegeln für Senioren

Dienstag, 07.01. und 21.01.2020 um 14.30 Uhr

in der Gaststätte Sommerau mit Erika Pretzl

Es sind jederzeit neue Mitspieler willkommen!

Wanderliedersingen

Mittwoch, 08.01.2020 um 19.30 Uhr

mit Ehepaar Kaliss

Erzählcafé

**Mittwoch, 08.01. und 22.01.2020 um 14.30 Uhr im
Wohnzimmer des Haus der Senioren im 2 OG.**

Wer erinnert sich nicht an seine Kindheit und Jugend?

Diese Erinnerungen werden wir in unterhaltsamen Gesprächen
zu neuem Leben erwecken.

Miteinander Singen, Tönen, Sein

Montag, 13.01.2020 um 20.00 Uhr

Wir singen aus purer Freude am Singen.

Senioren, Schüler und Arbeitslose frei.

Mit Ulrike Hönes

Treffen der Donauschwaben

Mittwoch, 15.01.2020 um 14.30 Uhr

mit Franz und Elisabeth Göttel

Hobbykünstler

Mittwoch, 29.01.2020 ab 14.00 Uhr

mit Gerda Markowski und Barbara Uphoff-Pavlov

Vorschau Februar/März

Im Dunkeln unterwegs, aber sicher

Dienstag, 11.02.2020 um 14.30 Uhr

Die Veranstaltung nimmt die besonderen jahreszeitbedingten Gefahren im Straßenverkehr zum Anlass und gibt Tipps zur Vermeidung von Risiken für alle Verkehrsteilnehmer/innen.

Ab 14.00 Uhr sind Sie zu Kaffee und Zopf eingeladen.

Eine Veranstaltung im Rahmen des städtischen Projektes „Aktiv und gesund - gerne und selbstbestimmt Älter werden in Tuttlingen“ in Kooperation mit dem Deutschen Verkehrssicherheitsrat und dem ADAC.

Fasnet im Haus der Senioren

Die traditionelle Hausfasnet im Haus der Senioren findet am

Dienstag, 18.02.2020 ab 14.00 Uhr statt. Freuen Sie sich auf ein närrisches Treiben mit Musik und Tanz im Wilhelm-Buggle-Saal.

Mitgliederversammlung des Ortsseniorenrates

Die Versammlung findet am

Mittwoch, 04.03.2020 um 14.00 Uhr statt.

Einladungen an die Mitglieder folgen noch!

Seniorenkino im Scala

Montag, 16.03.2020 um 14.30 Uhr

Einlass ins Kino ab 14.00 Uhr.

Film wird noch bekannt gegeben.

Der Eintritt beträgt 7,00 €

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 / 9697011.

Das Seniorenkino ist eine Kooperationsveranstaltung der evangelischen und katholischen Gesamtkirchengemeinden, des Scala-Kino und der Stadt Tuttlingen.

80+ Geburtstagsfeier des Ortssenioresrates

Mittwoch, 25.03.2020 um 14.30 Uhr

im Gemeindehaus St. Josef (Gutenbergstraße 4).

Einladungen an die Mitglieder/innn folgen noch!

Montag:	09.00 Uhr	<u>Senioren sport I (TSF).</u> Erstes Treffen im Januar am 13.01.2020
	10.30 Uhr	<u>Senioren sport II (TSF)</u> Erstes Treffen im Januar am 13.01.2020
	14.00 Uhr	<u>Englisch Konversation</u> Erstes Treffen im Januar am 13.01.2020
Dienstag:	09.00 Uhr	<u>Gymnastik (DRK)</u> Erstes Treffen im Januar am 07.01.2020
	14.00 Uhr	<u>Dienstagsrunde</u>
Mittwoch:	09.00 Uhr	<u>Gehirntraining (VHS)</u> Erstes Treffen im Januar am 08.01.2020
	09.30 Uhr	<u>Gymnastik (DRK)</u> Erstes Treffen im Januar am 08.01.2020
	10.45 Uhr	<u>Durch Tanz beweglich bleiben (Keb)</u> Erstes Treffen im Januar am 08.01.2020
	19.30 Uhr	<u>Pilates (VHS)</u> Erstes Treffen im Januar am 08.01.2020
Donnerstag:	09.15 Uhr	<u>Muskelkräftigung (VHS)</u> Erstes Treffen im Januar am 09.01.2020
	14.00 Uhr	<u>Fröhliche Runde</u> Erstes Treffen im Januar am 09.01.2020
	14.30 Uhr	<u>Seniorentanzkurs (Kneippverein)</u> Erstes Treffen im Januar am 09.01.2020
	17.30 Uhr	<u>Qi Gong/Tai Chi Chuan</u> Erstes Treffen im Januar am 09.01.2020
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