

Programm der Seniorenarbeit Stadt Tuttlingen

Februar 2020



<https://www.gartenmagazin.net/was-du-im-februar-bereits-vorbereiten-kannst/>

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.

Der Einkaufsbus fährt am Freitag, 21.02.2020 nicht!

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!!

Führung durch die Ausstellung „Nationalsozialismus in Tuttlingen 1933-1945“

Ein Termin wird für Februar mit Frau Woll vereinbart.

Dieser wird im Gränzboden dann veröffentlicht.

Gerne können Sie sich aber auch im Haus der Senioren nach dem Termin erkundigen.

Parlez-vous francais?

Prenez le café avec nous!

Samstag, 01.02.2020 um 15.00 Uhr

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

Miteinander Singen, Tönen, Sein

Montag, 03.02.2020 um 20.00 Uhr

Wir singen aus purer Freude am Singen.

Senioren, Schüler und Arbeitslose frei.

Mit Ulrike Hönes

Kegeln für Senioren

Dienstag, 04.02. und 18.02.2020 um 14.30 Uhr

in der Gaststätte Sommerau mit Erika Pretzl

Es sind jederzeit neue Mitspieler willkommen!

Erzählcafé

Mittwoch, 05.02.2020 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.

Treffen der Donauschwaben

Mittwoch, 05.02.2020 um 14.30 Uhr

mit Franz und Elisabeth Göttel

UNABHÄNGIG bleiben im Alter

Gesprächskreis für Seniorinnen und Senioren

Donnerstag, 06.02. und 20.02.2020

von 14.30 – 16.00 Uhr

mit Ulrich Mayer.

Progressive Muskelrelaxation/Entspannung (PMR)

**Freitags ab 07.02.2020 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 Zumbroich, 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

Eine Kooperation der Seniorenarbeit Stadt Tuttlingen und der
Turngemeinde Tuttlingen.

„Im Dunklen unterwegs, aber sicher“

Dienstag, 11.02.2020 ab 14.30 Uhr

Ein Vortrag von Harald Belz, Moderator für das Senioren-Verkehrssicherheitsprogramm „Sicher Mobil“ vom Deutschen Verkehrssicherheitsrat und dem ADAC.

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

Ab 14.00 Uhr sind Sie zu Kaffee und Zopf eingeladen.

Eine Veranstaltung der Seniorenarbeit Stadt Tuttlingen im Rahmen des Projektes „Aktiv und gesund gerne und selbstbestimmt älter werden in Tuttlingen“.

Wanderliedersingen

Mittwoch, 12.02.2020 um 19.30 Uhr

mit Ehepaar Kaliss

Kneippverein

Märchenstunde mit Magdalena Rau

Freitag, 14.02.2020 um 17.00 Uhr im 2. OG im Haus der Senioren

In der dunkleren Jahreszeit sind Menschen besonders empfänglich für Märchen. Lauschen wir diesem uralten Weisheitsschatz der Menschheit, können uns Märchen mit Lebensmut und einem tiefen Wissen um den Sinn des Daseins beschenken.

Gebühr: Mitglieder Kneippverein 3,00 €

Nichtmitglieder 5,00€

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.

Hobbykünstler

Mittwoch, 26.02.2020 ab 14.00 Uhr

mit Gerda Markowski und Barbara Uphoff-Pavlov

Mit Lust und Laune

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Ab Donnerstag, 27.02.2020 um 9.30 Uhr

mit Birgit Leibold

8x donnerstags je 4,50€

Seniorenpassinhaber je 4,00€

Infos und Anmeldung im Haus der Senioren Tel.: 15104

Vorschau März

Mitgliederversammlung des Ortssenioresrates Tuttlingen

Die Versammlung findet am

**Mittwoch, 04.03.2020 um 14.00 Uhr
im Haus der Senioren statt.**

Einladungen folgen noch!

Seniorenkino im SCALA

„Deine Juliet“

Das Seniorenkino im SCALA zeigt am **Montag, 16.03.2020
um 14:30 Uhr**, den Film **„Deine Juliet“**

„Deine Juliet“ ist eine herzergreifende Bestsellerverfilmung über das Nachkriegsleben auf der Kanalinsel Guernsey:

Im London des Jahres 1946 erhält die junge Journalistin Juliet Ashton (Lily James) einen sonderbaren Brief von der britischen Kanalinsel Guernsey. Bald entspinnt sich eine Brieffreundschaft zwischen ihr und dem Absender Dawsey Adams (Michiel Huisman).

In seinen Briefen berichtet er von einem Buchclub der „Guernseyer Freunde von Dichtung und Kartoffelschalenaufbau“.

Der Club wurde auf der Ärmelkanal-Insel während der Besetzung durch die Nazis im Zweiten Weltkrieg gegründet, um durch das gemeinsame Lesen in bitteren Zeiten Hoffnung zu schöpfen.

Der ungewöhnliche Buchclub ist die perfekte Geschichte für die

Journalistin. Juliet ist neugierig und reist nach Guernsey. Doch als sie Dawsey begegnet, verändert das ihr Leben für immer.....

Der Einlass ist ab 14.00 Uhr. Der Eintritt beträgt 7,00 €

inklusive 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.

„Wir gehen weiter - gemeinsame Entwicklung der Seniorenarbeit Stadt Tuttlingen“

**Werkstattveranstaltung am Samstag, 21.03.2020
im Rathaus** (Ganztagesveranstaltung)

Nähere Informationen erhalten Sie noch über die Presse.

80+ Geburtstagsfeier des Ortssenioresrates

Mittwoch, 25.03.2020 um 14.30 Uhr

im Gemeindehaus St. Josef (Gutenbergstraße 4).

Einladungen folgen noch!

Montag:	09.00 Uhr	<u>Senioren-sport I (TSF)</u> Kein Treffen am 24.02.2020
	10.30 Uhr	<u>Senioren-sport II (TSF)</u> Kein Treffen am 24.02.2020
	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 26.02.2020
	09.30 Uhr	<u>Gymnastik (DRK)</u>
	10.45 Uhr	<u>Durch Tanz beweglich bleiben (Keb)</u> Kein Treffen am 26.02.2020
	19.30 Uhr	<u>Pilates (VHS)</u>
Donnerstag:	09.15 Uhr	<u>Muskelkräftigung (VHS)</u>
	14.00 Uhr	<u>Fröhliche Runde</u>
	14.15 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