

Gruß der Seniorenarbeit Stadt Tuttlingen



<https://www.hexenladen-hamburg.de/die-magie-der-monate/mai/>

Zwei Blumen am Wegesrand

Und plötzlich siehst du
zwei Blumen am Wegesrand blühen:
die eine nennt sich Hoffnung,
die andere Zuversicht.

(Gerd Neubauer, zeitgenössischer Autor)

Im Mai 2020

Grußwort Abteilung Senioren

Liebe Seniorinnen und Senioren, liebe Ehrenamtliche,

es fällt uns allen nicht einfach, mit den momentanen Einschränkungen in unserem Alltag zu leben.

Wir alle sehnen uns nach Normalität und den gewohnten sozialen Kontakten.

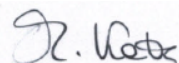
Solch große Einschnitte in unserem Leben müssen jedoch nicht weniger bunt sein. Ein Spaziergang an der frischen Luft, die Freude an den wunderbaren Blumen und blühenden Bäumen, aber auch ein Telefongespräch mit guten Freunden oder Bekannten tun sehr gut.

Wir hoffen alle, dass wir schon bald wieder den gewohnten Lebensrhythmus einschlagen und unsere Familie und Freunde in die Arme schließen können.

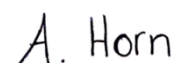
Und nun wünschen wir Ihnen viel Spaß mit diesem Heftchen und wenn Sie jemanden zum Reden brauchen, wir sind für Sie da!



Ramona Storz



Michaela Katz



Anita Horn

Ein kleiner Blumengruß von uns:

Sonnenblumensamen (runde Büsche mit unverzweigten Seitenstielen, zum Schnitt, Mittelknospe entfernen) in den Garten oder in einen Topf einpflanzen und ausreichend gießen!

Erich Kästner

Der Mai

Im Galarock des heiteren Verschwenders,
ein Blumenzepter in der schmalen Hand,
fährt nun der Mai, der Mozart des Kalenders,
aus seiner Kutsche grüßend, über Land.

Es überblüht sich, er braucht nur zu winken.
Er winkt! Und rollt durch einen Farbenhain.
Blaumeisen flattern ihm voraus und Finken.
Und Pfauenaugen flügeln hinterdrein.

Die Apfelbäume hinterm Zaun erröten.
Die Birken machen einen grünen Knicks.
Die Drosseln spielen, auf ganz kleinen Flöten,
das Scherzo aus der Symphonie des Glücks.

Die Kutsche rollt durch atmende Pastelle.
Wir ziehn den Hut. Die Kutsche rollt vorbei.
Die Zeit versinkt in einer Fliederwelle.
O, gäb es doch ein Jahr aus lauter Mai!

Melancholie und Freude sind wohl Schwestern.
Und aus den Zweigen fällt verblühter Schnee.
Mit jedem Pulsschlag wird aus Heute Gestern.
Auch Glück kann weh tun. Auch der Mai tut weh.

Er nickt uns zu und ruft: "Ich komm ja wieder!"
Aus Himmelblau wird langsam Abendgold.
Er grüßt die Hügel, und er winkt dem Flieder.
Er lächelt. Lächelt. Und die Kutsche rollt.

Maigruß des Oberbürgermeisters Michael Beck **an die Senioren in Tuttlingen**

Liebe Seniorinnen und Senioren,

wir leben in eigenartigen Zeiten. Von vielen Menschen, die schon auf ein langes Leben zurückblicken können, höre ich in diesen Tagen, dass sie sich an nichts Vergleichbares erinnern können. Und in Anbetracht ihrer oft sehr eindrucksvollen Lebensgeschichten will dies etwas heißen.

Aber bei allem, was wir gerade durchmachen müssen: In Deutschland geht es uns noch vergleichsweise gut - sowohl mit Blick auf die medizinische Versorgung und die Zahl der schweren Corona-Verläufe als auch auf die soziale Absicherung, die wir nach wie vor in diesem Land genießen können. Aber trotzdem ist die Situation schwer – gerade für ältere Menschen. Die Sorge um die eigene Gesundheit ist groß, soziale Kontakte fehlen mehr denn je. Trotzdem habe ich den Eindruck, dass viele Ältere trotz der größeren Einschränkungen die Krise gelassener ertragen als manche Jüngeren, die vermutlich zum ersten Mal in ihrem Leben die Erfahrung machen, dass man auch mal verzichten muss.

Die Krise meistern wir aber nur, wenn wir in diesen Tagen über die Generationen hinweg zusammenhalten: Allen, die dazu mit Verständnis und Vernunft beitragen, danke ich von Herzen. Und um die Lage erträglicher zu machen, hat auch die Stadtverwaltung einiges auf die Beine gestellt – zum Beispiel unseren Einkaufsservice oder den Lieferdienst der Stadtbibliothek.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen trotz allem ein schönes und sonniges Frühjahr – und bleiben Sie gesund!

Ihr Michael Beck



Grußwort des 1. Vorsitzenden des Ortsseniorenrates Tuttlingen, Roland Henke

Liebe Seniorinnen und Senioren,

Noch immer haben wir mit dem Corona-Virus zu kämpfen. Leider ist bislang kein Licht am Ende des Tunnels in Sicht. Unsere geliebten Treffen im Haus der Senioren werden noch einige Zeit auf sich warten lassen. Und denken Sie nur an die geplanten Besichtigungen und Ausflüge. Im März wären eine Stadtbesichtigung und das 80-plus Fest gewesen und Ende April hätten wir uns die Bodensee-Wasserversorgung am Sipplinger Berg angeschaut. Termine, auf welche wir uns alle gefreut haben. Ganz zu schweigen der 2-tägige Ausflug nach Bex, für welchen schon Vorbereitungen gelaufen sind. Wann wir dies nachholen, steht heute noch in den Sternen. Mir ist bewusst, wie schwer es für Sie ist, keine sozialen Kontakte außerhalb der 4 Wände pflegen zu können.

Schauen wir aber mit Hoffnung in die Zukunft. Wichtig ist, dass Sie gesund bleiben und wir vielleicht im Spätherbst oder zu Beginn des Jahres 2021 die Besichtigungen und internen Treffen neu planen können. Danke auch für Ihr Verständnis, dass wir alle Veranstaltungen abgesagt haben bzw. absagen mussten. Wir – vom Vorstand und von den Ehrenamtlichen - freuen uns heute schon auf ein Wiedersehen mit Ihnen.

Bleiben Sie gesund – auch diese Zeit werden wir überstehen. Wir mussten im Leben schon einiges meistern.

Auf ein baldiges Wiedersehen und bis dahin Gottes Segen

Ihr Roland Henke

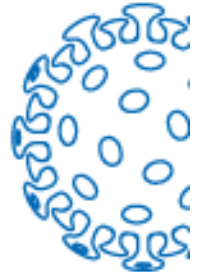




Informationen über das Coronavirus

Wie gefährlich ist das Virus?

- Die Infektion verläuft in den meisten Fällen mild und ist für die meisten Menschen nicht lebensbedrohlich.
- Das Virus kann grippeähnliche Symptome wie Husten, Abgeschlagenheit, Fieber oder Atembeschwerden auslösen.
- Den meisten erkrankten Menschen helfen bereits Ruhe, viel trinken und, bei Bedarf, fiebersenkende Medikamente.



Wie wahrscheinlich ist es, dass Sie sich mit dem Virus infizieren?

- Sie können sich nur anstecken, wenn Sie einer Person nahe waren, die bereits mit dem Virus infiziert ist.
- Die Möglichkeit, sich anzustecken, ist inzwischen auch in Deutschland gegeben.
- Wenn Sie sich in Gebieten aufgehalten haben, in denen bereits viele Menschen infiziert sind, erhöht sich auch Ihr Infektionsrisiko.

Wie kann man dazu beitragen, die Verbreitung des Coronavirus einzudämmen?



Halten Sie ausreichend Abstand von Menschen, die Husten, Schnupfen oder Fieber haben – auch aufgrund der andauernden Grippe- und Erkältungswelle.



Halten Sie die Hände vom Gesicht fern – vermeiden Sie es, mit den Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren.



Niesen oder husten Sie in die Armbeuge oder in ein Taschentuch – und entsorgen Sie das Taschentuch anschließend in einem Mülleimer mit Deckel.



Waschen Sie regelmäßig und ausreichend lange (mindestens 20 Sekunden) Ihre Hände mit Wasser und Seife – insbesondere nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten.

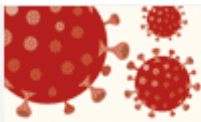
Verlässliche, seriöse und laufend aktualisierte Informationen zum Coronavirus und Hygienetipps finden Sie auf der Internetseite www.infektionsschutz.de



Was sollten Sie tun, wenn Sie sich unwohl fühlen?

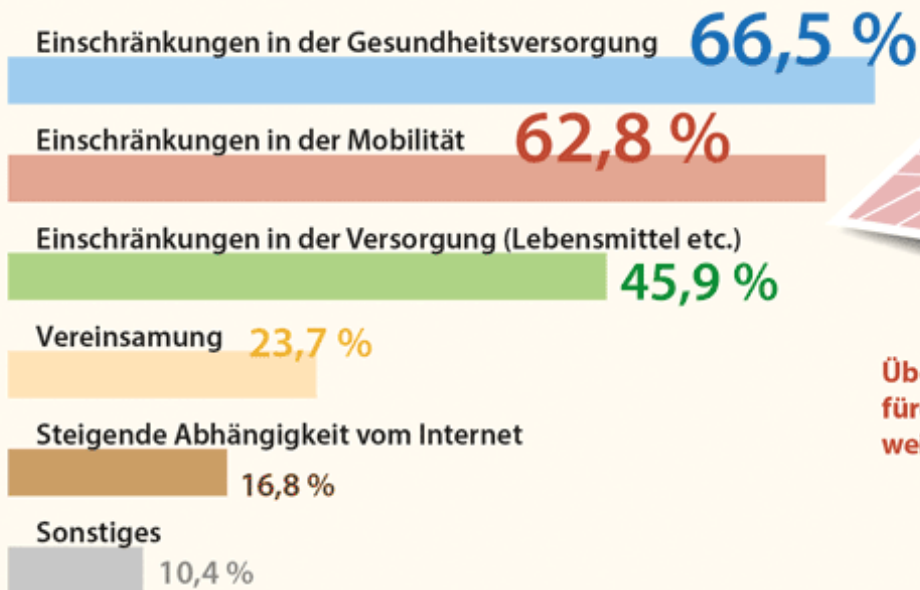
Wenn Sie grippeähnliche Symptome haben, vermeiden Sie unnötige Kontakte und bleiben Sie zu Hause. Falls Sie ärztliche Hilfe benötigen, kontaktieren Sie telefonisch Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt. Eine telefonische Anmeldung ist besonders wichtig, wenn Sie den Verdacht haben, sich mit dem neuen Coronavirus angesteckt zu haben.

In dringenden Fällen rufen Sie die 116117 an.



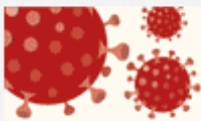
Online-Umfrage der Deutschen Seniorenliga e.V. zur Corona-Pandemie

In welchen Bereichen fürchten Senioren aktuell Verschlechterungen durch die Pandemie? (Mehrfachantworten möglich)



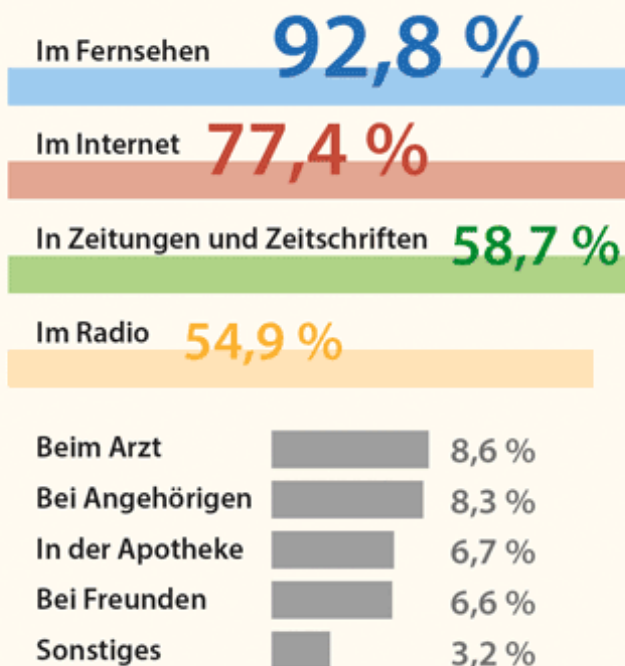
Über 60 Prozent der Senioren fürchten, dass ihre Mobilität weiter eingeschränkt wird.

© DSL e.V. 2020; Grafik: aalmedidah-Pixabay.com, de; kraphix - de.freepik.com



Online-Umfrage der Deutschen Seniorenliga e.V. zur Corona-Pandemie

Wo informieren Senioren sich über das Corona-Virus? (Mehrfachantworten möglich)



Senioren informieren sich überwiegend über die Medien zur aktuellen Corona-Situation.

Über 81 % fühlen sich gut bzw. sehr gut informiert.

© DSL e.V. 2020; Grafik: aalmedidah-Pixabay.com, de; kraphix - de.freepik.com

Gut zu wissen

Einkaufsservice der Abteilung Senioren, Stadt Tuttlingen, in Kooperation mit den Mitarbeitern der Abteilung Jugend und des ASB

Wir bringen Ihnen alle notwendigen Dinge des täglichen Lebens im kleineren Umfang mit einem **kostenlosen Lieferservice** zu Ihnen nach Hause.

Bitte melden Sie sich immer am Dienstag und Donnerstag von 9.00 bis 11.00 Uhr im Seniorenbüro der Stadt Tuttlingen an.

Telefon 07461/99330 oder Handy-Nr. 0151/61900680

Bezahlen können Sie in bar oder per Überweisung.

Angebote „Telefonische Gespräche gegen die Einsamkeit

Telefon des Zuhörens des Mehrgenerationenhauses (Caritas und Diakonie)

Ehrenamtliche und hauptamtliche Zuhörer*innen haben Zeit für Sie und nehmen sich Ihrer Nöte an. Sie bieten Orientierung und geben Ihnen auf Wunsch auch Hinweise auf Hilfenetzwerke.

Die Zuhörer*innen sind zur Verschwiegenheit verpflichtet.

Sie erreichen uns von Montag bis Freitag von 9:00 bis 12:00

Uhr und Montag bis Donnerstag von 14.00 bis 17:00 Uhr unter der Telefonnummer 07461/969717-0

Psychologische Beratungsstelle der ev. und kath. Kirche

info@tut.psychberatungsstelle.de und www.psychberatungsstelle.de

Telefon 07461/6047

Telefonsprechstunde von Montag bis Donnerstag 14.00 bis 15.00 Uhr

Zum Thema Schutzmasken erhalten Sie Infos in unserem Seniorenbüro, Telefon 07461/99395

**Und nun wünschen wir viel Spaß
auf den nächsten Seiten!**

Geschichte

Mein erster Erbseneintopf

Kochen gelernt habe ich von meiner Mutter. Wenn ich mittags aus der Schule nach Hause kam, stand das Essen für uns schon auf dem Tisch. Aber am Wochenende habe ich ihr oft über die Schulter geschaut. Und als ich ein wenig älter wurde, habe ich sie oft nach den Rezepten zu ihrem Essen gefragt.

Irgendwann war ich dann so alt, dass ich mit ihr zusammen gekocht habe. „So lernst du es am besten“, hat sie immer gesagt. Ich weiß noch ganz genau, dass ich sie immer dafür bewundert habe, dass sie die Gerichte einfach aus dem Gefühl heraus gewürzt hat. Sie tat ein wenig hiervon hinein, ein wenig davon, und schon hat es geschmeckt.

Mein erstes Gericht, das ich ganz alleine für die ganze Familie gekocht habe, war Erbseneintopf. Es war ein Samstag und meine Eltern waren in der Stadt, Einkäufe erledigen. Mein kleiner Bruder spielte draußen mit seinen Freunden aus unserer Straße. Ich hatte mir die Zutaten alle vorher sorgfältig zurecht gelegt: Zwiebeln, Kartoffeln, Möhren, ein wenig Lauch, Sellerie und frische Petersilie. Und ich fing an zu waschen, zu schälen und zu schnibbeln wie ein Weltmeister. Ich wusste, dass mein Vater und mein kleiner Bruder samstags immer besonders großen Hunger hatten. Und auf keinen Fall sollten sie hungrig vom Tisch aufstehen.

Ich briet die Zwiebeln, Möhren und Kartoffeln in Butterschmalz an. Es duftete herrlich! Ich gab Lauch und Sellerie dazu. Doch irgendwie beschlich mich ein komisches Gefühl, dass ich irgendeine Kleinigkeit vergessen hatte...

Da fiel es mir ein! Die Erbsen! Mensch, ich hatte die Erbsen im Erbseneintopf vergessen! Das würde ein Drama geben! Und die Erbsen mussten doch immer eine ganze Weile eingeweicht werden...

Ich wollte es trotzdem versuchen und lief mit einer Schüssel die Treppen zum Keller hinunter. Ich ging zu dem Sack in dem meine Mutter die Erbsen gelagert hatte. Aber was war das?! Neben dem Sack stand doch tatsächlich eine Schüssel, in der schon Erbsen eingeweicht waren! Ich konnte mein Glück kaum fassen! Meine Mutter hatte daran gedacht und die Erbsen schon für mich vorbereitet. Ich ging mit der Schüssel nach oben, gab die Erbsen in den Topf und ließ den Eintopf eine ganze Weile köcheln. Zum Schluss gab ich die Gewürze hinzu und schnitt die Petersilie. Fertig! Einige Minuten später kamen meine Eltern nach Hause, sie brachten meinen hungrigen Bruder mit. Als meine Mutter hineinkam lächelte sie und zwinkerte mir zu...

Wir aßen alle gemeinsam den Erbseneintopf und ich muss sagen, er war mir gar nicht schlecht gelungen. Das größte Kompliment aber kam von meinem Vater der sagte: „Der Eintopf könnte von deiner Mutter sein!“

Und alle wurden satt...

Frühlings-Rätsel

Welche Blume blüht nicht im Frühling?

- a) Tulpe b) Narzisse c) Sonnenblume

Welches Land ist für die Tulpenblüte bekannt?

- a) Frankreich b) Holland c) Belgien

Wann blühen Hyazinthen in der Regel?

- a) Mai bis August b) März bis April c) Februar bis März

In welcher Farbe gibt es Tulpen (noch) nicht?

- a) braun b) schwarz c) gelb

Wie heißt der Schlager richtig „“ aus einer niederländischen Stadt?

- a) Rosen b) Narzissen c) Tulpen

Stimmen die Aussagen?

Schneeglöckchen sind giftig

- Stimmt stimmt nicht

Hyazinthen können nur drei Blüten haben

- Stimmt stimmt nicht

Galantamin, ein Inhaltsstoff des Schneeglöckchens, wird als Mittel gegen Demenz eingesetzt

- Stimmt stimmt nicht

Eine Narzisse kann bis zu zwanzig Blüten haben

- Stimmt stimmt nicht

Glockuline, ein Inhaltsstoff der Narzisse, wird als Mittel gegen Blasenentzündung eingesetzt

- Stimmt stimmt nicht

Tulpen können sich durch Zwiebeln vermehren

- Stimmt stimmt nicht

Die Blüten der Tulpe kann man als Salat essen

- Stimmt stimmt nicht

Konzentration

Finden Sie im Buchstabenquadrat folgende Worte:

Narzisse, Tulpe, Nelke, Krokus, Ranunkel

D	R	A	B	E	N	T	M	R	L
W	O	R	O	L	E	K	E	A	D
K	B	E	P	U	L	R	Z	N	I
R	E	A	S	O	K	O	P	U	C
S	T	U	L	P	E	K	B	N	A
K	A	N	F	S	L	U	L	K	Q
U	S	P	E	I	N	S	U	E	M
T	G	O	E	A	D	R	M	L	V
N	A	R	Z	I	S	S	E	N	T
C	X	O	I	G	R	B	N	F	G

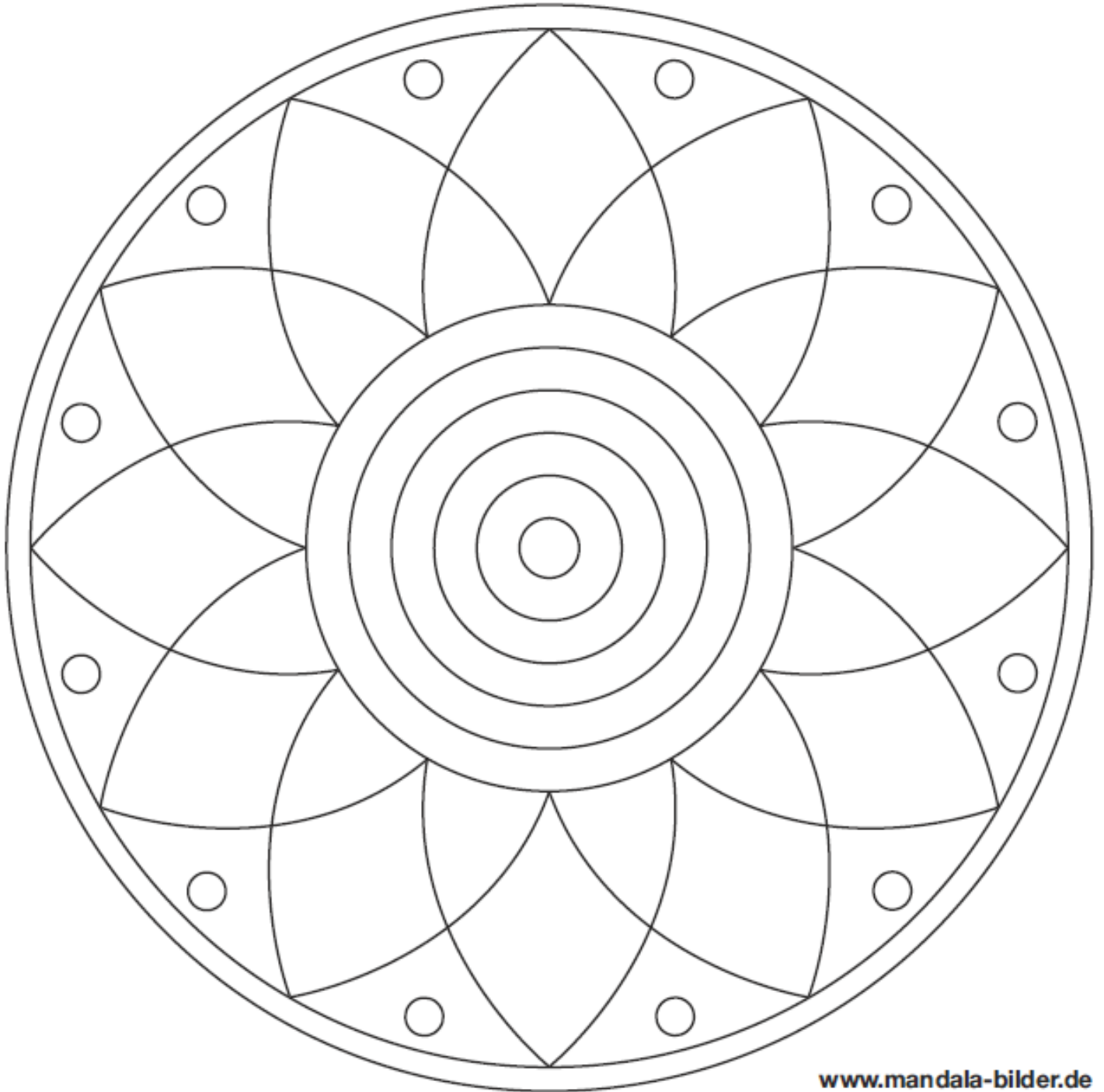
Kindermund

Rattenscharf bedeutet, glaube ich,
dass Ratten sehr scharfe
Zähne haben.



Mein Meenschweinchen kann kein
Lisschen schwimmen. Es geht sofort
unter.

Mandala zum Ausmalen



Sudoku

Füllen Sie die leeren Felder aus. Dabei darf jede Zahl in einer Spalte (horizontal, in einer Reihe (waagerecht) und in einem Block (3x3) nur einmal vorkommen.

								1
	1		4		2		6	9
	6			7				8
	4		8	5				6
		1			6		9	4
	8	9	1					
2	7		3			9		
3	5		9		7	6		
	9		2	8	5		7	

Bewegung und Entspannung

Übungen für Zwischendurch

Leichte Yoga-Übung für Senioren im Liegen

Platzieren Sie ein Kissen unter Ihren oberen Rücken und legen Sie eine gefaltete Decke unter Ihren Kopf. Ihre Beine und Arme liegen entspannt am Boden. Atmen Sie tief und bewusst ein. Spüren Sie dabei zum Brustkorb. Entspannen.



Übung im Sitzen - Nacken dehnen

Neigen Sie Ihren Kopf langsam auf die rechte Seite. Fassen Sie dann mit der rechten Hand über Ihren Kopf und ziehen vorsichtig, um die Dehnung zu verstärken. Der linke Arm wieder Richtung Boden gedrückt, so dass die linke Schulter nach unten zeigt. Halten Sie die Position für ein paar Sekunden und wiederholen das Ganze dann auf der anderen Seite.

Übung für die Beine – auf dem Stuhl

Strecken Sie ein Bein aus und halten es so hoch in die Luft, dass der Oberschenkel nicht mehr den Stuhl berührt. Halten Sie die Spannung für ein paar Sekunden. Dann beugen sie das Bein langsam wieder und setzen es ab. Wiederholen Sie anschließend die Übung mit dem anderen Bein.

Fehlersuche

Im unteren Bild haben sich 12 Fehler eingeschlichen



Rezept

Spaghetti mit Linsen-Bolognese

Zutaten: (für zwei Personen)

200g Vollkorn Spaghetti
1 Zwiebel
1 kleine Möhre
1 Stange Sellerie
1 EL Olivenöl
1 Dose stückige Tomaten (400g)
150 ml Gemüsebrühe (Instant)
Salz
Pfeffer
4 Thymianzweige
75 g rote Linsen
1 bis 2 Teelöffel roter Balsamico Essig
30 g Parmesan (gerieben)

Zubereitung:

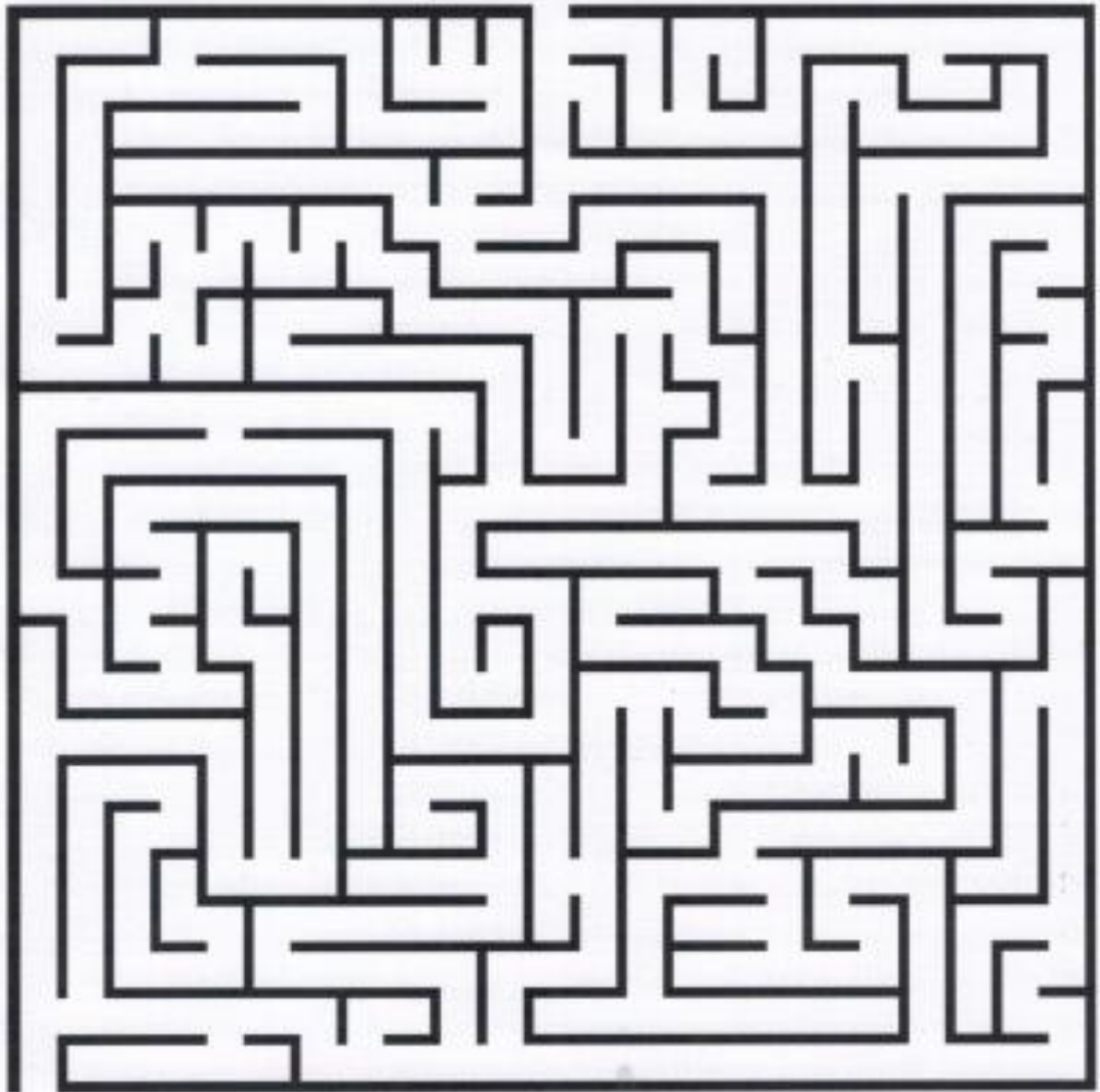
Von zwei Thymianzweigen die Blättchen abzupfen.
Linsen in einem Sieb abrausen.
Zwiebeln und Möhren schälen.
Sellerie waschen und putzen.
Alles sehr fein würfeln.
Das Öl in einem Topf erhitzen und die Gemüswürfel darin andünsten.
Tomaten und Brühe unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Thymianblättchen würzen.
Alles kurz aufkochen, die abgetropften Linsen dazu geben.
Bolognese zugedeckt bei milder Hitze etwa 15 min. köcheln lassen. Inzwischen die Spaghetti nach Packungsanweisung bissfest garen. Bolognese mit Gewürzen und Balsamico-Essig abschmecken, mit den abgetropften Nudeln mischen.
Mit restlichem Thymian und Parmesan garnieren
Dazu gemischten Blattsalat servieren.

Gehirntraining

Wie viele Kreise ergeben sich aus dieser Figur?



Wie kommt
zu der Bauer
zu seinen
Äpfeln?



Und zum Schluss noch etwas Erheiterndes

Kartoffeln im Garten

Ein alter Araber lebt seit mehr als 40 Jahren in Chicago. Er würde gerne in seinem Garten Kartoffeln pflanzen, aber er ist allein, alt und schwach. Deshalb schreibt er eine E-Mail an seinen Sohn, der in Paris studiert.

"Lieber Ahmed, ich bin sehr traurig weil ich in meinem Garten keine Kartoffeln pflanzen kann. Ich bin sicher, wenn Du bei mir wärest, könntest Du mir helfen und den Garten umgraben. Dein Vater."

Prompt erhält der alte Mann eine E-Mail aus Paris:

"Lieber Vater, bitte rühre auf keinen Fall irgendetwas im Garten an. Dort habe ich nämlich 'das Ding' versteckt. Dein Sohn Ahmed."

Um 4 Uhr morgens erscheinen bei dem alten Mann die US-Armee, die Marines, das FBI, die CIA und sogar eine Eliteeinheit der Rangers. Sie nehmen den Garten Scholle für Scholle auseinander, suchen jeden Millimeter ab, finden aber nichts. Enttäuscht ziehen sie wieder ab.

Am selben Tag erhält der alte Mann wieder eine E-Mail von seinem Sohn:

"Lieber Vater, ich bin sicher, dass der Garten jetzt komplett umgegraben ist und Du Kartoffeln pflanzen kannst. Mehr konnte ich nicht für dich tun. In Liebe, Ahmed".

Lösungen

Frühlings-Rätsel

Sonnenblume

Holland

März bis April

Braun

„Tulpen aus Amsterdam“

Stimmen die Aussagen

Stimmt

Stimmt nicht

Stimmt

Stimmt

Stimmt nicht

Stimmt

Stimmt nicht

Konzentration (Buchstabenquadrat)

Narzisse: waagrecht 9. Reihe von oben, 1. Reihe von links

Tulpe: waagrecht 5. Reihe von oben, 2. Reihe von links

Nelke: vertikal 1. Reihe von oben, 5. Reihe von rechts

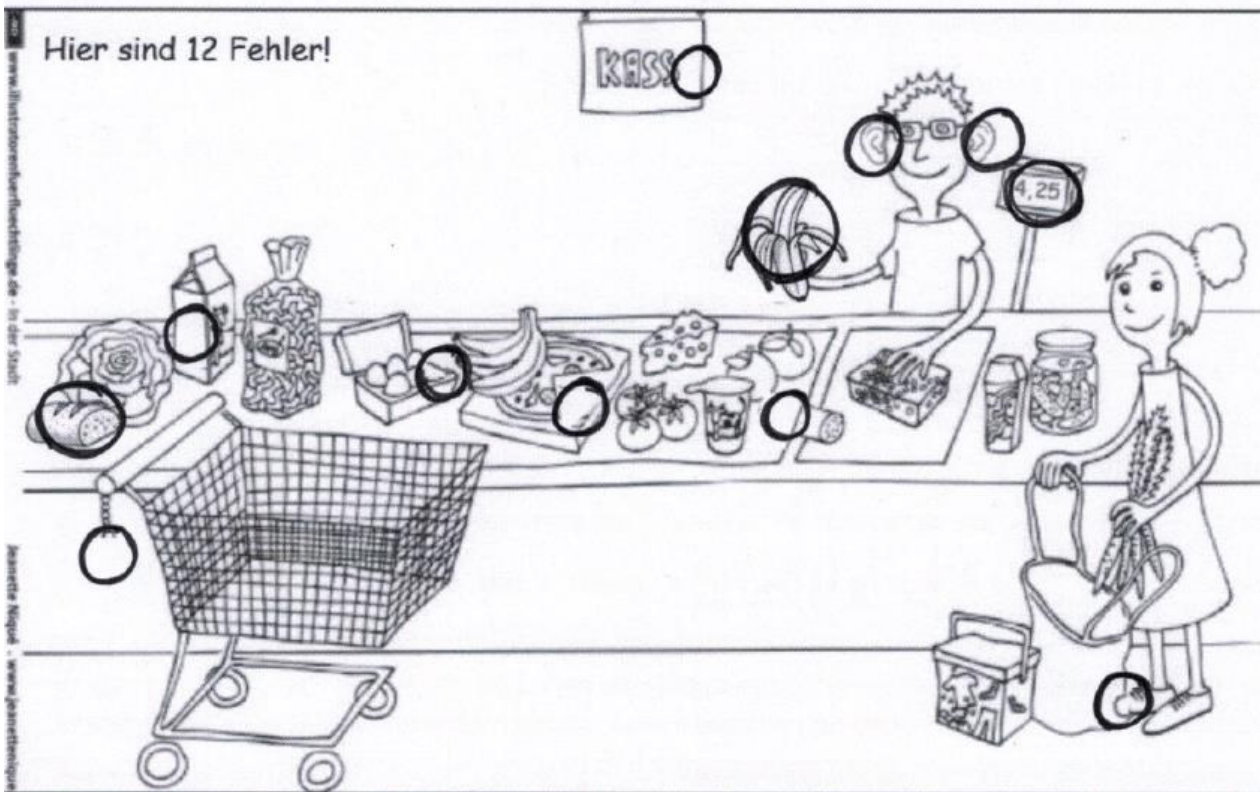
Krokus: vertikal 2. Reihe von oben, 4. Reihe von rechts

Ranunkel: vertikal 1. Reihe von oben, 2. Reihe von rechts

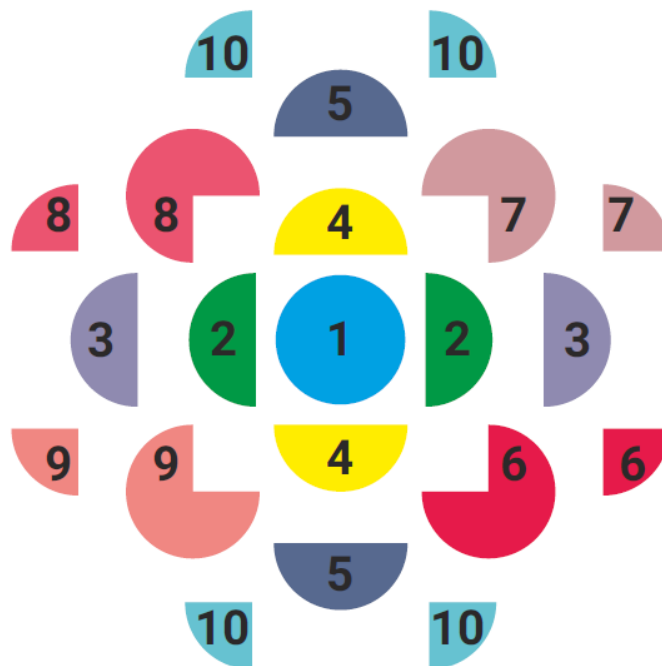
Auflösung des Sudokus

4	2	7	6	9	8	3	5	1
8	1	5	4	3	2	7	6	9
9	6	3	5	7	1	2	4	8
7	4	2	8	5	9	1	3	6
5	3	1	7	2	6	8	9	4
6	8	9	1	4	3	5	2	7
2	7	8	3	6	4	9	1	5
3	5	4	9	1	7	6	8	2
1	9	6	2	8	5	4	7	3

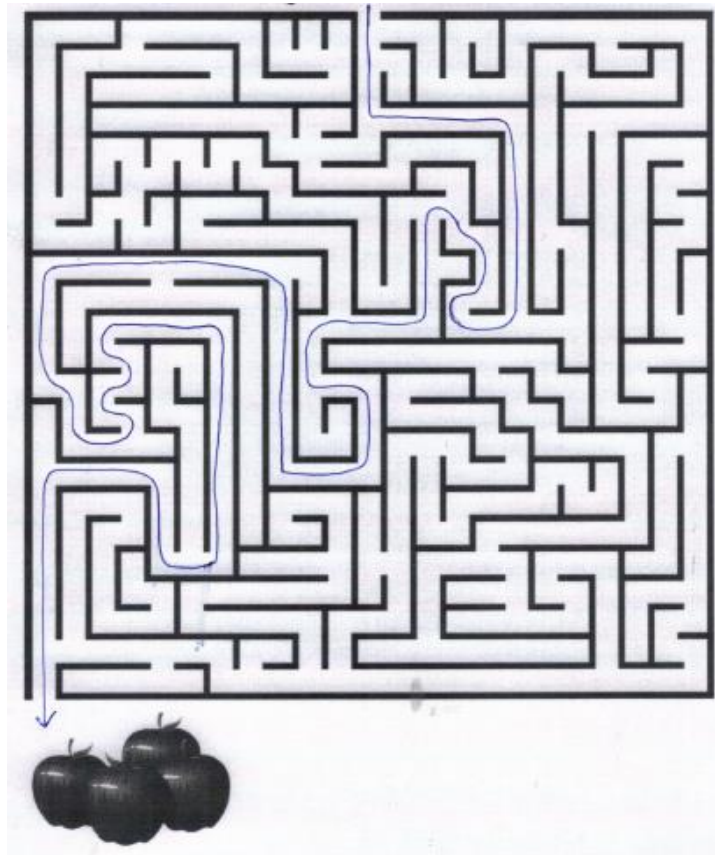
Auflösung Fehlersuche



Auflösung: 10 Kreise können gebildet werden



Auflösung Labyrinth



Quellen

Infos zu Corona:

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus.html#c17088>

Geschichte (Mein erster Erbseneintopf: <https://mal-alt-werden.de/mein-erster-erbseneintopf-eine-3-minuten-geschichte-zum-thema-kochen/>

Rätsel: Mal-alt-werden.de, beschaeftigungsheft-fruelingsblumen, Natali Mallek

Kindermund: „Manche Pferde sind verschimmelt, Alles über Tiere.

Europa Verlag

Mandala: www.mandala-bilder.de

Sudoku: <http://sudoku-drucken.de>

Bewegung: <http://www.ebuero.de/blog/fitness-am-arbeitsplatz-9-uebungen-fuers-buero/>

Fehler-Suche: http://lehrerlenz.de/wordpress/?page_id=1229

Rezept: <https://www.senioren-ratgeber.de/Ernaehrung/Spaghetti-mit-Linsen-Bolognese-491205.html>

Gehirntraining: www.Raetseldino.de

Labyrinth: <https://www.goldjahre.de/spiele-sport-hobby/395-aepfel-labyrinth.html>

Geschichte: Kartoffeln im Garten:

<https://www.programmwechsel.de/lustig/geschichten/>

Die schwierigste Zeit in unserem Leben
ist die beste Gelegenheit, innere Stärke zu
entwickeln.

(Dalai Lama)



TomekD76 / iStock

<https://www.liebenswert-magazin.de/mehr-selbstvertrauen-durch-innere-staerke-684.html>

Telefonische Erreichbarkeit **Seniorenbüro und Haus der Senioren**

Frau Storz und Frau Katz im Seniorenbüro

Zu den üblichen Sprechzeiten unter
der Tel. 99-395 oder 99-330

Frau Horn im Haus der Senioren

Am Dienstag und Donnerstagvormittag unter der
Tel. 15104

Impressum: Stadt Tuttlingen (Abteilung Jugend und Senioren)
Ramona Storz, Anita Horn, Michaela Katz, Britta Benat