

Programm der Seniorenarbeit Stadt Tuttlingen Oktober 2020



https://society6.com/product/autumn-watercolor-bouquet__print

Jugend im Alter

Wie auch spät noch im Herbst
um wetterzerfressenen Zaunpfahl
Windenblume sich schlingt
mit weissem Lilienkelche,
so auch frage du nichts
nach der Borke herbstlicher Jahre!
Farbige Blüte dir web'
auch ins entblätterte Alter!

(Christian Wagner, 1835-1918, deutscher Kleinbauer und Dichter)

Hygienevorschriften im Haus der Senioren

Bitte treten Sie einzeln ein



**Bitte tragen Sie einen Mund-Nasen-Schutz beim Eintreten ins
Gebäude und bis zu Ihrem Sitzplatz.**

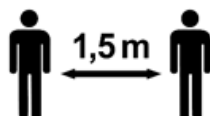
**Auf Ihrem festen Sitzplatz können Sie den Mundschutz
abnehmen**



Bitte desinfizieren Sie sich die Hände beim Eingang



Bitte halten Sie stets 1,5 m Abstand zueinander



Bitte halten Sie Abstand beim Sitzen.

- Für alle Gäste gilt im Treppenhaus und solange die Abstandshaltung von 1,5 m nicht eingehalten ist Maskenpflicht.
- Ein Verweilen im Flur und an den Garderoben ist nicht gestattet.
- Bitte beachten Sie, dass die Räume auf eine bestimmte max. Personenanzahl begrenzt sind.
- Wenn Sie ihren festen Platz auf dem Stuhl im Abstand von 1,5 m zu anderen eingenommen haben, können Sie die Maske abnehmen.
- Bitte die Toiletten nur einzeln aufsuchen.
- Beim Verlassen des Sitzplatzes besteht wieder Maskenpflicht.
- Nach dem Treffen wird der Raum von der Gruppenleitung ausreichend gelüftet.
- Für die Sportgruppen gilt es, nach dem Sport alle benutzten Sportgeräte aber auch Stühle und Matten selbst mit Flächendesinfektionsmittel zu desinfizieren. Der Verein oder Institution stellt das Mittel bereit.
- Die Gruppenleitung muss eine Anwesenheitsliste über das Treffen führen und an Frau Horn übergeben.
- Das Haus der Senioren ist im Abstand von 1,5 m zu anderen Personen zu verlassen.
- Die Hände beim Verlassen des Hauses wieder desinfizieren.

Ich bitte Sie alle darum, sich zum Schutz anderer und sich selbst an die Vorschriften zu halten.

Angebote im Oktober

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

Spaß und Spiel im Mehrgenerationenhaus

Jeden Dienstagnachmittag um 14.30 Uhr im
Mehrgenerationenhaus Tuttlingen, Café Kännchen.
Spielfreudige junge und ältere Menschen sind herzlich
eingeladen, bei Kaffee und Kuchen miteinander Spaß zu haben.
Veranstaltungsort: Mehrgenerationenhaus,
Caritas-Diakonie-Centrum in der Bergstraße 14
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

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.

Sonntagnachmittag

Eine kleine Gruppe älterer Personen trifft sich regelmäßig am Sonntagnachmittag zum Laufen in und um Tuttlingen.

Bitte Kontaktaufnahme unter der Telefonnummer:

07461/1719699

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!!

Mit Lust und Laune

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Donnerstags um 9.30 Uhr

mit Birgit Leibold

Donnerstags je 4,50 €

Seniorenpassinhaber je 4,00 €

Infos und Anmeldung im Haus der Senioren Tel.: 15104

Parlez-vous francais?

Prenez le café avec nous!

Samstag, 03.10.2020 um 15.00 Uhr

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

Kegeln für Senioren

Dienstag, 06.10. und 20.10.2020 um 14.30 Uhr

in der Gaststätte Sommerau mit Erika Pretzl

Es sind jederzeit neue Mitspieler willkommen!

Treffen der Donauschwaben

Mittwoch, 07.10.2020 um 14.30 Uhr

mit Franz und Elisabeth Göttel

„Alte Hasen / Neue Regeln“ - Sicher im Straßenverkehr

Dienstag, 20.10.2020 um 14.30 Uhr

- Was hat sich an Verkehrsregeln geändert?
- Wie kann ich sicherer Autofahren?



Auf diese Fragen möchte der Referent Harald Belz vom ADAC bei seinem Vortrag im Rahmen des Projektes

„Aktiv und gesund – gerne und selbstbestimmt älter werden in Tuttlingen“ der städtischen Seniorenarbeit

Antworten geben.

Die Straßenverkehrsordnung ist, wie die meisten Ordnungen und Gesetze in Deutschland, äußerst umfangreich. In ihren Untiefen gibt es Verkehrsregeln- und Zeichen, die so gut wie niemand mehr kennt oder man sie höchstens einmal – vor vielen Jahren – in der Fahrschule gehört hat. Welche Möglichkeiten habe ich, meine Fahrsicherheit zu überprüfen und ggf. zu verbessern?

Sicherlich sind die Informationen an diesem Tag für viele Führerscheininhaber interessant oder sogar sehr wichtig.

Anmeldung erforderlich unter der Tel. 15104 (auch AB) oder unter Tel. 07461/99-395

Hobbykünstler

Mittwoch, 28.10.2020 ab 14.00 Uhr

mit Barbara Uphoff-Pavlov

E-Bike- und Pedelec-Training mit der Kreisverkehrswacht Tuttlingen

Zwei Termine stehen zur Auswahl:

Dienstag, 15.10. oder Dienstag, 27.10.2020,

jeweils von 13.30 Uhr – 16.30 Uhr mit

Klaus Vogt, Polizeihauptmeister und 1. Vorsitzender der Kreisverkehrswacht Tuttlingen.

Immer mehr Menschen nutzen Pedelecs. Doch leider passieren mit den Elektrofahrrädern auch immer wieder Unfälle. Um diesem Trend entgegenzuwirken, bietet die Kreisverkehrswacht Tuttlingen in Zusammenarbeit mit der Seniorenarbeit Stadt Tuttlingen im Rahmen des Projektes „Aktiv und gesund – gerne und selbstbestimmt älter werden in Tuttlingen“ ein Training für Senioren an.

Der Kurs gliedert sich in einen Theorie- und Praxisteil.

Helm und eigenes Pedelec müssen mitgebracht werden.

Ort: Jugendverkehrsschule Tuttlingen, Stadionstraße 12

Kostenloses Angebot

Bei schlechtem Wetter findet das Angebot nicht statt.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Anmeldung erforderlich bei der Seniorenarbeit Stadt Tuttlingen

unter der Tel. 15104 oder 99-395

Rotkreuzdose – Kleine Dose, große Hilfe

Alles Wichtige kompakt verpackt.

Mithilfe eines Datenblattes in der Rotkreuzdose erhalten Helfer/innen in Notsituationen notwendige Informationen über einen Menschen. Aufbewahrt im Kühlschrank als Ort, der in jedem Wohnraum einfach zu finden ist.

Erhältlich im Haus der Senioren für 3,00 €

Vorschau November

Seniorenkino im SCALA

Fisherman's Friends - Vom Kutter in die Charts

Das Seniorenkino im SCALA zeigt nach der coronabedingten Pause mit aktuellem Hygienekonzept

am **Montag, 02.11.2020 um 14:30 Uhr**, den Film

Fisherman's Friends - Vom Kutter in die Charts

Britische Feelgood-Komödie über einen Musik-Manager aus der Großstadt, der allen Widerständen zum Trotz einen Chor von Fischern groß rausbringen will:

Der zynische Musikmanager Danny (Daniel Mays) wird widerwillig von einem Kollegen mit zu dessen Jungesellenabschied nach Cornwall geschleppt. Als wäre das noch nicht genug, spielt ihm sein Boss während des feuchtfröhlichen Wochenendes auch noch einen Streich und verlangt von ihm, einer lokale Männer-Gesangsgruppe zum Spaß einen Plattenvertrag aufzuschwatzen.

Die Fisherman's Friends, wie die Band sich nennt, ist zu Dannys Überraschung allerdings gar nicht daran interessiert, bei einem renommierten Label zu unterschreiben. Erfolg und Geld sind für sie zweitrangig, denn bei ihnen zu Hause wird Gemeinschaft, Freundschaft und Loyalität großgeschrieben. Je länger Danny sich in dem kleinen Küstenort aufhält, desto mehr beginnt er, seine eigenen Werte in Frage zu stellen. Doch kann er den singenden Fischern trotz allem zu einem Durchbruch verhelfen, wenn das Ganze eigentlich nur als Scherz angefangen hat?

**Der Einlass ist ab 14.00 Uhr,
der Film startet um 14:30 Uhr.**

**Der Eintritt beträgt sieben Euro inclusive einem
Getränk und einem kleinen Popcorn.**

Die Veranstaltung wird mit Platzkarten durchgeführt, es stehen
mehrere Kinosäle zur Verfügung.

Um die Vorschriften einzuhalten, sind telefonische
Vorbestellungen unbedingt erforderlich

unter **Telefon: 07461 / 9697011 oder Seniorenbüro
07461/ 99395 oder 07461/15104 (AB)**

Rätselspaß für zu Hause

Spritzer meiden, Pflaumen schneiden!

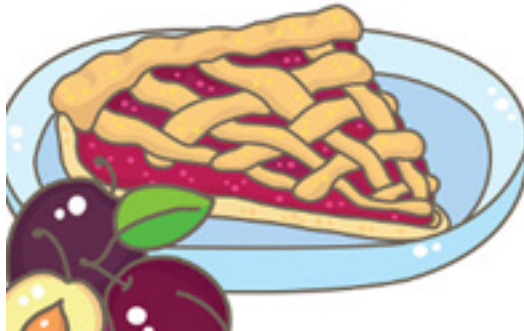
Jutta backt heut Pflaumenkuchen
muss grad Mehl und Zucker ... suchen.
Ja, da hat sie's, gleich geht's los.
Die Vorfreude ist riesen ... groß.

Jutta hat zwei Enkelkinder,
die ihr helfen – mehr und ... minder.
Tom schlägt grad ein Ei entzwei
leider wird's 'ne Schweiner ... ei.

Doch das macht nichts, sagt die Jutta
und holt erstmal gute ... Butter.
Nach Salz und Zucker kommt in Ruh
noch ein frisches Ei ... dazu.

Kräftig rühren, Spritzer meiden
klein Pia darf die Pflaumen ... schneiden.
Das Blech schnell in den Ofen rein
Und gleich probieren, das wär ... fein!

<https://mal-alt-werden.de/kurze-herbstgedichte-spritzer-meiden-pflaumen-schneiden/>



<https://www.istockphoto.com/de/vektor/ein-st%C3%BCck-pflaume-kuchen-gm647669904-117638309>

Welche Begriffe sind hier durcheinander gewürfelt worden:

- TTLÄBRE
- LEGI
- READCH
- LEBEN
- BAUL
- LEIECH
- CKERUBCHE
- LZPI

<https://mal-alt-werden.de/buchstabensalat-herbst/>

Welches bekannte Sprichwort, steckt hinter diesem Bilderrätsel:



<https://mal-alt-werden.de/bilderraetsel-alles-gute-kommt-von-oben-das-sprichwort-als-malvorlage/>

Um die Ecke gedacht

Welcher Begriff wird hier beschrieben. Es geht um das **Thema Haustiere**.

Ich bin nicht nur ein Nebenfluss der Aller, du kannst mich auch wunderbar benutzen, um an mir deine Wäsche zu trocknen. Das Haustier, für das ich am häufigsten genutzt werde ist der Hund.

Manchmal wird mein Name durch ein Feld und manchmal auch durch ein Gold ergänzt, es gibt nämlich viele Arten von mir. Wenn Menschen einen großen Vorrat anlegen, so werden ihre Käufe mit meinem Namen geschmückt.

Ein Teil meines Namens ist ein edles Metall, von dem sich so mancher einen Barren wünscht. Dem anderen Teil meines Namens sagt man nach, am Kopf zuerst zu stinken.

<https://mal-alt-werden.de/haustiere-um-die-ecke-gedacht/>

Lösungen:

Begriffe:

Blätter, Igel, Drache, Nebel, Laub, Eichel, Buchecker, Pilz

Spruchwort:

„Alles Gute kommt von oben“?

Was bedeutet das Sprichwort Das Sprichwort bezieht sich auf Gott. Denn Gott oder das Göttliche ist ja im Himmel oder über uns. Und von Gott kommt eben alles Gute. Schon in der Bibel heißt es: Alles Gute kommt von oben.

Um die Ecke gedacht:

Leine

Hamster

Goldfisch

Montag:

09.00 Uhr Senioren­sport I (TSF)
10.30 Uhr Senioren­sport II (TSF)
14.00 Uhr Englisch Konversation

Dienstag:

09.00 Uhr Gymnastik (DRK)
14.00 Uhr Dienstagsrunde

Mittwoch:

09.00 Uhr Gehirntraining (VHS) Entfällt am 28.10.2020
10.45 Uhr Durch Tanz beweglich bleiben (Keb)
19.00 Uhr Pilates (VHS) Am 28.10.2020 entfällt

Donnerstag:

09.15 Uhr Muskelkräftigung (VHS)
14.00 Uhr Fröhliche Runde
17.00 Uhr Qi Gong/Tai Chi Chuan

Freitag:

11.00 Uhr Seniorenstammtisch nach dem Marktbesuch

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