

Programm der Seniorenarbeit Stadt Tuttlingen

Dezember 2021/Januar 2022



Bild von Jill Wellington auf Pixabay

Geheimniskrämerzeit

Zur Adventszeit
geht's manchmal
geheimnisvoll zu.
Es raschelt und wispert,
es tuschelt und knistert,
es hämmert und rasselt,
es klopft und es prasselt.
Doch kommst du dazu,
herrscht plötzlich Ruh.
Ja, zur Adventszeit geht's eben
geheimnisvoll zu.

Liebe Seniorinnen und Senioren,

das Jahr neigt sich dem Ende zu und einige schöne Begegnungen konnten trotz Corona im Haus der Senioren stattfinden.

Gerne hätten wir mit Ihnen im Rahmen eines Adventskaffees das Jahr ausklingen lassen, aber leider macht uns die Pandemie ein zweites Jahr einen Strich durch die Rechnung. Der Betrieb im Haus der Senioren ist stark eingeschränkt, weshalb das aktuelle Programm kleiner ausfällt.

Wir lassen uns aber nicht entmutigen und haben schon einige Ideen für das nächste Jahr in Planung. Über die nächsten Programmhefte werden wir Sie darüber informieren.

Nun steht Weihnachten vor der Türe und überall leuchten uns die Lichter entgegen. Deshalb wünschen wir Ihnen, dass deren Wärme und Geborgenheit Sie begleitet und deren Zauber Sie erfüllt.

Fröhliche Weihnachten, viel Gesundheit und Glück für das kommende Jahr wünschen Ihnen die Mitarbeiterinnen der Seniorenarbeit Stadt Tuttlingen

Anita Horn

A. Horn

Ramona Storz

R. Storz

Michaela Katz

M. Katz





Orts- Senioren- Rat

Tuttlingen e. V.



Liebe Seniorinnen und Senioren,

In wenigen Tagen feiern wir Weihnachten.
Eine Zeit der Ruhe und Besinnung, aber auch mit Rückblick auf
das vergangene Jahr.

Leider war es nicht möglich, unbeschwert Dingen
nachzugehen, die in Planung standen.
So waren auch die Aktivitäten des Ortsseniorenrates sehr
eingeschränkt. Bei unserer Mitgliederversammlung am
20. Oktober hatte ich all unsere Vorhaben für 2021 nochmals in
Erinnerung gebracht. Wie 2020 war das zurückliegende Jahr
von Absagen und Verschiebungen geprägt. Hoffen wir auf das
Neue Jahr und sind gespannt, was es uns bringt!
Mögen wir die geplanten Aktivitäten durchführen können.
Vor allem aber, bei bester Gesundheit.

Für das bevorstehende Weihnachtsfest und den Jahreswechsel
wünsche ich Ihnen alles Gute, besinnliche Tage, Gottes Segen
und dass 2022 ein glückliches und
zufriedenes Jahr für Sie werden wird.
Vor allem – bleiben Sie gesund.

Mit herzlichen Grüßen

Roland Henke
1. Vorsitzender

Hygienevorschriften

2-G-Regelung im Haus der Senioren

Zutritt ins Haus der Senioren nur mit Nachweis für Geimpft oder Genesen gestattet.



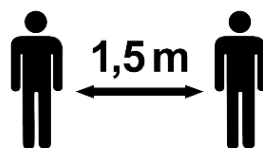
Bitte tragen Sie einen Mund-Nasen-Schutz beim Eintreten ins Gebäude und bis zu Ihrem Sitzplatz. Auf Ihrem festen Sitzplatz können Sie den Mundschutz abnehmen



Bitte desinfizieren Sie sich die Hände beim Eingang



Bitte halten Sie 1,5 m Abstand



Einkaufsbus für Senioren

Es gibt ein aktuelles Hygienekonzept – bitte tragen Sie im Einkaufsbus einen Mund-Nasen-Schutz.

Es gilt die 3G-Regelung (Geimpft, Genesen oder Getestet).

Zwischen den Jahren fährt der Bus nur am Mittwoch:

Mittwoch, 22.12.2021, 29.12.2021 und 05.01.2022

Ab der KW 2 fährt der Bus wieder am Mittwoch und Freitag.

Die Anmeldung hierzu erfolgt **jeweils am Vortag**, unter der **Handy-Nummer 0151/619 00 680**.

Weitere Auskünfte oder Fragen bei individuellen Problemen beantworten Ihnen gerne die Mitarbeiterinnen der städtischen Seniorenarbeit unter der Telefonnummer 07461 / 99-395, 99-330 oder 15104

Handy + Smartphone + Computer - Hilfe

Anmeldung im Haus der Senioren

Tel.: 15104 auch AB oder im Seniorenbüro Tel.: 99-395

Mit Unterstützung des Ortsseniorenrates Tuttlingen für seine Mitglieder kostenfrei.

Seniorenstammtisch nach dem Marktbesuch

Freitag, 03.12., 10.12. und 17.12.2021 ab 11.00 Uhr

Im neuen Jahr ab Freitag, 14.01.2022 wieder.

Mit Renate Krause

Englisch

Montag, 06.12. und 13.12.2021 um 14.00 Uhr

Im neuen Jahr ab Montag, 10.01.2022 wieder.

Mit Monika Jackel

Yoga auf dem Stuhl

Montag: 06.12.2021 von 14.00 - 15.00 Uhr.

Informationen bei der keb Tuttlingen Tel. 96 59 80-20

Gruppenleitung: Ulrike Irion, Übungsleiterin Senioren yoga

Pilates

Montag: 06.12., 13.12., 20.12.2021 von 17.45 – 18.45 Uhr

Mittwoch: 01.12., 08.12., 15.12.2021 von 19.00 – 20.00 Uhr

Informationen bei der VHS Tuttlingen unter Tel.: 9691-0

Gruppenleitung: Jutta Strobel

Dienstagsrunde

Dienstag, 07.12., 14.12., und 21.12.2021 um 14.00 Uhr

Im neuen Jahr ab Dienstag, 18.01.2022 wieder.

Mit Renate Chwedczuk

Ayurveda-Yoga für die Wohlfühlfigur

Dienstag: 07.12.2021

jeweils von 18.30 – 20.00 Uhr

Informationen bei der VHS Tuttlingen unter Tel.: 9691-0

Gruppenleitung: Simone Neubrand

Spielenachmittag im Café Kännchen

Dienstag, 07.12., 14.12., und 21.12.2021

von 14.30 – 16.30 Uhr im Café Kännchen, Bergstraße 14
mit Gisela Geschke und Ute Hauser

Weihnachtsfeier der Kegler

Dienstag, 07.12.2021 ab 12.00 Uhr

Die Kegler treffen sich zum gemeinsamen Mittagessen und
anschließendem Kaffee und Kuchen in der Gaststätte
Sommerau.

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Mittwoch, 08.12.2021 von 10.00 – 11.30 Uhr

Der Gesprächskreis für pflegende Angehörige ist ein offenes
Angebot der Seniorenarbeit der Stadt Tuttlingen und **findet**

jeden 2. Mittwoch im Monat von 10:00 – 11:30 Uhr
im Wohnzimmer 2. OG im Haus der Senioren statt.

Neue Interessenten sind jederzeit herzlich willkommen, eine
Anmeldung ist nicht erforderlich.

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an das Seniorenbüro:

Frau Katz, Tel.: 07461/ 99-330

Gedächtnis- und Gehirntraining

Mittwoch: 08.12.2021 von 9.00 – 10.00 Uhr

Informationen bei der VHS Tuttlingen unter Tel.: 9691-0

Gruppenleitung: Jutta Strobel

Fröhliche Runde

Donnerstag, 09.12. und 16.12.2021 um 14.00 Uhr

Im neuen Jahr ab Donnerstag, 13.01.2022 wieder.

Mit ehrenamtlicher Bewirtung.

Muskelaufbau und Gleichgewichtstraining (60plus)

Donnerstag: 09.12., 16.12.2021

von 09.15 – 10.15 Uhr

Informationen bei der VHS Tuttlingen unter Tel.: 9691-0

Gruppenleitung: Jutta Strobel

Januar 2022

Kegeln für Senioren

Dienstag, 04.01. und 18.01.2022 um 14.30 Uhr
in der Gaststätte Sommerau mit Erika Pretzl
Es sind jederzeit neue Mitspieler willkommen!

Parlez-vous francais?

Prenez le café avec nous!

Samstag, 08.01.2022 um 15.00 Uhr
Karin Thust bietet eine lockere Runde zum Sprechen und Wiederauffrischen der französischen Sprache an.

Englisch

Ab Montag, 10.01.2022 um 14.00 Uhr
Mit Monika Jackel

Pilates

Montag: 10.01., 17.01., 24.01., 31.01.2022

Von 17.45 – 18.45 Uhr

Mittwoch: 12.01., 19.01., 26.01., 02.02.2022

von 19.00 – 20.00 Uhr

Informationen bei der VHS Tuttlingen unter Tel.: 9691-0
Gruppenleitung: Jutta Strobel

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Mittwoch, 12.01.2022 von 10.00 – 11.30 Uhr

im Wohnzimmer 2. OG im Haus der Senioren statt.

Neue Interessenten sind jederzeit herzlich willkommen, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an das Seniorenbüro:
Frau Katz, Tel.: 07461/ 99-330

Spielenachmittag im Cafè Kännchen

Dienstag, 11.01. und 25.01.2022.

von 14.30 – 16.30 Uhr im Cafè Kännchen, Bergstraße 14
mit Gisela Geschke und Ute Hauser.

Muskelaufbau und Gleichgewichtstraining (60plus)

Donnerstags: 13.01., 20.01., 27.01.2022

von 09.15 – 10.15 Uhr

Informationen bei der VHS Tuttlingen unter Tel.: 9691-0

Gruppenleitung: Jutta Strobel

Fröhliche Runde

Ab Donnerstag, 13.01.2022 um 14.00 Uhr

Mit ehrenamtlicher Bewirtung.

Seniorenstammtisch nach dem Marktbesuch

Ab Freitag, 14.01.2022 um 11.00 Uhr

Mit Renate Krause

Dienstagrunde

Ab Dienstag, 18.01.2021 um 14.00 Uhr

Mit Renate Chwedczuk

Hobbykünstler

Mittwoch, 26.01.2022 ab 14.00 Uhr

mit Barbara Uphoff-Pavlov.

Seniorenkino im Scala

Montag, 31.01.2022

Einlass um 14.00 Uhr

Beginn um 14.30 Uhr

Ayurveda-Yoga für die Wohlfühlfigur

Neuer Kurs ab Februar.

Dienstags von 18.30 – 20.00 Uhr

Informationen bei der VHS Tuttlingen unter Tel.: 9691-0

Gruppenleitung: Simone Neubrand

Gedächtnis- und Gehirntraining

Termine für 2022:

Informationen bei der VHS Tuttlingen unter Tel.: 9691-0

Gruppenleitung: Jutta Strobel

Mittwochs von 9.00 – 10.00 Uhr

Yoga auf dem Stuhl

Neuer Kurs ab Februar.

Montags von 14.00 - 15.00 Uhr.

Informationen bei der keb Tuttlingen Tel. 96 59 80-20

Gruppenleitung: Ulrike Irion, Übungsleiterin Senioren yoga

Schenken

Schenke groß oder klein,
aber immer gediegen.
Wenn die Bedachten die Gabe wiegen,
sei dein Gewissen rein.
Schenke herzlich und frei.
Schenke dabei,
was in dir wohnt
an Meinung, Geschmack und Humor,
so dass die eigene Freude zuvor
dich reichlich belohnt.
Schenke mit Geist ohne List.
Sei eingedenk,
dass dein Geschenk –
Du selber bist.

(Joachim Ringelnatz)



Bild von congerdesign auf Pixabay

Impressum

Stadt Tuttlingen

(Abteilung Jugend und Senioren)

Ramona Storz, Anita Horn, Michaela Katz