

Programm der Seniorenarbeit Stadt Tuttlingen Mai 2022



Bild von [Pezibear](#) auf [Pixabay](#)

Kinder des Frühlings

Siehst du sie tanzen zwischen den Bäumen,
die Kinder des Frühlings, so hell und so klar?
Hörst du sie singen die fröhlichen Lieder,
ihr Singen und Klingen, der Frühling ist da?
Spürst du ihr Schweben im Windhauch der Tage
Sie gleiten vorüber an dir auch hautnah.
Sie lachen und kichern, genießen die Freude.
Wir hören ihr Jubeln. Der Frühling ist da.
Psssst!
Hörst du sie auch?
Psssst!

Freiwillig Maske tragen

**Zum Selbst- und Fremdschutz
empfehlen wir Ihnen auch weiterhin
das Tragen einer medizinischen Maske
auf freiwilliger Basis.**



Unterstützung für die Bewirtung im Haus der Senioren und für Botengänge/Fahrdienste für Senioren/innen gesucht!

Die Seniorenarbeit der Stadt Tuttlingen sucht für das Haus der Senioren ehrenamtliche Helfer/innen, die Interesse haben bei der Bewirtung zu unterstützen. Bei den wöchentlichen Stammtischen aber auch bei Veranstaltungen benötigen wir immer wieder Ehrenamtliche, die uns bei den Vorbereitungen und der Bewirtung behilflich sind.

Des Weiteren benötigen Senioren/innen in Tuttlingen immer wieder Unterstützung bei verschiedensten Botengängen wie das Abholen von Medikamenten in der Apotheke oder sonstigen kleinen Besorgungen.

Sollten Sie Interesse haben, sich im Haus der Senioren zu engagieren oder Hilfeleistungen im Rahmen von Fahrdiensten für Besorgungen für Senioren/innen zu übernehmen, wenden Sie sich an das Haus der Senioren Tel. 15104 oder an das Seniorenbüro Tel. 99-395 oder 99-330.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Einkaufsbus für Senioren

Es gibt ein aktuelles Hygienekonzept – bitte tragen Sie im Einkaufsbus einen Mundschutz.

Der Bus fährt am **Mittwoch** und **Freitagvormittag**.

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 Ortssenioresrates Tuttlingen für seine Mitglieder kostenfrei.

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 09.30 Uhr (nicht an Feiertagen)

Treffpunkt am Sängersteg gegenüber Stadtgarten.

Infos erhalten Sie im Seniorenbüro der Stadt Tuttlingen,
Telefon 07461/99395.

Bewegungstreff für Jedermann der Tuttlinger Turngemeinde

Immer Mittwochvormittag um 10.30 Uhr

Treffpunkt Gingko-Terrasse im Umläufle.

Keine Anmeldung erforderlich. Kostenfrei

Spielenachmittag im Cafè Kännchen

Jeden Dienstag von 14.30 – 16.30 Uhr

im Cafè Kännchen, Bergstraße 14

Mit Gisela Geschke und Ute Hauser

Kegeln für Senioren

Dienstag, 03.05., und 17.05.2022 um 14.30 Uhr

in der Gaststätte Sommerau mit Barbara Riedke

Es sind jederzeit neue Mitspieler willkommen!

Treffen der Donauschwaben

Mittwoch, 04.05.2022 um 14.30 Uhr

mit Franz und Elisabeth Göttel

Parlez-vous francais?

Prenez le café avec nous!

Samstag, 07.05.2022 um 15.00 Uhr

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

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Mittwoch, 11.05.2022 von 10.00 – 11.30 Uhr

Der Gesprächskreis für pflegende Angehörige ist ein offenes Angebot der Seniorenarbeit der Stadt Tuttlingen und **findet einmal im Monat immer mittwochs 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

Vortrag von Frau Dr. Seiterich-Stegmann **Häusliche Pflege – Wie findet man Entlastung?**

Die Seniorenarbeit der Stadt Tuttlingen lädt im Rahmen des städtischen Projektes
„Aktiv und gesund –
gerne und selbstbestimmt älter werden
in Tuttlingen“

am Mittwoch, 11.05.2022 um 15:00 Uhr

zu einem Vortrag von Frau Dr. Seiterich-Stegmann ins
Haus der Senioren ein.

Pflegende Angehörige brauchen viel Geduld und Kraft –
Die eigenen Wünsche und Bedürfnisse kommen dabei
manchmal zu kurz.

Frau Dr. Seiterich-Stegmann wird Hilfs- und
Unterstützungsangebote für pflegende Angehörige vorstellen.

Der Eintritt ist frei.

s' Kaffeele

Sonntag, 15.05.2022

von 14.00 Uhr – 17.00 Uhr im Haus der Senioren

Gemütlicher Nachmittag bei Kaffee und Kuchen
mit Renate Chwedczuk.

Seniorenkino im SCALA

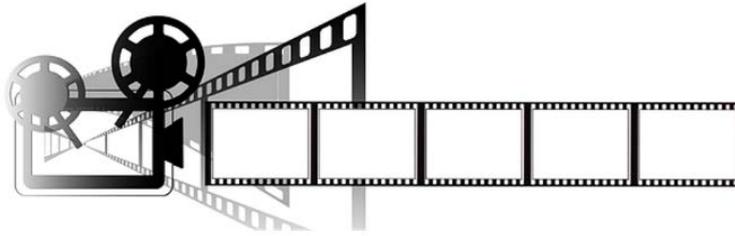


Bild von Gerd Altmann auf Pixabay

Gezeigt wird am **Montag, 16.05.2022 um 14:30 Uhr**,
der Film „**Der Rosengarten von Madame Vernet**“

Filmbeschreibung:

In der französischen Komödie will sich eine Rosenzüchterin wieder an die Spitze des Blumen-Geschäfts setzen und greift dafür auf ungewöhnlich kriminelle Hilfe zurück.

Eva ist eine wahre Blumenkönigin. Doch leider steht ihre traditionsreiche Gärtnerei vor der Pleite. Ein internationales Zuchtimperium ist nun der neue Stern am Rosenhimmel. Unverhoffte Hilfe kommt ausgerechnet von drei durch ein Resozialisierungsprogramm neu eingestellten Mitarbeitern, die zwar keine Ahnung von Botanik haben, sich aber in Sachen Blumendiebstahl bestens auskennen....

- **Der Einlass ist ab 14.00 Uhr, der Film startet um 14:30 Uhr.**
- **Der Eintritt beträgt 7,00€ inclusive einem Glas Sekt zu Beginn.**

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

Gerne können Sie telefonisch vorbestellen unter den
Telefonnummern: 07461 / 9697011 oder 99-330

Gesundheitstag für Seniorinnen und Senioren

Freitag, 20.05.2022 von 9.00 – 14.00 Uhr

im Haus der Senioren. Nähere Informationen siehe Einleger.

Hobbykünstler

Mittwoch, 25.05.2022 um 14.00 Uhr

mit Barbara Uphoff-Pavlov.

Kreisrundfahrt für die Ortssenioren

Endlich ist es wieder soweit!

Am **Mittwoch, 25.05.2022** bietet der Ortsseniorenrat e.V. Tuttlingen für Senioren aus Tuttlingen eine Kreisrundfahrt an. Walter Kümmerlen hat die Fahrt für uns zusammengestellt und wird diese auch begleiten.

Start ist am ZOB. Mit dem Busunternehmen Oberist geht es über den Gewerbepark in Neuhausen nach Buchheim und Leibertingen auf die Burg Wildenstein. Hier ist eine kurze Burgbegehung geplant. Über Hausen im Tal fährt der Bus weiter nach Irndorf und dem Gnadenweiler, wo eine Einkehr im Café Kapellenblick organisiert ist. Nach einer Stärkung treten wir den Heimweg an.

Abfahrt: 13.00 Uhr am ZOB

Rückkehr in Tuttlingen: Ca. 18.00 Uhr am ZOB

Die Kosten für die Busfahrt übernimmt der Ortsseniorenrat. Die Kosten für die Einkehr im Café Kapellenblick tragen die Mitfahrenden selbst.

Anmeldungen bitte bis spätestens am Freitag, den 20. Mai 2022 im Haus der Senioren, Telefon 15104 (auch AB) und im Seniorenbüro, Telefon 99-395 oder 99-330

Yoga auf dem Stuhl

Montags von 14.00 - 15.00 Uhr.

Anmeldung und Informationen bei der keb Tuttlingen

Tel. 96 59 80-20

Gruppenleitung: Sabine Gögler, Übungsleiterin Senioren yoga

Muskelaufbau und Gleichgewichtstraining (60plus)

Donnerstags von 09.15 – 10.15 Uhr

Anmeldung und Informationen bei der VHS Tuttlingen unter

Tel.: 9691-0

Gruppenleitung: Jutta Strobel

Pilates

Montagskurs: Von 17.45 – 18.45 Uhr

Mittwochs kurs: Von 19.00 – 20.00 Uhr

Anmeldung und Informationen bei der VHS Tuttlingen unter

Tel.: 9691-0

Gruppenleitung: Jutta Strobel

Gedächtnis- und Gehirntraining

Mittwochs von 09.00 – 10.00 Uhr

Anmeldung und Informationen bei der VHS Tuttlingen unter

Tel.: 9691-0

Gruppenleitung: Jutta Strobel

Ayurveda-Yoga für die Wohlfühlfigur

Dienstags von 18.30 – 20.00 Uhr

Anmeldung und Informationen bei der VHS Tuttlingen unter

Tel.: 9691-0

Gruppenleitung: Simone Neubrand

Vorschau Juni 2022

Treffen der Donauschwaben

Mittwoch, 01.06.2022 um 14.30 Uhr

mit Franz und Elisabeth Göttel

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Mittwoch, 01.06.2022 von 10.00 – 11.30 Uhr

Der Gesprächskreis für pflegende Angehörige ist ein offenes Angebot der Seniorenarbeit der Stadt Tuttlingen und **findet einmal im Monat immer mittwochs 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

Kegeln für Senioren

Dienstag, 07.06.2022 um 14.30 Uhr

in der Gaststätte Sommerau mit Barbara Riedke

Es sind jederzeit neue Mitspieler willkommen!

Parlez-vous francais?

Prenez le café avec nous!

Samstag, 04.06.2022 um 15.00 Uhr

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

E-Bike- und Pedelec-Training für Senioren mit der Polizei Tuttlingen

Freitag, 24.06.2022 von 14.00 Uhr – 16.30 Uhr mit Polizeihauptmeister Holger Jauch.

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 **kostenfreies** 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.

Bei sehr schlechtem Wetter findet das Angebot nicht statt.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.

Anmeldung erforderlich bei der Seniorenarbeit Stadt Tuttlingen unter der Tel. 15104 (auch AB) oder 99-395 und 99-330.

Ausflug zur Bodenseewasserversorgung

Der Ortsseniorenrat lädt am **Mittwoch, 29.06.2022** alle

Senioren/innen zu einem Ausflug zur

Bodenseewasserversorgung mit anschließender Einkehr im Haldenhoff ein.

Aus Sicherheitsgründen müssen vor Ort die Nationalitäten sowie die Personalausweisnummern der Teilnehmer/innen vorgezeigt werden. Wir bitten daher bei Anmeldung diese Daten bereit zu halten.

Anmeldung im Haus der Senioren Telefon 15104 oder im Seniorenbüro Telefon 99-395 oder 99-330.

Nähere Informationen zur Fahrt im Juni Programm.

Sprechzeiten Frau Horn **im Haus der Senioren**

Dienstag: 9.00 – 11.30 Uhr
14.00 – 16.00 Uhr

Donnerstag: 9.00 – 11.30 Uhr

Freitag: 9.00 – 11.30 Uhr

Telefon 07461/15104
anita.horn@tuttlingen.de



Englisch

Immer montags um 14.00 Uhr

Dienstagsrunde

Immer dienstags um 14.00 Uhr mit Renate Chwedczuk

Fröhliche Runde

Immer donnerstags um 14.00 Uhr mit ehrenamtlicher
Bewirtung.

Seniorenstammtisch nach dem Marktbesuch

Immer freitags ab 11.00 Uhr mit Renate Krause

Impressum

Stadt Tuttlingen (Abteilung Jugend und Senioren)
Anita Horn, Michaela Katz, Ramona Storz