

# Programm Oktober 2022 der Seniorenarbeit Stadt Tuttlingen



Bild von Sabrina Ripke auf Pixabay

## **Ernte im Herbst – Das Erntejahr geht zu Ende**

Korn und Heu sind nun geerntet,  
überreif ist längst der Mais,  
auf dem Felde warten Rüben  
auf die Ernte, dick und weiß.

In den Gärten das Gemüse  
steht bereit in bunter Pracht.  
Es wird Zeit, es jetzt zu ernten,  
kühl wird's manchmal schon zur Nacht

Äpfel, Birnen in den Bäumen,  
Pflaumen, saftig süß und blau,  
und vom Nussbaum fällt ins Grase  
Nuss für Nuss. Komm her und schau!

Die Kartoffeln sind die letzten.  
Grabt sie aus der Erde aus!  
Freut euch an der guten Ernte,  
macht ein Dankesfest daraus.

## **Einkaufsbus**

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

Eine Anmeldung für die Fahrt ist jeweils am Vortag erforderlich. Bitte melden Sie sich jeweils am Dienstag und am Donnerstag zwischen 09:00 und 11:00 Uhr unter folgender Handynummer an: **0151 / 619 00 680**.

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

Weitere Auskünfte erteilt das Seniorenbüro unter der Telefonnummer 07461 / 99-330.

Wir freuen uns auf Sie!

Der Einkaufsbus ist ein Angebot der Stadt Tuttlingen in Kooperation mit dem ASB.

## **Bewegungstreff für Jedermann der Tuttlinger Turngemeinde**

Immer Mittwochvormittag um 10.30 Uhr

Treffpunkt Gingko-Terrasse im Umläufle.

Bei Regen unter dem Dach der Mühlau-Halle.

Keine Anmeldung erforderlich. Kostenfrei

## **Spielenachmittag im Café Kännchen**

**Jeden Dienstag von 14.30 – 16.30 Uhr**

im Café Kännchen, Bergstraße 14

Mit Gisela Geschke und Ute Hauser

## **Parlez-vous francais?**

**Prenez le café avec nous!**

**Samstag, 01.10.2022 um 15.00 Uhr (Termin unter Vorbehalt.**

**Frau Thust informiert ihre Teilnehmer/innen)**

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

## **Kegeln für Senioren**

**Dienstag, 04.10., und 18.10.2022 um 14.30 Uhr**

in der Gaststätte Sommerau mit Barbara Riedke

Es sind jederzeit neue Mitspieler willkommen!

### **Treffen der Donauschwaben**

**Mittwoch, 05.10.2022 um 14.30 Uhr**

mit Franz und Elisabeth Göttel

### **Ayurveda-Yoga für die Wohlfühlfigur**

**Dienstags, 04.10., 11.10. und 18.10.2022**

**von 18.30 – 20.00 Uhr**

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

Gruppenleitung: Simone Neubrand

### **Muskelaufbau und Gleichgewichtstraining (60plus)**

**Donnerstags, 06.10., 13.10., 20.10. und 27.10.2022**

**von 09.15 – 10.15 Uhr**

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

Gruppenleitung: Jutta Strobel

### **s' Kaffeele**

**Sonntag, 09.10.2022**

**von 14.00 Uhr – 17.00 Uhr im Haus der Senioren**

Gemütlicher Nachmittag bei Kaffee und Kuchen  
mit Renate Chwedczuk.

### **Yoga auf dem Stuhl - Neuer Kurs**

**Montags, 10.10., 17.10., 24.10. und 31.10.2022**

**von 14.00 - 15.00 Uhr.**

Anmeldung und Informationen bei der Katholischen  
Erwachsenenbildung Tuttlingen

Tel. 96 59 80-20

Gruppenleitung: Sabine Gögler, Übungsleiterin Senioren yoga

### **Pilates (Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen)**

**Montagskurs, 10.10., 17.10. und 24.10.2022**

**von 17.45 – 18.45 Uhr**

**Mittwochkurs, 05.10., 19.10. und 26.10.2022**

**von 19.00 – 20.00 Uhr**

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

Gruppenleitung: Jutta Strobel

### **Line-Dance für Senioren**

Mit Frau Schreiber-Winkler von den Tuttlinger Sportfreunden

**Ab Montag, 10.10.2022 in der Mühlasporthalle im  
Gymnastikraum. Neue Teilnehmer jederzeit willkommen!**

Anfänger: 16.30 – 17.30 Uhr

Fortgeschrittene: 17.45 – 18.45 Uhr

**Informationen im Haus der Senioren Tel. 15104 oder unter  
der Mail-Adresse: [babu\\_cl@web.de](mailto:babu_cl@web.de)**

### **Europäisches Filmfestival im Scala Kino**

**Montag, 10.10.2022 um 14.30 Uhr**

Informationen siehe Einleger.

### **Gesprächskreis für pflegende Angehörige**

**Mittwoch, 12.10.2022 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.**

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

### **Wanderliedersingen**

**Mittwoch, 12.10.2022 um 19.30 Uhr**

Im Saal des Haus der Senioren mit Ehepaar Kaliss

**Wanderausstellung "Gemeinsam für Gesünder"**  
**Forum Gesundheitsstandort Baden-Württemberg.**  
**Vom 14.10.22 bis 18.10.22 in Tuttlingen.**

Die Ausstellung bringt Informationen über innovative Ansätze im Gesundheitswesen zu den Bürgerinnen und Bürgern der Region. Auf Präsentationsflächen erfahren Sie in Text, Grafik, Video und Audio, vor welchen Herausforderungen das Gesundheitswesen der Zukunft steht, welche Rolle die Digitalisierung spielt und wie in Baden-Württemberg daran gearbeitet wird, dass alle Bürgerinnen und Bürger vom medizinischen Fortschritt profitieren.

**Am 16.10.2022 wird voraussichtlich der „Digital Health Truck“ vor Ort sein.**

Im „Digital Health Truck“ werden digitale Möglichkeiten im Gesundheitswesen der Zukunft anschaulich und greifbar dargestellt.

Nähere Informationen erhalten Sie im Haus der Senioren unter der Tel. 15104

**Sicher mobil im Alter**

„Sicher mobil im Alter“ ist ein Programm für ältere Menschen ab 65 Jahren, die aktiv am Straßenverkehr teilnehmen. Ganz gleich, ob sie mit dem Auto, dem Fahrrad, Pedelec oder zu Fuß unterwegs sind. Ziel des Programms ist der Erhalt einer sicheren Mobilität älterer Menschen.

Im Rahmen dieses Programmes bietet Polizeihauptmeister Holger Jauch die drei folgenden Angebote im Oktober an.

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

**Freitag, 14.10.2022 von 14.00 Uhr – 16.30 Uhr**

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 des Ortsseniorenrates an den Rheinflall**

**Mittwoch, 19.10.2022**

**Abfahrt am ZOB um 12.30 Uhr**

Besuch des Rheinflalls und anschließende Einkehr im Gasthaus  
Hirschen in Horn.

**Rückfahrt 17.30 Uhr**

**Der Fahrpreis beträgt 13,00 € für Mitglieder und  
15,00 € für Nichtmitglieder.**

Anmeldung im Haus der Senioren unter der Tel. 15104 oder im  
Seniorenbüro unter der Tel. 99-395

### **Hobbykünstler**

**Mittwoch, 26.10.2022 um 14.00 Uhr**

Mit Barbara Uphoff-Pavlov

**Im Rahmen des Programmes „Sicher Mobil im Alter“ bietet  
Herr Jauch am Freitag, 28.10.2022 zwei Vorträge zu den  
Themenfeldern „Autofahrer“ und „Fußgänger“ im Haus der  
Senioren an.**

Es gibt die Möglichkeit, nur einen der Vorträge zu besuchen,  
aber auch bei beiden Vorträgen anwesend zu sein.

#### **1. Vortrag zu „Autofahrerinnen und Autofahrer“**

**Freitag, 28.10.2022**

**Von 13:30 Uhr bis 15:00 Uhr**

Herr Jauch geht in seinem ersten Vortrag an diesem Tag auf  
die Mobilität älterer Menschen und das Unfallrisiko ein.

Die Senioren dürfen sich auf ein Verkehrsquiz zu den Themen  
Autofahren in der Stadt, Autofahren mit höherer

Geschwindigkeit und Autofahren bei Dunkelheit, Wind- und Wetter freuen.

Über einige Mythen im Straßenverkehr wie „wer auffährt, ist immer schuld“ und „rechts zu überholen ist immer verboten“ wird Herr Jauch mit den Senioren klären.

## **2. Vortrag zu „Fußgängerinnen und Fußgänger“**

**Freitag, 28.10.2022**

**Von 15:30 Uhr bis 17:00 Uhr**

In seinem zweiten Vortrag an diesem Tag geht Herr Jauch auf die Gefahren und das Unfallrisiko für Gehende ein und gibt Tipps zum sicheren Verhalten im Straßenverkehr.

**Anmeldung für beide Vorträge bitte im Haus der Senioren unter Tel. 15104 (auch AB) oder im Seniorenbüro unter 99-395 oder 99-330.**

## **Computergrundkurs für Senioren/innen**

**4x ab Montag, 17.10.2022 von 14:15 bis 16:30 Uhr**

**2x wöchentlich: montags und dienstags**

**Haus der Senioren, Honbergstr. 10**

Der Kurs wendet sich an PC-Einsteiger/innen ohne Vorkenntnisse. Er vermittelt grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem PC und gibt einen Überblick über wichtige Anwendungsmöglichkeiten. Alle Inhalte werden durch Übungen am Computer

veranschaulicht und begleitet. Tablets werden vom Haus der Senioren zur Verfügung gestellt. Inhalte des Kurses sind:

- Umgang mit Maus und Tastatur
- Programme starten und beenden
- Begriffserklärungen
- Internet Grundbegriffe und erste Schritte

**Leitung: Gudrun Schickhaus**

**Gebühr: 70,00 €, Mitglieder: 65,00 €, Seniorenpassinhaber der Stadt Tuttlingen erhalten bei diesem Kurs 40%**

**Ermäßigung.**

**Anmeldung bei der VHS Tuttlingen unter Tel.: 9691-0**



## **Gedächtnistraining mit Lust und Laune**

**5x donnerstags ab 20.10.2022 von 9.30 – 10.30 Uhr  
im Haus der Senioren**

**Mit Birgit Leibold, Ganzheitliche Gedächtnistrainerin**

„Wer rastet der rostet“- das gilt nicht nur für die körperliche Fitness, sondern auch für die Gehirnfunktionen.

Mit zunehmendem Alter stellt man vielleicht fest, dass die Gedächtnisleistung abnimmt.

Diese lässt sich aber auch im Alter noch trainieren, nur wie?

Mit unterschiedlichsten, fantasievollen Übungen aus dem Ganzheitlichen Gedächtnistraining, bietet dieser Kurs die

Möglichkeit das Gehirn anzuregen. Dabei werden

Konzentration, Denkfähigkeit und Merkfähigkeit gefördert.

Das Training in der Gruppe ist besonders effektiv, begünstigt die soziale Kompetenz und bereitet mehr Vergnügen.

Dabei geht es nicht darum, besonders gut zu sein, sondern

dass jeder Teilnehmer mit Freude von den Übungen profitiert und sich wohlfühlt. Es wird kein Wissen abgefragt und es sind

keinerlei Vorkenntnisse nötig.

**Bitte Stift und Papier mitbringen.**

**Kursgebühr: 30,00 €**

**Anmeldung bei Katholischen Erwachsenenbildung**

**Tuttlingen Tel.: 96 59 80-20, [info@keb-tuttlingen.de](mailto:info@keb-tuttlingen.de)**

**Ein Kurs der Kath. Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen e.V.**

## **Herbstfest im Haus der Senioren**

**Mittwoch, 26.10.2022 ab 14.00 Uhr**

Freuen Sie sich auf ein kleines

Rahmenprogramm und ein paar schöne

Stunden bei netten Gesprächen im Haus der

Senioren.

**Anmeldung im Haus der Senioren unter der Tel. 15104**





# Vorschau November 2022

## Treffen der Donauschwaben

**Mittwoch, 02.11.2022 um 14.30 Uhr**

mit Franz und Elisabeth Göttel

## s' Kaffeele mit Renate Chwedczuk

**Sonntag, 06.11.2022**

**von 14.00 Uhr – 17.00 Uhr im Haus der Senioren**

Gemütlicher Nachmittag bei Kaffee und Kuchen

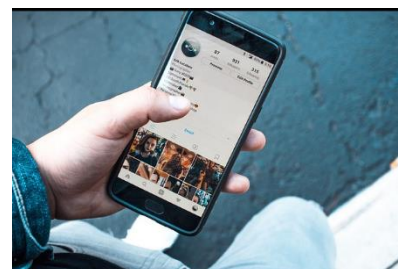
## Smartphone - Grundkurs 1

**4x ab Montag, 14.11.2022**

**von 14.15 bis 16.30 Uhr**

**2 x wöchentlich: montags und dienstags**

In diesem Kurs erfahren Sie, wie das Smartphone grundsätzlich bedient wird.



- Ausschalten oder herunterfahren, was ist der Unterschied?
- Wischen, tippen und ziehen, was versteht man darunter?
- Telefonieren, Kontakte erstellen und löschen wird erklärt.
- Grundlegende Bedienung der Kamera, Fotos ansehen und löschen wird gezeigt.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Leitung: Gudrun Schickhaus**

**Gebühr: 89,00 €, Mitglieder: 84,00 €**

**Maximal 6 Teilnehmer/innen**

**Seniorenpassinhaber der Stadt Tuttlingen erhalten bei diesem Kurs 40% Ermäßigung.**

**Bitte das eigene Android-Smartphone mitbringen.**

In diesem Kurs werden ausschließlich Android-Geräte erklärt.

**Welches Smartphone bzw. Tablet nutze ich eigentlich?**

Aktuell gibt es für Smartphone- bzw. Tablet-Geräte zwei unterschiedliche Systeme. Zum einen die sogenannten

**Android-Geräte** und zum anderen das **iPhone bzw. iPad** der Firma Apple. Beide Systeme unterscheiden sich stark in der Handhabung. Daher ist es wichtig zu wissen, mit welchem

System ihr Smartphone bzw. Tablet arbeitet, bevor Sie sich für einen Kurs anmelden.

**iPhone/iPad:** Die Firma Apple nutzt das sogenannte iOS-Betriebssystem. Kein anderer Hersteller darf dieses System für seine Geräte verwenden. Wenn Sie kein Gerät der Firma Apple nutzen, ist es sehr wahrscheinlich, dass Sie ein Android-Gerät verwenden.

**Android:** Die meisten Hersteller (z.B. Samsung, HTC, Sony, Nokia, Asus, Motorola, Huawei, LG, ZTE, Wiko etc.) verwenden das Android-Betriebssystem von Google. Das kostenlose Android-Betriebssystem kann von jedem Smartphonehersteller für das eigene Gerät angepasst und verändert werden, daher unterscheiden sich das Design der Benutzeroberfläche der Android-Geräte teilweise erheblich.

**Wenn Sie nicht sicher sind, mit welchem System Ihr Gerät arbeitet, gibt Ihnen Herr Griesinger von der VHS unter der Tel. 07461/9691-16 gerne Auskunft.**

## **Seniorenkino im SCALA**



Bild von Gerd Altmannauf Pixabay

Das Seniorenkino im SCALA zeigt am

**Montag den 14.11.2022 um 14:30 Uhr den Film  
„Eifel in Love“**

Paris im späten 19. Jahrhundert: Gustave Eiffel (Romain Duris) hat soeben die Arbeiten an der gemeinsam mit Frédéric-Auguste Bartholdi gebauten Freiheitsstatue in New York abgeschlossen und kehrt nun in seine Heimat zurück. Im Auftrag der französischen Regierung soll er für die Weltausstellung im Jahr 1889 sein bisher größtes Kunstwerk entwerfen, eine wahre

Meisterleistung des Ingenieurshandwerks. Doch Eiffel will eigentlich nur die Pariser Metro überarbeiten, weswegen er stark unter Druck gesetzt wird. Da trifft er seine Jugendliebe Adrienne Bourgès (Emma Mackey) wieder, die er für immer verloren geglaubt hatte, was ihn zu einem nie dagewesenen Bauwerk inspiriert: dem Eiffelturm...

**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 99-395**

Das Seniorenkino ist eine Kooperationsveranstaltung der evangelischen und katholischen Gesamtkirchengemeinden, des Scala-Kino und der Stadt Tuttlingen.

## **Sprechzeiten Frau Horn** **im Haus der Senioren**

Dienstag: 9.00 – 11.30 Uhr  
14.00 – 16.00 Uhr

Mittwoch: 9.00 – 11.30 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

### **Impressum**

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

