

# Programm Dezember 2022 und Januar 2023 der Seniorenarbeit Stadt Tuttlingen



Bild von Anastasia538 auf Pixabay

## **Das Weihnachtsfest**

Vom Himmel bis in die tiefsten Klüfte  
ein milder Stern herniederlacht;  
vom Tannenwalde steigen Düfte  
und kerzenhelle wird die Nacht.

Mir ist das Herz so froh erschrocken,  
das ist die liebe Weihnachtszeit!  
Ich höre fernher Kirchenglocken,  
in märchenstillen Herrlichkeit.

Ein frommer Zauber hält mich nieder,  
anbetend, staunend muß ich stehn,  
es sinkt auf meine Augenlider,  
ich fühl's, ein Wunder ist geschehn.

Theodor Storm

## **Liebe Seniorinnen und Senioren,**

der Zauber von Weihnachten ist immer etwas ganz  
Besonderes und wir nutzen das Weihnachtsfest,  
um uns mit unseren Lieben zu umgeben, Sorgen  
zu vergessen, Streitigkeiten zu verzeihen und  
Liebe zu empfinden.

Genießen Sie diese einzigartige Jahreszeit und  
machen das, was Sie glücklich macht.

Wir wünschen Ihnen von Herzen frohe  
Weihnachten,  
viel Wärme, Glück und Liebe,  
wovon auch das kommende Jahr erfüllt sein soll.

Ihre Mitarbeiterinnen der Seniorenarbeit  
Stadt Tuttlingen

Anita Horn

Ramona Storz

Michaela Katz

A. Horn

R. Storz

M. Katz

Zur Einstimmung auf die Weihnachtszeit  
eine lustige Geschichte von Elke Bräunling.

## **Wer ist denn nun unser Weihnachtsmann?**

„Nein“, sagte Papa. „Ich stehe dieses Jahr nicht als Weihnachtsmann zur Verfügung.“

„Nein“, sagte Opa Claus. „Mit mir könnt ihr auch nicht rechnen. Im letzten Jahr habe ich geschworen, dass ich mich nie mehr auf dieses Weihnachtsmann-Abenteuer einlassen werde. Ihr wisst warum.“

„Nein“, sagte auch Onkel Toni. „Denkt nicht daran. Ich bin kein Weihnachtsmann.“

„Oh nein!“, wehrte Großonkel Hannes mit beiden Händen ab. „Ein Weihnachtsmuffel wie ich als Weihnachtsmann? Das ist nicht euer Ernst.“

„V-v-vielleicht“, stotterte Opa Bernhard. „A-a-aber d-d-das muss ich mir noch sehr gut überlegen und meine Rolle müsste ich auch einstudieren und ... Oh, fragt mich besser nächstes Jahr wieder.“ Opa Bernhard also auch nicht.

„Wie wäre es mit einer Weihnachtsfrau?“, fragte Oma Annaluise. „Das könnte ich mir unter Umständen überlegen und wenn ich ...“

„Ha!“, rief Oma Erna und fing an zu lachen. „Du als Weihnachtsfrau, Annaluise? Das glaubt dir doch keiner. Und überhaupt: Sagst du nicht jedes Jahr, die Sache mit dem Weihnachtsmann missfiele dir? Weil an Weihnachten das Christkind kommt und sonst keiner. Ha!“

Oma Erna lachte und Oma Annaluise tupfte schnell zwei Tränchen aus ihren Augenwinkeln. Sie war sehr sensibel und fand, das solle auch jeder sehen.

„Dann geh du doch als Weihnachtsfrau!“, sagte sie mit weinerlicher Stimme.

Da lachte Oma Erna noch mehr und wenn Oma Erna erst

einmal mit dem Lachen angefangen hatte, war ein Ende lange nicht abzusehen.

Und Großtante Inge und Tante Karin lachten gleich mit. Laut und herzlich. Und vorsorglich. Weil sie auch nicht Weihnachtsfrau sein wollten.

„Also wenn sich kein Freiwilliger meldet, müssen wir wieder zum Lostopf greifen“, stellte Mama fest. „Wie letztes Jahr.“  
Wie letztes Jahr?

Die Kinder Sara, Alina, Elisabeth, Elias und Adrian, die im Nebenzimmer saßen und das Gespräch belauscht hatten, sahen sich an. Irgendwie schüttelten sie alle unmerklich die Köpfe.

„Eigentlich“, bemerkte Alina vorsichtig, „brauchen wir keinen Weihnachtsmann mehr.“

„Genau“, rief Elias. „Wir sind doch schon groß.“

„Weihnachtsmann ist etwas für Babies“, sagte Elisabeth und zog einen Schmollmund.

„Also ich finde das mit dem Weihnachtsmann auch doof“, meckerte Sara. „Wenn die Leute aus meiner Klasse wüssten, dass zu uns noch der Weihnachtsmann kommt! Ha! Totlachen würden sie sich.“

„Ja“, sagte auch Adrian.

„Ihr müsst euch nicht mehr stressen und einen Lostopf braucht ihr auch nicht. Ist doch ganz einfach, oder?“

Ganz einfach?

Die Erwachsenen, die sich zum Adventstee zusammengefunden hatten, um über die gemeinsame Weihnachtsfamilienfeier zu sprechen, zuckten zusammen. Weihnachten ohne Weihnachtsmann? Nein, das ging ja gar nicht. Und es kam auch nicht in Frage.

„Das kommt nicht in Frage“, sagte Papa da auch schon.

„Man sollte nicht mit allen Traditionen brechen“, bemerkte Opa Claus.

„Ohne Weihnachtsmann kann es keine Geschenke geben“, befand Onkel Toni.

„Gut, gut“, freute sich Großonkel Hannes, der Weihnachtsmuffel. „Das erspart Zeit und Geld.“

„D-d-das fühlt sich dann aber g-g-gar nicht w-w-weihnachtlich

an“, bemerkte Opa Bernhard vorsichtig.

„Vielleicht sollte besser das Christkind kommen?“, versuchte es Oma Annaluse und griff gleich vorsorglich zu ihrem Tränentüchlein.

„Christkind? Christkind!“, muffelte Oma Erna. „Dazu sind die Kinder aber wirklich zu alt, Annaluse. Du immer mit deinem Christkind. ... Und heule bitte nicht gleich wieder los.“

Oma Annaluse schluchzte vernehmlich auf, dann schwieg sie. Sie schwieg beleidigt.

Großtante Inge und Tante Karin lachten nun nicht mehr. Sie kramten beide ihre Handys hervor und fummelten mit roten Verlegenheitsköpfen auf den Tasten herum.

„Okay!“, sagte Mama. „Wer also wird in diesem Jahr nun unser Weihnachtsmann sein?“

Schweigen.

„Also ich stehe wirklich nicht zur Verfügung“, sagte Papa.

„Mit mir könnt ihr auch nicht rechnen“, fing Opa Claus an. „Im letzten Jahr habe ich ...“

Mama seufzte. Sie seufzte laut und vernehmlich. Dann griff sie zum Lostopf.

Und keiner wagte es, noch etwas dagegen zu sagen. Sollte das Los entscheiden.

Es würde den richtigen Weihnachtsmann schon finden, so wie in jedem Jahr in der Adventszeit kurz vor Weihnachten.

...

Und der echte Weihnachtsmann?

Der saß irgendwo weit weg in seinem Weihnachtsmannhaus gemütlich im Lehnstuhl, trank einen heißen Tee mit Rum, blickte durch sein Erdenfernrohr und grinste.

„Es ist doch immer dasselbe“, brummte er. „Wenn man nicht alles selbst macht ...“

## **Ehrenamtliche Unterstützung gesucht!**

Die Seniorenarbeit der Stadt Tuttlingen sucht Unterstützung in verschiedenen Bereichen zum Beispiel bei:

- **Begleitung Einkaufsbus**
- **Hilfe bei Veranstaltungen im Haus der Senioren**
- **Seniorennetzwerk**

Wenn Sie sich ehrenamtlich engagieren möchten, sprechen Sie uns gerne an, wir finden gemeinsam ein Angebot, das zu Ihnen passt.

**Weitere Auskünfte erteilt das Seniorenbüro unter der Telefonnummer 07461 / 99 – 395 oder 99-330 oder das Haus der Senioren 07461 / 15104 (auch AB)**

## **Gemeinsam statt einsam**

Auch in diesem Jahr veranstaltet die Kreisdiakoniestelle und die Gesamtkirchengemeinde Tuttlingen am

**Heilig Abend, Samstag, 24.12.2022 von 14.30 bis 17.00 Uhr im evangelischen Gemeindehaus, Gartenstraße 1 in**

**Tuttlingen** eine Weihnachtsfeier unter dem Motto „gemeinsam statt einsam“. Eingeladen sind alle Menschen, die den Weihnachtsabend nicht zu Hause feiern wollen oder können und die gerne an diesem Abend unter Menschen sein möchten. Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt.

**Der Eintritt ist frei.**

**Einlass ist ab 14.00 Uhr**

**Anmeldung ist erforderlich bis 22.12.2022 unter [info@diakonie-tuttlingen.de](mailto:info@diakonie-tuttlingen.de) oder 07461/ 96 97 17-0**

## **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 **0151 / 619 00 680** an.

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

**Im Dezember fährt der Einkaufsbus am Freitag, 23.12.2022 das letzte Mal. Erste Fahrt im neuen Jahr ist am Mittwoch, 11.01.2023.**

**Anmeldungen werden am Dienstag, 10.01.2023 wieder unter der Handynummer: 0151 / 619 00 680. entgegengenommen.**

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

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

**Letztes Treffen im Dezember am 21.12.2022**

**Erstes Treffen im Neuen Jahr am 11.01.2023**

Treffpunkt Gingko-Terrasse im Umläufle.

Bei Regen unter dem Dach der Mühlau-Halle.

Keine Anmeldung erforderlich. Kostenfrei.

## **s' Kaffeele**

Findet erst im Frühjahr 2023 wieder statt.

Termine werden im Programmheft zeitnah veröffentlicht.

## **Spielenachmittag im Café Kännchen**

Jeden Dienstag von 14.30 – 16.30 Uhr.

**Am 27.12.22 und 03.01.2023 kein Treffen!**

**Erstes Treffen im Neuen Jahr am Dienstag, 10.01.2023**

im Café Kännchen, Bergstraße 14

Mit Gisela Geschke und Ute Hauser

### **Line-Dance für Senioren**

Mit Frau Schreiber-Winkler von den Tuttlinger Sportfreunden  
**Immer montags in der Mühlasporthalle im  
Gymnastikraum.**

**Letztes Treffen im Dezember am 19.12.2022**

**Erstes Treffen im neuen Jahr am 09.01.2023**

**Neue Teilnehmer/innen sind 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**

### **Yoga auf dem Stuhl**

**Montag, 05.12.2022 von 14.00 - 15.00 Uhr.**

**Im Neuen Jahr am 09.01. und 16.01.2023**

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, 05.12., 12.12. und 19.12.2022**

**von 17.45 – 18.45 Uhr**

**Im Neuen Jahr: 09.01., 16.01., 23.01., und 30.01.2023**

**Mittwochskurs, 07.12.2022 von 19.00 – 20.00 Uhr**

**Im Neuen Jahr: 18.01. und 25.01.2023**

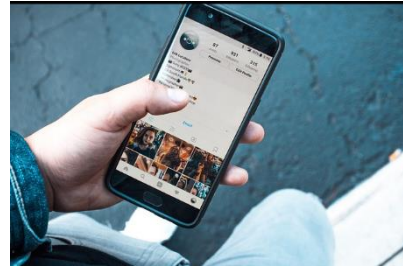
Anmeldung und Informationen bei der VHS Tuttlingen unter  
Tel.: 9691-0

Gruppenleitung: Jutta Strobel



## Smartphone-Grundkurs 2

**4x ab Montag, 05.12.2022  
von 14.15 bis 16.30 Uhr  
2 x wöchentlich: montags und  
dienstags**



Kursinhalte: Die Inhalte des Grundkurses 1 werden zu Beginn aufgefrischt.

- Internetverbindung mit dem Smartphone herstellen.
- WhatsApp: Nachrichten schreiben, Bilder verschicken und weiterleiten.
- Videotelefonie und Sprachnachrichten versenden mit WhatsApp
- Standartapps verwenden z.B. Kalender und Uhr
- Einfache Internetnutzung

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.

**Anmeldung bei der VHS Tuttlingen unter der  
Telefonnummer: 07461 96910**

In diesem Kurs werden ausschließlich Android-Geräte erklärt.

**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.**

### Kegeln für Senioren

**Dienstag, 06.12. und 20.12.2022 um 14.30 Uhr**  
in der Gaststätte Sommerau mit Barbara Riedke  
Es sind jederzeit neue Mitspieler willkommen!

### **Treffen der Donauschwaben**

**Mittwoch, 07.12.2022 um 14.30 Uhr**

**Im Januar fällt das Treffen aus.**

**Erstes Treffen im neuen Jahr am Mittwoch, 01.02.2023**

**mit Franz und Elisabeth Göttel**

### **Gesprächskreis für pflegende Angehörige**

**Mittwoch, 07.12.2022 von 10.00 – 11.30 Uhr**

**Im neuen Jahr am Mittwoch, 25.01.2023**

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**

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

**Donnerstags, 08.12. und 15.12.2022 von 09.15 – 10.15 Uhr**

**Im Neuen Jahr: 11.01., 18.01. und 25.01.2023**

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

Gruppenleitung: Jutta Strobel

### **Hobbykünstler**

**Im Dezember findet kein Treffen statt.**

**Erstes Treffen im Neuen Jahr am**

**Mittwoch, 25.01.2023 um 14.00 Uhr**

**Mit Barbara Uphoff-Pavlov**

# Adventskaffee im Haus der Senioren

**Dienstag, 13.12.2022 um 14.00 Uhr**

Freuen Sie sich auf einen besinnlichen Nachmittag bei Kaffee, Gebäck und einem adventlichen Programm im Wilhelm-Buggle Saal.

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



Bild von Silvia auf Pixabay

# Seniorenkino im SCALA

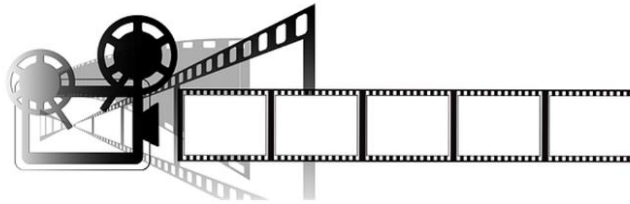


Bild von Gerd Altmannauf Pixabay

Das Seniorenkino im SCALA zeigt am

**Montag den 30.01.2023 um 14:30 Uhr** den Film  
**„Haute Couture“**

Esther (Nathalie Baye) ist erfahrene Schneiderin und langjährige Direktrice in den heiligen Hallen von Dior. Sie leitet das Haute-Couture-Atelier, in dem Kleider und Abendroben angefertigt werden, und bereitet ihre letzte Kollektion vor, bevor sie in Rente geschickt wird. Als sie in der Metro bestohlen wird, die Diebin aber nichts mit den Inhalten ihrer Handtasche anfangen kann und sie zurückbringt, erkennt Esther das Potenzial der jungen Jade (Lyna Khoudri) aus der Banlieue und will ihr mit einem Praktikumsplatz im Atelier eine Chance anbieten.

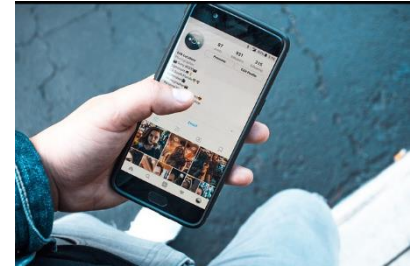
**Der Einlass ist ab 14:00 Uhr, der Film startet um 14:30 Uhr.  
Der Eintritt beträgt 7,00 € inclusive einem Glas Sekt zu  
Beginn.**

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.

# Smartphone – Aufbaukurs



In diesem Kurs werden weiterreichende Funktionen des Smartphones besprochen: Der Kursinhalt wird dem Kenntnisstand der Teilnehmenden angepasst.

- Apps herunterladen, installieren und deinstallieren
- Smartphone-Einstellungen wie Benachrichtigungen und Berechtigungen anpassen
- E-Mails versenden und empfangen
- Weiterführende Internetnutzung wie Links versenden und speichern.

## Nachmittagskurs in den Räumen der Volkshochschule

**4 x ab Montag, 16.01.2023 von 14.15 bis 16.30 Uhr**

**2 x wöchentlich: montags und dienstags**

**VHS-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.01**

Leitung: Gudrun Schickhaus

Gebühr: 89,00 €, Mitglieder: 84,00 €

Maximal 6 Teilnehmer/innen

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

**Anmeldung bei der VHS Tuttlingen unter der**

**Telefonnummer: 07461 96910**

Bitte das eigene Android-Smartphone mitbringen.

In diesem Kurs werden ausschließlich Android-Geräte (siehe Infokasten) erklärt.

**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.**

## **Haus der Senioren geschlossen**

Das Haus der Senioren ist von **Montag, 26.12.2022 bis Sonntag, 08.01.2023** geschlossen.

Ab **Montag, 09.01.2023** ist das Haus der Senioren und wieder geöffnet.

Frau Horn ist ab **Dienstag, 10.01.2023** zu den gewohnten Sprechzeiten im Haus der Senioren zu erreichen.

## **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

# Mein Neujahrswunsch

Was ich erwünsche vom neuen Jahre?  
Dass ich die Wurzel der Kraft mir wahre,  
Festzustehen im Grund der Erden,  
Nicht zu lockern und morsch zu werden,  
Mit den frisch ergrünenden Blättern

Wieder zu trotzen Wind und Wetter,  
Mag es ächzen und mag es krachen,  
Stark zu rauschen, ruhig zu lachen,  
So in Regen wie Sonnenschein  
Freunden ein Baum des Lebens zu sein.

Karl Henckell 1864-1929



Bild von Dan Fador auf Pixabay

# Regelmäßige Angebote

## Englisch

Kein Treffen am 26.12.2022 und 02.01.2023.

Erstes Treffen im Neuen Jahr am Montag, 09.01.2023 um 14.00 Uhr.

## Dienstagsrunde

Kein Treffen am 27.12.2022 und 03.01.2023

Erstes Treffen im Neuen Jahr am Dienstag, 10.01.2023 um 14.00 Uhr mit Renate Chwedczuk.

## Fröhliche Runde

Kein Treffen am 29.12.2022 und 05.01.2023.

Erstes Treffen im Neuen Jahr am Donnerstag, 12.01.2023 um 14.00 Uhr mit ehrenamtlicher Bewirtung.

## Seniorenstammtisch nach dem Marktbesuch

Kein Treffen am 30.12.2022 und 06.01.2023.

Erstes Treffen im Neuen Jahr am Freitag, 13.01.2023 ab 11.00 Uhr.

## **Impressum**

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

