

Programm März 2023 der Seniorenarbeit Stadt Tuttlingen



Bild von M W auf Pixabay

Zwei Herren streiten

Wer macht die Bäume blütenweiß?
Das ist Herr Frühlings erster Gruß.
Wer schickt uns Hagel, Schnee und Eis?
Das ist des Winters Abschiedskuss.
Der eine kommt. Der andre geht.
Sie zögern alle beide.
Kommen? Gehen? Wer gibt nach?
Sie wetteifern im Streite.
Der Frühling lockt und schmeichelt sehr
mit Sonnenschein und Farbenpracht.
Dem Winter fällt der Abschied schwer.
Er kämpft mit eis'ger Himmelsmacht.
Zwei Herren streiten.
Wer gewinnt?
Na, wer schon?

Neuigkeiten und wichtige Informationen

Ehrenamtliche Unterstützung gesucht!

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

- **Begleitung Einkaufsbus**
- **Spontane Fahrdienste und Besorgungen**
- **Hilfe bei Veranstaltungen im Haus der Senioren**
- **Bewirtung Mittagstisch 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 Haus der Senioren unter der Telefonnummer 07461/15104 (auch AB) oder das Seniorenbüro unter der Telefonnummer 07461/99-395 oder 99-330.

Neu: Mittagstisch für Senioren im Haus der Senioren

Ab März findet 1x im Monat ein Mittagstisch für Senioren/innen im Haus der Senioren statt.

Erster Termin ist am

Freitag, 31.03.2023 um 12.00 Uhr

Nähere Informationen siehe Einleger.

Anmeldung im Haus der Senioren unter der Telefonnummer 15104.



Beratungs- und Unterstützungsangebote

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.

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

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

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Mittwoch, 22.03.2023 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

Handy + Smartphone + Computer – Hilfe

Anmeldung im Haus der Senioren

Tel.: 07461/15104 auch AB oder im Seniorenbüro Tel.: 99-395

Mit Unterstützung des Ortssenienerrates Tuttlingen für

Mitglieder kostenfrei.

Gesellige Nachmittage und Abende

Dienstagsrunde (Stammtisch)

Immer dienstags um 14.00 Uhr mit Renate Chwedczuk

Fröhliche Runde (Stammtisch)

Immer donnerstags um 14.00 Uhr mit ehrenamtlicher Bewirtung.

Seniorenstammtisch nach dem Marktbesuch

Immer freitags ab 11.00 Uhr mit Renate Chwedczuk

Spielenachmittag im Café Kännchen

Jeden Dienstag von 14.30 – 16.30 Uhr.

im Café Kännchen, Bergstraße 14

Mit Gisela Geschke und Ute Hauser

Treffen der Donauschwaben

Mittwoch, 08.03.2023 um 14.30 Uhr

mit Franz und Elisabeth Göttel

Wanderliedersingen

Donnerstag, 09.03.2023 um 19.30 Uhr

Mit Ehepaar Kaliss

Bildungs- und kulturelle Angebote

Kochkurs für alleinstehende ältere Menschen



Bild von congerdesign auf Pixabay

Alleine kochen und dann noch auf eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung zu achten ist im Alltag oft schwierig und macht wenig Spaß.

Die städtische Seniorenarbeit bietet in Kooperation mit der AOK einen **kostenfreien** Kochkurs für alleinlebende Männer und Frauen an.

Dieser findet **4x donnerstags**

- **02.03.2023**
- **16.03.2023**
- **23.03.2023**
- **30.03.2023**

von 10.00 – 13.00 Uhr in den
Räumen des AOK-Gesundheitszentrums
in der Bahnhofstraße 71 in Tuttlingen statt.

Wenn Sie mit anderen Ihre Kochfreude teilen wollen und sich bei der Zubereitung von gesunden und gut schmeckenden Gerichten Tipps und Tricks von der Ernährungsfachkraft Frau Lause wünschen, dann sind Sie hier richtig.

**Anmeldung im Haus der Senioren, Telefon 07461/15104
oder im Seniorenbüro der Stadt Tuttlingen, Telefon
07461/99-395 an.**

Die Plätze sind begrenzt.

Gedächtnistraining

Wer regelmäßig trainiert bleibt in Schwung - Das gilt nicht nur für den Körper, sondern auch für den Geist. Und gemeinsam macht das viel mehr Freude. Mit allen Sinnen und beiden Gehirnhälften werden in diesem Kurs unter anderem die Wortfindung, die Denkflexibilität und die Aufmerksamkeit trainiert. Konzentrations- und Koordinationsübungen, Anspannung und Entspannung sowie Fingerübungen runden die Gehirngymnastik ab und halten den Geist beweglich. Ganzheitliches Gedächtnistraining ist für jede Altersgruppe wertvoll. Wir trainieren ganz ohne Leistungsdruck und mit viel Spaß. Somit sind kleine (und große) Erfolgserlebnisse garantiert!

Ab Freitag, 03.03.2023, 10x Termine jeweils von 14.30 – 16.00 Uhr

Kosten: 66,00 €

Seniorenpassinhaber erhalten eine Ermäßigung auf die Kursgebühr.

Referentin: Bettina Hanser, Ganzheitliche Gedächtnistrainerin (BVGT)

Anmeldung bei der Katholischen Erwachsenenbildung unter der Telefonnummer: 07461/96 59 80-20

Ein Kurs der Katholischen Erwachsenenbildung Tuttlingen

Bilder-Ausstellung im Rathausfoyer

Vom **Freitag, 17.03.2023 bis zum 31.03.2023** wird im Rathausfoyer die Wanderausstellung

„Was heißt schon alt?“ ausgestellt sein.

Es handelt sich dabei um eine Zusammenstellung vielseitiger Fotografien aus dem Programm „Altersbilder“ des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Vielfältig, differenziert und realistisch wird dargestellt, was Alter aus verschiedenen Perspektiven bedeutet.

Ergänzt wird die Ausstellung durch die Werke der Hobbykünstler des Haus der Senioren.

- Eröffnet wird die Ausstellung im Rahmen einer Vernissage am **Freitag, den 17.03.2023 um 11:00 Uhr.**
- **Führungen durch die Ausstellung finden am Dienstag, 21.03. und 28.03.2023. jeweils um 15:00 Uhr statt.** Im Anschluss lädt das Haus der Senioren zu Kaffee und Hefezopf ein.

Für die Führungen wird um Anmeldung gebeten unter der Telefonnummer 07461/15104.

Seien sie herzlich dazu eingeladen, die Bilder auf sich wirken zu lassen und vielleicht selbst über Ihre ganz individuellen „Altersbilder“ ins Gespräch zu kommen.

Die Ausstellung kann auch außerhalb der Führungen zu den üblichen Öffnungszeiten des Rathauses besucht werden.

Der Eintritt ist kostenfrei.

Seniorenkino im SCALA

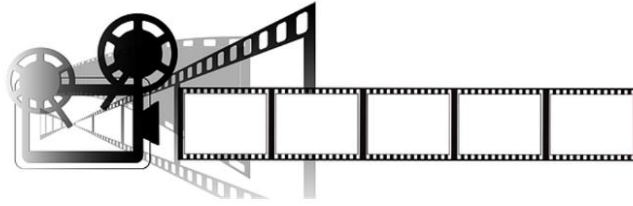


Bild von Gerd Altmannauf Pixabay

Das Seniorenkino im SCALA zeigt am
Montag den 20.03.2023 um 14:30 Uhr den Film
„Der Wolf und der Löwe“

Die Musikstudentin Alma lebt auf einer abgelegenen, kanadischen Insel mitten in der Wildnis in einer kleinen Hütte. Sie wuchs dort auf und ist nach dem Tod ihres Großvaters dahin zurückgekehrt. Seit kurzem beherbergt sie den Wolfswelpen Mozart und den jungen Löwen Dreamer. Doch eines Tages werden die beiden jungen Tiere von einem Ranger verschleppt und voneinander getrennt. Alma erträgt den Gedanken nicht, keine Ahnung zu haben, wo die zwei Tiere sind und wie es ihnen geht. Sie setzt alle Hebel in Bewegung, die beiden ausfindig zu machen. Währenddessen sind der junge Wolf und der kleine Löwe zwar mutterseelenallein, sie suchen aber selbstständig einen Weg nach Hause

**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.

Friedhofsführung am Kulturhaus altes Krematorium

Am **Samstag, 25.03.2023** von **9.30 – 10.30 Uhr** startet die Führung durch die technischen Räume des alten Krematoriums. Im Anschluss daran von **10.30 – 12.30 Uhr** geht die Friedhofsführung weiter mit der Vorstellung aller Grabarten und Hinweisen zu Rechten und Pflichten der Nutzungsberechtigten. **Anmeldung erforderlich bei der Friedhofsverwaltung unter der Telefonnummer 07461/12460.**

Englisch

Immer dienstags um 14.00 Uhr

Hobbykünstler

Mittwoch, 29.03.2023 um 14.00 Uhr

Mit Barbara Uphoff-Pavlov

Sportangebote

Line-Dance für Senioren

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

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**

Muskelaufbau und Gleichgewichtstraining (60plus)

**Donnerstags, 02.03., 09.03., 16.03., 23.03. und 30.03.2023
von 09.15 – 10.15 Uhr.**

Anmeldung und Informationen bei der VHS Tuttlingen unter
Tel.: 07461/9691-0

Seniorenpassinhaber erhalten eine Ermäßigung auf die
Kursgebühr.

Gruppenleitung: Jutta Strobel

Yoga auf dem Stuhl

Montag, 06.03., 13.03., 20.03. und 27.03.2023 von 14.00 - 15.00 Uhr.

Anmeldung und Informationen bei der Katholischen Erwachsenenbildung Tuttlingen Tel. 07461/96 59 80-20
Seniorenpassinhaber erhalten eine Ermäßigung auf die Kursgebühr.

Gruppenleitung: Sabine Gögler, Übungsleiterin Senioren yoga

Pilates (Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen)

Montagskurs, 06.03., 13.03., 20.03. und 27.03.2023 von 17.45 – 18.45 Uhr

Mittwochs kurs, 01.02., 08.03., 15.03., 22.03. und 29.03.2023 von 19.00 – 20.00 Uhr

Anmeldung und Informationen bei der VHS Tuttlingen unter Tel.: 07461/9691-0

Seniorenpassinhaber erhalten eine Ermäßigung auf die Kursgebühr.

Gruppenleitung: Jutta Strobel

Kegeln für Senioren

Dienstag, 07.03. und 21.03.2023 um 14.30 Uhr

in der Gaststätte Sommerau mit Barbara Riedke.

Es sind jederzeit neue Mitspieler willkommen!

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.

Weitere Angebote für Seniorinnen und Senioren

Seniorenstammtisch im Elias-Schrenk-Haus

Ab **Freitag, 03.03.2023** immer freitags im **Cafino des Elias-Schrenk-Hauses von 15.00 bis 17.00 Uhr.**

Plauderrunde bei Kaffee und Kuchen für alle Senioren, die Lust auf Geselligkeit haben.

Anmeldung nicht erforderlich. Bei Fragen wenden Sie sich an den Sozialdienst des Elias-Schrenk-Haus

Telefon 07461-9669-14.

Es gelten die aktuellen Corona- und Testverordnungen für Pflegeheime. (Kann telefonisch erfragt werden)

Vorschau April Programm

Smartphone - Grundkurs 1

4x ab Dienstag, 04.04.2022

von 14.15 bis 16.30 Uhr

2 x wöchentlich: dienstags und mittwochs

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

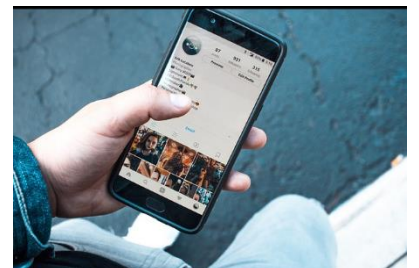
Gebühr: 89,00 €, Mitglieder: 84,00 €

Maximal 6 Teilnehmer/innen

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

Anmeldung bei der VHS unter Telefon 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.

Zeitschenker für alleinlebende Senioren gesucht

Das Seniorennetzwerk der Stadt Tuttlingen, in Kooperation mit Caritas und Diakonie hat sich vorrangig zum Ziel gesetzt, alleinlebenden und von Vereinsamung bedrohten Tuttlinger Senioren und Seniorinnen ehrenamtliche Bürger und Bürgerinnen zur sozialen Begleitung kostenfrei zur Seite zu stellen.

Das Seniorennetzwerk bietet nun interessierten Ehrenamtlichen ein 4-teiliges Grundlagenseminar „Ehrenamtliche/r Seniorenbegleiter/in“ an. An 4 Abenden werden Referentinnen über die Themen „Anfänge gestalten im Besuchsdienst“, „Kommunikation mit älteren Menschen“, „Wie verändern Krankheiten den älteren Menschen?“, „Wie wichtig sind soziale Kontakte?“ und „Wie Sorge ich gut für mich selbst in meinem ehrenamtlichen Engagement?“ sprechen. Das Seminar ist kostenfrei und beginnt am

Mittwoch, 19. April 2023 um 17.00 Uhr im Caritas-Diakonie-Centrum in der Bergstraße 14 in Tuttlingen.

Die Folgetermine sind am 26. April, am 3. Mai und am 10. Mai. Ende wird jeweils um etwa 19.30 Uhr sein.

Infos und Anmeldungen beim Caritas-Diakonie-Centrum, Telefon 07461/969717- 0 oder im Seniorenbüro der Stadt Tuttlingen, Telefon 07461/99-395.

Rätsel

Sudoku

<input type="text"/>			7	4	2		5	
	2				5			
5						3		
9				7	6	1		
		3		9			<input type="text"/>	
	4	8	2					3
4					3	6		2
	6			1	9			
	<input type="text"/>					9		

Wie lauten die Lösungszahlen:

A B C

Lösung Sudoku

1 _A	3	9	7	4	2	8	5	6
8	2	6	9	3	5	4	1	7
5	7	4	1	6	8	3	2	9
9	5	2	3	7	6	1	8	4
7	1	3	8	9	4	2	6 _C	5
6	4	8	2	5	1	7	9	3
4	9	1	5	8	3	6	7	2
2	6	7	4	1	9	5	3	8
3	8 _B	5	6	2	7	9	4	1

Die Lösungszahlen:

1_A **8**_B **6**_C

Sprechzeiten Frau Horn im Haus der Senioren

Dienstag: 9.00 – 11.30 Uhr
14.00 – 16.00 Uhr

Mittwoch: 9.00 – 11.30 Uhr

Freitag: 9.00 – 11.30 Uhr

Telefon 07461/15104
anita.horn@tuttlingen.de

Impressum

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

