

Programm Mai 2023 der Seniorenarbeit Stadt Tuttlingen



Pusteb Blumenpusten

Blas die Backen! Pust die Blumen
in die Luft ganz hoch hinaus
über Wiesen, Haine, Wege
weit auch bis zu dir nach Haus.

Samenflieger glänzen silbrig
unterwegs im Sonnenschein,
fliegen so im sanften Winde
in die Frühlingswelt hinein.

Pusteb Blumen, Löwenzähne,
finden schnell ein neues Heim,
überall auf Wiesenplätzen
wollen sie zuhause sein.

Auch bei dir in deinem Garten
möchten sie gern Gäste sein.
Darum puste Pusteb Blumen
auch ein paar zu dir hinein.

Du wirst sehn, sie bringen Freude
frühlingsgelb im nächsten Jahr,
wenn die Blütensonnen blühen,
wird ein gelbes Wunder wahr.

Neuigkeiten und wichtige Informationen

Mittagstisch für Senioren im Haus der Senioren

Nächster Termin

Freitag, 26.05.2023 um 12.00 Uhr

Anmeldung im Haus der Senioren unter der Telefonnummer
07461/15104 (auch AB)



Mitspieler gesucht!

Spielen Sie gerne Binokel?

Dann melden Sie sich im Haus der Senioren unter der
Telefonnummer 07461/15104. Spielbegeisterte Binokel
Liebhaber/innen freuen sich auf neue Mitspieler/innen.



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, 17.05.2023 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, 03.05.2023 um 14.30 Uhr

mit Franz und Elisabeth Göttel

Wanderliedersingen

Donnerstag, 04.05.2023 um 19.30 Uhr

Mit Ehepaar Kaliss

Kaffeele

Renate Chwedczuk heißt Sie am **Sonntag, 21.05.2023**

ab 14.00 Uhr wieder herzlich Willkommen zum Kaffeele im Haus der Senioren.

Bildungs- und kulturelle Angebote

Gesundheits- und Wohlfühltag für Seniorinnen und Senioren im Haus der Senioren



Bild von Monika auf Pixabay

Am Freitag, 12.05.2023 von 9.00 – 14.00 Uhr

Der Gesundheitstag steht dieses Jahr unter dem Motto

„Mit allen Sinnen“

Nennen Sie uns daher bei der Anmeldung unter der **Telefonnummer 07461/15104 oder 99-395** wieder die gewünschte Besuchszeit zur **vollen Stunde**.

Nähere Informationen siehe Flyer

Seniorenkino im SCALA



Bild von Gerd Altmannauf Pixabay

Das Seniorenkino im SCALA zeigt am
Montag den 15.05.2023 um 14:30 Uhr
die Komödie aus Frankreich
„Parfum des Lebens“

Anna Walberg (Emmanuelle Devos) galt einst als gefeierter Star unter den Parfümeuren. Heute muss sie sich als Geruchsberaterin über Wasser halten. Nachdem sie vor einiger Zeit ihren Geruchssinn verlor, war sie in der Parfum-Branche schnell abgemeldet. Seitdem fährt sie ihr Chauffeur Guillaume Favre (Grégory Montel) von Job zu Job – sehr zu seinem Leidwesen, denn Anna ist keine angenehme Kundin! Sie ist eiskalt, sagt nie Bitte oder Danke und verhält sich Guillaume sehr arrogant. Und dennoch besteht sie darauf, ausschließlich von Guillaume gefahren zu werden! Der Fahrer hingegen hat aktuell andere Sorgen, als sich mit seiner schwierigen Kundin herumzuschlagen. Seine Frau hat sich von ihm scheiden lassen und nun kämpft er um das Sorgerecht für seine Tochter Léa (Zélie Rixhon). Dazu kommt, dass ihm sein Chef Arsène (Gustave Kervern) schon mit der Kündigung gedroht hat. Als Anna einen Rückfall erleidet und Guillaume sie rettet, scheint sich das Blatt für die beiden zu wenden ...

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 07461 / 9697011 oder 99-330

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

Ausflug des Ortsseniorenrates nach Unteruhldingen

Mittwoch, 24.05.2023

Abfahrt am ZOB um 13.00 Uhr

Führung durch das Museum und anschließende Einkehr auf eigene Kosten in Uhldingen.

Fahrtkosten: Mitglieder OSR 20,00 €, Nichtmitglieder, 23,00 €

Anmeldung unter Telefon 07461/15104 oder 99-395.

Nur noch wenige Plätze frei.

Hobbykünstler

Mittwoch, 31.05.2023 um 14.00 Uhr

Mit Barbara Uphoff-Pavlov

Englisch

Immer dienstags um 14.00 Uhr

Computer - Grundkurs

4x ab Dienstag, 02.05.2023

von 14.15 bis 16.30 Uhr

**2 x wöchentlich: dienstags und mittwochs
im Haus der Senioren, 2. OG, Kursraum**

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.

Inhalte:

- 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 unter Telefon 07461/96910

Maximal 6 Teilnehmer/innen



Computer - Aufbaukurs

Computerwissen für den alltäglichen Gebrauch

4x ab Dienstag, 16.05.2023

von 14.15 bis 16.30 Uhr

2 x wöchentlich: dienstags und mittwochs
im Haus der Senioren, 2. OG, Kursraum.

Dieser Kurs bietet Menschen, die bereits über PC-Grundkenntnisse verfügen, die Möglichkeit, ihre Kenntnisse zu erweitern und in vielen Übungen und praktischen Anwendungen zu vertiefen. Eigene Themenwünsche können eingebracht werden.

Inhalte: Umgang mit Ordnern und Dateien, Ordner anlegen und löschen, Bilder auf den Computer übertragen, speichern und sortieren, Texte eingeben, korrigieren und drucken sowie erweiterte Grundlagen des Internets.

Leitung: Gudrun Schickhaus

Gebühr: 70,00 €, Mitglieder: 65,00 €

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

Anmeldung bei der VHS unter Telefon 07461/96910

Maximal 6 Teilnehmer/innen.



Smartphone – Aufbaukurs

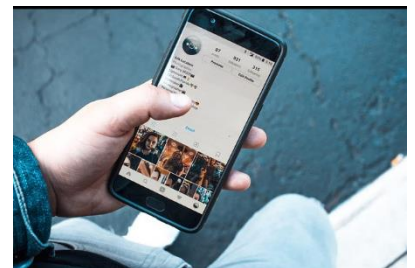
4x ab Dienstag, 30.05.2023

von 14.15 bis 16.30 Uhr

2 x wöchentlich: dienstags und mittwochs
im Haus der Senioren, 2. OG, Kursraum

Smartphones bieten neben den bekannten Funktionen wie telefonieren, fotografieren und WhatsApp viele nützliche Apps welche das Leben erleichtern und bereichern können. IN diesem Kurs wird gezeigt, wie man Apps installiert und wichtige Einstellungen am Gerät vornimmt. Dieser Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die bereits erste Erfahrungen mit dem Smartphone gemacht haben und ihre Kenntnisse erweitern sowie im Umgang mit dem Gerät sicherer werden möchten.

Leitung: Gudrun Schickhaus



Gebühr: 89,00 €, Mitglieder: 84,00 €

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

Anmeldung bei der VHS unter Telefon 07461/96910

Maximal 6 Teilnehmer/innen

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.

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 bei Frau
Schreiber-Winkler unter 1718588

Senioren sport der Tuttlinger-Sportfreunde

Ab Montag 08.05.2023 von 9.30 bis 10.30 Uhr.

Gruppenleitung: Claudia Schreiber-Winkler.

Anmeldung im Haus der Senioren unter 07461/15104 oder bei
Frau Schreiber-Winkler unter 1718588

Muskelaufbau und Gleichgewichtstraining (60plus)

Donnerstags, 04.05., 11.05. und 25.05.2023

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, 08.05., 15.05. und 22.05.2023 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, 08.05., 15.05. und 22.05.2023 von 17.45 –
18.45 Uhr**

**Mittwochkurs, 03.05., 10.05., 17.05. und 24.05.2023 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, 02.05. und 16.05.2023 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

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)

Tanznachmittag

Waltraud Lange lädt am **Mittwoch, 03.05.2023 ab 14.00 Uhr** zum Tanznachmittag in die **S4 Club Lounge, Stadionstraße 8** in Tuttlingen ein.

Eingeladen sind alle Seniorinnen und Senioren die gerne tanzen, aber auch einfach nur der tollen Musik der Tanz- und Partyband „**Wolfram und Sohn**“ lauschen wollen.

Eintritt: 5,00 €

Barrierefreier Zugang vorhanden.

Ohne Anmeldung.

Vorschau Juni Programm

Kaffeele

Am **Sonntag, 04.06.2023 ab 14.00 Uhr** im Haus der Senioren mit Renate Chwedczuk

Selbstbestimmen durch Patientenverfügung und vorsorgende Vollmachten

Am **Mittwoch, 14.06.2023 um 14.30 Uhr** im Haus der Senioren

Ein Vortrag von Frau Kathrin Götze, Betreuungsbehörde des Landratsamtes.

Ab 14.00 Uhr sind Sie zu Kaffee und Zopf eingeladen.

Anmeldung im Haus der Senioren unter 07461/15104 oder im Seniorenbüro unter 99-395.

Besuch der Schillerschule

Am **Mittwoch, 21.06.2023 um 14.30 Uhr** laden Schüler und Schülerinnen der Schillerschule zum gegenseitigen Kennenlernen in ihre Schule ein.

Bei Kaffee und selbstgebackenen Muffins wollen sie mit Ihnen ins Gespräch kommen. Auch ein gemeinsames Singen ist geplant.

Anschließend gibt es eine Führung durch die Schillerschule. Die Schüler und Schülerinnen freuen sich auf Ihr Kommen.

Anmeldung im Haus der Senioren unter 07461/15104 oder im Seniorenbüro unter 07461/99-395

Ausflug des Ortsseniorenrates zur Partnerstadt Bex

Wie bereits angekündigt wird der Ortsseniorenrat Tuttlingen in der Zeit vom **27.Juni bis 29.Juni** wieder eine Fahrt zum Besuch der Ortssenioren nach Bex anbieten. Auf der Hinfahrt nach Bex ist ein Besuch des Schokoladenmuseums in Broc sowie die Besichtigung des Schlosses Chillon in Veytaux geplant. Am zweiten Tag wollen wir das Gianadda Museum wie auch die Salzmine in Bex besuchen.

Abends sind wir Gast der dortigen Senioren. Die Rückreise ist mit einem Besuch der Chaplins-World wie auch einem Stopp in Gruyère geplant.

Kosten pro Person:

- 350 € im Einzelzimmer,
- 330 € im Doppelzimmer mit Doppelbelegung und
- 380 € in Doppelzimmer mit Einzelbelegung.

(in den Kosten ist Busfahrt, Hotelzimmer, Frühstück, Eintrittspreise sowie ein Mittagessen am Rückreisetag enthalten.

Am 28.06.2023 sind wir von Bex zum Abendessen eingeladen.

Die Anmeldung ist erst gültig, wenn eine Anzahlung von 150 € pro Person geleistet wurde.

**(Ortsseniorenrat Tuttlingen, Kreissparkasse Tuttlingen
IBAN: DE93 6435 0070 0000 0570 39, BIC: SOLADES1TUT).**

Danach erhalten Sie auch eine ausführliche Reisebeschreibung.

Anmeldeschluss 07.Juni 2023.

Sie können sich jedoch bereits im Haus der Senioren unter 07461/15104 bzw. im Seniorenbüro unter 07461/ 99-395 anmelden.

Vorschau Juli Programm

Besuch der Bundesgartenschau in Mannheim

Der Tuttlinger Ortsseniorenrat wird am **05.Juli 2023** einen Ganztagesausflug zur BUGA 23 nach Mannheim durchführen. Zu früher Stunde werden wir vom ZOB aus mit einem Bus starten. Rückfahrt am selben Tag gegen Spätnachmittag. Es wird ein Unkostenbeitrag für die Eintrittskarte zur BUGA 23 und die Busfahrt erhoben.

Nähere Einzelheiten folgen im Juni Programm.

Sie können sich jedoch bereits im Haus der Senioren 07461/15104 bzw. im Seniorenbüro unter 07461/ 99-395 anmelden.

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

