Programm September 2023 der Seniorenarbeit Stadt Tuttlingen

Abschiedskuss des Sommers

Zum Abschied hat der Sommer
uns nochmals reich beschenkt
mit süßen, blauen Küsschen,
damit man an ihn denkt.

Er reicht uns beide Hände
und nimmt uns in den Arm
mit Sonnenstrahlenlächeln.
So fühlen wir uns warm.

Wir naschen seine Früchte,
genießen Saft und Wein.
Mit ihnen wird der Sommer
noch lange bei uns sein.

Geschichte © Elke Bräunling, www.elkeskindergeschichten.de
Lizenziert durch Stephen Janetzko, www.kinderliederhits.de (Rechnungsnr.: NA EB22-263
Bild von Nicky auf Pixabay

Neuigkeiten und wichtige Informationen

Mitspieler gesucht!
Spielen Sie gerne Skat?
Dann melden Sie sich im Haus der Senioren unter der **Telefonnummer 07461/15104**. Spielbegeisterte Skat 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.

Handy + Smartphone + Computer – Hilfe
Anmeldung im Haus der Senioren
Tel.: 07461/15104 auch AB oder im Seniorenbüro Tel.: 99-395
Mit Unterstützung des Ortsseniorenrates Tuttlingen für Mitglieder kostenfrei.

Gesprächskreis für pflegende Angehörige
Mittwoch, 13.09.2023 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

Gesellige Nachmittage und Abende

Dienstagsrunde (Stammtisch)
Immer dienstags um 14.00 Uhr mit Renate Chwedczuk.
Ohne Anmeldung.

Fröhliche Runde + Binokel (Stammtisch)

Immer donnerstags um 14.00 Uhr sind Sie herzlich eingeladen zu netten Gesprächen mit ehrenamtlicher Bewirtung ins Haus der Senioren. Zusätzlich besteht seit Neuem die Möglichkeit mit anderen Gästen Binokel zu spielen. Sollten Sie Interesse haben, schauen Sie einfach vorbei. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Für nähere Informationen können Sie sich auch an Frau Horn im Haus der Senioren unter der Telefonnummer 07461/15104 wenden.

Seniorenstammtisch nach dem Marktbesuch
Immer freitags ab 11.00 Uhr mit Renate Krause.
Ohne Anmeldung.

Kaffeele
Renate Chwedczuk heißt Sie am **Sonntag, 03.09.2023 ab 14.00 Uhr** wieder herzlich Willkommen zum Kaffeele im Haus der Senioren.
Ohne Anmeldung.

Spielenachmittag im Café Kännchen
Ab dem 12.09.2023 wieder jeden Dienstag
von 14.30 – 16.30 Uhr.
im Cafè Kännchen, Bergstraße 14
Mit Gisela Geschke und Ute Hauser
Senioren die gerne zum Spielenachmittag kommen möchten und einen Fahrgelegenheit benötigen können sich unter der Telefonnummer **07461 969 717 0** oder per Email **kirmse.c@caritas-schwarzwald-alb-donau.de** bei Frau Kirmse anmelden.
Eine Kooperation des Caritas-Diakonie-Centrums und der städtischen Seniorenarbeit.

Treffen der Donauschwaben
Mittwoch, 13.09.2023 um 14.30 Uhr
Mit Ehepaar Göttel.
Ohne Anmeldung.

Wanderliedersingen
Donnerstag, 14.09.2023 um 19.30 Uhr
Mit Ehepaar Kaliss.
Ohne Anmeldung.

Mittagstisch für Senioren im Haus der Senioren
Für alle Senioren ab 65 Jahren aus Tuttlingen und den Teilgemeinden (Nendingen, Esslingen, Möhringen) bietet die Seniorenarbeit Stadt Tuttlingen in Kooperation mit der Betriebsgastronomie Aesculap einmal im Monat einen kostenfreien Mittagstisch an.
Nächster Termin:
Freitag, 15.09.2023 um 12.00 Uhr
Anmeldung im Haus der Senioren unter der Telefonnummer 07461/15104 oder im Seniorenbüro unter 99-395.

Bildungs- und kulturelle Angebote

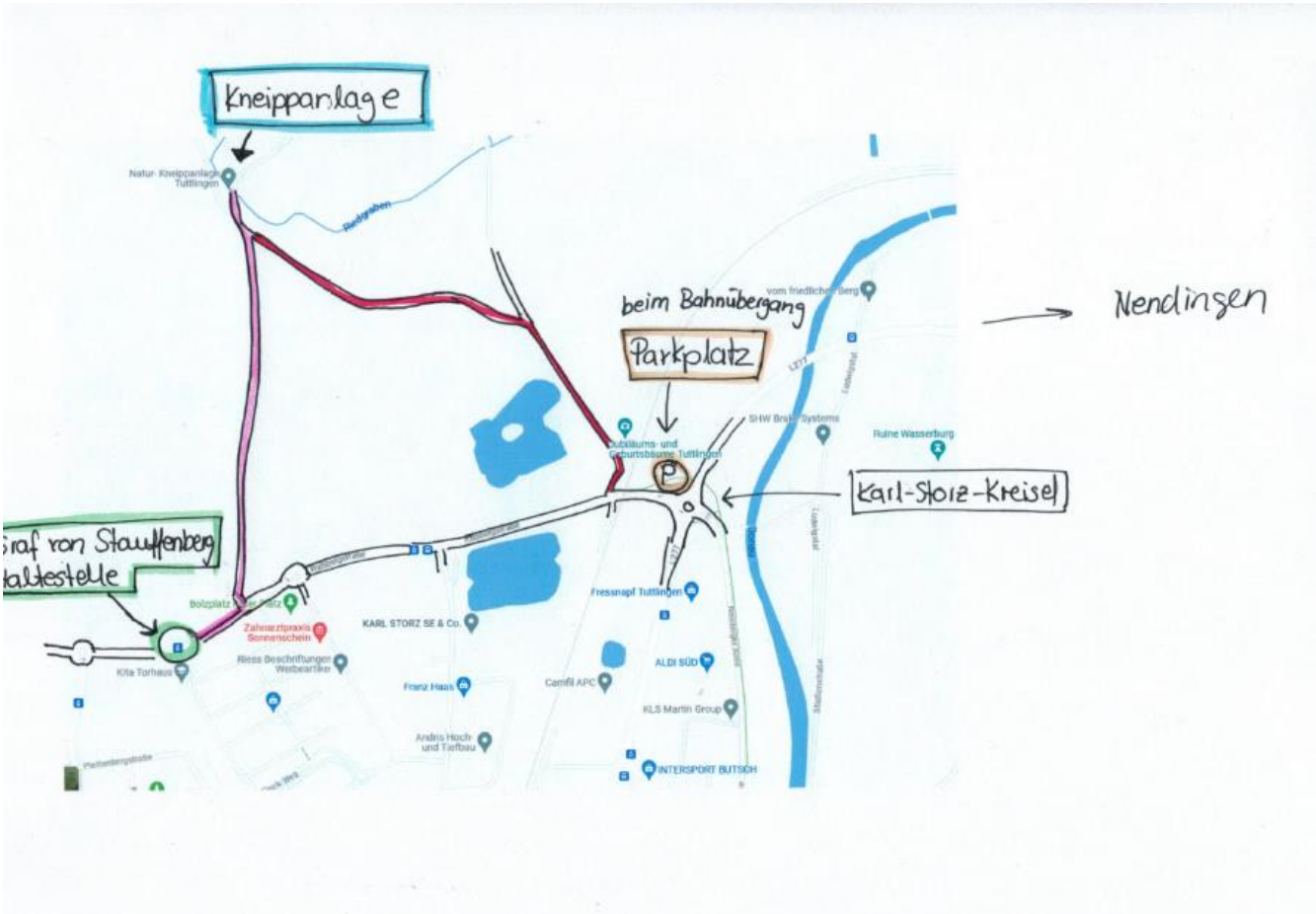
Besuch des Kneippbeckens im Riedgraben
Ein Angebot des Kneippverein Tuttlingen

Mittwoch, 6. September, 16:00 Uhr
Kurze Einführung in die Lehre von Pfarrer Kneipp
und praktische Wasseranwendungen im Kneippbecken.

Referentin Isabelle Betzler, Krankenschwester, stellt die fünf Elemente der Lehre von Sebastian Kneipp vor. Sie zeigt und beschreibt Wasseranwendungen, die in Kneipp-Becken, aber auch daheim in Badewanne oder Dusche durchgeführt werden können.
Anmeldung im Haus der Senioren Tel. 07461/15104 oder im Seniorenbüro Tel. 99-395
Kostenfrei
Beginn um 16:00 Uhr am Kneipp-Becken im Riedgraben
Dauer ca. 1 Stunde.
Der Riedgraben liegt im Wasserschutzgebiet von Tuttlingen beim Hofgut Bleiche bzw. bei der Papiermühle, zwischen der neuen Wohnsiedlung „Tiergarten“ und Nendingen.
Siehe Beschreibung Plan im Folgenden.
Eine Anfahrt zum Riedgraben ist mit dem Auto nicht möglich! Eine Parkmöglichkeit gibt es beim Karl-Storz-Kreisverkehr am Ortsausgang Richtung Nendingen beim Bahnübergang.

Treffpunkt für alle die auf den Parkplatz kommen um 15.40 Uhr. Wir laufen dann gemeinsam zum Riedgraben. Fußmarsch von ca. 15 Minuten.
Mit dem **Bus** können Sie vom **ZOB** aus mit der **Linie 3 um 15.15 Uhr** bis zur **Haltestelle „Graf von Stauffenberg“ bei Tiergarten** fahren. – **Fußmarsch von ca. 15 Minuten.**
Rückfahrt von der „Graf von Stauffenberg“ Haltestelle um 17.24 Uhr oder um 18.24 Uhr zurück an ZOB.
Bei nasser und kalter Witterung findet die Veranstaltung **nicht** statt.
Auskunft im Zweifelsfall unter: 07461/5161 oder 07461/9662299

Wegbeschreibung zur Kneippanlage Riedgraben vom Parkplatz und der Bushaltestelle aus:



Weltalzheimertag

Im Rahmen des Weltalzheimertages am 21.09.2023 finden zwei Veranstaltungen, vorbereitet vom Arbeitskreis Demenz Tuttlingen statt. Im Arbeitskreis Demenz kooperieren verschiedene Partner*innen, die im Bereich Demenz tätig sind, auch die Stadt Tuttlingen.

Dokumentarfilm: Mitgefühl – Pflege neu denken

Donnerstag, 21.09.2023 um 19.30 Uhr im Scala Kino

Sektempfang ab 19.00 Uhr
Eintritt 10.00 € inkl. Getränk
Im Anschluss an den Film gibt es die Möglichkeit miteinander über den Film zu sprechen.

Filmbeschreibung:

In dem kleinen dänischen Pflegeheim Dagmarsminde begegnen wir der engagierten und passionierten Gründerin und Krankenschwester May Bjerre Eiby, die nichts von spezifischen Demenzdiagnosen und Demenzmedikamenten hält, da nichts davon die Lebensqualität der elf Bewohner*innen verbessert. Stattdessen haben May und ihre Kolleginnen eine neue Behandlungsform entwickelt. May nennt diese neue Form der Pflege „Umsorgung“. Ihr Rezept: Umarmungen, Nähe, Gespräche, Humor, Blickkontakt, Gemeinschaft und Naturerleben. Mit dem Verzicht auf Medikamente und er Konzentration auf Fürsorge stellt sie die in unserem Gesundheitssystem derzeit übliche Behandlung radikal infrage.

Präsentation des Arbeitskreis Demenz auf dem Marktplatz

Freitag, 22. 09.2023 ab 9.00 Uhr

Der Arbeitskreis Demenz präsentiert sich mit verschieden Ständen auf dem Markt. Es gibt verschiedene Interaktionen und Informationsmaterialien einzelner Arbeitskreisteilnehmenden. Auch die städtische Seniorenarbeit ist mit einem Stand vertreten.

Seniorenkino im SCALA

Bild von Gerd Altmannauf Pixabay

Das Seniorenkino im SCALA zeigt am

Montag den 25.09.2023 um 14.30 Uhr

den Film **„Mrs. Harris und ein Kleid von Dior“**

Ada Harris (Lesley Manville) ist verwitwet und hält sich im London der 50er-Jahre mit einem Job als Haushaltshilfe über Wasser. Große Sprünge kann sie also nicht machen. Eines Tages fällt ihr eine außergewöhnliche Robe von Christian Dior auf und es scheint, als hätte sich Ada in das Kleidungsstück verliebt. Sie beschließt, dass sie unbedingt auch so ein Kleid besitzen muss, koste es, was es wolle. Das bedeutet: Egal wie viele Überstunden sie dafür machen oder wie oft sie nur Brot mit Butter essen muss, sie wird alles dafür tun, um sich diesen Traum zu erfüllen und nach Paris reisen zu können. In der französischen Hauptstadt angekommen muss sie allerdings feststellen, dass es gar nicht so leicht ist, in die heiligen Hallen von Dior Zutritt zu bekommen ...

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.

Vollmacht und Patientenverfügung
Mittwoch, 27.09.2023 um 18.00 Uhr im Gemeindezentrum Maria Königin, Bergstr. 67, Tuttlingen
Verfügungen und Vollmachten werden wichtig, wenn Menschen sich im Krankheitsfall oder am Lebensende nicht mehr über ihre Vorstellungen zur Versorgung und Begleitung äußern können. Rechtzeitig Vorsorge treffen können wir mit:

- Vorsorgevollmacht
- Generalvollmacht
- Patientenverfügung

An diesem Abend erhalten sie Informationen rund um die Themen Vorsorge- und Generalvollmacht, Patientenverfügung und Christliche Patientenvorsorge. Nach den Vorträgen gibt es Raum für Ihre Fragen.
Die Teilnahme ist kostenlos, wir bitten um Anmeldung unter der Telefonnummer: 07461/9697170
Leitung/Referent*in
Mike Kohler
Fachanwalt für Handels und Gesellschaftsrecht
Und Fachanwalt für Erbrecht, WSS AKTIV BERATEN, Rottweil
Maximillian Brandner
Rechtsanwalt und zertifizierter Mediator der WSS AKTIV BERATEN, Rottweil
Christine Sentz
Dipl. Theologin, Koordinatorin Christliche Patientenvorsorge Caritas Schwarzwald-Alb-Donau

Hobbykünstler
Mittwoch, 27.09.2023 um 14.00 Uhr
Mit Barbara Uphoff-Pavlov
Ohne Anmeldung.

Englisch
In lockerer Runde, um in Übung zu bleiben.
Immer dienstags um 14.30 Uhr
Ohne Anmeldung.

Sportangebote

Spaziertreff
Für alle, die gerne in Gemeinschaft laufen!
Der Spaziertreff findet **jeden Donnerstag** statt.
Treffpunkt jeweils um 09.30 Uhr an der Holzbrücke gegenüber dem Stadtgarten.
Mit Frau Freudenberger
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Kegeln für Senioren
Dienstag, 05.09. und 19.09.2023 um 14.30 Uhr
in der Gaststätte Sommerau mit Barbara Riedke.
Es sind jederzeit neue Mitspieler*innen willkommen!

Seniorensport der Tuttlinger-Sportfreunde
Starten Sie mit Bewegung in die neue Woche.
Ab Montag, 11.09.2023 von 9.30 - 10.30 Uhr Gymnastik mit Claudia Schreiber-Winkler.
Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen!
Einfach mal reinschnuppern und sich
leicht sportlich betätigen. Gut für Körper und Geist.

Line-Dance für Senioren
Mit Frau Schreiber-Winkler von den Tuttlinger Sportfreunden
Ab Montag, 18.09.2023 in der Mühlausporthalle 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

E-Bike- und Pedelec-Training für Senioren
Freitag, 22.09.2023 von 13.30 – 16.00 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.
An diesem Tag wird Herr Jauch mit Ihnen viele praktische Übungen durchführen.
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

Muskelaufbau und Gleichgewichtstraining (60plus)
Donnerstags 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
Montags 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 Seniorenyoga

Pilates (Für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen)
Montagskurs von 17.45 – 18.45 Uhr
Mittwochskurs von 19.00 – 20.00 Uhr
Anmeldung und Informationen bei der VHS Tuttlingen unter Tel.: 07461/9691-0
Seniorenpassinhaber*innen erhalten eine Ermäßigung auf die Kursgebühr. Gruppenleitung: Jutta Strobel

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

5-jähriges Jubiläum des Seniorenzentrum Pfauenhof
Samstag, 09.09.2023 von 11.00 – 17.00 Uhr
Um 11.30 Uhr findet ein Festgottesdienst statt.
Nach der Festrede folgt das Mittagessen mit einem Grillbuffet und verschiedenen Salaten.
Am Nachmittag gibt es Kaffee und Kuchen sowie verschiedene Angebote.
Ohne Anmeldung

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.

Café Kännchen

Erstes Mittagessen nach der Sommerpause am Dienstag, 12.09.2023

Das Café Kännchen im Caritas-Diakonie-Centrum, Bergstraße 14, bietet dienstags und donnerstags einen Mittagstisch für 4,50 € an.

Zur besseren Planung melden Sie sich bitte im Voraus für das Mittagessen an Tel: 07461/969717-22 oder E-Mail: kirmse.c@caritas-schwarzwald-alb-donau.de

Senioren die gerne zum Mittagessen kommen möchten und einen Fahrgelegenheit benötigen können sich unter der Telefonnummer **07461 969 717 0** oder per Email **kirmse.c@caritas-schwarzwald-alb-donau.de** bei Frau Kirmse anmelden.

Kaffee und Kuchen:

Montag, Dienstag und Donnerstag ist das Café Kännchen nachmittags für Sie geöffnet.

Gerne können Sie zwischen 14.00 und 17.00 Uhr auf eine Tasse Kaffee oder Tee, sowie einen Kuchen vorbeikommen.

Lachen macht glücklich

mit Lachtrainerin Birgit Leibold

Möchten Sie gerne etwas Neues ausprobieren, herzhaft lachen und auf andere Gedanken kommen? Lachtrainerin Birgit Leibold aus Tuttlingen wird ein Lachkonzept vorstellen, mit welchem es möglich ist, ins Lachen zu kommen.

Einfach auszuführende Übungen locken das Lachen hervor und lassen in unbeschwerte Lebensfreude eintauchen. Das Gute-Laune-Training erhöht das Wohlbefinden indem es Körper, Geist und Seele aktiviert. Dadurch werden Stresshormone abgebaut und Glückshormone freigesetzt. Der Körper fühlt sich nach einem Lachtraining energie- und schwungvoller an.

Montag, 04. September 2023, 10:00-10:45 Uhr

ohne Anmeldung – kostenfrei

GARTEN MOMO

zwischen Rathaus- und Poststeg

(bei starkem Regen entfällt die Veranstaltung)

am Donauufer, 78532 Tuttlingen

Lachen macht glücklich
Dienstag, 05. September 2023, 18:00-18:45 Uhr
ohne Anmeldung – kostenfrei
GARTEN MOMO
zwischen Rathaus- und Poststeg
(bei starkem Regen entfällt die Veranstaltung)
am Donauufer, 78532 Tuttlingen

Friedhofsführung
Samstag, 30.09.2023
Von 9.30 – 10.30 Uhr Führung durch die technischen Räume des Krematoriums.
Ab 10.30 bis ca. 12.30 Uhr findet die Friedhofsführung mit Vorstellung aller Grabarten und Hinweisen zu Rechten und Pflichten der Nutzungsberechtigten statt.
Anmeldung bei Herrn Zepf unter der Telefonnummer. 07461/12460

Vorschau Oktober

Kegeln für Senioren
Dienstag, 03.10. um 14.30 Uhr
in der Gaststätte Sommerau mit Barbara Riedke.

Kaffeele
Am **Sonntag, 08.10.2023 ab 14.00 Uhr** im Haus der Senioren mit Renate Chwedczuk

14. Europäisches Filmfestival der Generationen im Scala-Kino Tuttlingen

Montag, 09.10.2023 um 14.30 Uhr

Gezeigt wird die **Dokumentation**

„Die mit dem Bauch tanzen“

Einmal die Woche ziehen sich die Mutter der Regisseurin Carolin Genreith und ihre Freundinnen orientalische Kostüme an, lassen die Hüften kreisen und strotzen vor Selbstbewusstsein. "Die mit dem Bauch tanzen" ist eine Geschichte über die Lust am Leben und über die Kunst, die Angst vor dem Alter mit einem Hüftschwung zu vertreiben.
Einlass um 14.00 Uhr
Eintritt 5,00 € inklusive einem Begrüßungsgetränk.
Anmeldung im Scala Kino Tel. 9697010 oder im Haus der Senioren (auch AB) Tel. 15104
Eine Kooperationsveranstaltung der Stadt Tuttlingen, dem Mehrgenerationenhaus, der Caritas und dem Scala Kino.

Ausflug des Ortsseniorenrates nach Friedrichshafen ins Zeppelinmuseum

Dienstag, 10.10.2023
Abfahrt ZOB um 9:00 Uhr, Rückfahrt 14.30
Keine gemeinsame Einkehr geplant.
Nach der Führung freie Zeitgestaltung. Einkehrmöglichkeiten im Zeppelinhaus oder Umgebung.
Fahrpreis wird im Oktoberprogramm bekannt gegeben.

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Mittwoch, 11.10.2023 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

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 zwei folgenden Vorträge im Oktober **kostenfrei** an.

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

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

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

Freitag, 13.10.2023
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, 13.10.2023

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

Erben und Vererben

Mittwoch, 18.10.2023 um 18.00 Uhr im Gemeindezentrum Maria Königin Bergstr. 67, Tuttlingen

Ein Testament zu erstellen ist für viele Menschen eine sehr emotionale Angelegenheit. Denn mit dem Ende unseres Lebens beschäftigen wir uns nicht gern. Gleichzeitig wissen und fühlen wir, dass es wichtig ist, ein Testament aufzusetzen und unsere Angelegenheiten sorgfältig zu regeln. Dies schafft Klarheit für nachfolgende Generationen und gewährleistet, dass unser Lebenswerk in unserem Sinne verwendet wird.

Im Vortrag mit anschließendes Fragerunde werden Fragen beantwortet und Tipps zur Testamentsgestaltung gegeben.

Leitung/Referent*in

Mike Kohler

Fachanwalt für Handels- und Gesellschaftsrecht

Und Fachanwalt für Erbrecht, WSS AKTIV BERATEN, Rottweil

Maximillian Brandner

Rechtsanwalt und zertifizierter Mediator der WSS AKTIV BERATEN, Rottweil

Die Teilnahme ist kostenlos, wir bitten um Anmeldung unter: Telefon: 07461/9697170

Selbstverteidigung mit Gehstock oder Regenschirm

Gerade als Senior/-in kann man in bedrohliche Situationen geraten, wo man sich ggf. zur Wehr setzen muss – möglichst ohne sich selber zu gefährden. Dabei können z.B. der Gehstock oder der Regenschirm hilfreiche Gegenstände sein, die man bei der Selbstverteidigung einsetzen kann. Diese „Anwendungsmöglichkeiten“ werden in diesem Kurs von einem Referenten (selber im Ruhestand) vermittelt, der sich in vielen Selbstverteidigungstechniken – speziell für Senioren – auskennt und entsprechend qualifiziert ist. Für gehbehinderte Teilnehmende stehen Stühle bereit.

Bitte Gehstock (oder anderen Stock) oder Regenschirm sowie bequeme Kleidung und Sportschuhe mitbringen.

10x Termine immer montags ab 23.10.2023
von 19.15 – 20.15 Uhr

Haus der Senioren, Wilhelm-Buggle-Saal, Honbergstr. 10

Leitung: Günter Wegner

Gebühr: Nichtmitglieder VHS 50,00 €, Mitglieder VHS: 45,00 €

Seniorenpassinhaber bekommen eine Vergünstigung auf die Kursgebühr.

Anmeldung bei der Volkshochschule Tuttlingen Tel. 07461/96910

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

TUTTLINGEN

Mehr Generationen Haus
Miteinander – Füreinander