

Programm
November 2023

Seniorenarbeit
Stadt Tuttlingen



Bild von Sabrina Ripke 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**.

Es besteht auch die Möglichkeit sich das Spiel und seine Grundkenntnisse von einem erfahrenen Skatspieler zeigen zu lassen.



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.

Am Mittwoch, 01.11.2023 fährt der Einkaufsbus nicht!

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 Ortssenienerrates Tuttlingen für Mitglieder kostenfrei.

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Mittwoch, 08.11.2023 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, 05.11.2023 ab 14.00 Uhr** wieder herzlich Willkommen zum Kaffeele im Haus der Senioren.

Ohne Anmeldung.

Treffen der Donauschwaben

Mittwoch, 08.11.2023 um 14.30 Uhr

Mit Ehepaar Göttel.

Ohne Anmeldung.

Wir basteln für Weihnachten

Am **Mittwoch, 08.11.2023 ab 14.00 Uhr** werden wir gemeinsam

Weihnachtsschächtelchen aus schönem Papier basteln.

Kleine Geschenke oder Süßes kann man darin an Weihnachten dann verschenken.

Sie brauchen nichts mitbringen.

Kostenfrei.

Anmeldung erforderlich im Haus der Senioren unter Tel.

07461/15104 oder 07461/99-395

Wanderliedersingen

Donnerstag, 09.11.2023 um 19.30 Uhr

Mit Ehepaar Kaliss.

Ohne Anmeldung.

Spielenachmittag mit der Schillerschule im Haus der Senioren

Am **Dienstag, 14.11.2023 um 14.00 Uhr** besuchen uns die Schüler*innen der Schillerschule. Gemeinsam wollen wir bei Spiel und Spaß im Saal einen schönen Nachmittag verbringen. Wir würden uns sehr freuen, wenn sich viele spielbegeisterte Senioren anmelden würden. Neben den klassischen Brett- und Kartenspielen werden wir auch unser Bingo bereitstellen und unsere große Holzkegelbahn aufbauen.

Anmeldung im Haus der Senioren unter Tel. 07461/15104 oder

07461/99-395

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, 17.11.2023 um 12.00 Uhr

Anmeldung erforderlich im Haus der Senioren unter der

Telefonnummer 07461/15104 oder im Seniorenbüro unter 99-395.

Hobbykünstler

Mittwoch, 29.11.2023 um 14.00 Uhr

Mit Barbara Uphoff-Pavlov

Ohne Anmeldung.

Englisch

In lockerer Runde, um in Übung zu bleiben.

Immer montags um 14.30 Uhr

Ohne Anmeldung.

Spielenachmittag im Café Kännchen

Jeden Dienstag von 14.30 – 16.30 Uhr.

im Café 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

E-mail **kirmse.c@caritas-schwarzwald-alb-donau.de**

bei Frau Kirmse anmelden.

Eine Kooperation des Caritas-Diakonie-Centrums und der städtischen Seniorenarbeit.

Bildungs- und kulturelle Angebote

Stadtrundfahrt des Ortsseniorenrates mit Oberbürgermeister Michael Beck zu den städtebaulichen Entwicklungen

Dienstag, 07.11.2023

Abfahrt am ZOB um 14.30 Uhr

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

Smartphone Grundkurs

Smartphones bieten vielfältige Funktionen. Neben telefonieren und fotografieren gibt es neue Kommunikationswege z. B. über WhatsApp. Viele nützliche Apps können das Leben erleichtern und bereichern. In diesem Kurs wird gezeigt, wie man das Smartphone grundlegend bedient.

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger*innen und Menschen mit geringen Vorkenntnissen, die den Umgang mit dem Smartphone von Grund auf erlernen wollen.

Bitte das eigene Android-Smartphone mitbringen.

In diesem Kurs werden ausschließlich Android-Geräte erklärt.

Zweimal wöchentlich, Mittwoch und Donnerstag

Ab Mittwoch, 22.11.2023

von 14.15 – 16.30 Uhr im Haus der Senioren

mit Gudrun Schickhaus.

Kosten: Mitglieder VHS 84,00 €, Nichtmitglieder VHS 89,00 €

Seniorenpassinhaber erhalten eine Ermäßigung auf die Kursgebühr.

Anmeldung bei der Volkshochschule Tuttlingen unter der
Telefonnummer 07461/9691-0

**Eine Kooperation der Seniorenarbeit Stadt Tuttlingen und der
Volkshochschule Tuttlingen.**

Seniorenkino im SCALA

Das Seniorenkino im SCALA zeigt am

Montag den 13.11.2023 um 14.30 Uhr

den Film „**Ein Mann namens Otto**“



Otto (Tom Hanks) ist ein mürrischer, isolierter Witwer mit festen Prinzipien, strengen Routinen und einer kurzen Zündschnur, der jedem in seiner Nachbarschaft das Leben schwer macht, da er sie wie ein Falke überwacht. Dabei dient seine launische Art vor allem einem Zweck: Zu kaschieren, dass er nach dem Tod seiner Frau keinen Sinn mehr im Leben sieht. Gerade als es scheint, als hätte er das Leben endgültig aufgegeben, entwickelt sich eine unwahrscheinliche und widerwillige Freundschaft mit seiner neuen Nachbarin Marisol (Mariana Trevino). In ihr scheint Otto eine ebenso ebenbürtige wie auch schlagfertige Sparringspartnerin gefunden zu haben. Marisol ermutigt ihn, das Leben aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Nach und nach macht Otto eine subtile Veränderung durch ... aber ist er wirklich fähig, sich zu verändern?

Der Einlass ist ab 14.00 Uhr, der Film startet um 14.30 Uhr.

Der Eintritt beträgt 7,00€ inklusive 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.

Sportangebote

Seniorenport der Tuttlinger-Sportfreunde

Starten Sie mit Bewegung in die neue Woche.

Immer **montags** 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

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

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*innen 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

Kegeln für Senioren

Dienstag, 07.11. und 21.11.2023 um 14.30 Uhr

in der Gaststätte Sommerau mit Barbara Riedke.

Es sind jederzeit neue Mitspieler*innen 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.

Muskelaufbau und Gleichgewichtstraining (60plus)

Donnerstags von 09.15 – 10.15 Uhr.

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

Seniorenpassinhaber*innen erhalten eine Ermäßigung auf die
Kursgebühr. Gruppenleitung: Jutta Strobel

Präventive Osteoporose Gymnastik

Donnerstags von 10.30 – 11.30 Uhr

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

Seniorenpassinhaber*innen erhalten eine Ermäßigung auf die
Kursgebühr. Gruppenleitung: Jutta Strobel

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.

Weitere Angebote für Senioren von Kooperationspartnern

Café Kännchen

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 eine Fahrgelegenheit benötigen können sich unter der Telefonnummer **07461 969 717 0** oder per E-Mail **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.

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.

Der Kreissenorenrat lädt ein:

Theaterstück soll Senioren vor Betrug warnen

Dienstag, 21.11.2023 um 14:00 Uhr in der Tuttlinger Stadthalle

Auch im Landkreis Tuttlingen werden ältere Menschen immer wieder Opfer von dreisten Betrügn. Diese ergaunern mit unterschiedlichen Betrugsmaschen wie dem Enkeltrick oder dem falschen Polizeibeamten teilweise horrende Summen von ihren Opfern.

Der Kreissenorenrat und das Referat Prävention des Polizeipräsidiums Konstanz möchte dieses Thema aufgreifen und Sie mit dem Theaterstück „Hallo Oma – ich brauch Geld“, das von einer professionellen Theatergruppe aufgeführt wird, auf eine unterhaltsame Art und Weise vor den derzeit gängigsten Betrugsmaschen warnen.

Vor und nach der Theateraufführung können Sie sich kostenlos mit Kaltgetränken, Hefezopf sowie mit Tee und Kaffee stärken.

Die Kosten hierfür übernimmt der Förderverein für Kriminal- und Verkehrsprävention im Landkreis Tuttlingen.

Vorschau Dezember

Sicher mobil im Alter

Im Rahmen des Programmes „Sicher mobil im Alter“ bietet Holger Jauch von der Kreisverkehrswacht am **Freitag, 01.12.2023 um 14:00 Uhr** einen **kostenfreien** Vortrag zum Thema

„Fußgängerinnen und Fußgänger“ an.

Herr Jauch geht 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 07461/99-395

Adventskaffee im Haus der Senioren

Dienstag, 05.12.2023 um 14.00 Uhr

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

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

Smartphone- Aufbaukurs

Zweimal wöchentlich Mittwoch und Donnerstag

Ab Mittwoch, 06.12.2023 von 14.15 – 16.30 Uhr

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 Senioren, die bereits erste Erfahrungen mit dem Smartphone gemacht haben und ihre Kenntnisse erweiterten sowie im Umgang mit den Geräten sicherer werden möchten.

Bitte das eigene Android-Smartphone mitbringen.

In diesem Kurs werden ausschließlich Android-Geräte erklärt.

Kursgebühr: Nichtmitglieder VHS 89,00 €, Mitglieder VHS 84,00 €

Seniorenpassinhaber*innen erhalten eine Ermäßigung auf die Kursgebühr.

Eine Kooperation der Seniorenarbeit Stadt Tuttlingen und der Volkshochschule Tuttlingen.

Treffen der Donauschwaben

Mittwoch, 06.12.2023 um 14.30 Uhr

Mit Ehepaar Göttel.

Ohne Anmeldung.

Besuch des Senioren-Zentrum Pfauenhof

Das Senioren-Zentrum Pfauenhof lädt am

Mittwoch, 06.12.2023 um 14.30 Uhr zum Kaffeenachmittag in das Restaurant des Pfauenhofes recht herzlich ein.

Bei Kaffee und Kuchen wollen wir gemeinsam einen schönen Nachmittag verbringen.

Eine Führung durch das Haus ist ebenfalls geplant.

Anmeldungen nimmt das Haus der Senioren unter 07461/15104 oder das Seniorenbüro unter 07461/99-395 entgegen.

Fahrt des Ortsseniorenrates zum Mittelalter- und Weihnachtsmarkt nach Esslingen

Dienstag, 12.12.2023

Nähere Informationen im Dezemberprogramm

Erlebnisreich wie kaum ein anderer Weihnachtsmarkt werden wir in stimmungsvoller Kulisse der prächtigen Fachwerkhäuser und romantischer Gassen den Markt erkunden. Die Auswahl der 180 Handwerker und Künstler ist vielfältig, authentisch und verspricht Erlebnisfaktor.

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

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Mittwoch, 13.12.2023 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

Geschichte Herbstkind

Mein Opa sagt immer: "Zufälle gibt es nicht." Er muss es wissen, denn er heißt Martin Winter und meine Oma hieß Annette Herbst, als sie noch ein Mädchen war. Dann haben die beiden geheiratet. Jetzt heißt sie auch Winter, aber im Herzen ist sie das Herbstkind geblieben.

Man merkt ihr dieses Herbstkind auch an. Spätestens dann, wenn sich an den Bäumen die ersten Blätter gelb färben, der Himmel so richtig postkartenkitschblau ist und die Herbsterntezeit beginnt, ist Oma nicht mehr zu halten.

Oh, ich liebe es, wenn sie Pflaumenmus kocht oder die süßesten Marmeladen zusammenrührt! Ich spiele da auch eine wichtige Rolle, denn ich muss ständig probieren und meine Meinung dazu sagen. Das gefällt mir.

"Beim Einkochen und Einwecken", sagt Oma oft, "fühle ich mich in eine andere Zeit versetzt. Ich bin dann noch einmal ein kleines Mädchen, das seiner Großmutter hilft, den Herbst in den Vorratskeller zu zaubern."

Einmal habe ich sie gefragt, was denn 'Einwecken' bedeutet. Ich fand, dass es ein komisches Wort sei. Oma erklärte es mir so: "Im Sommer und Herbst haben wir viel Gemüse und Obst im Garten. Da wir das ja nicht alles auf einmal essen können, wecken wir es ein in Gläser. Wenn wir dann im Winter Hunger auf Pflaumenkompott haben, wecken wir es wieder auf, indem wir ein Glas aus dem Keller holen und öffnen. So einfach ist das."

Das hat mir gefallen, und jedes Mal, wenn Oma im Winter ein Glas mit Eingewecktem öffnet, stelle ich mir vor, wie die Früchte in dem Glas Winterschlaf gehalten haben und nun ihre Augen öffnen und uns ansehen. Manche lächeln uns auch zu, wenn sie auf dem Teller liegen. Das spüre ich genau, wenn sie plötzlich wieder so duften, wie sie es auch im Herbst getan haben.

Man könnte dann fast meinen, wieder im Garten zu stehen und den Sommer zu riechen, zu schmecken und zu fühlen.

Wenn ich später erwachsen bin, werde ich das genauso machen wie meine Oma. Mama meint zwar, dass das viel zu viel Arbeit ist. Sie friert die Vorräte lieber ein. Aber ehrlich, die armen Pflaumen, Möhren und Bohnen erfrieren doch dann, oder etwa nicht?

Vielleicht passt ja auch deshalb der Name 'Winter' nicht ganz so gut zu Oma. Mit dem Frieren hat sie es als Herbstkind nämlich auch nicht so sehr. Aber das denke ich mir nun gerade nur so. Wie es in Wirklichkeit ist, weiß Oma nur ganz alleine.

Ach ja, mein Papa heißt übrigens Fröhling und so heiße ich auch. Das klingt doch beinahe wie Frühling und wenn Tante Lisa einmal einen Herrn Sommer heiraten würde, hätten wir das Jahr beisammen. Das wäre doch lustig, oder?

Geschichte © Elke Bräunling & Regina Meier zu Verl,
www.elkeskindergeschichten.de
Lizenziert durch Stephen Janetzko, www.kinderliederhits.de
(Rechnungsnr.: NA EB22-263)



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

Anita Horn
Telefon 07461/15104
anita.horn@tuttlingen.de



Impressum

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