

Programm Februar 2024

Seniorenarbeit Stadt Tuttlingen

Schneemannlachen zur Fastnacht



Fastnacht ist's!
Der Schneemann staunt.
Alle sind heut gut gelaunt.
Schmücken ihn mit roten Schleifen,
Hut und Maske, Trötenpfeifen,
und auf seinen Schneemann-Mund
malen sie ganz kunterbunt
breit ein Grinsen, das vom Clown.
Fröhlich frech ist's anzuschauen.

Fastnacht war's!
Der Schneemann lacht.
Spaß hat ihm der Spaß gemacht.
Warm ist ihm vom vielen Lachen
und dem lust'gen Späße machen.
Tropf und tropf lacht Tränen er,
acht, neun, elf, zwölf und noch mehr,
tropf, tropf, tropf – sein Schneekleid flieht,
bis man von ihm nichts mehr sieht.

Neuigkeiten und wichtige Informationen

Urlaub Frau Horn

Frau Horn ist von **Donnerstag, 08.02. bis Dienstag, 13.02.2024** im Urlaub. In dringenden Fällen wenden Sie sich an das Seniorenbüro im Rathaus. Tel. 99-395 oder 99-330.

Am **Mittwoch, 14.02.2024** ist Frau Horn zu den gewohnten Sprechzeiten im Haus der Senioren wieder zu erreichen.

Newsletter der Seniorenarbeit Stadt Tuttlingen

Die Seniorenarbeit der Stadt Tuttlingen bietet die Möglichkeit sich für einen Newsletter anzumelden. Das Programmheft des Haus der Senioren und andere aktuelle Neuigkeiten werden den Senioren dann monatlich per E-Mail zugeschickt. Eine Anmeldung für den Newsletter ist auf der Homepage der Stadt Tuttlingen unter dem Menüpunkt Leben in Tuttlingen, Generationen, Haus der Senioren möglich.

Bei Fragen können Sie sich gerne an Frau Horn unter der Telefonnummer 07461/15104 wenden.

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 oder das Haus der Senioren unter Telefon 07461/15104

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

Kooperation mit der Steinbeisschule - Smartphonehilfe

Schüler*innen der Steinbeisschule Tuttlingen bieten in Kooperation mit der Seniorenarbeit Stadt Tuttlingen im Rahmen eines Schulprojektes zur Förderung des sozialen Miteinanders zwischen Jung und Alt eine Smartphonehilfe für Senioren*innen an.

Die Smartphonehilfe ist **kostenfrei**.

Nächster Termin findet am Mittwoch, 21.02.2024 um 09.15 bis 10.45 Uhr statt. Eine Anmeldung ist für interessierte Senioren*innen im Haus der Senioren unter der Telefonnummer 07461/15104 erforderlich.

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Mittwoch, 14.02.2024 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

Fasnet im Haus der Senioren

Das Haus der Senioren lädt am

Dienstag, 06.02.2024

ab 14:00 Uhr zur Hausfasnet ein.

Freuen Sie sich auf ein närrisches Treiben mit Musik von Robert Buschle und einem kleinen bunten Rahmenprogramm!

Kaffee und Getränke, sowie kleine Leckereien stehen zum Verkauf.

Um besser planen zu können, wird gebeten sich im Haus der Senioren unter der **Telefonnummer 07461/15104** (auch AB) anzumelden.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



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.

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 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.

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

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.

Kein Stammtisch am Freitag, 16.02.2024, aufgrund des Mittagstisches im Haus.

Wanderliedersingen

Donnerstag, 01.02.2024 um 19.30 Uhr

Mit Ehepaar Kaliss.

Ohne Anmeldung.



Treffen der Donauschwaben

Mittwoch, 07.02.2024 um 14.30 Uhr

Mit Ehepaar Göttel.

Ohne Anmeldung.

Mittagstisch für Senioren*innen im Haus der Senioren

Für alle Senioren*innen 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, 16.02.2024 um 12.00 Uhr

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

Hobbykünstler

Mittwoch, 28.02.2024 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.

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 im Haus der Senioren.

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 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

Kegeln für Senioren

Dienstag, 06.02. und 20.02.2024 um 14.30 Uhr

in der Gaststätte Sommerau mit Barbara Riedke.

Es sind jederzeit neue Mitspieler*innen willkommen!

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 Senioren yoga

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.

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

Montags von 19.00 – 20.00 Uhr

Anmeldung und Information bei der VHS Tuttlingen unter Tel.

07461/9691-0

Seniorenpassinhaber*innen erhalten eine Ermäßigung auf die

Kursgebühr. Gruppenleitung: Jutta Strobel

Tanz einfach mit

Es werden Folkloretänze, Kreistänze, sowie meditative Tänze aus aller Welt angeboten. Die Freude am Tanz fördert die körperliche und geistige Beweglichkeit und eigene Wahrnehmung und ist somit ein wichtiger Beitrag zur Gesundheitsvorsorge.

Kurs ab 15.02.2024 von 15.00 – 16.30 Uhr, 10 Termine

Immer donnerstags 14-tägig

Kosten: 66.00€

Seniorenpassinhaber*innen erhalten eine Ermäßigung auf die

Kursgebühr.

Anmeldung bei der Katholischen Erwachsenenbildung Telefon

07461/965980-20

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*innen von Kooperationspartnern

Seniorenstammtisch im Elias-Schrenk-Haus

Immer freitags im **CaféNo des Elias-Schrenk-Hauses**

von 15.00 bis 17.00 Uhr.

Plauderrunde bei Kaffee und Kuchen für alle Senioren*innen, 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

Mittagstisch:

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

Anmeldung telefonisch unter 07461/969717-22 oder

per E-mail an: kirmse.c@caritas-schwarzwald-alb-donau.de

Senioren*innen die gerne zum Mittagessen kommen möchten und

eine Fahrgelegenheit benötigen können sich unter der

Telefonnummer **07461/969717-0** anmelden.

Angebot 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.

Vorschau März

Seniorenkino im SCALA

Montag, 18.03.2024 um 14:30 Uhr

Gezeigt wird der Film
„**Weißt Du noch?**“



Der Film „Weißt Du noch“ ist eine Beziehungskomödie mit den Schauspielern Senta Berger und Günther Maria Halmer. Es geht um ein Langzeitehepaar, das gemeinsam in der Zeit zurückreist, um sich an die Geschichte ihres gemeinsamen Lebens zu erinnern.

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
07461 / 9697011 oder 99-330**

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

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Mittwoch, 20.03.2024 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

Mittagstisch für Senioren*innen im Haus der Senioren

Für alle Senioren*innen 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.

Termin März:

Freitag, 22.03.2024 um 12.00 Uhr

Anmeldung erforderlich im Haus der Senioren unter der

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

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

