

Programm April 2024

Seniorenarbeit Stadt Tuttlingen



Bild von Jill Wellington auf Pixabay

Frühling ist da

Siehst du sie tanzen zwischen den Bäumen,
die Kinder des Frühlings, so hell und so klar?
Hörst du sie singen die fröhlichen Lieder,
ihr Singen und Klingen, der Frühling ist da?
Spürst du ihr Schweben im Windhauch der Tage
Sie gleiten vorüber an dir auch hautnah.
Sie lachen und kichern, genießen die Freude.
Wir hören ihr Jubeln. Der Frühling ist da.
Psssst! Lausche!
Hörst du sie auch?
Psssst!

Neuigkeiten und wichtige Informationen

Urlaub Frau Horn

Das Büro im Haus der Senioren ist von

Montag, 25.03.2024 bis Montag, 08.04.2024 nicht besetzt.

In dringenden Fällen können Sie sich in dieser Zeit an das Seniorenbüro im Rathaus wenden.

Telefon: 07461/99-395 oder 99-330

Frau Horn ist am **Dienstag, 09.04.2024** zu den gewohnten Sprechzeiten im Haus der Senioren 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.

Ehrenamtliche Unterstützung für die Smartphone- und Computerhilfe gesucht!

Wir suchen Senioren*innen die sich mit Smartphone und PC gut auskennen und Interesse haben, ihr Wissen an anderen Seniorinnen und Senioren weiterzugeben. Im Haus der Senioren stehen Räumlichkeiten und Tablets zur Verfügung die genutzt werden können. Sollten Sie Interesse an dieser ehrenamtlichen Tätigkeit haben, wenden Sie sich an Frau Horn im Haus der Senioren

Telefon 07461/15104.

Eine Kooperation der Seniorenarbeit Stadt Tuttlingen und dem Ortsseniorenrat Tuttlingen.

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 Telefon 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, 10. April 2024 um 09.15 Uhr statt.

Eine Anmeldung ist für interessierte Senioren*innen im Haus der Senioren unter der Telefonnummer 07461/15104 erforderlich.

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Mittwoch, 10.04.2024 Besichtigung der Musterwohnung in Spaichingen.

Kein Treffen an diesem Tag im Haus der Senioren.

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an das Seniorenbüro:

Frau Katz, Tel.: 07461/ 99-330

Gesellige Nachmittage und Abende

Mitspieler gesucht!

Spieren 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.



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, 26.04.2024, aufgrund des Mittagstisches im Haus.

Englisch

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

Spierenachmittag 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 Spierenachmittag 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.

Treffen der Donauschwaben

Mittwoch, 03.04.2024 um 14.30 Uhr

Mit Ehepaar Göttel.

Ohne Anmeldung.

Wanderliedersingen

Donnerstag, 11.04.2024 um 19.30 Uhr

Mit Ehepaar Kaliss.

Ohne Anmeldung.

Hobbykünstler

Mittwoch, 24.04.2024 um 14.00 Uhr

Mit Barbara Uphoff-Pavlov

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, 26.04.2024 um 12.00 Uhr

Eine Anmeldung im Haus der Senioren unter Tel. 07461/15104 oder im Seniorenbüro unter der Tel. 07461/99-395 oder 99-330 ist erforderlich.

Sportangebote

Sicher Gehen – Stürze vermeiden

Eine Kooperation mit der AOK Tuttlingen

Wir bewegen uns im Laufe des Lebens immer weniger und verlieren dadurch wichtige Fertigkeiten für ein selbstständiges, aktives Leben.

AOK-SicherGehen leitet zu einem gezielten Training an, mit dem ältere Menschen wieder mehr Sicherheit beim Gehen erlangen und Stürze besser vermeiden können.

3x Termine, jeweils montags von 10.45 Uhr bis 12.15 Uhr.

08.04., 15.04. und 22.04.2024 mit Kathrin Mägerle

Trainerin des Bewegungszentrums der AOK

Kostenfreies Angebot.

Teilnehmerzahl begrenzt.

Eine Anmeldung ist erforderlich im Haus der Senioren Telefon: 07461/15104.

Kegeln für Senioren

Dienstag, 02.04. und 16.04.2024 um 14.30 Uhr

in der Gaststätte Sommerau mit Barbara Riedke.

Es sind jederzeit neue Mitspieler*innen willkommen!

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.

Informationen im Haus der Senioren Tel. 15104 oder bei Frau Schreiber-Winkler unter 1718588

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

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

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.

Immer donnerstags 14-tägig von 15.00 – 16.30 Uhr mit Ursula Huber.

Seniorenpassinhaber*innen erhalten eine Ermäßigung auf die Kursgebühr. 66,00 €

Anmeldung bei der Katholischen Erwachsenenbildung Tel.

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.

Bildungs- und kulturelle Angebote

Gedächtnistraining

Ab Freitag, 12.04.2023, 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

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.

Vier Termine, zweimal wöchentlich, Mittwoch und Donnerstag

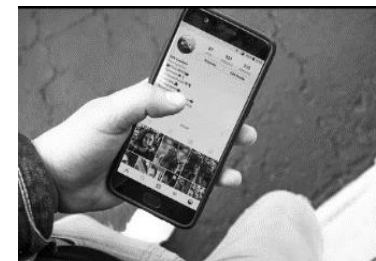
ab 17.04.2024 von 14.15 – 16.30 Uhr im Haus der Senioren

mit Gudrun Schickhaus. Kosten: Mitglieder VHS 84,00€

Nichtmitglieder VHS 89,00 €. Seniorenpassinhaber*innen erhalten eine Ermäßigung auf die Kursgebühr.

Anmeldung bei der Volkshochschule Tuttlingen unter der

Telefonnummer 07461/9691-0



Französisches Frühstück und mehr.....

Im **SCALA-Kino** gibt es in Zusammenarbeit mit der Seniorenarbeit der Stadt Tuttlingen



am Dienstag, 23.04.2024 um 9:00 Uhr

- ✓ ein französisches Frühstück mit Sekt und Croissant,
- ✓ anschließende Kinoführung, wo Sie hinter die Kulissen schauen dürfen und danach
- ✓ einen französischen unterhaltsamen Film.



Der Eintritt beträgt 7,00 € inclusive Sekt und Croissant.

Reservieren können Sie unter:

07461/9697011 (SCALA-Kino, ab nachmittags möglich)

07461/99-330 (Seniorenbüro Rathaus, zu den Öffnungszeiten)

Kochvormittag - Mit jungem Gemüse in den Frühling starten

Wenn die Tage wieder länger werden, ist es an der Zeit frischen Wind und knackig-saftiges Saisongemüse in die Küche zu lassen. Frische Salate, Radieschen, Spargel, Rhabarber, Bärlauch und mehr bringen nach dem Winter wieder mehr Vielfalt auf den Teller. Mit Garantie auf Geschmack und Genuss!

Donnerstag, 25.04.2024 von 10.00 – 13.00 Uhr im AOK

Gesundheitszentrum, Bahnhofstraße 71 mit Katharina Lause, Fachkraft für Ernährung der AOK.

Teilnehmeranzahl ist begrenzt. Kostenfrei.

Eine Anmeldung ist erforderlich im Haus der Senioren Telefon

07461/15104 oder im Seniorenbüro unter Telefon 07461/99-395 oder 99-330

Weitere Angebote für Senioren von Kooperationspartnern

Osterbrunch im Haus Edelberg - Senioren-Zentrum Pfauenhof

Unter dem Motto „Gemeinsam statt einsam“

lädt das Haus Edelberg, untere Vorstadt 17 am

Ostermontag 01.04.2024 ab 9.00 Uhr zum Osterbrunch in die Cafeteria ein.

Kosten 10,00 € pro Person

Eine Anmeldung im Pfauenhof unter der Telefonnummer 07461/9003-400 ist erforderlich.

Stadtrundfahrt des Ortsseniorenrates mit Oberbürgermeister Michael Beck

Dienstag, 09.04.2024

Abfahrt am ZOB um 14.30 Uhr

Barrierefrei und auch für Rollstuhlfahrer geeignet.

Anschließend Kaffee und Zopf im Haus der Senioren.

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

Tanznachmittag in der S4 Club Lounge

Waltraud Lange lädt am **Mittwoch, den 23.04.2024 ab 14.00 Uhr** zum Tanznachmittag in die S4 Club Lounge, Stadionstraße 8 in Tuttlingen ein.

Eingeladen sind alle Senioren die gerne tanzen, aber auch einfach nur der tollen Musik lauschen wollen.

Eintritt: 5,00 €

Barrierefreier Zugang vorhanden.

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

Mittagstisch:

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

Eine vorherige Anmeldung ist zur besseren Planbarkeit erforderlich.
Anmeldungen telefonisch unter **07461/969717-22** oder per E-mail an
kirmse.c@caritas-schwarzwald-alb-donau.de

Senioren 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 Mai

Klinik - und dann?

Ein Vortrag von Frau Dr. Cornelia Seiterich-Stegmann

Wie es in der Klinik zugeht und nach dem Klinikaufenthalt zum
Beispiel nach einem Schlaganfall weitergeht.

Was kann man wissen, was kann man tun?

Donnerstag, 02.05.2024 um 14.30 Uhr

Ab 14.00 Uhr sind Sie zu Kaffee und Zopf eingeladen.

Der Vortrag beginnt um 14.30 Uhr.

Anmeldung im Haus der Senioren unter Telefon 07461/15104 oder
im Seniorenbüro unter 07461/99-395 oder 99-330.

Smartphone-Aufbaukurs

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 Menschen, 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.

Vier Termine, Mittwoch und Donnerstag

**Ab 02.05.2024 von 14.15 – 16.30 Uhr im Haus der Senioren
mit Gudrun Schickhaus.**

**Kosten: Mitglieder VHS 84,00€ Nichtmitglieder VHS 89,00 €
Seniorenpassinhaber*innen erhalten eine Ermäßigung auf die
Kursgebühr.**

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

Wanderliedersingen

Donnerstag, 02.05.2024 um 19.30 Uhr

Mit Ehepaar Kaliss.

Ohne Anmeldung.

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Mittwoch, 15.05.2024 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

Seniorenkino im SCALA

Das Seniorenkino im SCALA zeigt am

Montag den 13.05.2024 um 14.30 Uhr

den Film „**Divertimento**„

Mit 17 Jahren träumt Zahia Ziouani davon, Dirigentin zu werden. Ihre Zwillingsschwester Fettouma ist professionelle Cellistin. Seit ihrer frühesten Kindheit sind die beiden von klassischer Symphoniemusik begeistert und wollen sie nun ihrerseits für alle und in allen Regionen zugänglich machen. Wie also kann man 1995 diese so ehrgeizigen Träume verwirklichen, wenn man eine Frau ist, algerische Wurzeln hat und aus Seine-Saint-Denis kommt? Mit Entschlossenheit, Leidenschaft, Mut und vor allem dem unglaublichen Vorhaben, ihr eigenes Orchester zu gründen: Divertimento

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. Reservieren können Sie unter:

07461/9697011 (SCALA-Kino, ab nachmittags möglich)

07461/99-330 (Seniorenbüro Rathaus, zu den Öffnungszeiten)



Sprechzeiten 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



Sprechzeiten Seniorenbüro im Rathaus

Montag: 8.30 – 11.30 Uhr

Dienstag: 8.30 – 11.30 Uhr

Donnerstag: 14.00 – 16.00 Uhr

Freitag: 8.30 – 11.30 Uhr

Ramona Storz

Telefon 07461/99-395

Ramona.storz@tuttlingen.de

Michaela Katz

Telefon 07461/99-330

Michaela.katz@tuttlingen.de

Impressum

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