

Programm Mai 2024

Seniorenarbeit Stadt Tuttlingen

Löwenzahnwiese

**Gelbe Sonnen. Blütenwonne
ringsum auf den Wiesen.
Helles Strahlen. Frühling malen.
Was für ein Genießen!**

**Blüten. Viele Lichterspiele.
Sieh der Sonne Strahlen,
wie sie helle Funkenbälle
auf die Wiese malen!**

**Bist du traurig oder einsam,
gehe sie besuchen
in den Gärten, auf den Wiesen.
Dort kannst du sie suchen.**

**Sieh die Farben! Hör die Lieder,
die im Wind sie singen.
Blümchen trösten. Hör die Worte,
die im Winde klingen.**

**Schließ die Augen! Träum den Frühling
auch an dunklen Tagen.
Lausche, was die Blütensonnen
dir zum Troste sagen.**

© Elke Bräunling, www.elkeskindergeschichten.de Lizenziert durch Stephen Janetzko,
www.kinderliederhits.de(Rechnungsnr.: NA EB23-271)
Bild von H. Hach auf Pixabay



Neuigkeiten und wichtige Informationen

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 **Bitte beachten Sie das der Einkaufsbus im Mai an folgenden Tagen nicht fährt:**

Mittwoch, 01. Mai, Freitag, 10. Mai und am Freitag, 31. Mai.

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

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**

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, 12. Juni 2024 um 09.15 Uhr statt.

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

Gesellige Nachmittage und Abende

Skat-Stammtisch

Jeden Freitag ab 11.00 Uhr

Neue Mitspieler*innen sind herzlich
Willkommen!

Ohne Anmeldung.

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

Informationen erhalten Sie im Haus der Senioren unter
Telefonnummer 07461/15104.



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, 24.05.2024, aufgrund des
Mittagstisches im Haus.

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
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, 08.05.2024 um 14.30 Uhr

Mit Ehepaar Göttel.

Ohne Anmeldung.

Wanderliedersingen

Donnerstag, 02.05.2024 um 19.30 Uhr

Mit Ehepaar Kaliss.

Ohne Anmeldung.

Hobbykünstler

Mittwoch, 29.05.2024 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, 24.05.2024 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

Kegeln für Senioren

Dienstag, 07.05. und 21.05.2024 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.

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

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

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

E-Bike und Pedelec-Training für Senioren

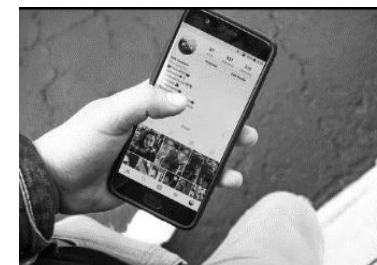
Freitag, 03.05.2024 von 13.30 Uhr bis 16.00 Uhr

in der Jugendverkehrsschule Tuttlingen, Stadionstraße 12

Das Training ist kostenfrei. Bitte bringen Sie ein eigenes Fahrrad und einen Helm mit.

Anmeldung und Infos im Haus der Senioren unter 07461/15104 (auch AB) oder im Seniorenbüro unter 07461/99395

Ein Angebot der Kreisverkehrswacht in Kooperation mit der städtischen Seniorenarbeit Tuttlingen.



Seniorenkino im SCALA

Montag, 13.05.2024 um 14:30 Uhr

Gezeigt wird der Film
„Divertimento“



Mit 17 Jahren träumt Zahia Ziouani (Oulaya Amamra) davon, Dirigentin zu werden. Ihre Zwillingschwester Fettouma (Lina El Arabi) ist professionelle Cellistin. Seit ihrer frühesten Kindheit sind die beiden von klassischer Symphonie Musik 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€ 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.

Weitere Angebote für Senioren von Kooperationspartnern

Kompaktkurs Künstliche Intelligenz als Alltagshelfer

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Dienstag, 14.05.2024 von 15.30 – 18.30 Uhr

Mutpol Tuttlingen, Im Steinigen Tal 10 – Haupteingang

Kursgebühr: 47,00 €

Kursleitung: Verena Möbius, Lehrerin und Informatikkauffrau

Verena Wenkert, Marketing Managerin und Medienwissenschaftlerin

- Was ist Künstliche Intelligenz und was nicht?
- Geschichtlicher Hintergrund und ein bisschen Theorie
- Datenschutz, Ethik und Sicherheit
- Viel Praxis: ChatGPT und Copilot als Ihr Alltagshelfer

Träumen Sie auch von einer kostenlosen Assistentin, die Sie bei alltäglichen Aufgaben unterstützt?

Beamtendeutsch übersetzen, politisches Weltgeschehen erklären, Briefe formulieren und Glückwunschtex te erstellen? Umzug oder Fest organisieren? Ausflüge planen? Ihre Enkel kommen zu Besuch und Ihnen fehlen die Ideen?...

Das sind nur einige Bereiche, in denen Ihnen kostenlose künstliche Intelligenz (KI) unter die Arme greifen kann. Wir zeigen Ihnen, wie einfach das geht und was Sie beachten sollten (Datenschutz). Neben allgemeinen Informationen zum Thema, legen wir vor allem Wert auf die direkte Anwendung und Hilfestellung für Sie. Wir geben Ihnen alles mit, was Sie brauchen, um all das ab sofort täglich nutzen zu können.

Rückfragen und Anmeldung per E-Mail an: moewe-ki@gmx.de

Loslassen – aber wie?

Donnerstag, 16.05.2024 um 19.30 Uhr im Haus der Senioren

Wie lässt man los? Bei Scheidungen, Trennungen, Verlusten und Todesfällen, die uns manchmal im Leben urplötzlich ereilen. Sie erfahren alles über das Know-how des Loslassen-Könnens.

Referent: Herbert Reichhelm, Transpersonaler Psychologe

Kostenbeitrag für Gäste 5,00 €.

Kostenbeitrag für Mitglieder und Kneippvereinmitglieder 3,00 €

Eine Veranstaltung des Vereins für Homöopathie und Biochemie Tuttlingen-Rottweil e.V.

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 Juni

Ausflug des Ortsseniorenrates zur Insel Mainau

Dienstag, 04.06.2024

Abfahrt am ZOB um 10.00 Uhr

Fahrpreis: Mitglieder OSR 40,00 €, Nichtmitglieder 43,00 €

Kostenloser Eintritt für die Begleitperson eines schwerbehinderten Menschen mit Merkzeichen B. Schwerbehinderte zahlen den vollen Eintritt.

Sollte Sie eine Jahreskarte haben, nennen Sie uns dies bitte bei der Anmeldung.

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

Computer- Grundkurs

Vier Termine, Mittwoch und Donnerstag

Ab 05.06.2024 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

E-Bike und Pedelec-Training für Senioren

Freitag, 07.06.2024 von 13.30 Uhr bis 16.00 Uhr

in der Jugendverkehrsschule Tuttlingen, Stadionstraße 12

Das Training ist kostenfrei. Bitte bringen Sie ein eigenes Fahrrad und einen Helm mit.

Anmeldung und Infos im Haus der Senioren unter 07461/15104 (auch AB) oder im Seniorenbüro unter 07461/99395

Ein Angebot der Kreisverkehrswacht in Kooperation mit der städtischen Seniorenarbeit Tuttlingen.

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Mittwoch, 12.06.2024 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

Yoga auf dem Stuhl für Senioren

Yoga auf dem Stuhl ist für ältere Menschen geeignet, die Schwierigkeiten haben Übungen auf dem Boden auszuführen. Die Übungen steigern das Gleichgewicht und die Koordinationsfähigkeit, verbessern die Ausrichtung der Wirbelsäule und mildern so manche unwillkommene Alterserscheinung.

Ab Montag, 17.06.2024 (6 Termine) von 10.45 – 11.45 Uhr mit

Ulrike Irion, Übungsleiterin Seniorenyoga (BYVG)

Kursgebühr: 27,00 €

Seniorenpassinhaber*innen erhalten eine Ermäßigung auf die

Kursgebühr.

**Anmeldung und Information bei der Katholischen
Erwachsenenbildung Tel. 07461/965980-20**

Mit allen Sinnen den Wald erleben

Die materielle Welt kann unsere Grundbedürfnisse in der heutigen Zeit nicht mehr erfüllen. Wir suchen nach Werten, die wir nicht benennen können und fühlen uns verarmt und unerfüllt.

Wir wünschen uns Ruhe und das Gefühl, angekommen zu sein.

Durch die Rückbesinnung auf die Natur können wir wieder in unsere Kraft kommen und innere Harmonie entwickeln. Wir erfahren die Umwelt mit allen Sinnen – und erspüren dabei uns selbst!

Mit verschiedenen Wahrnehmung- und Achtsamkeitsübungen kehren wir zurück zu dem Kraftort Natur und genießen diese Zeit ganz bewusst.

Wir werden den Wald durchstreifen und uns ganz den Eindrücken hingeben.

Bitte festes Schuhwerk, passende Kleidung und ggf. eine wetterfeste Unterlage mitbringen...und ganz viel Offenheit!

3 Termine: Mittwoch, 19.06., 03.07. und 17.07.2024

Jeweils um 14.30 Uhr. Treffpunkt: Witthohsteige.

Mit Manuela Seiler, Studio „Mensch im Fokus“

Kostenfrei.

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

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