

# Programm Juni 2024 Seniorenarbeit Stadt Tuttlingen

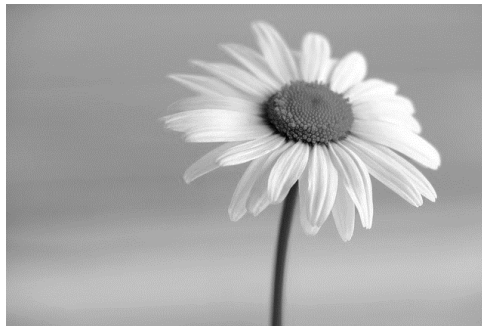


Bild von Nicky auf [Pixabay](#)

## **Gänseblümchentage**

Gänseblümchen, Sonnenkinder.  
Mit schneeweißen Strahlen,  
vom Frühling in die Wiesen gemalt,  
lachen sie mit ihren sonnengelben Köpfen  
dem Tag und auch dir fröhlich zu.  
"Frühling ist's!", singen sie im Säuseln des Windes.  
Geh raus ins Grüne und stimm in ihr Lachen  
mit ein! Und schnell bist so fröhlich,  
heiter, zufrieden auch du.

© Elke Bräunling, [www.elkeskindergeschichten.de](http://www.elkeskindergeschichten.de) Lizenziert durch Stephen Janetzko,  
[www.kinderliederhits.de](http://www.kinderliederhits.de) (Rechnungsnr.: NA EB23-271)

---

## 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 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, 12. Juni 2024 um 09.15 Uhr  
im 2. OG im Haus der Senioren statt.**

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

### 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

---

## **Gesellige Nachmittage und Abende**

---

### **Skat-Stammtisch**

Jeden Freitag ab 11.00 Uhr im Haus der Senioren

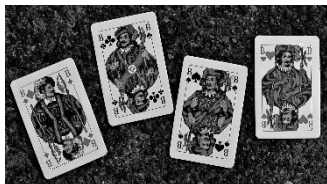
**Neue Mitspieler\*innen sind herzlich Willkommen!**

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) im Haus der Senioren**

Immer dienstags um 14.00 Uhr im Haus der Senioren

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 im Haus der Senioren mit Renate Krause.

Ohne Anmeldung.

Kein Stammtisch am Freitag, 28.06.2024, aufgrund des Mittagstisches im Haus der Senioren.

### **Englisch**

In lockerer Runde, um in Übung zu bleiben.

**Immer montags um 14.30 Uhr im Haus der Senioren**

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, 05.06.2024 um 14.30 Uhr im Haus der Senioren**

Mit Ehepaar Göttel.

Ohne Anmeldung.

### **Wanderliedersingen**

**Donnerstag, 13.06.2024 um 19.30 Uhr im Haus der Senioren**

Mit Ehepaar Kaliss.

Ohne Anmeldung.

### **Hobbykünstler**

**Mittwoch, 26.06.2024 um 14.00 Uhr im Haus der Senioren**

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, 28.06.2024 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, 04.06. und 18.06.2024 um 14.30 Uhr**

in der Gaststätte Sommerau mit Barbara Riedke.

Es sind jederzeit neue Mitspieler\*innen willkommen!

### **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 Senioren yoga (BYVG) im Haus der Senioren

Kursgebühr: 27,00 €

Seniorenpassinhaber\*innen erhalten eine Ermäßigung auf die Kursgebühr.

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

### **Senioren sport 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. 07461/15104 oder bei

Frau Schreiber-Winkler unter Tel. 07461/1718588

### **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. 07461/15104 oder bei

Frau Schreiber-Winkler unter Tel. 07461/1718588

### **Yoga auf dem Stuhl**

**Montags von 14.00 - 15.00 Uhr im Haus der Senioren**

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 jeweils im Haus der Senioren**

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 im Haus der Senioren**

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

---

### 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.**

Im Haus der Senioren wurden spezielle Computer angeschafft, die durch intuitive Touch-Bedienung, älteren Menschen die Handhabung erleichtern sollen. Im Kurs werden diese Geräte vorgestellt und die grundlegenden Kenntnisse im Umgang mit dem Computer vermittelt. Der Kurs wendet sich an PC-Einsteiger/innen ohne Vorkenntnisse. Alle Inhalte werden durch Übungen am Computer veranschaulicht und begleitet.

Inhalte:

- Umgang mit Maus, Tastatur und Touch-Display
- Programme starten und beenden
- Begriffserklärungen
- Internet Grundbegriffe und erste Schritte

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.

### 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

---

## Weitere Angebote für Senioren von unseren 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, 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.

### Ausflug des Ortsseniorenrates zur Insel Mainau

**Dienstag, 04.06.2024**

**Abfahrt am ZOB um 10.00 Uhr**

Rückfahrt: Spätestens um 17.00 Uhr

Fahrtpreis: 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

### „Uffm Bänkle“

**Geselligkeit, Spiel und Tanz für alle Generationen auf dem Marktplatz**

Unter dem Titel „Uffm Bänkle“ findet am **Samstag, 08.06.2024 von 10.00 bis 16.00 Uhr** eine generationsübergreifende Veranstaltung auf dem Marktplatz statt, die Raum für Gespräche, neue

Bekanntschaften, gemeinsames Erleben, Spiel und Tanz bietet.

Zu einem „Tanztee“ unter professioneller Anleitung für Tanzbegeisterte aller Generationen wird eingeladen. Ein weiteres Highlight erwartet die Besucher in Form eines umfangreichen Spieleparcours, der mit 12 großformatigen Holzspielen aufwartet. Die Spiele sind nicht nur einladend, sondern auch höchst attraktiv für gemeinsame Aktionen aller Altersgruppen.

Die Seniorenarbeit Stadt Tuttlingen sowie der Ortsseniorenrat Tuttlingen werden mit einem Infostand auf dem Marktplatz vertreten sein.

### Oma und Opa gesucht!

Mit dem neuen „Wunsch Oma-Opa-Service“ des Ortsseniorenrats Tuttlingen finden Seniorinnen und Senioren in der zwanglosen Betreuung von Kindern neue und erfüllende Aufgaben und Kontakte; junge Familien werden damit auf angenehme Weise entlastet: Das ist WIN-WIN im besten Sinne: Alle drei Seiten dieser Patenschaft – die jungen Eltern, deren Kinder und die Seniorinnen und Senioren profitieren ganz persönlich!

Machen Sie mit! Sie haben noch Fragen....?

- Wie funktioniert denn das?

- Wie wird denn so eine „Patenschaft“ geschlossen?

- Wie bin ich als Seniorin oder Senior abgesichert bzw. versichert?

Diese, viele weitere und auch Ihre Fragen beantworten wir am

**Dienstag, 11.06.2024 um 14.30 Uhr im Haus der Senioren, Besprechungszimmer „Kursraum“ im 2. OG**

Keine Anmeldung erforderlich

Rückfragen unter Telefon: 07461/99-273 oder

per Mail: [Oma-Opa-Service@ortsseniorenrat-tut.de](mailto:Oma-Opa-Service@ortsseniorenrat-tut.de)

Weitere Details finden Sie auf der Homepage des Ortsseniorenrates unter <https://ortsseniorenrat-tuttlingen-ev.de/oma-opa-Service/> Oder unter diesem QR-Code:



Wir freuen uns auf Sie!

Rainer Häusler und Jürgen Klaiber,

Mitglieder im Vorstand des Ortsseniorenrates Tuttlingen

### **Neue Run&fun-Disziplin B.BRAUN Bewegt**

Das Gesundheitsmanagement der Aesculap AG stellt dieses Jahr die neue run&fun Disziplin **B.BRAUN Bewegt** für alle Altersklassen vor. Das Interessante bei diesem Lauf ist, das alle Menschen teilnehmen können. Ob mit Rollstuhl, Rollator, mit oder ohne Hilfsmittel.

Die Startgebühr in Höhe von 5,00 € stockt die Aesculap AG auf und spendet das Geld für einen gemeinnützigen Zweck.

Getreu dem Motto „Laufen Sie miteinander, nicht gegeneinander!“ startet der 2,8 km Lauf mit einem Startschuss und endet ohne Zeitmessung, also ohne Druck, sodass alle Teilnehmer gewinnen können.

**Der Lauf startet am Sonntag, 16.06.2024 um 11.00 Uhr auf dem Festplatz in Tuttlingen.**

Sollten Sie Interesse an dem Lauf haben, melden Sie sich im **Haus der Senioren unter Telefon 07461/15104 oder im Seniorenbüro unter Telefon 99-395 bis spätestens Dienstag, 28. Mai 2024.**

- Die Aesculap-AG würde für die Senioren T-Shirts für den Lauf spenden.
- Die Anmeldung kann nur Online über das Internet unter [www.runundfun.de](http://www.runundfun.de) erfolgen. Die Seniorenarbeit unterstützt Sie gerne bei der Anmeldung und nimmt Ihre T-Shirt-Größe entgegen.
- Startgebühr 5,00€. Zahlungen können nur im Lastschriftverfahren oder mit der Kreditkarte erfolgen.

Die Begleitung des Teilnehmers ist erlaubt, sofern dieser darauf angewiesen ist (z.B. Rollstuhl, Kinderwagen).

Der Begleitung ist freigestellt, ob sie sich auch anmeldet, die Startgebühr von 5,00 Euro bezahlt und eine Startnummer bekommt (und damit für einen guten Zweck spendet) oder ob er/sie ohne Startnummer läuft.

Die Starter\*innen des Inklusionslaufs B. Braun Bewegt starten auf dem Festplatz in westliche Richtung entlang der Donau auf die 2,8 Kilometer lange Strecke und überqueren die Donau nach einer Runde durch den Donaupark über den Sängersteg.

Weiter geht es südlich der Donau auf der Weimarstraße und über die Groß Bruck zurück in Richtung Ziellinie.

Veränderungen der Strecke aus unvorhergesehenen Ereignissen oder auf Grund höherer Gewalt sind vorbehalten.

---

## **Vorschau Juli**

---

### **Gesprächskreis für pflegende Angehörige**

**Mittwoch, 03.07.2024 von 10.00 – 11.30 Uhr**

im Wohnzimmer 2. OG im Haus der Senioren.

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an das Seniorenbüro:

Frau Katz, Tel.: 07461/ 99-330

### **Seniorenachmittag auf dem Honberg**

**Montag, 08.07.2024 von 12.00 bis 17.00 Uhr**

Näheres im Juli Programm

### **Seniorenkino im SCALA**

**Montag, 15.07.2024 um 14:30 Uhr**

Gezeigt wird der Film

**„Mamma ante portas“**

In der Komödie „Mamma ante portas“ geht es darum, dass Menschen, die wir lieben, uns auch gehörig auf die Nerven gehen können – und manchmal tut ein bisschen Abstand gut, um sich weiterhin nah sein zu können:

**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 07461 / 9697011 oder 99-330**





### **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

