

Programm Oktober 2024

Seniorenarbeit

Stadt Tuttlingen



Abschiedskuss des Sommers

Zum Abschied hat der Sommer
uns nochmals reich beschenkt
mit süßen, blauen Küsschen,
damit man an ihn denkt.

Er reicht uns beide Hände
und nimmt uns in den Arm
mit Sonnenstrahlenlächeln.

So fühlen wir uns warm.
Wir naschen seine Früchte,
genießen Saft und Wein.
Mit ihnen wird der Sommer
noch lange bei uns sein.

© Elke Bräunling, www.elkeskindergeschichten.de Lizenziert durch Stephen Janetzko,
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 vom Haus der Senioren und andere aktuelle Neuigkeiten werden den Senior*innen 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 Senior*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.

Neuer Seniorenwegweiser „Älter werden in Tuttlingen“

Die Broschüre wurde von den Mitarbeiterinnen der städtischen Seniorenarbeit erstellt und aktualisiert und dient als Orientierungshilfe im täglichen Leben älterer Menschen in Tuttlingen. Sie informiert umfassend über die Möglichkeiten einer aktiven Freizeitgestaltung ebenso über finanzielle Hilfen, mögliche Unterstützungsangebote und die vorsorgenden Verfügungen.

Die Broschüre ist ab sofort im Haus der Senioren und im Seniorenbüro erhältlich oder auf der Homepage der Stadt Tuttlingen ersichtlich.

Computer-Café

Senior*innen, die Interesse haben, am Computer oder Smartphone zu üben, im Internet nach Informationen zu suchen und sich mit anderen austauschen und voneinander lernen möchten, bietet das Haus der Senioren einen Treffpunkt an.

Laptops stehen kostenfrei zu Verfügung.

Keine Beratung und Anleitung, selbstständiges Üben und Lernen.

Dienstag, 08. und 29.10.2024 ab 15.00 Uhr im Haus der Senioren.

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

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.

„Wunsch Oma-Opa-Service“ des Ortsseniorenrates Tuttlingen

Einladung zum Erfahrungsaustausch für interessierte und engagierte Wunsch-Omas und -Opas:

**Wann: An jedem ersten Dienstag im Monat um 14.00 Uhr im Haus der Senioren / Kursraum im 2.OG
Dienstag, 01.10.2024 um 14.00 Uhr**

Machen Sie mit! Interessierte Familien und Senioren melden sich beim Ortsseniorenrat Tuttlingen unter Tel.: 07461 99-273

Mail: Oma-Opa-Service@ortsseniorenrat-tut.de

Mit dem „Wunsch Oma-Opa-Service“ des Ortsseniorenrates 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!

Weitere Details finden Sie auf der Homepage des Ortsseniorenrates Tuttlingen unter

<https://ortsseniorenrat-tuttlingen-ev.de/oma-opa-service/>
oder unter diesem QR-Code:



Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Mittwoch, 09.10.2024 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.

Kein Treffen am 25.10.2024 aufgrund des Mittagstisches im Haus.

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.

Binokel-Stammtisch)

Immer **donnerstags um 14.00 Uhr** sind Sie herzlich zum Binokel spielen ins Haus der Senioren eingeladen. 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, 25.10.2024, aufgrund des Mittagstisches im Haus.

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, 02.10.2024 um 14.30 Uhr im Haus der Senioren

Ohne Anmeldung.

Tanznachmittag in der S4 Club Lounge mit „Wolfram und Sohn“

Waltraud Lange lädt am **Mittwoch, den 09.10.2024 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 Musik lauschen wollen.

Eintritt: 6,00 €

Barrierefreier Zugang vorhanden.

Ohne Anmeldung.

Wanderliedersingen

Donnerstag, 10.10.2024 um 19.30 Uhr im Haus der Senioren

Mit Ehepaar Kaliss.

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, 25.10.2024 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.

Hobbykünstler

Mittwoch, 30.10.2024 um 14.00 Uhr im Haus der Senioren

Mit Barbara Uphoff-Pavlov

Ohne Anmeldung.

Sportangebote

Kegeln für Senioren

Dienstag, 01. und 15.10.2024 um 14.30 Uhr

in der Gaststätte Sommerau mit Barbara Riedke.

Es sind jederzeit neue Mitspieler*innen willkommen!

Yoga auf dem Stuhl für Senioren

Montags von 10.45 – 11.45 Uhr im Haus der Senioren

Gruppenleitung: Ulrike Irion, Übungsleiterin Senioren yoga (BYVG)

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. 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 im Haus der Senioren

Gruppenleitung: Sabine Gögler, Übungsleiterin Senioren yoga

Seniorenpassinhaber*innen erhalten eine Ermäßigung auf die Kursgebühr.

Anmeldung und Informationen bei der Katholischen

Erwachsenenbildung Tuttlingen Tel. 07461/96 59 80-20

Pilates (Für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen)

Montagskurs von 17.45 – 18.45 Uhr

Mittwochs kurs 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

15. Europäisches Filmfestival der Generationen im Scala-Kino Tuttlingen

Mit Oma und Opa ins Kino

Getreu dem Motto „Filmfestival der **GENERATIONEN**“ sind am
Montag, 21.10.2024 um 14.30 Uhr
**alle Omas und Opas zusammen mit ihren Enkelkindern in das
Scala Kino Tuttlingen eingeladen.**

Gezeigt wird der Film
Checker Tobi und das Geheimnis unseres Planeten
Eine faszinierende Wissens- und Entdeckungsreise
für **Jung und Alt**



Tobis Krell, Moderator der deutschen Kinderwissenssendung „Checker Tobi“ beschäftigt sich gerade mit dem Thema Piraten, als er in den Wellen eine geheimnisvolle Flaschenpost findet. Darin ist ein Rätsel verborgen, das Tobi natürlich sofort lösen möchte. Doch dazu muss er das Geheimnis unseres Planeten verstehen lernen. Also begibt er sich auf die abenteuerlichste Reise seines Lebens: So geht es nach Australien, an den Rand eines aktiven Vulkans und danach

in die tasmanische Unterwasserwelt des Pazifiks, wo er Delfinen begegnet und mit Seedrachen taucht. Mit Klimaforschern geht Tobi ins ewige Eis nach Grönland, dort erklären sie ihm, warum sie Eis aus vielen Metern Tiefe bergen, um damit in die Zukunft schauen zu können. Schließlich führt es Tobi in die indische Metropole Mumbai. Dort wird er fast zu einem Bollywoodstar, doch ein Monsun setzt der Karriere ein jähes Ende. Letztendlich bemerkt Tobi, dass er die Lösung des Rätsels die ganze Zeit direkt vor seiner Nase hatte...

Einlass um 14.00 Uhr

Der Film startet um 14.30 Uhr

Die Kinder erhalten freien Eintritt und eine kleine Tüte Popcorn zur Begrüßung.

Eintritt für Großeltern: 7,00 €

Die Veranstaltung wird mit Platzkarten durchgeführt.

**Gerne können Sie telefonisch vorbestellen im
Kino unter 07461 / 9697011, im Seniorenbüro unter 99-330
oder im Haus der Senioren Tel. 15104**

Eine Kooperationsveranstaltung der Stadt Tuttlingen, dem
Mehrgenerationenhaus, der Caritas und dem Scala Kino.

Weitere Angebote für Senioren von unseren Kooperationspartnern

Ortsseniorenrat besucht das Hammerwerk Fridingen

Freitag, 11.10.2024 um 14.00 Uhr

Die Fahrt nach Fridingen werden wir in Fahrgemeinschaften organisieren. Nennen Sie uns daher bei der Anmeldung, ob Sie mit dem eigenen Auto kommen können oder eine Mitfahrgelegenheit brauchen.

Treffpunkt: Um 13.30 Uhr auf dem Donauspitzparkplatz in Tuttlingen beim Toilettenhäusle.

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

Bitte beachten: Es wäre von Vorteil, wenn dunkle Kleidung und feste Schuhe getragen werden.

Das Fotografieren ist im ganzen Betrieb verboten.

Die Führung im Hammerwerk ist frei.

Nach der 2-stündigen Führung ist eine Einkehr in der Bahnhofsgaststätte in Fridingen auf eigene Rechnung geplant.

Jubiläumsfeier - 40 Jahre Ortsseniorenrat Tuttlingen

Der Ortsseniorenrat Tuttlingen feiert am **Freitag, 18.10.2024**

ab 14.00 Uhr mit einem Festakt mit musikalischer Umrahmung der Musikschule im Foyer des Rathauses sein 40. jähriges Bestehen.

Im Anschluss an die Feier im Rathaus wird ab 15.30 Uhr zu Kaffee und Kuchen ins Haus der Senioren eingeladen.

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

Ortsseniorenrat besucht das Museum „Boxenstop“ in Tübingen

Donnerstag, 24.10.2024

Abfahrt: 8.30 Uhr am ZOB

Fahrtkosten: 30 € Mitglieder und 32 € Nichtmitglieder.

Um 11.00 Uhr Führung durch das Museum. Gezeigt wird eine einmalige Sammlung hochkarätiger Renn- und Sportwagen, Zweiräder sowie weit über 2.000 Spielsachen.

Im Anschluss an die Führung wird um 12.00 Uhr im Museum zum Selbstkostenpreis zu Mittag gegessen. Zur Auswahl stehen: Kalbsmaultaschen mit Kartoffelsalat oder Gemüsemaultaschen zum Selbstkostenpreis.

Nach dem Mittagessen um 14.00 Uhr geht es weiter zu einer Stadtführung durch Tübingen.

Rückkehr in Tuttlingen ca. 17:00 Uhr.

Teilnehmeranzahl ist begrenzt.

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

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 Senior*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 5,20 € 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 **07461/9697170** 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 November

Treffen des „Wunsch Oma-Opa-Service“ des Ortsseniorenrates

Dienstag, 05.11. 2024 um 14.00 Uhr im

Haus der Senioren / Kursraum im 2.OG, Honbergstr. 10, Tuttlingen.

Kegeln für Senioren

Dienstag, 05.11. und 19.11.2024 um 14.30 Uhr

in der Gaststätte Sommerau mit Barbara Riedke.

Es sind jederzeit neue Mitspieler*innen willkommen!

Treffen der Donauschwaben

Mittwoch, 06.11.2024 um 14.30 Uhr im Haus der Senioren

Ohne Anmeldung.

Smartphone – Grundkurs bei der Volkshochschule

Smartphones bieten vielfältige Funktionen. In diesem Kurs wird gezeigt, wie man das Smartphone grundlegend bedient.

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger*innen und Menschen mit geringen Vorkenntnissen.

**4 mal mittwochs, ab Mittwoch, 06.11.24 von 14.15 bis 16.30 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.01**

Leitung: Gudrun Schickhaus

Gebühr: 89,00 €, Mitglieder: 84,00 €

Seniorenpassinhaber erhalten eine Ermäßigung auf die Kursgebühr.

Bitte das eigene Android-Smartphone mitbringen

Anmeldung bei der Volkshochschule Tuttlingen

Telefon 07461 96910

In Kooperation mit der Volkshochschule Tuttlingen.

Mitgliederversammlung des Ortsseniorenrates Tuttlingen

Donnerstag, 14.11.2024 um 14.00 Uhr im Haus der Senioren.

Eine Einladung an die Mitglieder*innen erfolgt zeitnah.

Seniorenkino im SCALA

Montag, 18.11.2024 um 14:30 Uhr

Gezeigt wird der Film
„Die Rumba Therapie“



Mittfünfziger Tony ist ein einsamer Wolf wie er im Buche steht: Morgens tingelt er als lässig rauchender Schulbusfahrer durch das Pariser Umland, abends träumt er von der großen Freiheit im fernen Amerika. Nachdem ihm ein Herzinfarkt die Vergänglichkeit des Lebens bewusst macht, beschließt der mürrische Einzelgänger, seine Tochter Maria aufzusuchen, die in Paris als Tanzlehrerin arbeitet und deren Mutter er vor Marias Geburt sitzen ließ. Tony möchte seiner Tochter näher kommen, scheut sich aber, sich zu erkennen zu geben. So meldet er sich unter falschem Namen zum Rumba-Kurs an. Doch Maria nimmt in ihren Kurs nicht jeden auf. Talent ist gefragt! Mit seiner Nachbarin Fanny (Marie-Philoméne Nga) trainiert Tony Tag und Nacht Hüftschwünge, Leidenschaftsposen und Cha-Cha-Rhythmen und ergattert sich einen Platz in Marias Rumba-Klasse. Doch lässt sich die jahrelange väterliche Abwesenheit so einfach wegtanzen?

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 im

Kino unter 07461 / 9697011 oder im Seniorenbüro unter 99-330

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

Der „Digitale Engel“ Online zu Gast in Tuttlingen

DABEI SEIN!
ONLINE
IM ALTER.

Mit dem Projekt „Digitaler Engel“ unterstützt „Deutschland sicher im Netz“ ältere Menschen bei der Nutzung von digitalen Angeboten. Mit den Enkeln online in Kontakt bleiben, Reisen buchen, Online Banking oder Onlinespiele: Das Ratgeberteam von Deutschland sicher im Netz e.V. bietet Hilfe bei konkreten Fragen rund um die Digitalisierung.

Am **19.11.2024 von 14.00 bis 15.30 Uhr** findet im Saal des Haus der Senioren eine Online Veranstaltung zum Thema:
„Digitaler Austausch mit Kurznachrichten“
über das Videokonferenzsystem ZOOM statt.

Text- und Sprachnachrichten, Fotos und Videos lassen sich schnell und kostenlos an Freunde und Verwandte verschicken. Dafür gibt es sogenannte Kurznachrichtendienste: Ob mit WhatsApp, Signal oder Telegram wir sprechen mit Ihnen über Vor- und Nachteile und natürlich über den Datenschutz.

Über Ihre Teilnahme an der Online Veranstaltungen würden wir uns sehr freuen!

Nähere Informationen zu der Veranstaltung im Novemberprogramm.

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

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Mittwoch, 20.11.2024 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

Gesundheitstag für Senioren

„Gestärkt älter werden“

Am Freitag, 22.11.2024 von 9.00 -14.00 Uhr im Haus der Senioren

Im Vordergrund steht die Stärkung der gesundheitlichen Ressourcen und Fähigkeiten älterer Menschen.

Eingeladen sind alle Seniorinnen und Senioren, die an verschiedenen Stationen völlig zwanglos ihre gesundheitliche Fitness, Kräfte und Talente ausprobieren möchten und dabei viel Spaß haben wollen.

Die Veranstaltung ist kostenfrei und wird stundenweise durchgeführt.

Bitte nennen Sie uns bei der Anmeldung Ihre gewünschte Besuchszeit zur vollen Stunde.

Nähere Informationen im Novemberprogramm.

Anmeldungen nimmt das Seniorenbüro unter der Telefonnummer 07461/99-395 oder 99-330 sowie das Haus der Senioren 07461/15104 entgegen.

Smartphone – Aufbaukurs bei der Volkshochschule

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.

Termine:

Mi, 27.11.24, 14:15-16:30 Uhr

Do, 28.11.24, 14:15-16:30 Uhr

Mi, 04.12.24, 14:15-16:30 Uhr

Do, 05.12.24, 14:15-16:30 Uhr

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.01

Leitung: Gudrun Schickhaus

Gebühr: 89,00 €, Mitglieder: 84,00 €

Seniorenpassinhaber erhalten eine Ermäßigung auf die Kursgebühr.

Bitte das eigene Android-Smartphone mitbringen

Anmeldung bei der Volkshochschule Tuttlingen

Telefon 07461 96910

In Kooperation mit der Volkshochschule Tuttlingen.

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