

# **Programm** **November 2024** **Seniorenarbeit** **Stadt Tuttlingen**

## **Der November ist nicht grau**

**Nimm dir einen Farbenkasten  
helle Farben, gelb, rot, blau.  
Mal ins Bild ein buntes Lachen.  
Der November ist nicht grau.**

**Geh nach draußen! Trotz' dem Wetter!  
Such den Glanz im Nebeltau.  
Zeig dem Blues die kalte Schulter.  
Der November ist nicht grau.**

**Back dir süße, bunte Kekse.  
Trinke Tee und Punsch und schau:  
Freude, sie geht durch den Magen.  
Der November ist nicht grau.**

**Steck ein Kerzchen an im Zimmer,  
Mach's dir kuschelwarm. Sei schlau!  
Schenk der Zeit ein helles Lächeln.  
Der November ist nicht grau.**

© 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 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, 26.11.2024 ab 14.00 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 **Bitte beachten Sie, dass am Freitag, 01.11.2024 der Einkaufsbus nicht fährt!**  
Der Einkaufsbus ist ein Angebot der Stadt Tuttlingen in Kooperation mit dem ASB.

### Gesprächskreis für pflegende Angehörige Mittwoch, 20.11.2024 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

### Smartphonehilfe - Kooperation mit der Steinbeisschule

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, 27.11.2024 ab 09.00 Uhr statt.** Eine Anmeldung ist erforderlich im Haus der Senioren unter der Telefonnummer 07461/15104.

---

## Gesellige Nachmittage und Abende

---

### Skat-Stammtisch

**Jeden Freitag ab 11.00 Uhr im Haus der Senioren.**  
**Kein Treffen am 29.11.2024 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, 29.11.2024, 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, 06.11.2024 um 14.30 Uhr im Haus der Senioren**

Ohne Anmeldung.

### **Wanderliedersingen**

**Donnerstag, 14.11.2024 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, 29.11.2024 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, 27.11.2024 um 14.00 Uhr im Haus der Senioren**

Mit Barbara Uphoff-Pavlov

Ohne Anmeldung.

---

## Sportangebote

---

### Kegeln für Senioren

**Dienstag, 05. und 19.11.2024 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 Tuttligen Tel. 07461/96 59 80-20**

### Pilates (Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen)

**Fällt bis 15.11.2024 aus!**

**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 Tuttligen 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)

**Fällt bis 15.11.2024 aus!**

**Donnerstags von 09.15 – 10.15 Uhr im Haus der Senioren**

Anmeldung und Informationen bei der VHS Tuttligen 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**

---

### 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.

## **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 weganzeln?

**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

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!

Senioren die gerne von zu Hause aus am eigenen PC an der Online Veranstaltung teilnehmen möchten, können sich an Frau Horn **Tel. 07461/15104 oder anita.horn@tuttlingen.de** wenden. Sie erhalten dann den Einladungslink zur Veranstaltung per Mail zugeschickt.

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

## Kochtag - Bunte Vielfalt in der dunklen Jahreszeit

**Donnerstag, 21.11.2024 von 10.30 bis 13.30 Uhr bei der AOK.**

Von Suppe über Eintopf, Salat oder Ofengericht – die herbstliche Auswahl an Gemüse und Obst bietet reichlich Möglichkeiten für gesunde Abwechslung und Genuss.

**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

## **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.

Unsere Angebote für Sie:

- Schnupperangebot „Yoga im Sitzen“
- Superfood aus dem Ländle
- Wohlfühl- und Entspannungsecke
- Kleiner Gesundheitscheck
- Alltagshilfen fürs Älterwerden
- Schnupperangebot „Sicher gehen“
- Gedächtnisparcours
- Reaktionstest mit dem 5-Sekunden-Buzzer
- Übungen mit dem Rückenstyler
- Interaktiver Vortrag „Gestärkt älter werden“

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 beginnt stündlich mit einer gemeinsamen Einführung im Saal.

### **Anmeldung:**

Bitte nennen Sie uns bei der Anmeldung Ihre gewünschte Besuchszeit zur vollen Stunde bis 13.00 Uhr.

**Seniorenbüro, Tel. 07461/99395 oder Haus der Senioren,  
Tel. 07461/15104 (hier auch AB)**

### **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.

---

## Weitere Angebote für Senioren von unseren Kooperationspartnern

---

### „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, 05.11.2024 um 15.00 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](mailto:Oma-Opa-Service@ortsseniorenrat-tut.de)

Mit dem „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!

Weitere Details finden Sie auf der Homepage des Ortsseniorenrats Tuttlingen unter

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



### Mitgliederversammlung des Ortsseniorenrates

Die Mitgliederversammlung des Ortsseniorenrates muss von Donnerstag, 14.11.2024 auf **Donnerstag, 12.12.2024** um 14.00 Uhr verschoben werden. Eine Einladung an die Mitglieder\*innen erfolgt zeitnah.

### 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 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](mailto: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.

## Meine Zeit ist ein Geschenk des Himmels – nur, was fange ich damit an?

Workshop und Ehrenamtsbörse für Menschen, die den Ruhestand vor sich haben oder bereits im Ruhestand sind

---

**Leitung/Referent(in):** Ulrike Irion, Übungsleiterin Senioren yoga (BYVG) Yoga 60+ Sozialpädagogin

**Termin(e):** Workshop: Freitag, 08.11.2024, von 15.00 - 18.00 Uhr und Samstag, 09.11.2024, von 9.30 - 12.30 Uhr  
Ehrenamtsbörse: Samstag, 16.11.2024, von 9.30 - 12.30 Uhr

**Ort:** Workshop: Caritas-Diakonie-Centrum, Bergstr. 14, Tuttlingen,  
Ehrenamtsbörse: Gemeindesaal Maria Königin, Bergstr. 67, Tuttlingen

**Beitrag:** 60,00 €

**Anmeldung:** keb Tuttlingen, Tel. 07461/965980-20, info@keb-tuttlingen.de, www.keb-tuttlingen.de

**Veranstalter:** Kath. Erwachsenenbildung Kreis Tuttlingen e.V. in Kooperation mit Caritas Schwarzwald-Alb-Donau, VHS Tuttlingen

---

## Vorschau Dezember

---

**Treffen des „Wunsch Oma-Opa-Service“ des Ortsseniorenrates**  
**Dienstag, 03.12.2024 um 15.00 Uhr im**  
Haus der Senioren / Kursraum im 2.OG, Honbergstr. 10, Tuttlingen.

**Kegeln für Senioren**  
**Dienstag, 03.12.2024 um 14.30 Uhr**  
in der Gaststätte Sommerau mit Barbara Riedke.  
Es sind jederzeit neue Mitspieler\*innen willkommen!

**Treffen der Donauschwaben**  
**Mittwoch, 04.12.2024 um 14.30 Uhr im Haus der Senioren**  
Ohne Anmeldung.

**Königlicher Winterzauber – Ortsseniorenrat besucht Schloss Hohenzollern**  
Der Ortsseniorenrat besucht am **Mittwoch, 04.12.2024** die aufwändig gestaltete Sonderausstellung im Innen- und Außenbereich der Burg. Mit Einbruch der Dämmerung werden die Fassaden im Burghof regelmäßig mit großflächigen Illuminationen in Szene gesetzt.  
Kosten: Mitglieder 42€, Nichtmitglieder 45€  
Abfahrt in Tuttlingen am ZOB um 15.30 Uhr  
Rückfahrt: 20.00 Uhr

**Gesprächskreis für pflegende Angehörige**  
**Mittwoch, 11.12.2024 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

**Adventskaffee im Haus der Senioren**  
**Dienstag, 17.12.2024 um 14.00 Uhr**

### **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