

Programm
Dezember 2024 und
Januar 2025
Seniorenarbeit
Stadt Tuttlingen



**Fröhliche Weihnachten und
ein gutes Neues Jahr wünscht die
Seniorenarbeit der Stadt Tuttlingen!**



Bald ist Weihnachten

Liegt ein Geheimnis in der Luft,
spürst du den heimlich süßen Duft,
ist alles voller Heiterkeit,
beginnt die schöne Weihnachtszeit.

Macht dir das Rätselraten Spaß,
wirst du vor Neugier rot und blass,
ist alles voller Heimlichkeit,
ist sie da, die Weihnachtszeit

Pocht dir das Herz vor Spannung laut,
fühlst du ein Kribbeln auf der Haut,
ist alles voller Wachsamkeit,
dann ist Weihnacht nicht mehr weit.

Liegen Pakete unterm Baum,
duftet es süß in jedem Raum,
sind alle voller Fröhlichkeit,
ist das Christkind nicht mehr weit.

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



Neuigkeiten und wichtige Informationen

Liebe Seniorinnen und Senioren,

das Jahr neigt sich dem Ende zu und wir haben auch dieses Jahr wieder viele schöne Stunden bei unseren Freizeit- und Bildungsangeboten zusammen verbringen können.

Auch für nächstes Jahr planen wir für Sie wieder interessante Angebote, auf die Sie sich freuen dürfen.
Sollten Sie Anregungen oder Wünsche haben, kommen Sie gerne auf uns zu!

Wir wünschen Ihnen nun ein besinnliches Weihnachtsfest und für das kommende Jahr viel Gesundheit und Freude.

Ihre Mitarbeiterinnen der Seniorenarbeit
Stadt Tuttlingen

Anita Horn

Ramona Storz

Michaela Katz

A. Horn

R. Storz

M. Katz



Haus der Senioren über Weihnachten und Neujahr geschlossen

Das Haus der Senioren ist von Montag, 23.12.2024 bis Montag, 06.01.2025 geschlossen.

Ab Dienstag, 07.01.2025 ist das Haus der Senioren wieder geöffnet.

Das Seniorenbüro im Rathaus ist von Montag, 23.12.2024 bis Sonntag, 01.01.2025 geschlossen.
Ab Donnerstag, 02.01.2025 hat das Seniorenbüro wieder geöffnet.

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.

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.

Nächster Termin: Dienstag, 28.01.2025 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
Im Dezember fährt der Einkaufsbus am

Freitag, 20.12.2024 das letzte Mal.

Erste Fahrt im neuen Jahr ist am Mittwoch, 08.01.2025.

Anmeldungen werden am Dienstag, 07.01.2025 wieder unter der Handynummer: 0151 / 619 00 680. entgegengenommen.

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

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Mittwoch, 04.12.2024 und 22.01.2025 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**.

Nächste Termine: Mittwoch, 18.12.2024 und 29.01.2025 um 09.20 Uhr im Haus der Senioren 2. OG 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 vom 23.12.2024 bis 06.01.2025 und zusätzlich kein Treffen am 13.12.2024 und 24.01.2025 aufgrund des Mittagstisches im Haus der Senioren.

Erstes Treffen im Neuen Jahr am Freitag, 10.01.2025.

Neue Mitspieler*innen sind herzlich willkommen!

Ohne Anmeldung.

Informationen erhalten Sie im Haus der Senioren unter

Telefonnummer 07461/15104.

Adventskaffee im Haus der Senioren

Dienstag, 17.12.2024 um 14.00 Uhr

Freuen Sie sich auf einen adventlichen Nachmittag bei Kaffee und Gebäck. Musikalisch umrahmt wird der Nachmittag von dem **Männerchor „GIS“** aus Wurmlingen.

Eine Anmeldung ist erforderlich im Haus der Senioren unter der Telefonnummer 07461/15104.

Dienstagsrunde (Stammtisch) im Haus der Senioren

Kein Treffen vom 23.12.2024 bis 06.01.2025

Erstes Treffen im Neuen Jahr am Dienstag, 07.01.2025

Immer **dienstags um 14.00 Uhr** im Haus der Senioren mit Renate Chwedczuk.

Ohne Anmeldung.

Binokel-Stammtisch)

Kein Treffen vom 23.12.2024 bis 06.01.2025

Erstes Treffen im Neuen Jahr am Donnerstag, 09.01.2025

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

Kein Treffen vom 23.12.2024 bis 06.01.2025 und zusätzlich kein Treffen am 13.12.2024 und 24.01.2025 aufgrund des Mittagstisches im Haus der Senioren. Erstes Treffen im Neuen Jahr am Freitag, 10.01.2025.

Immer **freitags ab 11.00 Uhr** im Haus der Senioren mit Renate Krause.

Ohne Anmeldung.

Englisch

Kein Treffen vom 23.12.2024 bis 06.01.2025

Erstes Treffen im Neuen Jahr am 13.01.2025

In lockerer Runde, um in Übung zu bleiben.

Immer montags um 14.30 Uhr im Haus der Senioren

Ohne Anmeldung.

Spielenachmittag im Café Kännchen

Der Spielenachmittag findet in der Zeit von Freitag, 20.12.2024 bis Montag, 06.01.2025 nicht statt.

Ab 07.01.2025 wieder 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, 04.12.2024 und 08.01.2025 um 14.30 Uhr im Haus der Senioren

Ohne Anmeldung.

Wanderliedersingen

Donnerstag, 12.12.2024 und 09.01.2025 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.

Termin Dezember: Freitag, 13.12.2024 um 12.00 Uhr.

An diesen Tag sind alle Seniorinnen und Senioren die zum Mittagstisch angemeldet sind, nach dem Mittagessen eingeladen, den Nachmittag bei Kaffee und Gebäck im Saal ausklingen zu lassen. Das Ehepaar Kaliss wird den Nachmittag mit uns gemeinsam mit adventlichen Liedern gestalten.

Termin Januar: 24.01.2025 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, 29.01.2025 um 14.00 Uhr im Haus der Senioren

Mit Barbara Uphoff-Pavlov

Ohne Anmeldung.

Sportangebote

Kegeln für Senioren

Im Dezember: Dienstag, 03.12. und 17.12.2024

Im Januar: 07.01. und 21.01.2025 jeweils um 14.30 Uhr

in der Gaststätte Sommerau mit Barbara Riedke.

Es sind jederzeit neue Mitspieler*innen willkommen!

Yoga auf dem Stuhl für Senioren

Neue Kurse ab 17.02.2025

Kurs 1: 12x montags von 10.45 – 11.45 Uhr im Haus der Senioren

Kurs 2: 12x montags von 12-00 – 13.00 Uhr im Haus der Senioren

Gruppenleitung: Ulrike Irion, Übungsleiterin Senioren yoga (BYVG)
Seniorenpassinhaber*innen erhalten eine 50% Ermäßigung auf die Kursgebühr.

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

Senioren sport der Tuttlinger-Sportfreunde

Letzter Termin 2024: 02.12.2024

Erster Termin im neuen Jahr: 13.01.2025

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

Letzter Termin 2024: 25.11.2024

Erster Termin im neuen Jahr: 13.01.2025

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

Neuer Kurs ab 17.02.2025

12x montags von 14.00 - 15.00 Uhr im Haus der Senioren

Gruppenleitung: Sabine Gögler, Übungsleiterin Senioren yoga
Seniorenpassinhaber*innen erhalten eine 50% Ermäßigung auf die
Kursgebühr.

**Anmeldung und Informationen bei der Katholischen
Erwachsenenbildung Tuttlingen Tel. 07461/96 59 80-20**

Pilates (Für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen)

Alter Kurs noch bis Ende Januar

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 50% 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)

Alter Kurs noch bis Ende Januar

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 50% 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.

Letztes Treffen vor Weihnachten am 19.12.2024. Erstes Treffen im Neuen Jahr am 02.01.2025

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Bildungs- und kulturelle Angebote

PC-Grundkurs im Haus der Senioren

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

Bei den PC-Kursen im Haus der Senioren werden Laptops mit Touchdisplay eingesetzt, dadurch soll die Bedienung erleichtert werden. Der Kurs eignet sich aber auch für alle, die einen normalen Laptop ohne Touchdisplay oder einen Computer mit separatem Bildschirm nutzen wollen.

Termine: 4 mal mittwochs, ab Mi, 08.01.25

14.15 bis 16.30 Uhr im Haus der Senioren, 2 OG Kursraum, Honbergstr. 10.

Leitung: Gudrun Schickhaus

Gebühr: 70,00 €, Mitglieder VHS: 65,00 €

Seniorenpassinhaber*innen erhalten eine 50% Ermäßigung auf die Kursgebühr.

In Kooperation mit der Volkshochschule Tuttlingen.

PC-Aufbaukurs im Haus der Senioren

Dieser Kurs bietet Menschen, die bereits über PC-Grundkenntnisse verfügen, die Möglichkeit, ihre Kenntnisse zu erweitern und in vielen Übungen und praktischen Anwendungen zu vertiefen. Eigene Themenwünsche können eingebracht werden.

Inhalte: Umgang mit Ordnern und Dateien, Ordner anlegen und löschen, Bilder auf den Computer übertragen, speichern und sortieren, Texte eingeben, korrigieren und drucken sowie erweiterte Grundlagen des Internets.

Bei den PC-Kursen im Haus der Senioren werden Laptops mit Touchdisplay eingesetzt, dadurch soll die Bedienung erleichtert werden. Der Kurs eignet sich aber auch für alle, die einen normalen Laptop ohne Touchdisplay oder einen Computer mit separatem Bildschirm nutzen wollen.

Termine: 4 mal mittwochs, ab Mi, 05.02.25

14.15 bis 16.30 Uhr im Haus der Senioren, 2. OG Kursraum, Honbergstr. 10.

Leitung: Gudrun Schickhaus

Gebühr: 70,00 €, Mitglieder: 65,00 €

Seniorenpassinhaber*innen erhalten eine 50% Ermäßigung auf die Kursgebühr.

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, 03.12.2024 und 07.01.2025 jeweils 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

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:**



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

Das Café Kännchen hat von Freitag, 20.12.2024 bis Montag, 06.01.2025 geschlossen.

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 **07461/969717-0** 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.

Weihnachtsmarkt auf der Dachterrasse des Senioren-Zentrum Pfauenhof

Sonntag, 15.12.2024 ab 14.30 Uhr

Mit Kaffee und Kuchen, Punsch, Plätzchen und mehr.

Ab 15 Uhr tritt ein Kirchenchor mit Weihnachtsliedern auf.

Alle Seniorinnen und Senioren sind herzlich dazu eingeladen.

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