

Programm Februar 2025 Seniorenarbeit Stadt Tuttlingen

Winterfastnacht

Da! Es rieseln leise wieder
munter weiße Flocken nieder.
Auf das Land in voller Pracht
schneit es schon die ganze Nacht
und die Stadt zeigt sich verschneit
sauber weiß im Fastnachtskleid.
Laut ruft da der Schneemann: "Leut!
Ich bin die schönste Maske heut."
Pssst! Hört man da ein leises Klagen?
Leute, nein, da lasst euch sagen.
Mögt Ihr Schnee heut auch nicht leiden:
Jeder darf als Narr sich kleiden.
Und der Winter schmunzelt leise:
"Jeder ‚narrt‘ auf seine Weise!"



Neuigkeiten und wichtige Informationen

Der Tuttlinger Ortsseniorenrat trauert um sein langjähriges Mitglied

Frau Karin Thust



welche am 02. Dezember 2024
nach längerer Krankheit verstorben ist.

Frau Thust war seit 2012 im Vorstand als wertvolles Mitglied tätig.
Ihr Wissen und Ihre Bereitschaft zur aktiven Mitarbeit wird uns fehlen.

Im Namen des Vorstandes
Roland Henke
1. Vorsitzender

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 Personen 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, 18.02.2025 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.

Lieferservice der Stadtbibliothek Tuttlingen

Die Stadtbibliothek Tuttlingen liefert Menschen, denen der Besuch aus gesundheitlichen Gründen nicht möglich ist, Medien direkt nach Hause und holt diese auch wieder ab. Das Angebot ist kostenlos. Voraussetzung ist ein gültiger Leseausweis. Dieser kostet 10€ und ist für ein Jahr gültig. Ausgeliehen werden können unter anderem Zeitschriften, Romane und Filme. Die gewünschten Titel können der Bibliothek telefonisch mitgeteilt werden.

Für weitere Auskünfte und zur Vereinbarung des Liefertermins wenden Sie sich an die Stadtbibliothek Tuttlingen unter 07461 161246.

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. Die Gebühr beträgt 3,00 € und beinhaltet Hin- und Rückfahrt. Seniorenpassinhaber sind frei. 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.

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Mittwoch, 26.02.2025 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**.

Der Nächste Termin findet am Mittwoch, 26.02.2025 um 09.20 Uhr im Haus der Senioren 2. OG statt. Eine Anmeldung ist erforderlich im Haus der Senioren unter der Telefonnummer 07461/15104. Kostenfreies Angebot.

Gesellige Nachmittage und Abende

Englisch

In lockerer Runde, um in Übung zu bleiben.

Immer montags um 14.30 Uhr im Haus der Senioren

Ohne Anmeldung.

Dienstagsrunde (Stammtisch) im Haus der Senioren

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

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, 05.02.2025 um 14.30 Uhr im Haus der Senioren

Ohne Anmeldung.

Wanderliedersingen

Donnerstag, 13.02.2025 um 19.30 Uhr im Haus der Senioren

Mit Ehepaar Kaliss.

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.

Kein Treffen am Freitag, 21.02.2025 aufgrund des Mittagstisches im Haus der Senioren.

Ohne Anmeldung.

Skat-Stammtisch

Jeden Freitag ab 11.00 Uhr im Haus der Senioren.

Kein Treffen am Freitag, 21.02.2025 aufgrund des Mittagstisches 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.

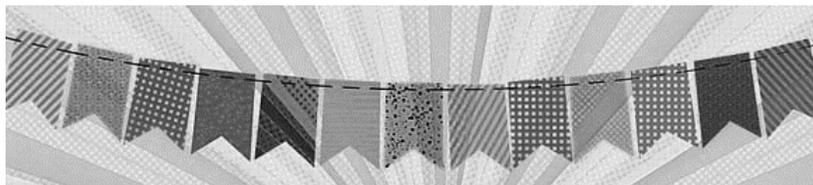
Mittagstisch für Senioren im Haus der Senioren

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: Freitag, 21.02.2025 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!

Fasnet im Haus der Senioren



Das Haus der Senioren lädt am

Dienstag, 25.02.2025 ab 14:00 Uhr zur Hausfasnet ein.

Freuen Sie sich auf ein närrisches Treiben mit Musik von Robert Buschle und einem kleinen bunten Rahmenprogramm! Kaffee und Getränke, sowie kleine Leckereien stehen zum Verkauf. Um besser planen zu können, wird gebeten sich im Haus der Senioren unter der **Telefonnummer 07461/15104** (auch AB) anzumelden.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Hobbykünstler

Mittwoch, 26.02.2025 um 14.00 Uhr im Haus der Senioren

Mit Barbara Uphoff-Pavlov

Ohne Anmeldung.

Neu! - Handarbeitstreff

Jede Woche montags von 14.30 Uhr bis 16.00 Uhr im Café Kännchen im Caritas-Diakonie-Centrum, Bergstr. 14 in Tuttlingen.

Gemeinsam verbringen wir einen kreativen Nachmittag mit Handarbeiten, Stricken und Häkeln.

Erster Termin: 10.02.2025

Offener Treff, ohne Anmeldung, kostenlos.

Auch Anfänger*innen sind willkommen.

Eine Kooperation des Caritas-Diakonie-Centrums und der städtischen Seniorenarbeit.

Sportangebote

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 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)

Kosten. 54,00 €

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

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

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

Kosten: 54,00 €

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)

Montagskurs 10x von 17.45 – 18.45 Uhr

**Mittwochsкурс 10x von 19.00 – 20.00 Uhr jeweils im Haus der
Senioren**

Anmeldung und Informationen bei der VHS Tuttlingen unter
Tel.: 07461/9691-0

Kosten: 60,00 € Nichtmitglieder VHS, 55,00 € Mitglieder VHS

Seniorenpassinhaber*innen erhalten eine 50% Ermäßigung auf die
Kursgebühr. Gruppenleitung: Jutta Strobel

Kegeln für Senioren

Dienstag, 04.02. und 18.02.2025 jeweils um 14.30 Uhr

in der Gaststätte Sommerau mit Barbara Riedke.

Es sind jederzeit neue Mitspieler*innen willkommen!

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 12x von 09.15 – 10.15 Uhr im Haus der Senioren

Kosten: 60,00 € Nichtmitglieder VHS, 55,00 € Mitglieder VHS

Seniorenpassinhaber*innen erhalten eine 50% Ermäßigung auf die
Kursgebühr. Gruppenleitung: Jutta Strobel

Anmeldung und Informationen bei der VHS Tuttlingen unter
Tel.: 07461/9691-0

Spaziertreff

Für alle, die gerne in Gemeinschaft laufen!

Der Spaziertreff findet **jeden Donnerstag** statt mit Frau
Freudenberger statt.

Treffpunkt jeweils **um 09.30 Uhr an der Holzbrücke gegenüber
dem Stadtgarten.**

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Kostenfrei.

Tanz einfach mit

Ab Donnerstag, 27.02.2025, 10x 14-tägige Termine von 15.00 bis 16.30 Uhr im Haus der Senioren.

Kosten: 66,00 €

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

Gruppenleitung: Ursula Huber

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

Bildungs- und kulturelle Angebote

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.

Seniorenkino im SCALA



Das Seniorenkino im SCALA zeigt am
Montag den 10.02.2025 um 14.30 Uhr den Film

Thelma – Rache war nie süßer

In der Komödie geht eine 93-Jährige Rentnerin einer Telefonbetrügern auf den Leim. Die Polizei kann ihr nicht helfen, ihre Ersparnisse zurückzubekommen. Statt daraufhin klein beizugeben, macht die Rentnerin Jagd auf sie. Also flüchtet die alte Dame vor ihrer wohlmeinenden Familie und macht sich selbst auf die Suche nach den Kriminellen. Dafür rekrutiert sie auch die widerwillige Hilfe des Scooter-Besitzers Ben.

**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
Scala Kino : 07461 / 9697011 (nachmittags) oder
im Seniorenbüro 07461/99-330 oder 99-395**

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

„Jung und alt begegnen sich“ – Gemeinsam kochen

Das generationenübergreifende Projekt „Jung und Alt begegnen sich“ ist eine Kooperation der Seniorenarbeit Stadt Tuttlingen und der Schillerschule Tuttlingen.

Durch gemeinsame Aktivitäten wie beispielsweise Kochen, Spielen oder dem Erkunden von Stadt und Natur, wollen wir eine Brücke zwischen den Generationen bauen. In wiederkehrenden Treffen haben die Senior*innen und die Schüler*innen die Möglichkeit, nicht nur ihre Fertigkeiten und ihr Wissen auszutauschen, sondern auch Einblicke in die jeweils andere Lebenswelt zu gewinnen und ihre Lebensfreude zu teilen.

Bei unserem nächsten Treffen wollen wir gemeinsam mit den Schüler*innen der 9. Klasse traditionelle, regionale Leckereien „zaubern“ die wir anschließend zusammen genießen werden.

**Termin: Mittwoch, 19.02.2025 von 14.00 – 16.00 Uhr
in der Küche der Schillerschule, Königstraße 44, in Tuttlingen.**

Die Teilnahme ist kostenlos.

Eine Anmeldung ist erforderlich im Haus der Senioren, Telefon 07461/15104 oder im Seniorenbüro, Telefon 07461/ 99-395.



Die Schüler*innen der Schillerschule mit ihren Lehrer*innen und das Team der Seniorenarbeit freuen sich auf Sie!

Ein Nachmittag mit dem Seniorenchor „Honberg Spätlese“

Zur Feier des Valentinstages sorgt im "Haus der Senioren" der Tuttlinger Seniorenchor "Honberg Spätlese" an diesem Nachmittag bei Kaffee und Gebäck für Klang und Schwung. Dabei sind nicht nur mehrstimmige Chorklänge zu hören, sondern zwischendurch gibt es viele Lieder zum Mitsingen unter der Begleitung von Chorleiterin Uli Groß. Erheben Sie die Stimme und singen Sie gemeinsam mit Freunden und Bekannten den Frühling herbei!

**Freitag, 14.02.2025 von 14.00 bis 16.00 Uhr
im Saal des Haus der Senioren.**



Wir freuen uns auf Sie!

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

Weitere Angebote für Senioren von unseren Kooperationspartnern

Ortsseniorenrat Tuttlingen e.V. / J. Klaiber, R. Häusler WUNSCH OMA-OPA-Service in TUTTLINGEN

Einladung an engagierte Wunsch-Omas und -Opas und Interessierte:
Unser nächstes monatliches Treffen:

Wann? Am Dienstag, 4. Februar 2025 – 15 Uhr

Wo? Im „Haus der Senioren“ / Kursraum im 2.OG

Honbergstr. 10, 78532 Tuttlingen

Dieses Mal mit dem Thema:

"Spielend groß werden: Ideen für jede Entwicklungsstufe eines Kindes"

mit Frau S. Jany / Kinderschutzbund Ortsverband Tuttlingen

Frau Jany wird uns interessante Infos zum Thema bieten und auch einiges an Anschauungsmaterial dabei haben!

Selbstverständlich steht Frau Jany auch für alle unsere Fragen zur Verfügung.

Weitere Termine im 1. Halbjahr 2025:

04. März, 01. April, 06. Mai, 03. Juni

Machen Sie mit! Interessierte Familien und Senioren melden sich beim Ortsseniorenrat Tuttlingen unter

Tel.: 07461 99-273

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

Weitere Details finden Sie auf der Homepage des Ortsseniorenrats 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

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 Fahrgellegenheit 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 März

Schnupperkurs: „Sicher Gehen“

**3x montags ab 10.03.2025 von 14.30 – 15.30 Uhr im AOK
Gesundheitszentrum Bahnhofstraße 71 in Tuttlingen. Einfahrt
gegenüber Stadtgarten.**

Körperliche Bewegung trägt dazu bei, lange gesund und unabhängig zu bleiben. „Sicher Gehen“ ist ein gezieltes Training, mit dem Sie wieder mehr Sicherheit beim Gehen erlangen und Stürze besser vermeiden können.

Kostenfreies Angebot.

Kursleitung: Frau Mägerle

Anmeldung bis 26.02.2025 im Haus der Senioren Tel. 07461/15104
oder im Seniorenbüro unter Tel. 07461/99395

Eine Kooperation der AOK Tuttlingen und der Seniorenarbeit Stadt Tuttlingen.

Gedächtnistraining mit allen Sinnen

**Ab Mittwoch, 19.03.2025, 10 Termine jeweils von 10.00 – 11.30
Uhr im Haus der Senioren 2 OG.**

Wer regelmäßig trainiert bleibt in Schwung - Das gilt nicht nur für den Körper, sondern auch für den Geist. Und gemeinsam macht das viel mehr Freude. Mit allen Sinnen und beiden Gehirnhälften werden in diesem Kurs unter anderem die Wortfindung, die Denkflexibilität und die Aufmerksamkeit trainiert. Konzentrations- und Koordinationsübungen, Anspannung und Entspannung sowie Fingerübungen runden die Gehirngymnastik ab und halten den Geist beweglich. Ganzheitliches Gedächtnistraining ist für jede Altersgruppe wertvoll. Wir trainieren ganz ohne Leistungsdruck und mit viel Spaß. Somit sind kleine (und große) Erfolgserlebnisse garantiert!

Kosten: 66,00 €

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

Referentin: Bettina Hanser, Ganzheitliche Gedächtnistrainerin (BVGT)

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

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



TUTTLINGEN