

**Programm**  
**März 2025**  
**Seniorenarbeit**  
**Stadt Tuttlingen**



**Frühlingsflüstern**

Psst! Da raschelt es am Boden,  
alte Blätter knacken leis  
und ein klitzekleines Mäuschen  
huscht vorbei im Sonnengleiß.  
Nun hört man ein leises Brummen.  
Über totem Laub daher  
summt das erste Frühlingsbienenchen,  
Flügelchen vom Schlaf noch schwer.  
Mitten auf dem Buschwindröschen  
macht ein Käfer kurz mal Rast.  
Um im Sonnenlicht zu baden,  
ist er heute gern hier Gast.  
Ringsum regt sich neues Leben  
auf dem Boden nun im Wald,  
und der Frühling lauscht dem Liede,  
das hier froh für ihn erschallt.

---

## **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 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, 25.03.2025 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, 05.03.2025 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, 26.03.2025 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

---

### 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.  
Offener Treff, ohne Anmeldung, kostenlos.  
Auch Anfänger\*innen sind willkommen.  
Eine Kooperation des Caritas-Diakonie-Centrums und der städtischen Seniorenarbeit.

### 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](mailto: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, 05.03.2025 um 14.30 Uhr** im Haus der Senioren  
Ohne Anmeldung.

### Hobbykünstler

**Mittwoch, 26.03.2025 um 14.00 Uhr** im Haus der Senioren  
Mit Barbara Uphoff-Pavlov  
Ohne Anmeldung.

### Wanderliedersingen

**Donnerstag, 06.03.2025 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, 21.03.2025 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, 21.03.2025 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, 21.03.2025 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!

---

## Sportangebote

---

### 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 AOK-Tuttlingen

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.**

### Seniorenport 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 Mühlausporthalle 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

**12x montags von 10.45 – 11.45 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

**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, 04.03. und 18.03.2025 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.**

### **Tanz einfach mit**

**10x 14-tägige Termine donnerstags 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**

---

### **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 Denkfähigkeit 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 (BVG)

**Anmeldung und Information bei der Katholischen**

**Erwachsenenbildung Tel. 07461/965980-20**

## Seniorenkino im SCALA

Das Seniorenkino im SCALA zeigt am  
**Montag, den 31.03.2025 um 14.30 Uhr**  
den Film



### **Der Buchspazierer**

Der Buchhändler Carl Kollhoff (Christoph Maria Herbst) schlägt jeden Tag Bücher in Papier ein, um sie seinen treuen Kunden nach Hause zu bringen. Für den in sich gekehrten Mann sind seine Kunden die wichtigste Verbindung zur Außenwelt und fast so etwas wie Freunde. Seine täglichen Botengänge sind somit eine wichtige Routine für ihn. Eines Tages heftet sich ein kleines Mädchen (Yuna Bennett) an seine Fersen und begleitet ihn bei seiner Lieferung. Anfangs gar nicht begeistert, findet Carl immer mehr Gefallen daran, mit dem Mädchen zu reden und so kommt es, dass sie ihn regelmäßig begleitet – der schüchterne Mann beginnt so, sich zu öffnen. Gemeinsam begeben sie sich auf eine unerwartete Reise, bei der sich Carl mit seiner Vergangenheit auseinandersetzt und dabei neue Freundschaften und Erlebnisse entdeckt.

**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.

---

## **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, 04.03.2025 um 15.00 Uhr**  
**Wo? Im „Haus der Senioren“ / Kursraum im 2.OG**  
**Honbergstr. 10, 78532 Tuttlingen**

Weitere Termine im 1. Halbjahr 2025:

**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:**



## 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.

## 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.

---

## Vorschau April

---

### „Jung und alt begegnen sich“ – Ostern-Backen



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 Ostergebäck backen, das wir anschließend zusammen bei Kaffee und Tee genießen werden.

**Termin: Mittwoch, 02.04.2025 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!**

### Treffen der Donauschwaben

**Mittwoch, 02.04.2025 um 14.30 Uhr im Haus der Senioren**  
Ohne Anmeldung.

### Kegeln für Senioren

**Dienstag, 01.04. und 15.04.2025 jeweils um 14.30 Uhr**  
in der Gaststätte Sommerau mit Barbara Riedke.  
Es sind jederzeit neue Mitspieler\*innen willkommen!

### Ausfahrt des Ortsseniorenrates

**Donnerstag, 03.04.2025**

Der Tuttlinger Ortsseniorenrat bietet eine Fahrt in die „Welt der Kristalle“ nach Dietingen an. Nach einer einstündigen Führung durch das Museum folgt ein 20-minütigen Dokumentationsfilm, der über die zahlreichen Reisen in die Fundgebiete Südbrasilens gedreht wurde. Dabei erfahren die Besucher vieles über Land und Leute, die Minen und den Abbau sowie über die Verarbeitung der Mineralien und Kristalle. Ganz nach dem Museums-Motto: Naturwunder entdecken, Vergangenheit erforschen, Zeitgeschichte erleben und Erlebnisse mitnehmen, können Eindrücke von kristallinen Naturwundern aus der ganzen Welt gewonnen werden.

Anschließend Fahrt zur Waldschenke nach Schömberg zu Kaffee und Kuchen auf eigene Rechnung.

**Abfahrt am ZOB um 13:00 Uhr.**

**Ankunft in Tuttlingen ca. 18:00 Uhr.**

**Unkosten für die Fahrt für Mitglieder des OSR 30,00 €, für Nichtmitglieder 35,00 €**

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

### Ergänzendes unabhängiges Beratungsangebot EUTB®

**Am Dienstag, 08.04.2025 von 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr**

stellt die EUTB Tuttlingen ihr unabhängiges Beratungsangebot im Haus der Senioren vor.

Menschen mit Behinderungen und von Behinderung bedrohte Menschen, ihre Angehörigen sowie alle Interessierten sind ab 14.00 Uhr zu Kaffee und Zopf in Haus der Senioren eingeladen.

Die EUTB® berät zu allen Fragen rund um Teilhabe, Rehabilitation und Inklusion. Ein besonderer Beratungsschwerpunkt liegt auf dem persönlichen Budget, Assistenz und Betreuung, körperliche- kognitive sowie seelische Einschränkungen und dem selbstbestimmten Leben. Lernen Sie das Angebot mit den Teilhabeberaterinnen persönlich kennen:

„Wir freuen uns sehr, im Landkreis Tuttlingen Barrieren durch Beratung auf Augenhöhe abzubauen. So ist es uns möglich einen wichtigen Beitrag zur Selbstbestimmung und Wahrung der Rechte von Menschen mit Behinderungen und von Behinderung bedrohter Menschen zu leisten. Wir freuen uns über die Möglichkeit und die Herausforderung.“, **Nicole Loes – Teilhabeberaterin und Cettina Bett – Teilhabeberaterin und PeerCounseeler.**

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



### **Kochtag – Frühlingserwachen**

**Dienstag, 15.04.2025 von 10.00 – 13.00 Uhr**



Mit dem Frühjahr steigen Dauer und Intensität der Sonneneinstrahlung und damit die Temperaturen. Wohlbefinden und Laune verbessern sich und auch das Angebot an frischem heimischem Gemüse und Kräutern lädt uns ein, wieder mehr Grün auf unsere Teller zu bringen. Mit jungem Spinat, Kresse, Spargel, Rhabarber & Co werden wir leckere Snacks und Gerichte zubereiten. Mit Katharina Lause, Fachkraft Ernährung von der AOK

Max. 10 Teilnehmer\*innen

Kostenfrei

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

**Eine Kooperation der AOK Tuttlingen und der Seniorenarbeit  
Stadt Tuttlingen.**

### **Tanznachmittag in der SC Lounge**

Waltraud Lange lädt am **Mittwoch, den 23.04.2025 ab 14.00 Uhr** zum Tanznachmittag in die S4 Club Lounge, Stadionstraße 8 in Tuttlingen ein. Es spielt das Duo Wolfram und Sohn.

Eingeladen sind alle Senioren die gerne tanzen, aber auch einfach nur der tollen Musik lauschen wollen.

**Eintritt: 6,00 €**

**Barrierefreier Zugang vorhanden.**

**Ohne Anmeldung.**

### **Friedhofsführung**

**Samstag, 26.04.2025**

Bei der Führung im **Krematorium** bekommen Sie Einblicke in den Ablauf einer Feuerbestattung und können neben dem Friedhofsgebäude auch die technischen Räume besichtigen. Selbstverständlich werden dabei all Ihre Fragen zum Thema Einäscherung beantwortet.

Bei der **Friedhofsführung** informieren wir Sie bei einem Rundgang über das Friedhofsgelände über die verschiedenen Bestattungsformen. Neben traditionellen Gräbern werden auch pflegefreie Grabstätten wie die Baumgräber oder der "Garten der Erinnerung" vorgestellt. Des Weiteren informieren wir Sie über Rechte und Pflichten der Nutzungsberechtigten und welche Formalitäten eine Bestattung mit sich bringt.

- 09.30 - 10.30 Uhr Führung Krematorium (Anmeldung erforderlich)
- 10.30 -12.30 Uhr Friedhofsführung (Anmeldung erforderlich)
- Mindestens 5, maximal 15 Personen
- Keine Teilnahmegebühr
- Treffpunkt: Friedhof Tuttlingen, Aussegnungshalle, Albert-Schweitzer-Straße 4

### **Anmeldung**

Friedhofsverwaltung

Telefon: 07461/12460

E-Mail: [friedhof@tuttlingen.de](mailto:friedhof@tuttlingen.de)

### **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