

Programm Juli 2025 Seniorenarbeit Stadt Tuttlingen

Schmetterlingstänze

Wenn Schmetterlinge fliegen, gleiten
in der sonnig warmen Luft,
sind sie da, die hellen Zeiten
voller Farben, Blütenduft.
Wenn Schmetterlinge tanzen, schweben,
winkst du ihnen staunend zu
und dich freut dies schöne Leben.
Flügelleicht fühlst dich auch du.



Gedicht: © Elke Bräunling, www.elkeskindergeschichten.de Lizenziert durch Stephen Janetzko, www.kinderliederhits.de(Rechnungsnr.: NA EB25-278) Bild: Pixab

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.

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.

Preiserhöhung – Getränke im Haus der Senioren

Liebe Gäste des Haus der Senioren, wir möchten Sie darüber informieren, dass sich die Preise für die Getränke im Haus der Senioren ab dem kommenden Monat erhöhen werden. Diese Entscheidung wurde getroffen, um die gestiegenen Kosten für Einkauf und Betrieb auszugleichen. Wir danken Ihnen für Ihr Verständnis. Bei Fragen oder Anliegen steht Ihnen Frau Horn gerne zur Verfügung.

Beratungs- und Unterstützungsangebote

Smartphone und PC-Hilfe

Liebe Senioren*innen, wir freuen uns, Ihnen mitteilen zu können, dass die Seniorenarbeit der Stadt Tuttlingen ab sofort wieder eine Smartphone- und PC-Hilfe anbieten wird. Wir haben zwei Ehrenamtliche gefunden, die Sie bei Fragen zur Nutzung oder bei speziellen Funktionen mit Smartphone und PC unterstützen.

Unser Ziel ist es, Ihnen den Umgang mit moderner Technik zu erleichtern und Ihnen Sicherheit im Umgang mit Ihren Geräten zu geben.

Wenn Sie diese Hilfe in Anspruch nehmen wollen, melden Sie sich gerne bei Frau Horn im Haus der Senioren unter der **Telefonnummer 07461/15104** an.

Herr Ganz und Herr Winkler freuen sich darauf, Ihnen bei Ihren digitalen Anliegen zu helfen.

Zusätzlich zu diesem Angebot, werden uns die Schüler*innen der Steinbeisschule im Herbst wieder einmal im Monat besuchen und ebenfalls zur Unterstützung bereitstehen. Näheres dazu ab September/Oktober.



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

Donnerstag, 10.07.2025 von 14.00 – 15.30 Uhr

Der Gesprächskreis für pflegende Angehörige ist ein offenes Angebot der Seniorenarbeit der Stadt Tuttlingen und **findet einmal im Monat immer donnerstags von 14.00 – 15.30 Uhr** im Kursraum 2. OG im Haus der Senioren statt.

Er wird von Frau Dr. Seiterich-Stegmann, Ärztin, geführt.

Neue Interessenten sind jederzeit herzlich willkommen.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich und das Angebot ist kostenlos.

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an das Seniorenbüro

Tel. 07461/ 99-395 oder an das Haus der Senioren Tel. 07461/15104

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

bei Frau Kirmse anmelden.

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

Treffen der Donauschwaben

Mittwoch, 02.07.2025 um 14.30 Uhr im Haus der Senioren
Ohne Anmeldung.

Hobbykünstler

Mittwoch, 30.07.2025 um 14.00 Uhr im Haus der Senioren
Mit Michael Jakobi.
Ohne Anmeldung.

Wanderliedersingen

Donnerstag, 10.07.2025 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, 25.07.2025 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, 25.07.2025 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, 25.07.2025 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

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 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

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

Mittwochs kurs 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, 01.07. und 15.07.2025 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** mit Frau Freudenberger statt. Nicht an Feiertagen.

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

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Kostenfrei.

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

Stadtrundfahrt des Ortsseniorenrates

mit Oberbürgermeister Michael Beck

Mittwoch, 02.07.2025

Abfahrt am ZOB um 14.00 Uhr

Anschließend Kaffee und Zopf im Haus der Senioren.

Anmeldung erforderlich im Haus der Senioren unter

Tel. 07461/15104 oder 07461/99-395

E-Bike und Pedelec-Training für Senioren

Freitag, 11.07.2025 von 13.30 Uhr bis 16.00 Uhr

in der Jugendverkehrsschule Tuttlingen, Stadionstraße 12

Das Training ist kostenfrei. Bitte bringen Sie ein eigenes Fahrrad und einen Helm mit.

Anmeldung und Infos im Haus der Senioren unter 07461/15104 (auch AB) oder im Seniorenbüro unter 07461/99395

Ein Angebot der Kreisverkehrswacht in Kooperation mit der städtischen Seniorenarbeit Tuttlingen.

Seniorenachmittag auf dem Honberg

Auch in diesem Jahr lädt die Stadt Tuttlingen zum Seniorenachmittag auf den Honberg am **Montag, 14.07.2025** ein.



Gute Unterhaltung ist garantiert durch den Auftritt der Band „CARO“ aus Spaichingen. Die 1992 gegründete Band mit den Mitgliedern Ellen (Gesang), Joachim (Gesang, Gitarre, Klarinette, Saxophon) und Wolfgang „Oli“ (Keyboards) bietet ein umfangreiches Repertoire von Hits aus den 80er und 90er Jahren und dazu einige Oldies. Die Besucher können sich freuen auf Klassiker, Evergreens und beliebte Musiktitel jeder Geschmacksrichtung. Es stehen ausreichend überdachte Sitzplätze zur Verfügung, so dass die Besucherinnen und Besucher vor allzu viel Sonne (oder im ungünstigsten Fall auch vor Regen) geschützt sind. Die Festivalgastronomie sorgt für ein passendes Speisen- und Getränkeangebot zu angemessenen Preisen. Wie in den Vorjahren ist der Eintritt frei.

Veranstaltungsbeginn ist um 12:00 Uhr, das Programm endet um 17:00 Uhr.

Der Shuttle-Bus fährt ab Haltestelle ZOB von 11:30 Uhr bis 12:30 Uhr im Viertelstundentakt.

Rückfahrt ist von 15:30 Uhr bis 16:30 Uhr.

Zusätzlich gibt es die Möglichkeit, sich von der Wendepalte bis zum Eingang von einem Transportfahrzeug des DRK fahren zu lassen.

Weitere Auskünfte erteilt das Seniorenbüro Telefonnummer 07461/99-330 oder das Haus der Senioren, Telefonnummer: 07461/15104.

Seniorenkino im SCALA



Das Seniorenkino im SCALA zeigt am **Montag den 21.07.2025 um 14.30 Uhr** den Film

„Konklave“

Der Papst ist tot und die Kardinäle aus allen Ecken der Welt eilen nach Rom, um dort zum Konklave zusammenzukommen und so eine neue Spitze für die katholische Kirche zu bestimmen. Kardinal Lawrence (Ralph Fiennes) hat alle Hände voll damit zu tun, das Prozedere zu leiten. Denn es geht hier nicht nur um einen seit Jahrhunderten geltenden Ablauf, sondern auch um knallharte Politik. Die Kardinäle schachern um Macht und Geld. Hinter den verschlossenen Türen der Sixtinischen Kapelle prallen Welten aufeinander.

Indes versetzen Terroristen mit Autobomben die Welt außerhalb der Kapelle in Angst und Schrecken...

Zu den Favoriten als neuer Papst zählt Lawrences fortschrittlicher Freund Bellini (Stanley Tucci), aber auch der konservative italienische Kardinal Tedesco (Sergio Castellitto). Außerdem haben Adeyemi (Lucian Msamati) als potenziell erster afrikanischer Papst und der beliebte Tremblay (John Lithgow) gute Chancen. Doch sind diejenigen, die das Amt ambitioniert anstreben, wirklich die besten Kandidaten? Immer mehr Geheimnisse treten im Laufe des Konklaves zu Tage und bald wirkt in der Sixtinischen Kapelle niemand mehr ohne Fehl und Tadel.

Können vielleicht die Nonne Schwester Agnes (Isabella Rossellini) oder der erst kürzlich zum Kardinal berufene Benitez (Carlos Diez) noch etwas am Ausgang der Wahl ändern? Fest steht nur, dass die Intrigen und Entscheidungen der Anwesenden die katholische Kirche in ihren Grundfesten erschüttern könnten. Bis es am Ende eine riesige Überraschung gibt.

**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.
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

Fahrt des Ortsseniorenrates nach Überlingen

Die Fahrt ist bereits Ausgebucht!

Informationen für angemeldete Senioren*innen:

Donnerstag, 03.07.2025

Abfahrt am ZOB um 13.00 Uhr

Rückfahrt um 17.30 Uhr

Fahrpreis: Mitglieder 15,00 €, Nichtmitglieder 20,00 €

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-dicvrs.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 16:30 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.

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, 01.07.2025 um 15.00 Uhr

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

Honbergstr. 10, 78532 Tuttlingen

Informationen 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:



Vorschau August - Sommerprogramm

Sommerkino im Scala

Das Seniorenkino im SCALA zeigt am
Montag den 04.08.2025 um 14:30 Uhr

die Komödie

„Docteur Knock – Ein Arzt mit gewissen Nebenwirkungen“



Dr. Knock ist ein sympathischer Ex-Ganove, der nicht nur auf den rechten Weg gefunden, sondern es sogar bis zu einem abgeschlossenen Medizinstudium gebracht hat. Trotzdem schlummert immer noch ein Filou in ihm. Als er in dem verschlafenen Nest Saint-Mathieu aufschlägt, will er die quietschfidelen Dorfbewohner überzeugen, dass sie alle an der einen oder anderen Krankheit leiden, um ihnen das Geld aus der Tasche zu ziehen. . Zunächst läuft alles nach Plan und der sympathische Gauner freut sich über klingende Kassen, doch dann kommt es zu zwei neuen Entwicklungen: Zunächst verliebt sich der betrügerische Arzt und dann taucht auch noch eine finstere Gestalt aus seiner eigenen Vergangenheit auf...

Der Einlass ist ab 14:00 Uhr, der Film startet um 14:30 Uhr.

Preis: 7,00 € inkl. Vanilleeis und Sekt zu Beginn.

Die Veranstaltung wird mit Platzkarten durchgeführt, es stehen mehrere Kinosäle zur Verfügung.

**Gerne können Sie telefonisch vorbestellen unter
07461/9697011 (Kino) oder 99-330 (Seniorenbüro)**

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

Sommer – Farben – bunte Welt“

Eine kleine fröhliche Farbenlehre für alle Sinne mit Frau Dr. Cornelia Seiterich-Stegmann.

Mittwoch, 06.08.2025 um 17.00 Uhr

im Saal des Haus der Senioren.

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

Kochvormittag - Leichte Küche für heiße Tage

Wir bringen die sommerliche Gemüse- und Obstvielfalt schmackhaft auf den Teller!

Dienstag, 12.08.2025 von 10.00 – 13.00 Uhr 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

Eine Kooperation der AOK Tuttlingen und der Seniorenarbeit Stadt Tuttlingen.

Treffen im Restaurant La Vie

Mittwoch, 13.08.2025 um 14.30 Uhr im Restaurant La Vie.

Gemütliches Beisammensein bei netten Gesprächen mit Herta Henninger vom Ortsseniorenrat.

Einkehr zu Kaffee und Kuchen oder auch Vesper zum Selbstkostenpreis.

Keine Anmeldung notwendig.

Ein Angebot des Ortsseniorenrates Tuttlingen.

Lachen macht glücklich

Am **Donnerstag, den 14.08.2025**, bietet Lachtrainerin Birgit Leibold im Garten Momo, zwischen Rathaus- und Poststeg, von **10.00 – 10.45 Uhr** Lachyoga an.

Bei der Mitlachveranstaltung erleben die Teilnehmer*innen, wie sie mit dem einzigartigen Konzept ins Lachen kommen können. Dabei werden praktische Lachübungen, die für jedes Alter geeignet sind, durchgeführt. Verschiedene Klatsch-, Atem-, und Lachübungen bauen Stress ab, geben neuen Schwung und regen die Glückshormonproduktion an. Das zunächst künstliche Lachen kann mit dem ständigen Wiederholen in echtes Lachen übergehen.

Die Veranstaltung ist für Jung und Alt.

Bei Regen wird im Haus der Senioren, Honbergstraße 10, gelacht.

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Die Teilnahme ist kostenfrei, ein Spendenbeitrag wird erbeten.

(Weitere Infos unter: www.mitmachzeit.de)

Einkehr auf dem Rußberg

Jürgen Klaiber vom Ortsseniorenrat bietet am **Montag, 18.08.2025** eine gemeinsame Einkehr in der „Krone“ auf dem Rußberg an.

Bei Bedarf besteht oben auch die Möglichkeit einen kleinen Spaziergang zu machen.

Treffpunkt ist um 14.30 Uhr beim Nettoparkplatz in der Nordstadt um Fahrgemeinschaften zu bilden.

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

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie mit oder ohne Auto kommen.

Ein Angebot des Ortsseniorenrates 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

Anja Maier

Telefon 07461/99-330
anja.maier@tuttlingen.de

Impressum

Stadt Tuttlingen (Abteilung Jugend und Senioren)
Anita Horn, Anja Maier, Ramona Storz