

# **Programm November 2025**

## **Seniorenarbeit Stadt Tuttlingen**

### **Der Windstoß**

Erst säuselt er leise und nähert sich sacht  
wie auf Zehenspitzen zumeist in der Nacht.  
Er schmust mit den Blättern, die erschöpft sind und müd',  
und pfeift ihnen fröhlich zum Abschied ein Lied.  
Dann bläht er die Backen und pustet drauflos  
und gibt so dem Baum nun mit Kraft einen Stoß.  
Ein Ächzen, ein Stöhnen. Der Baum hat es schwer.  
Er löst seine Blätter, die wirbeln umher  
im Tanz mit dem Wind einmal auf, einmal ab,  
dann fall'n sie zu Boden hinab in ihr Grab.  
Der Wind ist's zufrieden. Der Baum, der nickt stumm  
und denkt sich: Ist wieder ein Jahr denn schon um?



Gedicht: © Elke Bräunling, [www.elkeskindergeschichten.de](http://www.elkeskindergeschichten.de)  
Lizenziert durch Stephen Janetzko, [www.kinderliederhits.de](http://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.

---

## Beratungs- und Unterstützungsangebote

---

### PC-Hilfe- und Smartphonehilfe

Ein Ehrenamtlicher des Haus der Senioren unterstützt Sie bei Fragen zur Nutzung oder bei speziellen Funktionen mit Smartphone und PC. 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 Winkler freut sich darauf, Ihnen bei Ihren digitalen Anliegen zu helfen.

### 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 Senior\*innen an.

Die Smartphonehilfe ist **kostenfrei**.

**Nächster Termin findet am Donnerstag, 20.11.2025 ab 09.20 Uhr im Haus der Senioren 2. OG statt.**

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



### 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, 06.11.2025 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**

---

### 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.

**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, 12.11.2025 um 14.30 Uhr** im Haus der Senioren  
Ohne Anmeldung.

### Hobbykünstler\*innen

**Mittwoch, 26.11.2025 um 14.00 Uhr** im Haus der Senioren  
mit Michael Jakobi.

### Wanderliedersingen

**Donnerstag, 13.11.2025 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 und Skatstammtisch nach dem Marktbesuch

Immer **freitags ab 11.00 Uhr** im Haus der Senioren 2. OG.  
**Kein Treffen am Freitag, 07.11. wegen des Gesundheitstages und am 14.11.2025 aufgrund des Mittagstisches im Haus der Senioren.**  
Ohne Anmeldung.

### Mittagstisch für Senioren im Haus der Senioren

Für alle Senior\*innen 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, 14.11.2025 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!

---

## **Regelmäßige 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 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

### Kegeln für Senioren

**Dienstag, 04.11. und 18.11.2025 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.

### 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.

---

## Bildungs- und kulturelle Angebote

---

### Gesundheitstag für Seniorinnen und Senioren

#### Achtsam leben – gut für mich sogen

**Freitag, 07.11.2025 von 9.00 - 14.00 Uhr**



#### **Unsere Angebote für Sie am Gesundheitstag:**

- „Lebe Balance“ – Achtsamkeitsübungen
- Energyballs & Infused Water
- Wohlfühl- und Entspannungsecke
- Kleiner Gesundheits-Check
- Kräuter & Gewürze – viel Geschmack für Ihr Wohlbefinden
- Vorstellung Wunsch-Oma-Opa-Service
- Kleine Hilfen für den Alltag
- Stabilität, Kraft & innere Balance im Alltag mit Yoga
- Sinnesparcours
- Achtsam und sicher bewegen
- Miteinander wachsen – Der „Tower of Power“

### **Anmeldung für den Gesundheitstag:**

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

Die Veranstaltung beginnt stündlich mit einer gemeinsamen Einführung.

Seniorenbüro, 07461/99-395 oder 99-330 oder im Haus der Senioren, 07461/15104 (gerne über Anrufbeantworter).

Wir freuen uns auf Sie!

### **Der Gesundheitstag ist eine Kooperationsveranstaltung von:**



STADT TUTTLINGEN



## **Seniorenkino im Scala**

Das Seniorenkino im SCALA zeigt am

**Montag den 10.11.2025 um 14:30**

**Uhr** das Drama

### **„Monsieur Blake zu Diensten“**



Der erfolgreiche britische Geschäftsmann Andrew Blake ist seit kurzem Witwer und fühlt sich seitdem verloren im Leben. Er verlässt London, um nach Nordfrankreich zu reisen: Ziel ist das Herrenhaus, in dem er einst seine französische Frau Diana kennengelernt hat und glückliche Tage verbrachte. Anders als er dachte, erwartet ihn im Anwesen von Beauvillier kein Bed and Breakfast, in dem er entspannen kann. Vielmehr sucht man dort einen Angestellten, um aufgrund der angespannten finanziellen Lage zukünftig Gästezimmer anzubieten. Da Blake als Gast nicht bleiben darf, muss er sich als Butler beweisen, um im Haus wohnen zu dürfen. Im Zusammenleben mit der exzentrischen Besitzerin Nathalie de Beauvillier, der Köchin Odile, ihrer Katze Mephisto, dem Gärtner Philippe und der jungen Haushälterin Manon findet Andrew Blake wieder neuen Gefallen am Leben und löst nebenbei die Probleme und Sorgen seiner neuen französischen Freunde.

**Der Einlass ist ab 14.00 Uhr, der Film startet um 14.30 Uhr.**

**Preis: 7,00 € inkl. ein Glas 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.

## Gebrechlichkeit im Alter Verstehen – Vorbeugen – Handeln

**Mittwoch, 19.11.2025 um 14.30 Uhr**  
**Im Saal des Haus der Senioren.**

Was bedeutet Gebrechlichkeit für ältere Menschen? Welche Herausforderungen bringt sie mit sich, und wie kann man ihr aktiv entgegenwirken? Wie lässt sich Gebrechlichkeit reduzieren und welche Maßnahmen helfen, möglichst lange mobil und selbstbestimmt zu bleiben.

Antworten auf diese Fragen erläutert Referentin  
Frau Dr. Cornelia Seiterich-Stegmann, Ärztin für Geriatrie.  
Im Anschluss besteht die Möglichkeit zum Austausch und Gespräch.

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



## Weitere Angebote für Senioren von unseren Kooperationspartnern

### Erste Hilfe am Kind - Das Wichtigste bei Unfällen mit kleinen Kindern

Der Ortsseniorenrat Tuttlingen – Wunsch Oma-Opa-Service lädt zur Infoveranstaltung mit Referent

Herr J. Fischer, Kreisausbildungsleiter DRK Tuttlingen ein.

**Dienstag, 04. November 2025 ab 16:00 Uhr (Dauer ca. 1 h)**

Im Wilhelm-Buggle-Saal des Haus der Senioren, Honbergstr. 10, Tuttlingen,

Unsere kleinen Kinder sind neugierig und aktiv – und manchmal passiert etwas. Erfahren Sie in dieser Infostunde,

- welche Maßnahmen sofort helfen
- wie Sie Ruhe bewahren,
- und wie Sie im Ernstfall Sicherheit geben.

Für alle, die ihren Enkeln oder „Patenkindern“ mit Herz und Wissen beistehen wollen!

**Eintritt frei – keine Anmeldung nötig!**

Wir freuen uns über Ihren Besuch!

Jürgen Klaiber – Rainer Häusler

Ortsseniorenrat Tuttlingen – Wunsch Oma-Opa-Service



### Kinderkrankheiten heilen mit Schüßler-Salzen

**Freitag, 14.11.2025 um 19.30 Uhr im Saal des Haus der Senioren.**

Erfolgsrezepte aus der Praxis für Kinder (und auch für Erwachsene). Schüßler-Salze sind ideale Heilmittel für daheim, z.B. bei AD(H)S, Nervosität, Lampenfieber, Kopfschmerzen, Husten, Schnupfen, Heuschnupfen. Referent Gerhard Künstel, Heilpraktiker beschreibt den Umgang mit den Schüßler-Salzen.

**Kostenfrei**

**Keine Anmeldung notwendig**

Eine Veranstaltung des Vereins für Homöopathie und Biochemie Tuttlingen/Rottweil e.V.

### Café Kännchen

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.

**Der Schwäbische Albverein Tuttlingen lädt zu folgender Veranstaltung ein.**

### **Multivisionshow "Mongolei - von Mensch zu Mensch" mit Frank Riedinger.**

**Am Donnerstag, 20.11.2025 um 19.00 Uhr im Saal des Haus der Senioren, Honbergstraße 10, Tuttlingen**

Saalöffnung um 18:30 Uhr

Beginn der Veranstaltung um 19:00 Uhr

Eintritt frei.

Ohne Anmeldung.

Frank Riedinger ist ausgewiesener Mongoleiexperte und ein hervorragender Fotograf, so stammen z.B. alle Bilder des Bildkalenders 2025 der Kreissparkasse Tuttlingen von ihm.



Foto: Frank Riedinger



---

## Vorschau Dezember

---

### Frühstückskino im SCALA

**Am Donnerstag, 11.12.2025 im Scala Kino**  
mit französischem Frühstück (Sekt und Croissant) und einem Blick  
hinter die Kulissen.



Der Einlass ist ab 9:00 Uhr,  
Kinoführung gegen 9.30 Uhr,  
Filmstart gegen 10:00 Uhr.



Gezeigt wird der Film:  
**Voilà, Papa!**



Psychoanalytiker Dr. Olivier Béranger (Christian Clavier steht) steht vor einer großen Herausforderung: Sein Klient, Damien Leroy (Baptiste Lecaplain), leidet unter schweren Ängsten und ist extrem anhänglich. Um ihn loszuwerden, rät Olivier ihm, dass nur die wahre Liebe seine Phobien lindern könne. Ein Jahr später wird Olivier jedoch mit einer unerwarteten Wendung konfrontiert: Seine Tochter Alice stellt ihm ihren neuen Freund vor – Damien. Der „perfekte Schwiegersohn“, den sich Olivier immer erträumt hat, sieht anders aus. Nun muss er schnell handeln, um die Situation zu kontrollieren und ein weiteres unvorhergesehenes Problem zu vermeiden.

**Der Eintritt beträgt 7,00€ inclusive einem Glas Sekt und Croissant zu Beginn.**

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

**Gerne können Sie telefonisch vorbestellen unter  
Kino: 07461/9697011 (nachmittags) oder  
im Seniorenbüro Tel. 99-330**

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

## **Adventskaffee im Haus der Senioren**

**Am Dienstag, 16.12.2025 um 14.00 Uhr**

Freuen Sie sich auf einen adventlichen Nachmittag bei Kaffee und Gebäck. Musikalisch umrahmt wird der Nachmittag mit den Veehharfenspielerinnen der Musikschule Tuttlingen.

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



### **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](mailto: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](mailto:Ramona.storz@tuttlingen.de)

Anja Maier

Telefon 07461/99-330

[anja.maier@tuttlingen.de](mailto:anja.maier@tuttlingen.de)

### **Impressum**

Stadt Tuttlingen (Abteilung Jugend und Senioren)

Anita Horn, Anja Maier, Ramona Storz

