

Programm März 2026

Seniorenarbeit Stadt Tuttlingen

Was der Frühling macht

Er ist der Herr der linden Lüfte,
der frischen Farben, süßen Düfte.
Dem Winter raubt er alle Kraft
und bringt den Pflanzen neuen Saft.
Die Bienen summen, Blümchen blühn
und ringsum wird es wieder grün.
Die Vögel bringt er alle mit,
sie singen ihm ihr Frühlingslied,
und auch die Menschen freun sich sehr
und viele lächeln wieder mehr.



Gedicht: © Elke Bräunling, www.elkeskindergeschichten.de Lizenziert durch Stephen Janetzko,
www.kinderliederhits.de(Rechnungsnr.: NA EB25-285) Bild: Pixabay

Neuigkeiten und wichtige Informationen

Neue Telefonnummer des Haus der Senioren

Liebe Senior*innen,
die Telefonnummer des Haus der Senioren hat sich geändert!
Frau Horn ist ab sofort im Haus der Senioren unter der Nummer:
07461/99-660 zu erreichen!

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 07461/99-660 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 und wohnhaft in Tuttlingen oder den Teilgemeinden (Nendingen, Möhringen, Esslingen) sind, melden Sie sich gerne bei Frau Horn im Haus der Senioren unter der **Telefonnummer 07461/99-660** 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.

Ein Angebot für Senior*innen aus Tuttlingen und den Teilgemeinden (Nendingen, Möhringen und Esslingen).

Die Smartphonehilfe ist **kostenfrei**.

Nächster Termin findet am Donnerstag, 12.03.2026 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. 07461/99-660.



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 07461/99-660.

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

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Donnerstag, 12.03.2026 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. 07461/99-660.

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.

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

Anmeldung und Informationen erhalten Sie im Haus der Senioren unter der Telefonnummer 07461/ 99-660

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.

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

Treffen der Donauschwaben

Mittwoch, 04.03.2026 um 14.30 Uhr im Haus der Senioren
Ohne Anmeldung.

Hobbykünstler*innen

Mittwoch, 25.03.2026 um 14.00 Uhr im Haus der Senioren
mit Michael Jakobi.

Wanderliedersingen

Donnerstag, 12.03.2026 um 19.30 Uhr im Haus der Senioren

Mit Ehepaar Kaliss.

Ohne Anmeldung.

Binokel

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 07461/99-660** wenden.

Seniorenstammtisch und Skatstammtisch nach dem Marktbesuch

Immer **freitags ab 11.00 Uhr** im Haus der Senioren 2. OG.

Kein Treffen am Freitag, 20.03.2026 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.

Nächster Termin: Freitag, 20.03.2026

Eine Anmeldung im Haus der Senioren unter Tel. 07461/99-660 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. 07461/99-660 oder bei

Frau Schreiber-Winkler unter 07461/1718588

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. 07461/99-660 oder bei

Frau Schreiber-Winkler unter 07461/1718588

Kegeln für Senioren

Dienstag, 03.03. und 17.03.2026 um 14.30 Uhr.

in der Gaststätte Sommerau, Stockacherstr. 161/1 in Tuttlingen mit Barbara Riedke.

Es sind jederzeit neue Mitspieler*innen willkommen!

Yoga auf dem Stuhl für Senioren

14x montags von 10.45 – 11.45 Uhr im Haus der Senioren

Gruppenleitung: Ulrike Irion, Übungsleiterin Senioren yoga (BYVG)

Kosten: 63,00 €

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

Anmeldung und Information bei der Katholischen

Erwachsenenbildung Tel. 07461/965980-20

Yoga auf dem Stuhl für Senioren

14x montags von 12.00 – 13.00 Uhr im Haus der Senioren

Gruppenleitung: Ulrike Irion, Übungsleiterin Senioren yoga (BYVG)

Kosten: 63,00 €

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

Anmeldung und Information bei der Katholischen

Erwachsenenbildung Tel. 07461/965980-20

Yoga auf dem Stuhl

14x montags von 14.00 - 15.00 Uhr im Haus der Senioren

Gruppenleitung: Sabine Gögler, Übungsleiterin Senioren yoga

Kosten: 63,00 €

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

Mittwochskurs 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

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

Tanz einfach mit

12x 14-tägige Termine donnerstags von 15.00 bis 16.30 Uhr im Haus der Senioren.

Kosten: 80,00 €

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

Neuer Kurs ab Montag, 02.03.2026

**10 Termine jeweils von 14.00 – 15.30 Uhr im Haus der Senioren
2 OG. Kursraum.**

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: Gerda Schneider, MBSR-Lehrerin, Coach und Trainerin,
Hui Chun Gong Lehrerin

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

Mit dem Fahrrad durch die Bretagne und Normandie

Wilfried Vogt aus Nendingen berichtet am

Dienstag, 03.03.2026 ab 14.30 Uhr im Haus der Senioren anhand einer Bildpräsentation und eingefügten Streckenübersichten über seine Fahrrad-Reise 2025 durch die Bretagne und Normandie. Von Le Mans aus ging es zur Loire Mündung und den Küsten der Bretagne und Normandie folgend über knapp 1.600 km. Mit dem Auto ging's nach Le Mans. Von dort per Rad nach Nantes, Brest, Paimpol, Saint Maló, Mont Saint-Michel, Cherbourg und Caen, wo sie die Küste wieder verlassen haben, um zurück nach Le Mans zu radeln. Wir freuen uns auf den Besuch von Herrn Vogt und seinen Eindrücken dieser besonderen Reise mit dem Fahrrad.

Der Vortrag beginnt um 14.30 Uhr. Ab 14.00 Uhr sind Sie zu Kaffee und Zopf eingeladen.

Kostenfreies Angebot der Seniorenarbeit Stadt Tuttlingen

Anmeldung erforderlich im Haus der Senioren unter
Tel. 07461/ 99-660

Seniorenkino im Scala

Das Seniorenkino im SCALA zeigt am
Montag den 23.03.2026 um 14:30
Uhr das Drama

„Der Pinguin meines Lebens“



Der mürrische Lehrer Tom (Steve Coogan), ein waschechter Engländer, reist in den 1970er Jahren nach Buenos Aires, um an einem Jungeninternat Englisch zu unterrichten. Inmitten der Unruhen des Militärputsches sieht er sich mit rebellischen Schülern und einem herausfordernden Alltag konfrontiert. Doch eine unerwartete Begegnung verändert alles: Als er an der ölverschmutzten Küste Uruguays dem Pinguin Juan Salvador (Baba und Richard) das Leben rettet, weigert sich dieser hartnäckig, von seiner Seite zu weichen. Der Vogel zieht kurzerhand auf Toms Terrasse ein, wird zum treuen Begleiter und für die Schüler zur Vertrauensperson mit Flossen – denn Pinguine sind nicht nur niedlich, sondern auch großartige Zuhörer.

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.

Weitere Angebote für Senioren von unseren Kooperationspartnern

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

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.

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.

Ortsseniorenrat Tuttlingen WUNSCH OMA-OPA-Service

Nächstes Treffen am Dienstag, 03.03.2026 und um 16.00 Uhr im Haus der Senioren, Kursraum im 2.OG, Honbergstr. 10,

Informationen unter Tel.: 07461 99-273

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

Homepage: <https://ortsseniorenrat-tuttlingen-ev.de/oma-opa-service/>

Ausfahrt des OSR zum Auto- und Uhrenmuseum in Schramberg

Der Tuttlinger Ortsseniorenrat lädt am **Mittwoch, 11.03.2026** zu einer ganz besonderen Reise in vergangene Zeiten ein. Ziel ist das Auto- und Uhrenmuseum „ErfinderZeiten“, dass seine Besucher auf fünf eindrucksvoll gestalteten Ebenen auf eine spannende Zeitreise vom Ende des Zweiten Weltkriegs bis in die 1970er Jahre mitnimmt. Liebevoll arrangierte Ausstellungen eröffnen faszinierende Einblicke in die Zeitgeschichte, die Entwicklung der Fahrzeugwelt sowie das Alltagsleben früherer Jahrzehnte. Dank eines im Haus vorhandenen Aufzugs sind alle Ebenen bequem und ohne Mühe erreichbar, sodass dem unbeschwerten Museumsgenuss nichts im Wege steht. Nach der Besichtigung dürfen sich die Teilnehmer auf eine gemütliche Kaffeepause mit frisch serviertem Kaffee und traditionellem Hefezopf freuen, die bereits im Fahrpreis enthalten ist. **Die Abfahrt erfolgt um 13:00 Uhr am ZOB, die Rückkehr nach Tuttlingen ist gegen 17:30 Uhr geplant.**

Der Fahrpreis beträgt 35,00 € pro Person, Mitglieder des Ortsseniorenrates zahlen ermäßigt 30,00 €

Anmeldungen werden im Haus der Senioren unter Telefon 07461/99-660 oder im Seniorenbüro unter Telefon 07461/99-330 entgegengenommen.

Die elektronische Patientenakte

Mit der elektronischen Patientenakte (ePA) wird ein weiterer wichtiger Schritt zur Digitalisierung des Gesundheitswesens umgesetzt. Die ePA ermöglicht es Versicherten, ihre Gesundheitsdaten zentral, digital und sicher zu speichern und zu verwalten. Hierzu hat der Ortsseniorenrat Tuttlingen Herrn Werner Reisbeck, Leiter des AOK-KundenCenter zu einem Kurzvortrag am

Donnerstag, 12.03.2026 um 14:00 Uhr ins Haus der Senioren, Honbergstraße 10 in Tuttlingen eingeladen.

Kostenfrei und ohne Anmeldung.

Vorschau April

SäM - Straftaten zum Nachteil älterer Menschen

Dienstag, 21.04.2026 um 14.30 Uhr

SäM steht für „Straftaten zum Nachteil älterer Menschen“.

Eine Deliktgruppe bei der die Täter sich gezielt Senioren herausuchen. Durch Schockanrufe, falsche Gewinnversprechen, Handwerker-Tricks, den Enkeltrick oder falsche Polizisten bringen sie die Senioren um ihre Ersparnisse.

Polizeioberkommissar Klaus Vogt zeigt an diesem Nachmittag typische Fallbeispiele auf gibt Präventionshinweise sowie Tipps für sicheres Verhalten im Alltag.

Ab 14.00 Uhr sind Sie zu Kaffee und Zopf eingeladen.

Der Vortrag beginnt um 14.30 Uhr.

Anmeldung im Haus der Senioren unter Telefon: 07461/99-660

„Berichte aus Anderland“ – aus der Akte der Auguste D.

Eine Szenische Lesung

Freitag, 17.04.2026 um 20.00 Uhr im Kulturhaus im Bürgerpark, Stockacherstraße 5/1 in Tuttlingen.

Wenn das Gedächtnis verloren geht, wenn das Wissen darüber schwindet, wer mein Gegenüber und wer ich selber bin.

Die große Ratlosigkeit und Verunsicherung der Auguste Deter, der ersten Patientin von Alois Alzheimer, lässt sich hautnah erspüren.

1901 wird sie wegen Vergesslichkeit von ihrem Ehemann in die Irrenanstalt Frankfurt am Main eingeliefert.

Werden Sie Zeuge berührender Kranken- und Medizingeschichte.

Eine Veranstaltung des Arbeitskreises Demenz Tuttlingen.

Sprechzeiten Haus der Senioren

Dienstag: 9.00 – 12.00 Uhr
14.00 – 16.00 Uhr
Mittwoch: 9.00 – 12.00 Uhr
Freitag: 9.00 – 12.00 Uhr

Anita Horn

Telefon 07461/99-660
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

