

# **Programm April 2026**

## **Seniorenarbeit Stadt Tuttlingen**

### **Der Frühling**

Wer zaubert wieder helles Licht  
und dir ein Lächeln ins Gesicht?  
Wer weckt die neue bunte Zeit  
mit Sonnenschein und Fröhlichkeit?  
Der Frühling ist's, der Farben bringt  
und mit den Vögeln Lieder singt.  
Und alle freun sich und hörn zu,  
die Pflanzen, Tiere und auch du.



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

## **Neuigkeiten und wichtige Informationen**

### **Urlaub Frau Horn**

**Frau Horn befindet sich von  
Dienstag, 31.03.2026 bis Dienstag, 07.04.2026 im Urlaub.**  
In dringenden Fällen können Sie sich in dieser Zeit an das  
Seniorenbüro im Rathaus unter der Telefonnummer  
07461/99-395 oder 99-330 wenden.

Am Mittwoch, 08.04.2026 ist Frau Horn wieder für Sie da.

### **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.

## **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.

### **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.

### 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, 16.04.2026 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

**Bitte beachten Sie, dass der Einkaufsbus im April am Freitag, 03.04.2026 nicht fährt.**

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, 09.04.2026 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.

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**

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, 08.04.2026 um 14.30 Uhr** im Haus der Senioren

Ohne Anmeldung.

### Hobbykünstler\*innen

**Mittwoch, 29.04.2026 um 14.00 Uhr** im Haus der Senioren mit Michael Jakobi.

### Wanderliedersingen

**Donnerstag, 16.04.2026 um 19.30 Uhr** im Haus der Senioren

Mit Ehepaar Kaliss.

Das Singen findet an diesem Abend nicht im Saal sondern im 2. OG des Haus der Senioren statt.

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, 24.04.2026 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, 24.04.2026**

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, 07.04. und 21.04.2026 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**

---

### **SäM - Straftaten zum Nachteil älterer Menschen**

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

**Dienstag, 21.04.2026 um 14.30 Uhr im Haus der Senioren**

**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**

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.

**Freitag, 17.04.2026 um 20.00 Uhr**  
im Kulturhaus im Bürgerpark, Stockacherstraße 5/1 in Tuttlingen  
(Altes Krematorium)  
**Kostenfrei und ohne Anmeldung.**



**Zusätzlich zu der Lesung stellt sich der  
AK-Demenz mit seinen Hilfsangeboten am  
Freitag, 10.04.2026 auf dem Marktplatz vor.**

Eine Veranstaltung des Arbeitskreises Demenz Tuttlingen.

---

## Weitere Angebote für Senioren von unseren Kooperationspartnern

---

### 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, 07.04.2026 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](mailto:Oma-Opa-Service@ortsseniorenrat-tut.de)

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

---

## Vorschau Mai

---

### Inklusives Kunstprojekt

Haben Sie der Politik was zu sagen?

Dann kommen Sie vorbei, drücken sich künstlerisch aus und gemeinsam zeigen wir die entstandenen Werke lokalen Politiker\*innen und kommen mit Ihnen ins Gespräch.

Kommen Sie zu unseren kreativen Workshops und gestalten ein eigenes Bild mit Ihren Erfahrungen, Fragen und Wünschen auf einer Leinwand.

Dabei helfen diese Fragen:

- Was möchte ich Politiker\*innen sagen?
- Was wünsche ich mir von der Politik?
- Wie soll Tuttlingen in 10 Jahren sein?

### Workshoptage:

Mittwoch, 06.05.2026 16:00–19:00 Uhr und

Dienstag, 19.05.2026 16:00–19:00 Uhr im Jugendkulturzentrum (JuKuZ), Möhringerstraße 8 in Tuttlingen.

Materialien werden gestellt. Es gibt auch die Möglichkeit nur zu einem Termin zu kommen.

### Ausstellung und Vernissage:

Die künstlerischen Werke werden am

Donnerstag, 02.07.2026 bei einer Vernissage im Rathausfoyer vorgestellt.

Zusätzlich wird es am Freitag, 03.07.2026 eine öffentliche Outdoor-Ausstellung auf dem Marktplatz geben.

Sollten Sie Interesse haben, sich an dem Kunstprojekt zu beteiligen, wenden Sie sich an Frau Horn im Haus der Senioren Tel. 07461/99-660.

Eine Kooperation der Stiftung Liebenau, Young Caritas sowie den Abteilungen Senioren und Jugend der Stadt Tuttlingen.

## **Seniorenkino im Scala**

Das Seniorenkino im SCALA zeigt am  
**Montag den 11.05.2026 um 14:30**  
Uhr das Drama

### **„Bella Roma“**



Seit nunmehr 40 Jahren sind Gerda und Kristoffer inzwischen verheiratet. Um diesen Meilenstein zu feiern, beschließen die beiden, gemeinsam nach Rom zu fahren, wo Gerda einst Kunst studierte, bevor sie heirateten. Die Freude bei ihr ist groß, noch einmal die Stadt zu sehen und in Erinnerungen zu schwelgen. Als sie dabei jedoch auch Johannes über den Weg läuft, fängt es an, kompliziert zu werden. Dieser war damals nicht nur ihr Lehrer. Sie hatten auch eine Affäre miteinander, wovon Kristoffer aber nichts weiß. Für Gerda bedeutet dieses Aufeinandertreffen nicht nur, dass sie sich noch einmal mit dem auseinandersetzen muss, was damals geschehen ist. Sie muss zudem darüber nachdenken, wie ihr Leben anders hätte verlaufen können ...

**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.

Liebe Seniorinnen und Senioren,

die Mitarbeiterinnen der Seniorenarbeit Stadt  
Tuttlingen wünschen Ihnen ein schönes Osterfest.



Es grüßen Sie herzlich

Anita Horn

Ramona Storz

Anja Maier

### **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](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