

# Programm Mai 2026

## Seniorenarbeit Stadt Tuttlingen

Blumenmonat Mai  
Im Mai geh auf die Wiesen ,raus  
und pflücke einen Blumenstrauß  
mit Butterblumen, rotem Klee  
und Kerbelblüten, weiß wie Schnee,  
mit Glockenblumen, Akelei,  
auch Margeriten sind dabei  
und Schaumkraut, Günsel und noch mehr  
im bunten Wiesenblütenmeer.  
Sie alle kannst du dort nun sehn.  
Der Blumenmonat Mai ist schön.



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

---

### 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, 21.05.2026 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 Mai an folgenden Tagen nicht fährt:

**Freitag, 01.05 und Freitag, 15.05.2026.2026**

Der Bus fährt in der Regel 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, 07.05.2026 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

### Dienstagrunde (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, 06.05.2026 um 14.30 Uhr im Haus der Senioren**  
Ohne Anmeldung.

### Hobbykünstler\*innen

**Mittwoch, 27.05.2026 um 14.00 Uhr im Haus der Senioren**  
mit Michael Jakobi.

### Wanderliedersingen

**Donnerstag, 07.05.2026 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, 22.05.2026 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, 22.05.2026**

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 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. 07461/99-660 oder bei

Frau Schreiber-Winkler unter 07461/1718588

### **Kegeln für Senioren**

**Dienstag, 05.05. und 19.05.2026 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**

**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

### **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

---

### 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.

### E-Bike und Pedelec-Training für Senioren

**Freitag, 29.05.2026 von 13.30 Uhr bis 16.00 Uhr**

Immer mehr Menschen nutzen Pedelecs. Doch leider passieren mit den Elektrofahrrädern auch immer wieder Unfälle. Um diesem Trend entgegenzuwirken, bietet die Kreisverkehrswacht Tuttlingen in Zusammenarbeit mit der Seniorenarbeit Stadt Tuttlingen im Rahmen des Projektes „Aktiv und gesund – gerne und selbstbestimmt älter werden in Tuttlingen“ ein **kostenfreies** Training für Senioren an. Polizeihauptmeister Holger Jauch gliedert das Training in einen Theorie- und einen Praxisteil.

Helm und eigenes Pedelec müssen mitgebracht werden.

**Ort: Jugendverkehrsschule Tuttlingen, Stadionstraße 12.**

Bei sehr schlechtem Wetter findet das Angebot nicht statt.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**Anmeldung und Infos im Haus der Senioren unter 07461/99-660 (auch AB) oder im Seniorenbüro unter 07461/99395 oder 99-330.**

Ein Angebot der Kreisverkehrswacht in Kooperation mit der städtischen Seniorenarbeit 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, 05.05.2026 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/>

### Fahrt des Ortsseniorenrates zum Floraparadies nach Schabenhäusen

**Mittwoch, 20.05.2026 von 13.00 bis 16.30 Uhr**

Weißer's Floraparadies in Schabenhäusen ist ein wahres Paradies für Pflanzenliebhaber, Blumenfans und Naturfreunde.

Entdecken Sie die große Gärtnerei mit ihren Pflanzen und Kräutern und dem einzigartigen Floraparadies, dem Tierpark mit detailreichem Streichelzoo und dem großen Papageienhaus. Wunderschöne Papageien prächtige Aras, wilde Amazonas, süße Sittiche und auch bunte Loris, alle haben sie ein artgerechtes Zuhause im Floraparadies Weißer gefunden.

Außerdem erwartet Sie bei Weißer's Floraparadies auch das gemütliche Café Flora. Das Café bietet viele schöne Plätze im Warmhaus.

Tauchen Sie ein, in eine Welt, voller bunter Federfarben und exotischen Geräuschen.

- Abfahrt um 13.00 Uhr am ZOB
- Rückfahrt um 16.30 Uhr
- Kosten: 18,00 € für Mitglieder\*innen OSR,
- Nichtmitglieder\*innen 23,00€

Anmeldung im Haus der Senioren oder im Seniorenbüro unter Telefon: 07461-99-660, 99-330 oder 99-395

---

## Vorschau Juni

---

### Sicher unterwegs - Vortrag zum richtigen Umgang mit dem Rollator im Alltag

**Dienstag, 23.06.2026 um 14.30 Uhr**

Immer mehr Menschen nutzen einen Rollator, um ihre Mobilität zu erhalten und den Alltag selbstständig zu bewältigen. Doch der sichere und effektive Umgang mit diesem Hilfsmittel will gelernt sein. Aus diesem Grund findet ein informativer Vortrag zum Thema „Umgang mit dem Rollator im Alltag“ statt.

Holger Jauch von der Kreisverkehrswacht Tuttlingen gibt wertvolle Tipps zur richtigen Einstellung des Rollators, zur sicheren Fortbewegung sowie zum Verhalten in Alltagssituationen wie dem Überwinden von Hindernissen oder die Nutzung von ÖNPV. Ziel ist es, Unsicherheiten abzubauen und den Teilnehmenden mehr Vertrauen im Umgang mit dem Rollator zu geben.

**Ab 14.00 Uhr sind Sie zu Kaffee und Zopf eingeladen.**

**Der Vortrag beginnt um 14.30 Uhr.**

Anmeldung im Haus der Senioren oder im Seniorenbüro unter

Telefon: 07461-99-660, 99-330 oder 99-395

### Fahrt des Ortsseniorenrates nach Meersburg

**Mittwoch, 24.06.2026**

Nähere Informationen im Juniprogramm.

### 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