

Programm Juni 2026

Seniorenarbeit Stadt Tuttlingen



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, 11.06.2026 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 am
Freitag, 05.06.2026 nicht fährt.

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, 18.06.2026 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, 03.06.2026 um 14.30 Uhr im Haus der Senioren
Ohne Anmeldung.

Hobbykünstler*innen

Mittwoch, 24.06.2026 um 14.00 Uhr im Haus der Senioren
mit Michael Jakobi.

Wanderliedersingen

Donnerstag, 11.06.2026 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, 26.06.2026 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, 26.06.2026

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, 09.06. und 23.06.2026 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

E-Bike und Pedelec-Training für Senioren

Freitag, 12.06.2026 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.

„Jung und alt begegnen sich“

Das generationenübergreifende Projekt „Jung und Alt begegnen sich“ ist eine Kooperation der Seniorenarbeit Stadt Tuttlingen und der Schillerschule Tuttlingen. Durch gemeinsame Aktivitäten wie beispielsweise Kochen, Spielen oder dem Erkunden von Stadt und Natur, wollen wir eine Brücke zwischen den Generationen bauen. In wiederkehrenden Treffen haben die Senior*innen und die Schüler*innen die Möglichkeit, nicht nur ihre Fertigkeiten und ihr Wissen auszutauschen, sondern auch Einblicke in die jeweils andere Lebenswelt zu gewinnen und ihre Lebensfreude zu teilen.

Bei unserem nächsten Treffen werden wir bei Kaffee, Getränken und Gebäck künstlerisch tätig sein. **Gemeinsam mit den Schüler*innen werden wir mit Acrylstiften Steine bemalen.** Die entstandenen Werke dürfen danach mit nach Hause genommen werden.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Steine und Farben stehen zur Verfügung.

Termin: Dienstag, 16.06.2026 ab 14.00 Uhr im Saal des Haus der Senioren.

Eine Anmeldung ist erforderlich im Haus der Senioren, Telefon 07461/99-660 oder im Seniorenbüro, Telefon 07461/ 99-395 oder 99-330.



Die Schüler*innen der Schillerschule mit ihre Lehrerin Frau Rudolf und das Team der Seniorenarbeit freuen sich auf Sie!

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

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, 02.06.2026 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/>

Die Kraft der faszinierenden Vitalpilze

Freitag, 11.06.2026, 19:30 Uhr

im Haus der Senioren, Tuttlingen, Honbergstr. 10

Referent: Herr Stefan Abt, Heilpraktiker

Seit Jahrhunderten werden Vitalpilze wie Reishi oder Cordyceps in der traditionellen chinesischen Medizin eingesetzt. Der Vortrag gibt einen bereichernden Einblick in ihre Anwendungen, ihre Inhaltsstoffe und über aktuelle Forschungsergebnisse.

Der Eintritt ist frei, um Spenden wird gebeten.

Ohne Anmeldung.

Veranstalter ist der Verein für Homöopathie & Biochemie Tuttlingen in Kooperation mit der KEB Tuttlingen.

Fahrt des Ortsseniorenrates nach Meersburg

Der Ortsseniorenrat bietet am **Mittwoch, 24.06.2026**

eine Fahrt nach Meersburg an.

Die Teilnehmer*innen haben in Meersburg Zeit zur freien Verfügung.

Abfahrt: 12.30 Uhr am ZOB

Rückfahrt: 17:00 Uhr

Fahrtkosten: 20,00€ für Mitglieder und 25,00€ Nichtmitglieder

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie Mitglied im Ortsseniorenrat sind oder nicht.

Anmeldung im Haus der Senioren unter Tel. 07461/99-660 oder im Seniorenbüro unter Tel. 07461/99-330 oder 99-395

Vorschau Juli

Seniorenkino im Scala



Das Seniorenkino im SCALA zeigt am **Montag den 06.07.2026 um 14:30 Uhr** den Film

„Die Farben der Zeit“

Eine unerwartete Erbschaft bringt vier entfernte Verwandte in einem verlassenen Landhaus in der Normandie zusammen, wo sie gemeinsam ihre mysteriöse Familiengeschichte entdecken. Im Jahr 1895 bricht ihre Vorfahrin Adèle im Alter von 21 Jahren nach Paris auf, um dort nach ihrer Mutter zu suchen. Sie erlebt eine Stadt im Aufbruch zur Moderne, den Vormarsch der Fotografie und die Anfänge der impressionistischen Malerei. Während ihre Nachfahren den Spuren dieser außergewöhnlichen Frau folgen, enthüllen sie nicht nur Adèles einzigartige Geschichte, sondern finden auch den Weg zu einer eigenen, gemeinsamen Zukunft.

Der Einlass ist ab 13.45 Uhr, der Film startet um 14.30 Uhr.

Preis: 8,50 € 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.

Seniorenachmittag auf dem Honberg

Auch in diesem Jahr lädt die Stadt Tuttlingen zum Seniorenachmittag auf den Honberg am **Montag, 13.07.2026** 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 im Biergarten 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 14:30 Uhr im Viertelstundentakt.

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

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

Weitere Auskünfte erteilt das Seniorenbüro Telefonnummer 07461/99-330

Fahr des Ortsseniorenrates zum Museum Art & Cars nach Singen

Der Ortsseniorenrat bietet am **Mittwoch, 08.07.2026** eine Fahrt zum Art & Cars Museum nach Singen an.

Das MAC Museum Art & Cars zeigt in wechselnden Ausstellungen beeindruckende Autolegenden zusammen mit Kunst, Fotografie und Lichtinstallationen.

Atmen Sie die Geschichte seltener Oldtimer längst vergangener Tage ein! Es erwarten Sie u.a. exklusive Serienfahrzeuge, legendäre Rennsportwagen und nie gebaute Prototypen. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt von Technologie, Dynamik, Design und Ästhetik. Lassen Sie sich von international bedeutenden Künstlern verzaubern und erleben Sie Kunst auf Weltniveau.

Abfahrt: 13.30 Uhr am ZOB

Beginn der Führung: 14.30 Uhr

Rückfahrt: 16:30 Uhr

Kosten: Werden im Juliheft noch bekannt gegeben oder bei Anmeldung mitgeteilt.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie Mitglied im Ortsseniorenrat sind oder nicht.

Anmeldung im Haus der Senioren unter Tel. 07461/99-660 oder im Seniorenbüro unter Tel. 07461/99-330 oder 99-395

Geschichte

Die Leichtigkeit des Lebens

„Froh zu sein, bedarf es wenig und wer froh ist, ist ein König.“
Laut hallte das kleine Lied von den Gärten der Siedlung herüber.
Laut und auch fröhlich irgendwie. Manchmal mehrstimmig sogar.
Was war los da draußen? Wer störte die Mittagsruhe?
Hermine Silberthal erhob sich von ihrer Chaiselongue, auf der sie ihre kleine Ruhezeit am Nachmittag verbrachte.
„Kann man hier nicht Ruhe ein Schläfchen halten?“, schimpfte sie und trat ans Fenster, um nach der Quelle des Lärms Ausschau zu halten. Als Lärm konnte man den Gesang eigentlich nicht bezeichnen. Wen störte schon ein Gutelaunelied? Man musste schon sehr überlastet und müde sein, wenn man daran Anstoß nehmen wollte. Hermine war sehr überlastet und müde und sie wollte Anstoß nehmen. Man durfte sich schließlich im Leben nicht alles gefallen lassen. Und die Mittagsruhe sollte eingehalten werden.
„Wer sich nicht wehrt, zieht den Weg des Kürzeren“, murmelte sie und öffnete das Fenster. Woher kam der Gesang?
Und wer waren die Unruhestifter dort unten?
Hinter Gardinen verborgen blickte Hermine über die Gärten. Dort drüben stand Oma Erdmann in ihren rot-weiß-gepunkteten Gartenstiefeln mitten auf der nassen Wiese und sang.
Sie schien sich sehr dabei sehr zu amüsieren.
Und sie war mit dem Singen nicht alleine. Vom Garten des neuen Nachbars her tönte eine vollmundige Tenorstimme, die Oma Erdmanns Gesang in der zweiten Stimme begleitete.
Schön klang das, eigentlich. Es war, als hätten die beiden viele Stunden das Singen geübt. In den Pausen, wenn die Luft zum Atmen fehlte, lachten sie. Hellauf und ausgelassen fröhlich. Und sehr laut.
Als wären sie allein auf dieser Welt!

Hermine schüttelte den Kopf. Ihrer Empörung Luft zu machen, das aber schaffte sie auf einmal nicht mehr. Still stand sie hinter ihrer schützenden Gardine und lauschte.

„Wer singt heutzutage Lieder am hellichten Tag?“, murnte sie. Sie konnte es nicht verstehen. Schließlich durfte man keine Schwäche zeigen. Nur Oma Erdmann konnte es sich leisten, über alle Regeln hinweg zu leben. Sie war auch schon alt und hatte nichts mehr zu verlieren. Außerdem war es ihr schon immer egal gewesen, was die anderen Leute über sie dachten. Ganz besonders die Nachbarn.

„Sie können sich darüber gerne die Mäuler zerreißen, wenn es ihnen Spaß macht“, pflegte sie manchmal zu sagen. „Morgen werden sie eine neue Sau durchs Dorf jagen und sich über eine andere Sache erregen.“

Hermine war nachdenklich geworden. Ihr Ärger über diese Störung hatte einer ratlosen Traurigkeit Platz gemacht. Sie beneidete die alte Frau dort unten.

„Sie weiß es zu leben, das richtige Leben“, murmelte sie nun. „Eine Frau, der es gelingt, Unwichtiges nicht wichtig zu nehmen.“
Sie lachte auf. „Die Leichtigkeit des Lebens. Das ist sie. Und ich will auch ein bisschen davon erleben. Es ist noch nicht zu spät.“
Sie öffnete den Terminer in ihrem Laptop und begann, nicht ganz so wichtige Termine zu verschieben. Dabei summte sie ohne viel nachzudenken eine Melodie:

„Froh zu sein, bedarf es wenig und wer froh ist, ist ein König.“
Und so fühlte sie sich in diesem Augenblick auch. Froh.

Welches Lied, welcher kleine Moment oder welche Begegnung macht Ihren Tag ein bisschen leichter?

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 07461/99-660

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](mailto:Anja.Maier@tuttlingen.de)

Impressum

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