

Programm Juli 2023 der Seniorenarbeit Stadt Tuttlingen



Bild von PayPal.me/FelixMittermeier auf Pixabay

Friede

Wie weich sich Form und Farbe binden
In Sommermittags glühem Hauch: –
Das Dorf im Schatten alter Linden,
Ein rötlich Dach, ein Wölkchen Rauch;

Der Bergbach, dessen heitre Eile
Sich glitzernd durch die Wiese webt;
Der Straße laubverhüllte Zeile,
Die ahndevoll zur Ferne strebt;

Und all dies gütig eingeschlossen
Von hoher Felder Gold und Duft;
Und alles flimmernd überflossen
Von Ierchenlauter Juliluft ...

Ich schau des Herdrauchs fromme Kreise
Zum hohen Blau erblassend ziehn –
Und meine Seele füllen leise
Des Friedens süße Harmonien.

Christian Morgenstern 1871-1914

Neuigkeiten und wichtige Informationen

Mittagstisch für Senioren im Haus der Senioren

Für alle Senioren 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, 21.07.2023 um 12.00 Uhr

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



Beratungs- und Unterstützungsangebote

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.

Weitere Auskünfte erteilt das Seniorenbüro unter der Telefonnummer 07461 / 99-330.

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

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Mittwoch, 19.07.2023 von 10.00 – 11.30 Uhr

Der Gesprächskreis für pflegende Angehörige ist ein offenes Angebot der Seniorenarbeit der Stadt Tuttlingen und **findet einmal im Monat immer mittwochs von 10:00 – 11:30 Uhr** im Wohnzimmer 2. OG im Haus der Senioren statt.

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an das Seniorenbüro:

Frau Katz, Tel.: 07461/ 99-330

Handy + Smartphone + Computer – Hilfe

Anmeldung im Haus der Senioren

Tel.: 07461/15104 auch AB oder im Seniorenbüro Tel.: 99-395

Mit Unterstützung des Ortssenienerrates Tuttlingen für Mitglieder kostenfrei.

Gesellige Nachmittage und Abende

Dienstagsrunde (Stammtisch)

Immer dienstags um 14.00 Uhr mit Renate Chwedczuk.
Ohne Anmeldung.

Fröhliche Runde + Binokel (Stammtisch)

Immer donnerstags um 14.00 Uhr sind Sie herzlich eingeladen zu netten Gesprächen mit ehrenamtlicher Bewirtung ins Haus der Senioren. Zusätzlich besteht seit Neuem die Möglichkeit mit anderen Gästen Binokel zu spielen. 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 nach dem Marktbesuch

Immer freitags ab 11.00 Uhr 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 einen Fahrgelegenheit benötigen können sich unter der Telefonnummer 07461 969 717 0 oder per Email

kirmse.c@caritas-schwarzwald-alb-donau.de bei

Frau Kirmse anmelden.

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

Kaffeele

Renate Chwedczuk heißt Sie am **Sonntag, 02.07.2023**
ab 14.00 Uhr wieder herzlich Willkommen zum Kaffeele im
Haus der Senioren.
Ohne Anmeldung.

Seniorenachmittag auf den Honberg

Am Montag, 10.07.2023 mit der Band Middle Ages

Auch in diesem Jahr lädt die Stadt Tuttlingen zum
Seniorenachmittag auf den Honberg ein.

Für die musikalische Unterhaltung sorgt in bewährter Weise die
Band Middle-Ages, die mit Sängerin Claudia auf der Bühne
steht. Gute Unterhaltung ist garantiert, denn die Besucher
können sich freuen auf Klassiker, Evergreens und beliebte
Musiktitel jeder Geschmacksrichtung

Die Festivalgastronomie sorgt für ein passendes Speisen- und
Getränkeangebot zu angemessenen Preisen.

Es stehen ausreichend überdachte Sitzplätze zur Verfügung, so
dass die Besucherinnen und Besucher vor allzu viel Sonne
(oder im ungünstigsten Fall auch vor Regen) geschützt sind.
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
12.30 Uhr im Viertelstundentakt.

Die Rückfahrt ist von 15:30 Uhr bis 16:30 Uhr im
Viertelstundentakt.

Bei Bedarf gibt es zusätzlich noch einen Fahrdienst vom DRK,
der von der Wendepalte aus bis direkt auf den Honberg fahren
darf.

Wanderliedersingen

Donnerstag, 20.07.2023 um 19.30 Uhr

Mit Ehepaar Kaliss.
Ohne Anmeldung.

Bildungs- und kulturelle Angebote

Englisch

Immer dienstags um 14.30 Uhr
Ohne Anmeldung.

Besuch der Bundesgartenschau in Mannheim

Der Tuttlinger Ortsseniorenrat wird am **Mittwoch, 05. Juli 2023** einen Ganztagesausflug zur BUGA 23 nach Mannheim durchführen. **Abfahrt ist um 7.00 Uhr am ZOB.**

Rückfahrt nach Tuttlingen um 16.00 Uhr.

Kosten für Eintritt und Busfahrt:

Mitglieder OSR 40€, Nichtmitglieder 45€.

Anmeldungen nimmt das Haus der Senioren 07461/15104 und das Seniorenbüro unter 07461/ 99-395 an.

Seniorenkino im SCALA



Bild von Gerd Altmannauf Pixabay

Das Seniorenkino im SCALA zeigt am
Montag den 17.07.2023 um 14.30 Uhr
die einzigartige Lebensgeschichte von Andrea Bocelli:
The Music of silence

1958, ein kleines Dorf in der Toskana. Behütet und geliebt wächst Amos Bardi (Toby Sebastian) auf dem Hof seiner Eltern auf. Eines Tages entdecken Amos' Eltern, dass ihr Sohn an einer seltenen Augenkrankheit leidet, die seine Sehfähigkeit zunehmend einschränkt. Nach zahlreichen erfolglosen Operationen steht es fest: Amos ist nahezu blind und muss auf ein Internat für sehbehinderte Kinder. Dabei werden seine

Familie und die Musik zu seinen treuesten Begleitern. Selbst als Amos nach einem Sportunfall komplett erblindet, gibt er nicht auf. Angetrieben von seiner unendlichen Begeisterung für die Musik und mit der Unterstützung seines Maestros (Antonio Banderas), beginnt er eine beispiellose Karriere. Bis zu dem Tag, an dem er als „Ersatz“ von Luciano Pavarotti an der Seite des italienischen Superstars Zucchero auftreten soll. Ein Tag, der alles verändern wird ...

Der Einlass ist ab 14.00 Uhr, der Film startet um 14.30 Uhr. Der Eintritt beträgt 7,00€ inklusive einem Glas Sekt zu Beginn.

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

Gerne können Sie telefonisch vorbestellen unter den 07461/ 9697011 oder 99-330

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, 21.07.2023 von 14.00 Uhr – 16.30 Uhr mit Polizeihauptmeister Holger Jauch.

Immer mehr ältere 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.

Der Kurs gliedert sich in einen Theorie- und 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 auf 12 Personen begrenzt.

Anmeldung erforderlich bei der Seniorenarbeit Stadt Tuttlingen unter der Tel. 15104 (auch AB) oder 99-395

Hobbykünstler

Mittwoch, 26.07.2023 um 14.00 Uhr

Mit Barbara Uphoff-Pavlov

Ohne Anmeldung.

Sportangebote

Line-Dance für Senioren

Mit Frau Schreiber-Winkler von den Tuttlinger Sportfreunden
**Immer montags in der Mühlasporthalle im
Gymnastikraum.**

**Die Gruppe trifft sich bis zum 10.07.2023, danach ist
Sommerpause.**

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

Senioren sport der Tuttlinger-Sportfreunde

Die Gruppe pausiert bis nach den Sommerferien.

Muskelaufbau und Gleichgewichtstraining (60plus)

Donnerstags von 09.15 – 10.15 Uhr.

Anmeldung und Informationen bei der VHS Tuttlingen unter
Tel.: 07461/9691-0

Seniorenpassinhaber erhalten eine Ermäßigung auf die
Kursgebühr. Gruppenleitung: Jutta Strobel

Yoga auf dem Stuhl

Montags von 14.00 - 15.00 Uhr.

Anmeldung und Informationen bei der Katholischen
Erwachsenenbildung Tuttlingen Tel. 07461/96 59 80-20

Seniorenpassinhaber erhalten eine Ermäßigung auf die
Kursgebühr.

Gruppenleitung: Sabine Gögler, Übungsleiterin Senioren yoga

Pilates (Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen)

Montagskurs von 17.45 – 18.45 Uhr

Mittwochsкурс von 19.00 – 20.00 Uhr

Anmeldung und Informationen bei der VHS Tuttlingen unter
Tel.: 07461/9691-0

Seniorenpassinhaber erhalten eine Ermäßigung auf die
Kursgebühr. Gruppenleitung: Jutta Strobel

Kegeln für Senioren

Dienstag, 04.07. und 18.07.2023 um 14.30 Uhr

in der Gaststätte Sommerau mit Barbara Riedke.
Es sind jederzeit neue Mitspieler 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.

Weitere Angebote für Seniorinnen und Senioren

Seniorenstammtisch im Elias-Schrenk-Haus

Immer freitags im **CaféNo** des **Elias-Schrenk-Hauses**
von 15.00 bis 17.00 Uhr.

Plauderrunde bei Kaffee und Kuchen für alle Senioren, die Lust
auf Geselligkeit haben.

Anmeldung nicht erforderlich. Bei Fragen wenden Sie sich an
den Sozialdienst des Elias-Schrenk-Haus

Telefon 07461-9669-14.

Café Kännchen

Mittagessen:

Das Café Kännchen im Caritas-Diakonie-Centrum, Bergstraße 14, bietet dienstags und donnerstags einen Mittagstisch für 4,50 € an.

Zur besseren Planung melden Sie sich bitte im Voraus für das Mittagessen an Tel: 07461/969717-22 oder E-Mail:

kirmse.c@caritas-schwarzwald-alb-donau.de

Senioren die gerne zum Mittagessen kommen möchten und einen Fahrgelegenheit benötigen können sich unter der Telefonnummer **07461 969 717 0** oder per Email

kirmse.c@caritas-schwarzwald-alb-donau.de bei

Frau Kirmse anmelden.

Kaffee und Kuchen:

Montag, Dienstag und Donnerstag ist das Café Kännchen nachmittags für Sie geöffnet.

Gerne können Sie zwischen 14.00 und 17.00 Uhr auf eine Tasse Kaffee oder Tee, sowie einen Kuchen vorbeikommen.

Infoveranstaltung des Kreissenioresrates

Im Rahmen einer Informationsveranstaltung wird

Notar Karl Haller a. D. am **Mittwoch, 12.07.2023 um 14.30 Uhr** in der **SC 04 Lounge beim Stadion** über die Themen

Vorsorge, Erbrecht und Testament referieren.

Eintritt frei.

Vortrag Lachyoga

„Lachen ist gesund, kostenlos und frei von Nebenwirkungen.

Manchmal haben wir aber nichts, oder nur wenig zu Lachen.

Bei diesem Mitlach-Vortrag erfahren die Teilnehmer, wie es mit

dem Konzept des Lachyogas möglich ist, ohne Grund ins

Lachen zu kommen. Dabei werden verschiedene Klatsch-,

Atem-, und Lachübungen durchgeführt. Das Gute-Laune-

Training erhöht das Wohlbefinden, indem es Körper, Geist und

Seele aktiviert. Dadurch werden Stresshormone abgebaut und

Glückshormone freigesetzt. Der Körper fühlt sich nach einem

Lachtraining energie- und schwungvoller an. Außerdem

erfahren Sie etwas über die Geschichte und die Hintergründe

des Lachyogas. Auch die wohltuenden gesundheitlichen Aspekte werden vorgestellt.“

**Donnerstag, den 13.07.2023 um 10:30-12:00 Uhr
im INSEL-Café (Initiative Selbsthilfe Café) in der
Oberamteistraße 17 in Tuttlingen.**

Referentin: Birgit Leibold (zertifizierte Gedächtnis- und Lachyogatrainerin).

Anmeldungen bitte unter:

Carina Hafner: c.hafner@landkreis-tuttlingen.de,

Tel. 07461 926-4604

Anna Metzler: a.metzler@landkreis-tuttlingen.de,

Tel. 07461 926-4607

Die homöopathische Hausapotheke bei Verletzungen von Muskeln, Nerven und Knochen

Dienstag, 04.07.2023 um 19.00 Uhr im Haus der Senioren

Referentin: Brigitte Gondek, Heilpraktikerin

Der Vortrag soll sowohl theoretische Erläuterungen als auch praktische Anleitungen geben, wie homöopathische Mittel bei Verletzungen im Alltag sicher angewendet werden können.

Folgende Schwerpunkte werden behandelt:

- Unfälle (im Haushalt, Stürze, Fahrradunfälle)
- Verletzungen (Blutergüsse, Riss-, Platz-, Schürf- oder Schnittwunden, Knochenbrüche, Verstauchungen, Zerrungen)
- Anwendungsgrundsätze und Erfahrungen aus der Praxis
- Ergänzende Hausmittel und unterstützende Maßnahmen.
- Vor- und Nachbehandlung bei Operationen.

Die Teilnehmer erhalten nach der Veranstaltung eine Zusammenfassung des Vortrags.

Gebühr: Nichtmitglieder des Kneippvereins 6,00 €,

Mitglieder des Kneippvereins 5,00 €

Eine Veranstaltung des Kneippvereins Tuttlingen

Vorschau August

Kegeln für Senioren

Dienstag, 01.08. um 14.30 Uhr

in der Gaststätte Sommerau mit Barbara Riedke.

Kaffeele

Am **Sonntag, 06.08.2023 ab 14.00 Uhr** im Haus der Senioren mit Renate Chwedczuk

Sommerprogramm für Senioren

Im August erwartet Sie wieder ein interessantes Sommerprogramm.

Die Vorbereitungen dafür sind im vollen Gange.

Alles weitere erfahren Sie im Sommerprogramm das Ende Juli erscheinen wird.



Bild von Jill Wellington auf Pixabay

Geschichte

Opa und der neue Rasenmäher

„Schlenkes haben einen neuen Rasenmäher“, erzählte Opa beim Mittagessen. „Er hat mich so sehr fasziniert, dass ich meinen Radausflug unterbrochen habe und lange dort verweilte.“

„Der Rasenmäher?“ Oma horchte auf. „Seit wann interessierst du dich für so etwas?“

Sie schüttelte den Kopf und wandte sich an Mama. „Mir erzählt dieser Mann seit Jahrzehnten, er habe zwei linke Hände und mit Technik nichts am Hut. Und nun hält er sich einen ganzen Vormittag wegen eines Rasenmähers auf. Ich fasse es nicht.“

Mama nickte. „Mich wundert es auch gerade. Hier hast du schon lange nicht mehr den Rasen gemäht, Papa. Was also interessiert dich nun an dem neuem Rasenmäher so sehr, dass du die Gemüsekiste, die du bei Schlenkes eigentlich abholen wolltest, nicht mitgebracht hast? Oder hast du sie etwa vergessen?“

Erschreckt sah Mama Opa an und auch Oma warf einen beunruhigten Blick zu Opa hinüber.

Lisa kicherte und auch Opa musste grinsen.

„Was ihr wieder denkt!“, sagte er mit gespielter Entrüstung. „Ja, ich fand Schlenkes Neuanschaffung so niedlich, dass ich meinem Vormittag damit verbrachte. Die Gemüsekiste habe ich darüber ganz vergessen. Kann ja mal vorkommen. Und nein, ich habe es nicht vergessen, dass ich eigentlich wegen des Gemüses zum Schlenkehof gefahren bin. Ich bin doch nicht dämlich. Und nochmal nein, ich fange auch nicht an, dement zu werden. Ihr müsst mich das nicht immer und immer wieder hinterfragen.“

„Entschuldige, Papa!“ Mama hatte einen roten Kopf bekommen. „Ich meinte ja nur, weil du gerade ...“

„Weil es sich merkwürdig anhört, dass du bei einem Rasenmäher verweilst und ihn auch noch niedlich findest“, unterbrach Oma Mama und ihre Stimme klang erregt. „Ha!

Ein niedlicher Rasenmäher! Sehr merkwürdig ist das.

Findest du nicht auch, Alfons?“

„Nun macht einmal einen Punkt!“ Nun hatten sich auch Opas Wangen rot gefärbt. „Ich ... ich ... ach, ich sage jetzt gar nichts mehr zu diesem Thema“, murrte er. „Gleich nach dem Essen fahre ich zu Schlenkes zurück und hole dieses verdammte Gemüse. Und dem neuen Rasenmäher statte ich dann auch gleich noch einen kleinen Besuch ab. Er gefällt mir nämlich wirklich und mehr sage ich dazu nicht. Und ihr ... ihr könnt euch weiter über meine Vergesslichkeit und meinewegen auch über Schlenkes Rasenmäher die Köpfe zerbrechen.

Über einen Rasenmäher, der ‚mäh‘ ruft!“

Lisa kicherte wieder, wusste sie doch längst, dass Schlenkes seit einigen Tagen auf ihrer Wiese einen hungrigen Sommergast hatten. Ein Schäfchen namens Alwin.

Geschichte © Elke Bräunling, www.elkeskindergeschichten.de
Lizenziert durch Stephen Janetzko, www.kinderliederhits.de (Rechnungsnr.: NA EB22-263
Bild von Jill Wellington auf Pixabay



Bild von Rudy and Peter Skitterians auf Pixabay

Sprechzeiten Frau Horn im 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

Telefon 07461/15104
anita.horn@tuttlingen.de

Impressum

Stadt Tuttlingen (Abteilung Jugend und Senioren)
Anita Horn, Michaela Katz, Ramona Storz



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander