



AUSSTELLUNG **Christine Gaide »Aufbruch«**
bis 29.11.2024 Montag bis Donnerstag 14–17:30 Uhr und nach Absprache

Sockenverkauf **Freitag, 29.11.2024 11–13 Uhr**
Handgestrickte Wollsocken unseres Strickkreises, Verkauf zugunsten des HIRSCH

Vorträge und andere besondere Veranstaltungen

- So 03.11.2024** 11 Uhr **eBike-Sonntagstour mit Ingeborg.** Je nach Wetter 40–65 km, Treffpunkt ist am Uhlanddenkmal. Bitte bis Samstag 18 Uhr anmelden per Mail an radeln.amsonntag@freenet.de.
- Mo 04.11.2024** 14:30–15:30 Uhr / 16–17 Uhr **Medientreff mit 1:1-Betreuung: Bringen Sie Ihr Handy, Tablet oder Laptop und Ihre Fragen mit.** Unsere Mentor*innen sind für Sie da. Anmeldung mit Angabe Ihres Geräts erforderlich.
- Mi 06.11.2024** 13:10 Uhr Ortseingang Pfrondorf **Wanderung** südlich von Pfrondorf mit Blick auf die Alb an Wiesen und Gärten vorbei, durch den Wald talwärts und am Neckarkanal entlang ins Egeria-Viertel. Einkehr im Café "viertel vor". Treff am Ortseingang Pfrondorf, Bushaltestelle Zollernstraße (Buslinie 7, 12:45 Uhr ab ZOB). Anmeldung bis Sonntag (max. 15 Personen) bei Ingrid Brehmer, Tel. 01590 6304017.
- Do 07.11.2024** 10–11:30 Uhr **Kunstgespräch am Donnerstag: Sophie Taeuber-Arp.** Die Malerin und Kunsthistorikerin Martina Nehr-Kley bespricht die Schweizer Malerin, Bildhauerin, Textil-Gestalterin, Architektin und Tänzerin.
- Fr 08.11.2024** 11 Uhr **Literaturkreis: Kai Weyand »Applaus für Bronikowski«.** Das schwarze Schaf der Familie wird arbeitslos, findet aber eine Stelle als Bestatterhelfer und zeigt sich als besonders sensibel gegenüber den Toten. Klaus Rahlf stellt den Roman vor.
- Fr 08.11.2024** 15 Uhr **(Once) MoRe & Friends: Sing along!** MoRe & Friends, das sind Monika (Gitarre, Gesang), Reni (Gesang), und Roland (Cajon, Gesang). Sie präsentieren bekannte Hits und Klassiker zum Mitsingen und Mitmachen. Texte zum Mitsingen werden ausgeteilt. Eintritt frei, Spenden erwünscht.
- Mo 11.11.2024** 15 Uhr **Filmvorführung »Mut zum Leben – die Botschaft der Überlebenden von Auschwitz«.** Der Film von Christa Spannauer und Thomas Gonschior porträtiert vier Holocaust-Überlebende, die versucht haben, ihre Erfahrungen konstruktiv und weise an die nächsten Generationen weiter zu geben. Ein Film über die unzerstörbare Würde des Menschseins. Nach dem Film ist Zeit für einen Gedankenaustausch.
- Di 12.11.2024** 12–13 Uhr **Solidaressen für "Los Martincitos".** Mit Ihrer Spende unterstützen wir unsere Partnerorganisation in Villa El Salvador, Peru. Anmeldung erforderlich per AB 552042 oder Mail an hirsch-buero@t-online.de.
- Mi 13.11.2024** 10–11:30 Uhr **Wie werde ich "gut" alt? Philosophische, psychologische und spirituelle Aspekte. Heute: Wie halte ich es mit der Vergänglichkeit?** Das näher rückende Ende annehmen und/oder verdrängen? Wie ist mein Alltag davon beeinflusst? In den monatlichen Gesprächen gibt Diane Godard Impulse für Gespräche, in denen wir unser eigenes Älter- und Altwerden betrachten können. Begrenzt auf je 25 Pers.
- Fr 15.11.2024** 11:15–12:45 Uhr **Wiederholung:**
- Do 14.11.2024** 17 Uhr **Dr. Google – medizinische Informationen im Netz suchen und beurteilen.** Wie kann die Netzrecherche hilfreich sein? Vortrag von Prof. Dr. Anne Herrmann-Werner, TIME – Tübingen Institute for Medical Education. Das PatientenForum Tübingen lädt ein.
- Fr 15.11.2024** 15 Uhr **Konzernachmittag Klaus Zeh & Adeline "Stadt der Diebe".** Das Liedermacherduo Klaus Zeh (Gitarre, irische Rahmentrommel, Gesang) und Adeline (Gesang) präsentieren ihr irisch angehauchtes neues Programm mit eigenen Texten, die tief in die Welt und in die Nischen der Gesellschaft blicken. Freier Eintritt, das Künstlerduo lässt den Hut herumgehen.
- Mo 18.11.2024** 14:30–15:30 Uhr / 16–17 Uhr **Medientreff mit 1:1-Betreuung: Bringen Sie Ihr Handy, Tablet oder Laptop und Ihre Fragen mit.** Unsere Mentor*innen sind für Sie da. Anmeldung mit Angabe Ihres Geräts erforderlich.
- Di 19.11.2024** ca. 10 Uhr **Lust auf mehr Wandern!** Zusätzlich zur monatlichen Wanderung von 8–10 km mit Ingrid Brehmer möchten wir die Möglichkeit geben, jeweils am 3. Dienstag im Monat eine etwas längere Tour von 12–15 km zu machen. Die Organisation wird von den Wanderfreudigen abwechselnd übernommen. Den Anfang macht heute Martina Keppler. Infos zu Treffpunkt und Tour ab Anfang November auf unserer Webseite.
- Do 21.11.2024** 17 Uhr **Wie gehen Hausärzte und Pflegeheime mit Patientenverfügungen um?** Nach einer kurzen Einführung zu Vollmacht und Patientenverfügung sprechen Prof. Gerhard Eschweiler, Leiter des Geriatrischen Zentrums des UKT, und Ulrich Hufnagel, Hospizleiter i.R., Unabhängige Patientenberatung Tübingen, mit der Hausärztin Dr. Maria Helfen-Kramer und mit Jackline Njambi-Raetzer, Wohnbereichsleitung im Luise-Wetzels-Stift, über ihre Erfahrungen: Wie hilfreich sind Patientenverfügungen? Wie gelingen die Gespräche mit den Bevollmächtigten und Angehörigen? Wann ist ein Notfallplan sinnvoll? Die Veranstaltung richtet sich an alle Interessierte und besonders an Angehörige und Bevollmächtigte.
- Fr 22.11.2024** 11 Uhr **Texte einer Tübinger Schreibwerkstatt.** Im Oktober 2021 bot die Tübinger Autorin Christa Degen im Literaturkreis Schreibübungen aus dem Creative Writing an. Daraufhin entstand ein fortlaufender Schreibkurs unter ihrer Anleitung, der sich monatlich trifft. Dieser Kurs hat jetzt einen Sammelband mit den Texten von fünf Autorinnen herausgegeben, den sie gemeinsam vorstellen.
- Fr 22.11.2024** 15 Uhr **Queer, LGBTQ+, nonbinär – was heißt das eigentlich und was bedeutet es, nicht heterosexuell zu leben?** Früher kannte man nur die Begriffe homosexuell, schwul, lesbisch. Es fehlten Worte, die die ganze geschlechtliche Vielfalt einschließen. Die gibt es heute, aber was heißt was? Und wie leben Menschen mit verschiedener sexueller Orientierung heute in unserer Gesellschaft? Das erfahren Sie im Gespräch mit Lou Schumm, nonbinär, Koordinierungsstelle "Queere Chancengleichheit" der Stadt Tübingen, und Dr. Andrea Wittich, Psychologin und ältere lesbisch lebende Frau. Stellen Sie Ihre Fragen!
- Sa 23.11.2024** 11–13 Uhr **Biodanza – Tanze dein Leben.** Sich bewegen, tanzen, entspannen mit Martina Jochem. Gebühr 10 €. Anmeldung bis Mittwoch direkt bei Martina Jochem, Tel. 0178 2632330.
- Mo 25.11.2024** 15 Uhr **Bestattungskultur heute.** Veränderungen in der Gesellschaft und ihre Auswirkungen auf Begräbniskultur und Friedhofsgestaltung am Beispiel des Tübinger Bergfriedhofs mit seinen Gemeinschaftsgrabstätten wie "Fluss der Zeit", „Buchengrund", "Rosengarten" & Co, wobei die erste Anlage "Garten der Zeit I" dieses Jahr ihr 20jähriges Jubiläum feiert und bald wieder mit Urnen neu belegt werden kann. Nach seinem Vortrag steht Bernd Walter, Bereichsleiter der Tübinger Friedhöfe, für Fragen rund um das Thema Bestattungen und die vielfältigen Möglichkeiten zur Verfügung.
- Fr 29.11.2024** 15 Uhr **Caspar David Friedrich (1774–1840) und die Frühromantik.** Zum 250. Geburtstag von Caspar David Friedrich widmete die Hamburger Kunsthalle – wie schon 50 Jahre davor im Jahr 1974 – dem Maler eine Ausstellung. In den Jahrzehnten dazwischen rückte die Zeit um 1800 ganz neu in den Blick der kunsthistorischen Forschung. Der Maler, Bildhauer und Grafiker CHC Geiselhart gibt in seinem Vortrag einerseits einen Überblick über Friedrichs Bildwerke, und blickt andererseits auch darauf, wie sich die Rezeption bzw. der kunstgeschichtliche Blick auf den Maler in dieser Zeit verändert hat.

GESPRÄCHSKREISE

- **Politisches Gespräch:** Montag, 9:30–11 Uhr
- **Freizeitbörse:** Gleichgesinnte für gemeinsame Aktivitäten finden. Nächstes Kennenlernetreffen im Februar
- **Wie werde ich "gut" alt? Philosophische, psychologische und spirituelle Aspekte.** Monatlicher Gesprächskreis mit Diane Godard. Mittwoch, 13.11., 10–11:30 Uhr, Wiederholung Freitag, 15.11., 11:15–12:45 Uhr
- **Gemeinsam lesen – zuhören und vorlesen:** Mittwoch 18:30 Uhr mit Helge Noack. Wir lesen derzeit Giuseppe Tomasi di Lampedusa »Der Leopard«
- **Gesprächsrunde uHu:** Donnerstag, 14.+ 28.11., 10–12 Uhr
- **Kunstgespräch am Donnerstag:** Donnerstag, 07.11., 10 Uhr, mit Martina Nehr-Kley, s. vorne

MENTORNET: Handy, Tablet, Laptop, PC, eBook-Reader

Unsere Mentor*innen für digitale Medien sind für Sie da!

- **Medientreff mit 1:1-Betreuung.** 14-täglich Montag 14:30–15:30 und 16–17 Uhr, andere Termine sind nach Absprache möglich. Bringen Sie Ihr Handy, Tablet oder Laptop und Ihre Fragen mit. Ohne Gebühr, Spenden erwünscht. Anmeldung erforderlich mit Angabe einer Telefonnummer und Ihres Geräts (Termine s. vorne).
- **MentorNet Mobil:** Wenn Sie aus gesundheitlichen Gründen trotz des Aufzugs nicht zu uns können, bekommen Sie Hilfe zuhause. Terminvereinbarung im Büro.

KREATIVES UND SPIEL

- **Schach:** Montag 14–18 Uhr
- **Skat:** Montag 14:30–17:30 Uhr
- **Socken stricken:** Montag 15–17 Uhr
- **Doppelkopf:** Dienstag 14:30–18 Uhr mit Willi Klein, Mittwoch 14:30–18 Uhr
- **Gemeinsam musizieren mit Streichinstrumenten:** Dienstag 16–17 Uhr, mit Brigitte Lang
- **Kreatives Malen:** Mittwoch 14–16 Uhr mit Renate Keller
- **Bridge:** Mittwoch 14:30–17:30 Uhr
- **OFF TRACK Rock+Pop-Chor für Ältere:** Donnerstag 14:45–17 Uhr. Chorplätze und Warteliste sind belegt.
- **Gitarrenkreis im HIRSCH:** Donnerstag 10–10:45 Uhr, mit Kristine Hettler
- **Singkreis:** Freitag 9:30–10:30 Uhr mit Uta Ludwig

SPRACHEN

- **Spanisch:** Dienstag 10:15–11:15 Uhr mit Conchita Cansino; Freitag (überwiegend per Zoom) 9–10, 10:15–11:15, 11:30–12:30 Uhr mit Ester Alvarez
- **Französische Konversation:** Dienstag 10–11 Uhr mit Christiane Henno-Schafhauser
- **Englische Konversation:** Donnerstag 17:30–18:30 Uhr mit Walter Blum

SPORT UND BEWEGUNG

- **Gesundheitssport "Fünf Esslinger und Smovey Training":** Dienstag 9–10 und 10–11 Uhr mit Kessy Kaiser-Breining.
- **Tanzimprovisation 60+:** Dienstag 13–14 und 14:15–15:15 Uhr, mit Anke Zapf-Vaknin
- **Boule spielen** auf der Platanenallee: Mittwoch 14:30 Uhr bei trockenem Wetter, Treff am Silberdenkmal, mit Ralf Mück
- **Tanzen!** Mittwoch 18–19 Uhr. Leichte Schrittfolgen aus Jazztanz, Latin, Ballett und Hiphop, mit Christa Weiß.
- **Wandern:** Mittwoch, 06.11., 13:10 Uhr, mit Ingrid Brehmer, s. vorne
- **eBike-Tour mit Monika:** Winterpause
- **eBike-Sonntagstour:** Sonntag, 03.11., 11 Uhr, s. vorne
- **Schönbuch-Walking:** Donnerstag 9–10 Uhr. Treff: Heuberger-Tor-Weg vor dem Wald
- **Yoga – Bewusstes Bewegen und Entspannen:** Donnerstag 11:30–12:30 Uhr mit Marita Adelung
- **Biodanza:** Samstag, 23.11., 11–13 Uhr mit Martina Jochem. Anmeldung erforderlich; s. vorne

CAFETERIA / MITTAGSTISCH

- **Cafeteria:** Montag bis Donnerstag 14:30–17:30 Uhr geöffnet, darüberhinaus nach Bedarf. Mitgebrachtes Gebäck darf bei uns verzehrt werden.
- **Solidaressen für Los Martincitos:** Dienstag, 12.11., 12–13 Uhr. Anmeldung jederzeit per Mail an hirsch-buero@t-online.de oder unter Telefon 552042 (AB).

□ ohne Gebühr, Spenden erwünscht ■ mit Gebühr, Infos im Büro* ■ nur Fahrtkosten, Materialkosten o.ä.

* Mit der KreisBonusCard oder der KBC extra kosten alle gebührenpflichtigen Kurse im HIRSCH die Hälfte.



Tropenlinik Paul-Lechler-Krankenhaus

Der Mensch ist die Medizin des Menschen

Altersmedizin, Innere Medizin
Palliativmedizin
Tropen- und Reisemedizin

Paul-Lechler-Str. 26, 72076 Tübingen
Telefon 07071/206-0
www.tropenlinik.de




Strebel-Hiltwein Optik

Kompetenz und Know-how in Augenoptik und Hörakustik!

Strebel Hiltwein
OPTIK+AKUSTIK

Optik + Akustik · Lange Gasse 29-31 · 72070 Tübingen
Telefon 07071 9698999
Optik · Europaplatz 2/1 · 72070 Tübingen
Telefon 07071 367076 · www.strebel-hiltwein.com

HIRSCH Begegnungsstätte für Ältere e.V.

Hirschgasse 9 | 72070 Tübingen
Bürozeiten: Montag bis Mittwoch und Freitag 11–12 Uhr
Telefon: 07071 22688 | Anrufbeantworter: 07071 552042
E-Mail: hirsch-begegnung@t-online.de | Internet: www.hirsch-begegnungsstaette.de

Cafeteria im 2. Stock: Montag bis Donnerstag 14:30–17:30 Uhr | Telefon: 07071 552043
barrierefrei zugänglich, Aufzug vorhanden

Vermietung: Abends und an Wochenenden vermieten wir den Saal im 1. OG und die Cafeteria im 2. OG.
Anfragen per E-Mail: hirsch-buero@t-online.de, per Telefon: 07071 22688

Konto: IBAN DE10 6415 0020 0000 2100 65 KSK Tübingen