

**BENEFIZ-AUSSTELLUNG**

bis 28.02.2025

Jiří Škoda: Akte, Abstraktes und Tübinger Motive Aquarelle, Zeichnungen, Gouachen, Mischtechniken

Die gezeigten Werke und weitere ungerahmte in Mappen schenkte Jiří Škoda dem HIRSCH zum Verkauf zugunsten des Vereins. Sie können von Montag bis Freitag angeschaut, erworben und direkt mitgenommen werden, sofern das Büro besetzt oder die Cafeteria geöffnet ist.

WINTERPAUSE

Der HIRSCH ist ab 07.01.2025 wieder geöffnet.

BEWEGT INS NEUE JAHR

Weitere Infos auf beiliegendem Flyer

Schnuppertermine in bewährten und neuen Bewegungsangeboten im HIRSCH:

Montag 13.01. Gemeinsam üben: Qigong und Entspannung
 Dienstag 14.01. Gesundheitssport mit erweitertem Konzept
 Donnerstag 16.01. Gleichgewicht im Alltag mit "Balance Core Motorik Training"
 Samstag 25.01. Biodanza – Tanz des Lebens
 Donnerstag 30.01. Beginn einer weiteren Gruppe "Sanftes Yoga"

Vorträge und andere besondere Veranstaltungen

So 05.01.2025
11 Uhr

□ **eBike-Sonntagstour mit Ingeborg.** 40–65 km, Treffpunkt ist am Uhlanddenkmal. Bitte bis Samstag 18 Uhr anmelden per Mail an radeln.amsonntag@freenet.de.

Di 07.01.2025
12:30 Uhr

(Termin geändert; dieser gilt!)

■ **Wanderung** von Hirschau über den Spitzberg zum Schloss Hohentübingen, Einkehr in der Cafeteria der HIRSCH Begegnungsstätte. Ca. 7 km, 2,5 Stunden. Treff am ZOB, Bussteig G (Bus 18 um 12:38 Uhr). Anmeldung bis Sonntag (max. 15 Personen) bei Ingrid Brehmer, Tel. 01590 6304017.

Mi 08.01.2025
18:30 Uhr

□ **Gemeinsam lesen – vorlesen und zuhören: Fjodor Dostojewski »Die Brüder Karamasow«.** Woche für Woche lesen wir uns eine Stunde vor. Heute schlagen wir ein neues Buch auf und freuen uns über neue Zuhörer*innen und begeisterte Vorleser*innen!

Fr 10.01.2025
11 Uhr

□ **Jared Diamond »Kollaps. Warum Gesellschaften überleben oder untergehen«.** Christian Schomers stellt das gerade in diesen Tagen wieder hochaktuelle Buch des amerikanischen Biologen und Geografen vor, der in spannenden Fallgeschichten Kulturen darstellt, die an Klimakatastrophen und politischen Fehleinschätzungen gescheitert sind – oder aber diese meistern konnten.

Fr 10.01.2025
15 Uhr

□ **Wir mutscheln!** Nach altem (Reutlinger) Brauchtum wird mit verschiedenen Spielen um eine Mutschel gewürfelt, Spiele wie: Nackets Luisle, Mauseloch, Böse Sieben,... Ohne Anmeldung, herzliche Einladung!

Mo 13.01.2025
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.

Mo 13.01.2025
15 Uhr
im Dachzimmer

□ **Neue Spielrunde: Activity.** Ein Spiel, bei dem es lebhaft zugehen kann. Zwei Teams treten gegeneinander an. Es sind vorgegebene Begriffe zu erraten, die pantomimisch oder gezeichnet dargestellt oder umschrieben werden müssen. Die Gruppe freut sich auf Leute, die es ausprobieren möchten.

Di 14.01.2025
12–13 Uhr

■ **Solidadressen 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.

Di 14.01.2025
17:30 Uhr

□ **Lust auf mehr Wandern! Planungstreffen.** Immer am 3. Dienstag im Monat trifft sich eine Gruppe zu einer Tageswanderung von 12–15 km. Die Organisation wird von den Wanderfreudigen abwechselnd übernommen. Heute sollen die nächsten Touren besprochen werden. Neue sind willkommen, sowohl zur Besprechung als auch zur Wanderung am 21.01. (Infos ab Anfang Januar auf unserer Webseite).

Mi 15.01.2025
10–11:30 Uhr

Wiederholung:

□ **Wie werde ich "gut" alt? Philosophische, psychologische und spirituelle Aspekte. Heute: Ist der Zug abgefahren? Hätte ich doch...!** Wie versöhne ich mich mit mir in Bezug auf verpasste Chancen und Fehlentscheidungen? 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 17.01.2025
11:15–12:45 Uhr

Fr 17.01.2025
15 Uhr

□ **Auf welches Wissen wir unsere Entscheidungen gründen.** Große Lebensentscheidungen wie die Berufswahl oder auch Alltagsentscheidungen zu treffen und zu ihnen zu stehen, fällt uns eventuell leichter, wenn wir uns bewusst machen können, worauf sie gründen. Prof. i.R. Dr. Bernd Tesch stellt einige grundlegende Wissenskategorien wie explizites, implizites Wissen und intuitives Wissen vor.

Mo 20.01.2025
15 Uhr

□ **Zu viel Wissen macht hochmütig. Einblicke in die Welt der Amish People in Pennsylvania.** Die Amish People in Amerika leben fast noch so wie ihre Vorfahren vor 300 Jahren - ohne elektrischen Strom, ohne Auto, ohne Telefon, bibelfest und sittenstreng. Fortschritt lehnen sie aus Glaubensgründen ab. Heute sind die Amish People und ihre Lebensweise aktueller denn je. Die Medien haben ihre Lebensweise bekannt gemacht, es gibt sogar Kochbücher und Ratgeber für einen Amish Lifestyle. Margarethe Knödler-Pasch erzählt aus eigener Anschauung. Sie hat eine Familie der Old Order Amish kennen gelernt und sich intensiv mit ihren Glaubensinhalten und ihrer Lebensweise auseinandergesetzt.

Di 21.01.2025
ca. 10 Uhr

■ **Lust auf mehr Wandern!** Tageswanderung, Infos ab Anfang des Monats auf unserer Webseite.

Mi 22.01.2025
11–12:15 Uhr

□ **Unterdrückt und weggesperrt: Die schwierigen Anfänge der Literatur nach 1945 in der DDR. Literaturgespräch mit Lis Grandl-Arnoldi.** In der ehemaligen DDR standen nach dem Ende der nationalsozialistischen Terrorherrschaft die Zeichen auch im Bereich der Literatur auf Aufbruch und Neubeginn. Verfolgte und vertriebene Autor*innen kehrten zurück. Doch schon bald wurden die Werke derer, die nicht für das SED-Regime waren, konfisziert und verboten, und die Autor*innen verließen das Land oder verschwanden über Jahre im Gefängnis. Ihnen eine Stimme zu geben, ist Thema des Vortrags.

Fr 24.01.2025
11 Uhr

□ **Was lesen? Buchtipps im Literaturkreis.** So geht's: Bringen Sie Ihre Lieblingsbücher mit und wenn Sie möchten, stellen Sie eines oder mehrere vor. Man kann auch einfach nur zuhören.

Fr 24.01.2025
15 Uhr

□ **Rentner, Pensionäre und das Finanzamt.** Martin Möhle, Diplom-Betriebswirt (BA), Kanzlei HSP Tübingen, erklärt das Einkommensteuer-System nach dem Berufsleben. Mit welchen Steuerabzügen muss ich mit Eintritt in den Ruhestand rechnen? Wie wirken sich zusätzliche Einnahmen während des Ruhestands aus? Und was muss ich im Jahr des Übergangs in den Ruhestand beachten, was danach?

Mo 27.01.2025
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.

Fr 31.01.2025
15 Uhr

□ **Leben in der DDR. Ein persönlicher Bericht.** Wolfgang Jockel wuchs auf in einem ruhigen Dorf in Thüringen, das sich zu einem bedeutenden Bergbaustandort entwickelte. Nach dem Studium in Moskau lebte und arbeitete er 40 Jahre in Eisenhüttenstadt, bevor er mit Rentenbeginn nach Tübingen zog. Sein Rückblick mit eigenen Fotos gibt Einblicke in die ländliche DDR, die Aufbauphase der Industrie und den Rückbau nach der Wende.

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, 15.01., 10–11:30 Uhr, Wiederholung Freitag, 17.01., 11:15–12:45 Uhr
- **Gemeinsam lesen – zuhören und vorlesen:** Mittwoch 18:30 Uhr mit Helge Noack. Wir beginnen am 08. Januar mit Fjodor Dostojewski »Die Brüder Karamasow«.
- **Gesprächsrunde uHu:** Donnerstag, 09.+ 23.01., 10–12 Uhr
- **Kunstgespräch am Donnerstag:** wieder im Februar

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

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

- **Medientreff mit 1:1-Betreuung.** 14-tägig 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:** jede*r für sich, ohne Anleitung, in schöner Atmosphäre, und voneinander lernen. 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

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

"Bewegt ins neue Jahr": Infos zu neuen Angeboten und kostenfreien Schnupperstunden auf dem extra Flyer

- **Gemeinsam üben: Qigong und Entspannung:** Montag 10–11 Uhr
- **Gesundheitssport "Fünf Esslinger, Smovey und Antara":** Dienstag 9–10 und 10–11 Uhr mit Kessy Kaiser-Breining
- **Tageswanderung 12–15 km:** Dienstag, 21.01., Besprechung am 14.01., s. vorne
- **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, auch mit Gelenkproblemen. Mit Christa Weiß
- **Wanderungen 8–10 km:** Mittwoch, 08.01., mit Ingrid Brehmer, s. vorne
- **Schönbuch-Walking:** Donnerstag 9–10 Uhr. Treff: Heuberger-Tor-Weg vor dem Wald
- **Gleichgewicht im Alltag:** Donnerstag 10–11 Uhr mit Ben-Janning Hackbarth, Schnuppern am 16.01., Kurs ab 23.01.
- **Sanftes Yoga – Bewusstes Bewegen und Entspannen:** Donnerstag 11:30–12:30 Uhr mit Marita Adelong. Ab 30.01. auch 13–14 Uhr
- **Biodanza:** Samstag, 25.01., 11–13 Uhr mit Martina Jochem
- **eBike-Tour mit Monika:** Winterpause
- **eBike-Sonntagstour:** Sonntag, 05.01., 11 Uhr, 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, 14.01., 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