



**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.

**Vorträge und andere besondere Veranstaltungen**

**So 02.02.2025** 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](mailto:radeln.amsonntag@freenet.de).

**Mo 03.02.2025** 15 Uhr  **Jan van Eyck „Die Madonna des Kanzlers Rolin“.** Jan van Eyck (1390 – 1441) begann als Miniatur-Maler und brachte die altniederländische Malerei auf eine nie wieder erreichte detailgenaue Wiedergabe der realen Welt in der Tafelmalerei. Als flämischer Maler des Spätmittelalters setzt er mit seiner Kunst, weit über die flämischen Nachfolger hinaus, einen absoluten Maßstab für die gesamte europäische Malerei. Ausgehend von der Bildtafel „Die Madonna des Kanzlers Rolin“ (um 1430/35) wird der Maler, Bildhauer und Grafiker CHC Geiselhart sein Werk, dessen unbestrittenes Hauptwerk der Genter Altar ist, und das dazu gehörende Umfeld exemplarisch beleuchten.

**Fr 07.02.2025** 11 Uhr  **Hélène Eliane Siegwarth »Ein junges Volk steht auf: Eine gelebte Geschichte im Zweiten Weltkrieg«** Zwei vom Nationalsozialismus verblendete junge Menschen: Geneviève, die französische Abwehr-Agentin, und Gerhard, der Wehrmachtssoldat an der Russland-Front. Ihre Jugend im Europa der 30er Jahre, ihre Kriegsjahre, ihr Leben nach der Katastrophe und ihr Versuch, als Paar im Frankreich der 50er Jahre neu zu beginnen... Literaturkreis mit der Autorin.

**Fr 07.02.2025** 15 Uhr  **Neues aus Ann Arbor.** Gemeinderätin Julia Mayer war im vergangenen September mit OB Palmer, einer weiteren Gemeinderätin und drei Experten der Stadt in der Tübinger Partnerstadt in den USA. Im Fokus der politischen Delegation stand das gemeinsame Ziel, bis 2030 klimaneutral zu werden. Aber auch darüberhinaus nahmen die Teilnehmenden viele spannende Erfahrungen und Erlebnisse mit nach Hause. Julia Mayer berichtet über ihre Einblicke in Tübingens Partnerstadt in Michigan. Im Anschluss stellt Dr. Ute Bechdorf die "Freunde der Städtepartnerschaft Tübingen - Ann Arbor e.V." vor.

**Mo 10.02.2025** 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.

**Di 11.02.2025** 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](mailto:hirsch-buero@t-online.de).

**Mi 12.02.2025** 10–11:30 Uhr  **Wie werde ich "gut" alt? Philosophische, psychologische und spirituelle Aspekte. Heute: Kann ich von "gut altern" sprechen, wenn mein Körper mich sehr einschränkt?** Gelingt es mir, andere Maßstäbe zu setzen? In den monatlichen Gesprächen gibt Diane Godard Impulse für Gespräche, in denen wir unser eigenes Älter- und Altwerden betrachten können. Die Gesprächsrunden sind auf je 25 Personen begrenzt. Da immer wieder Interessierte keinen Platz bekamen, bietet Diane Godard nun einen dritten Termin an.

**Do 13.02.2025** 17:30–19 Uhr  **Kunstgespräch am Donnerstag: Katharina Grosse.** Die Kunsthistorikerin und Malerin Martina Nehr-Kley bespricht die zeitgenössische deutsche Künstlerin.

**Fr 14.02.2025** 16 (!) Uhr  **Ilse Frapan „Hamburger Bilder für Hamburger Kinder“.** Die um 1900 einem Millionenpublikum bekannte Hamburger Schriftstellerin Ilse Frapan (1849–1908) verfasste mit den „Hamburger Bildern“ ihr einziges Kinderbuch. Dennoch wurde es zu einem Meilenstein der Kinderliteratur. Es ist innovativ hinsichtlich des Sujets Großstadt, der Erzählform „Bild“, den genderneutralen Erzählenden und der Intention, zu Demokratiefähigkeit zu erziehen. Dr. Christa Kraft-Schwenk hat die „Hamburger Bilder“ im Sommer 2024 neu herausgegeben und mit einem Nachwort versehen. Zusammen mit Gudrun Hoffman präsentiert und erläutert sie sie.

**Mo 17.02.2025** 15 Uhr  **Treffen Freizeitbörse.** Wer Gleichgesinnte für gemeinsame Aktivitäten finden möchte, für Spaziergänge, Theater, Malen, Reisen, Musizieren, ..., kann die Pinnwand am Eingang des HIRSCH nutzen. Oder: Sie kommen zum heutigen Treffen und können Interessierte und Nutzer der Freizeitbörse kennen lernen, sich verabreden und Erfahrungen austauschen. Außerdem gibt es Infos für Neue und alle, die mehr über den HIRSCH wissen möchten.

**Di 18.02.2025** ca. 10 Uhr  **Lust auf mehr Wandern!** Tageswanderung, Infos ab Anfang des Monats auf unserer Webseite.

**Fr 21.02.2025** 11 Uhr  **Literaturkreis: Irvin D. Yalom »Und Nietzsche weinte«.** Heike Sauer stellt den Roman des amerikanischen Psychoanalytikers und Schriftstellers vor.

**Fr 21.02.2025** 15 Uhr  **Stürze vermeiden.** Mit dem passenden Training können Gleichgewichtsfähigkeit, Muskelkraft und Bewegungssicherheit gesteigert und Stürze vermieden werden, egal ob Schwindel, Angst vor Stürzen, Kraftdefizit oder der Gleichgewichtssinn Probleme machen. Alica Schmid und Benjamin Pietryga, Universitätsklinikum Zentrum für Physiotherapie, erklären das Trainingskonzept mit einigen praktischen Übungen.

**Mo 24.02.2025** 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 28.02.2025** 14:44 Uhr  **Fasnet mit den Bühler Stroßafasnetsweibern.** Letztes Jahr haben sie "So an Affezirkus" veranstaltet – lassen wir uns überraschen, welches Motto ihr Programm für die Fasnet 2025 hat. Mit ihren Songs und Auftritten, begleitet vom Akkordeon, sorgen sie für Stimmung! Neben Musik, Tanz, Mitsing- und Schunkelliedern gibt's natürlich Fasnetsküchle und Getränke. Herzlich willkommen, egal ob geschminkt, mit Kopfbedeckung, im Kostüm oder einfach so.

**Mitglied werden**

Alle Angebote im HIRSCH stehen auch Nicht-Mitgliedern offen. Das soll so bleiben! Spenden sind jederzeit willkommen. Mit einer Mitgliedschaft unterstützen Sie verlässlich und dauerhaft die Arbeit der Begegnungsstätte. Der jährliche Mindestbeitrag ist 30 €. Einen höheren Beitrag bestimmt jedes Mitglied selbst. Die Beitrittserklärung gibt es auf unserer Webseite zum Ausdrucken. Im HIRSCH liegt sie aus, wir senden sie Ihnen aber auch gerne zu. Die Kündigung für das Folgejahr ist bis zum Jahresende möglich, es genügt ein Anruf oder eine formlose Mail.

## GESPRÄCHSKREISE

- **Politisches Gespräch:** Montag 9:30–11 Uhr
- **Freizeitbörse:** Gleichgesinnte für gemeinsame Aktivitäten finden. Kennenlernetreffen am Montag, 17.02., 15 Uhr
- **Wie werde ich "gut" alt? Philosophische, psychologische und spirituelle Aspekte.** Monatlicher Gesprächskreis mit Diane Godard, Thema s. vorne. Mittwoch, 12.02., 10 Uhr, Wiederholungen: Donnerstag, 13.02., 17:30 Uhr, Freitag, 14.02., 11:15 Uhr
- **Gemeinsam lesen – zuhören und vorlesen:** Mittwoch 18:30 Uhr mit Helge Noack. Wir lesen Fjodor Dostojewski »Die Brüder Karamasow«.
- **Gesprächsrunde uHu:** Donnerstag, 06.+ 20.02., 10–12 Uhr
- **Kunstgespräch am Donnerstag:** Donnerstag, 13.02., 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:** 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 mit Walter Blum

## 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-Schaffhauser
- **Englische Konversation:** Donnerstag 17:30–18:30 Uhr mit Walter Blum

## SPORT UND BEWEGUNG

- **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, 18.02., s. vorne
- **Tanzimprovisation 60+:** Dienstag 13–14 und 14:20–15:20 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:** wieder im März
- **Schönbuch-Walking:** Donnerstag 9–10 Uhr. Treff: Heuberger-Tor-Weg vor dem Wald
- **Gleichgewicht im Alltag:** Donnerstag 10–11 Uhr mit Ben-Janning Hackbarth, Kurs bis 27.03.2025
- **Sanftes Yoga – Bewusstes Bewegen und Entspannen:** Donnerstag 11:30–12:30 Uhr und 13–14 Uhr, mit Marita Adelung
- **Biodanza:** Samstag, 22.02., 11–13 Uhr mit Martina Jochem
- **eBike-Tour mit Monika:** Winterpause
- **eBike-Sonntagstour:** Sonntag, 02.02., 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, 11.02., 12–13 Uhr. Anmeldung jederzeit per Mail an [hirsch-buero@t-online.de](mailto:hirsch-buero@t-online.de) oder unter Telefon 552042 (AB).



**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](http://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](http://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](mailto:hirsch-begegnung@t-online.de) | Internet: [www.hirsch-begegnungsstaette.de](http://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](mailto:hirsch-buero@t-online.de), per Telefon: 07071 22688

**Konto:** IBAN DE10 6415 0020 0000 2100 65 KSK Tübingen