


**BENEFIZ-
AUSSTELLUNG**
02.12.2024
bis 28.02.2025

Jiří Škoda: Akte, Abstraktes und Tübinger Motive
Aquarelle, Zeichnungen, Gouachen, Mischtechniken
Eröffnung der Ausstellung am Samstag, 07.12.2024 12 Uhr

Jiří Škoda erweiterte seine Fähigkeiten am Zeicheninstitut der Uni Tübingen u.a. bei Martin Schmid und Frido Hohberger. Die ausgestellten Bilder und ungerahmte Werke in Mappen schenkte er dem HIRSCH zum Verkauf zugunsten des Vereins. Die Ausstellung ist Montag bis Freitag zu sehen, sofern das Büro besetzt oder die Cafeteria geöffnet ist.

**TÜBINGER
WEIHNACHTS-
MARKT**

Wir sind dabei am Freitag und Samstag, 13.+ 14.12.2024:

Weihnachtsgebäck, Marmelade, Quittenspeck und andere Köstlichkeiten aus eigener Herstellung
Handgestrickte Socken (Stand Ecke Hirschgasse / Kornhausstraße)
Annahme von Büchern bis Montag, 09.12. (bevorzugt Romane und Krimis der letzten 30 Jahre; bitte keine Broschüren, Bildbände, CDs und DVDs).

**BÜCHER-
FLOHMARKT**

Freitag 13.12.2024 15–18 Uhr, Samstag 14.12.2024 11–17 Uhr
Bücherflohmarkt und Verkauf der Bilder der Ausstellung in der Cafeteria im 2. Stock
Aktuelle Belletristik und Klassiker, alles gut sortiert. Mit Bewirtung.

Möchten Sie für uns backen? Wir freuen uns, wenn Sie Weihnachtsgebäck für den Verkauf am Stand herstellen, lieber nur eine Sorte und die in größerer Menge. Auch selbstgemachte Marmelade nehmen wir gerne an. Bitte im Büro melden.

WINTERPAUSE Der HIRSCH ist ab 22.12.2024 bis 06.01.2025 geschlossen.

Vorträge und andere besondere Veranstaltungen

- So 01.12.2024** 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. Sollte das Wetter nicht mitspielen, wird die Tour verschoben oder fällt aus. Die Angemeldeten werden per Mail informiert.
- Mo 02.12.2024** 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 04.12.2024** 12:35 Uhr ■ **Wanderung** von Lustnau nach Bebenhausen und über den Bettelweg (steiler Aufstieg) zum Heuberger Tor. Einkehrmöglichkeit im Café Kunsthalle. Ca. 9 km, 3 Stunden. Treff in Lustnau, Bushaltestelle "Stuttgarter Straße" (Buslinie 1, 12:23 Uhr ab ZOB). Anmeldung bis Sonntag (max. 15 Personen) bei Ingrid Brehmer, Tel. 01590 6304017.
- Fr 06.12.2024** 11 Uhr □ **Autorenlesung Joachim Zelter »Staffellauf«.** Wie sind wir geworden, der wir sind? Oder: Wie sind wir nicht geworden, der wir sind – oder gerne sein wollten? Joachim Zelters neuester, autofiktionaler Roman beschreibt Lebenswege, Abwege und Notausgänge. Der Versuch eines Lebenslaufs – oder auch Staffellaufs.
- Fr 06.12.2024** 15 Uhr □ **Das Bioenergiedorf Breitenholz.** Ein Vorbild für Klimaschutz: Seit Juli 2023 sind über die Hälfte der Häuser in dem 750-Einwohner-Dorf am Schönbuchrand an ein CO₂-neutrales Nahwärmenetz angeschlossen. Günther Gamerdinger, Vorstand der Bürger-Energie Tübingen eG, erzählt die Geschichte von der ersten Idee über die Gründung der Bioenergie Breitenholz eG & Co. KG bis hin zum erfolgreichen Betrieb.
- Sa 07.12.2024** 12 Uhr □ **Eröffnung der Benefiz-Ausstellung Jiří Škoda: Akte, Abstraktes und Tübinger Motive.** Anschauen – kaufen – mitnehmen. Weitere Infos oben, herzliche Einladung!
- Mo 09.12.2024** 15 Uhr □ **Pflegebedürftig – was nun?** Wie beantrage ich einen Pflegegrad und welche Leistungen bekomme ich von der Pflegeversicherung? Darüber informiert Bettina Schach vom Pflegestützpunkt Tübingen und stellt auch deren Beratungsstelle vor. Nach dem Vortrag ist Zeit für Fragen. Die Veranstaltung war im September ausgefallen.
- Di 10.12.2024** 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 11.12.2024** 10–11:30 Uhr □ **Wie werde ich "gut" alt? Philosophische, psychologische und spirituelle Aspekte. Heute: Unsere innere Geschichte: eine Aneinanderreihung von Ereignissen oder eine zusammenhängende Geschichte?** In den monatlichen Gesprächen gibt Diane Godard Impulse für Gespräche, in denen wir unser eigenes Älter- und Altwerden betrachten können. Begrenzt auf je 25 Personen.
Wiederholung:
- Fr 13.12.2024** 11:15–12:45 Uhr
- Sa 14.12.2024** 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 16.12.2024** 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 17.12.2024** ca. 10 Uhr □ **Lust auf mehr Wandern!** Immer am 3. Dienstag, 12-15 km. Die Organisation wird von den Wanderfreudigen abwechselnd übernommen. Infos zu Treffpunkt und Tour ab Anfang des Monats auf unserer Webseite.
- Mi 18.12.2024** 16 Uhr □ **Weihnachtsfeier im HIRSCH – herzliche Einladung an alle!** Mit Singen, Gedichten und Geschichten wollen wir uns auf Weihnachten einstimmen (Beiträge sind willkommen, Koordination Gabriele Merkle). Bei Kaffee, Punsch und Gebäck bleibt Zeit für Gespräche.
- Do 19.12.2024** 10–11:30 Uhr / □ **Kunstgespräch am Donnerstag: Maurice de Vlaminck.** Die Malerin und Kunsthistorikerin Martina Nehr-Kley bespricht den französischen Maler (1876–1958).
- Fr 20.12.2024** 11 Uhr □ **Eine geistesgeschichtliche Fundgrube vor den Toren Ulms: die Orte Herrlingen und Lautern.** Dafür stehen diese Namen: die Dichterin Gertrud Kantorowicz, der Soziologe Georg Simmel, die Reformpädagogin Anna Essinger, der Reformpädagoge Hugo Rosenthal, der Religionsphilosoph Martin Buber, die Agrarwissenschaftlerin Gertrud Laupheimer, der Sozialreformer Adolf Otto, der Schriftsteller Hanns Arens, die Gruppe 47. Literaturkreis mit Artur Borst.

Vorschau Januar:
Activity-Begeisterte für Spielerunde Montag nachmittags gesucht

Activity ist ein Spiel, bei dem es lebhaft zugehen kann. Zwei Teams treten gegeneinander an. Es sind vorgegebene Begriffe zu erraten, die entweder pantomimisch oder gezeichnet dargestellt oder umschrieben werden müssen, wobei dem gesuchten Begriff zu nah verwandte Wörter nicht verwendet werden dürfen. Wenn Sie Lust haben, es auszuprobieren: Bitte im Büro melden. Der Start ist für Januar geplant.

GESPRÄCHSKREISE

- **Politisches Gespräch:** Montag, 9:30–11 Uhr
- **Freizeitbörse:** Gleichgesinnte für gemeinsame Aktivitäten finden. Nächstes Kennenlernetreffen im neuen Jahr
- **Wie werde ich "gut" alt? Philosophische, psychologische und spirituelle Aspekte.** Monatlicher Gesprächskreis mit Diane Godard. Mittwoch, 11.12., 10–11:30 Uhr, Wiederholung Freitag, 13.12., 11:15–12:45 Uhr
- **Gemeinsam lesen – zuhören und vorlesen:** Mittwoch 18:30 Uhr mit Helge Noack. Wir lesen seit September 2024 Giuseppe Tomasi di Lampedusa »Der Leopard«
- **Gesprächsrunde uHu:** Donnerstag, 12.12., 10–12 Uhr
- **Kunstgespräch am Donnerstag:** Donnerstag, 19.12., 10–11:30 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:** 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 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
- **Tageswanderung 12–15 km:** am 3. Dienstag im Monat, Dienstag, 17.12., 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, 04.12., mit Ingrid Brehmer, s. vorne
- **eBike-Tour mit Monika:** Winterpause
- **eBike-Sonntagstour:** Sonntag, 01.12., 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, 14.12., 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, 10.12., 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