



AUSSTELLUNG »Im Farbrevier« Acrylmalerei von Sylvia Grauer bis 28.04.2024

BÜCHERFLOHMARKT **Samstag, 27.04.2024 | 10–17 Uhr in der Cafeteria im 2. Stock**
Bis Mittwoch, 24.04., nehmen wir Bücher an (bevorzugt aktuelle Romane, keine Bildbände und Lexika).

VERANSTALTUNGEN

Mi 03.04.2024 10–11:30 Uhr, Wiederholung:

Fr 05.04.2024 11:15–12:45 Uhr

□ **Wie werde ich "gut" alt? Philosophische, psychologische und spirituelle Aspekte. Heute: „Alles geht langsamer!“ Entdecken wir die Langsamkeit oder zwingt sie uns in die Knie?** In den monatlichen Gesprächen gibt Diane Godard Impulse für Gespräche, in denen wir unser eigenes Älter- und Altwerden betrachten können. Begrenzt auf jeweils 25 Personen.

Fr 05.04.2024 11 Uhr

□ **Papyrus. Die Geschichte der Welt in Büchern.** Im Literaturkreis widmet sich Dr. Hella von Auer dem Buch von Irene Vallejo, eine Reise durch die faszinierende Geschichte des Buches.

Mo 08.04.2024 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 09.04.2024 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.

Di 09.04.2024 13 Uhr

□ **Schönbuch-Rundwanderung über den Einsiedel.** Wir laufen 7 km auf Wald- und Wiesenwegen, festes Schuhwerk ist nötig. Treffpunkt an der Bushaltestelle "Bei der Kirche" in Pfrondorf, Buslinie 7. Anmeldung bei Ingrid Brehmer, Tel. 01590 6304017.

Mi 10.04.2024 11–12:15 Uhr

□ **Gabriel Garcia Marquez »Die Liebe in den Zeiten der Cholera«.** Monatliches Literaturgespräch mit Lis Grandl-Arnoldi, derzeitige Reihe "Pest, Cholera, Tuberkulose & Co. – Krankheit als literarisches Thema". Die Besprechung des Romans des kolumbianischen Autors war im Januar ausgefallen.

Mi 10.04.2024 13 Uhr

□ **eBike-Tour – wir starten in die Radelsaison!** Wir radeln 40–50 km, Anmeldung bis Montag an hirsch-buero@t-online.de. Falls die Tour wetterbedingt ausfällt, geben wir am Dienstag Bescheid. Treff am Uhlanddenkmal.

Do 11.04.2024 9–10 Uhr auf der Wanne /Schönbuchrand

□ **Schönbuch-Walking mit und ohne Stöcke.** Seit über 20 Jahren trifft sich eine Hirsch-Gruppe donnerstags am Heuberger-Tor-Weg vor dem Wald zu einer Runde durch den morgendlichen Schönbuch. Immer wieder mit neuen Leuten, zuletzt waren es nur wenige. Diese walken ab Ostern wieder wöchentlich, gleiche Zeit, gleiche Strecke, und freuen sich über Neue. Bitte im Büro melden.

Do 11.04.2024 10–11:30 Uhr

□ **Kunstgespräch am Donnerstag: Andrea del Sarto.** Die Malerin und Kunsthistorikerin Martina Nehr-Kley bespricht den Maler der italienischen Renaissance (war im Februar ausgefallen).

Fr 12.04.2024 9:55–10:55 Uhr

■ **Kursbeginn Lach-Yoga** mit Christina Hörburger. Weitere Kurstermine sind 26.04., 03.05., 17.05. Gebühr 25 € / 4x.

Fr 12.04.2024 11 Uhr

□ **Mathematische Knobeleyen mit Christian Schomers.** Noch einmal lädt Christian Schomers ein zum Umdieckedenken, Überdentellerrandhinausgucken, Spaßmiteinandertüfteln!

Fr 12.04.2024 15 Uhr *Das PatientenForum Tübingen lädt ein. (Vortrag war im Januar ausgefallen.)*

□ **Das E-Rezept und die elektronische Patientenakte.** Die Digitalisierung des Gesundheitswesens schreitet voran: Das elektronische Rezept ist zur Pflicht geworden. Ende 2024 sollen alle Diagnosen, Therapien und Medikamente in der elektronischen Patientenakte gespeichert werden, sofern man nicht aktiv widerspricht. Was bedeutet das für die Patienten und welchen Nutzen hat es? Wie sieht es mit dem Datenschutz aus? Darüber informiert Jürgen Kretschmer, Patientenberater im Gesundheitsladen München und Mitglied der Fachgruppe „Digitales“ der Patientenvertretung im Gemeinsamen Bundesausschuss. Sie erfahren auch, wie Sie vermeiden können, dass jeder Facharzt all Ihre Diagnosen einsieht.

Mo 15.04.2024 15 Uhr

□ **Warum sollte Geld altern?** Lebensmittel verderben, Waren rosten oder werden unbrauchbar oder unmodern. Geld hingegen kann man "arbeiten lassen", sodass es sich möglichst vermehrt. Das birgt einige grundlegende Probleme, auf die Ingrid Suprayan in ihrem Vortrag eingeht. Sie stellt Denkansätze vor, die unser Zahlungsmittel den Waren und Leistungen gleich stellen, für die es getauscht werden kann.

Fr 19.04.2024 11 Uhr

□ **Franz Kafka. Eine Einführung.** Kafkaesk ist ein Adjektiv, das es bis in den Duden geschafft hat und wir scheinen eine ziemlich genaue Vorstellung zu haben, was es bedeutet. In seinen Erzählungen und Romanen beschreibt Franz Kafka die Lebens- und Existenzangst des Menschen und ist damit aktueller denn je. Der Vortrag bezieht sich im Wesentlichen auf "Die Verwandlung" und "Brief an den Vater". Literaturkreis mit der Literaturwissenschaftlerin Margarete Knödler-Pasch.

Fr 19.04.2024 15 Uhr

□ **Leben und Sterben der Sterne.** Sterne sind Himmelskörper, die, auch wenn es uns nicht so erscheint, eine begrenzte Lebenszeit haben. Prof. Dr. Klaus Werner, Institut für Astronomie und Astrophysik der Uni Tübingen, stellt ihre Entwicklung vor. Besonders interessant: die Spätphasen der Sternentwicklung. Aus Supernova-Explosionen zum Beispiel gehen exotische Objekte hervor wie Schwarze Löcher und Neutronensterne. Präsentiert werden neue Erkenntnisse aus Beobachtungen mit Weltraumteleskopen.

Mo 22.04.2024 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.

Fr 26.04.2024 15 Uhr

□ **Neues von den OMAS GEGEN RECHTS.** Renate Sieblitz-Obermeier und Mechthild von Luxburg stellen die überparteiliche Initiative vor und berichten über neue Vorhaben der Tübinger Ortsgruppe. Im Jahr der Europawahl geht es um eine möglichst hohe Wahlbeteiligung. Ihr Aufruf: Gehen Sie wählen!

Fr 26.04.2024 17:30–20 Uhr

□ **Wahlpodium zu Tübinger Seniorenthemen.** Am 09. Juni ist Kommunalwahl. Vertreter*innen der Gemeinderatsfraktionen sprechen über ihre Konzepte für gutes Altwerden in Tübingen. Themen sind unter anderem Wohnen, Armut, Mobilität, Stärken von Gemeinschaft, Gesundheit/Prävention und Pflege. Moderation Christiane Hoyer. Der Stadtseniorenrat lädt ein.

Sa 27.04.2024 10–17 Uhr

BÜCHERFLOHMARKT in der Cafeteria im 2. Stock. Aktuelle Bestseller und Antiquarisches, günstige Preise!

Sa 27.04.2024 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 29.04.2024 15 Uhr *Das PatientenForum Tübingen lädt ein.*

□ **Was macht eigentlich der Öffentliche Gesundheitsdienst?** In der Coronazeit waren die Gesundheitsämter sehr präsent in der Öffentlichkeit. Aber welche Aufgaben haben sie in "normalen" Zeiten? Und wie sind die Ämter auf weitere Pandemien vorbereitet? Über diese Themen werden wir mit Dr. Birgit Walter-Frank, Leiterin der Abteilung Gesundheit am Landratsamt Tübingen, und Dr. Anke Bonnet-Denoix, Sachgebietsleitung medizinische und psychosoziale Dienste, Gesundheitsplanung, ins Gespräch kommen.

□ 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.

GRUPPEN UND KURSE: Eine Übersicht finden Sie im vollständigen Programm und auf unserer Webseite.