

**Ausstellung** **Kreatives Malen und Arbeiten im HIRSCH**  
 bis 26. September  
 Montag bis Freitag 14–18 Uhr

## Vorträge und andere besondere Veranstaltungen

- noch im August** ■ **Kurs Biodanza – Tanze Dein Leben.** Helge Schaal, Dipl.Pädagogin, Familientherapeutin und Sa 26.08 + 02.09. Biodanza-Leiterin, wird mit uns tanzen: Ohne vorgegebene Schritte, aber dennoch mit Anleitung. 11-13 Uhr Anmeldung unter Tel. 01577 2583250 ; Mail info@biodanza-tuebingen.de; Kursgebühr 20 €.
- Mo 04.09.2017** □ **Die Josefsgeschichte im Originalzuschnitt.** Die Josefsgeschichte im Alten Testament ist dramatisch, anschaulich, mit Humor - von hoher Erzählkunst. Aber in der Bibel steht der Text durch Kommentierungen auf den doppelten Umfang aufgeblasen und entstellt. Erst nach dem Erkennen und Entfernen der Zusätze wurde die ursprüngliche Fassung wieder zugänglich. Prof. Dr. Harald Schweizer trägt diese vor. Christina Rettich unterstreicht durch Improvisationen auf verschiedenen Flöten einzelne Etappen der Erzählung.  
15 Uhr
- Di 05.09.2017 ff.** □ **MentorNet 1:1–Betreuung beim Einstieg in die digitale Welt und Hilfe zur eAusleihe in der Stadtbücherei.** Wenn Sie Hilfe benötigen im Umgang mit Smartphone, Tablet, Laptop, PC und eBook-Reader: Unsere MentorInnen sind für Sie da. So funktioniert es: Sie vereinbaren einen Termin und treffen sich mit einem Mentor / einer Mentorin (in der Regel Dienstag 15–17 Uhr). Anmeldung Mo bis Fr 11–12 Uhr im Büro. Bis auf Weiteres ohne Gebühr.  
15/16 Uhr
- Fr 08.09.2017** □ **25 Jahre mit 25 Begegnungen im Bürgerladen (Halle) und HIRSCH (Tübingen) – Begegnungen, die uns verbinden.** Wir erinnern uns in Wort und Bild an die Ost-West-Sommertagungen, die zu Begegnungstagen wurden. Nach anfänglichem Fremdsein lernten wir uns immer besser kennen, bis tragfähige Freundschaften daraus wurden, die wir weiter pflegen. Ehemalige Teilnehmende der Begegnungstage und alle Interessierte sind zu dieser Gesprächsrunde herzlich eingeladen.  
15 Uhr
- So 10.09.2017** □ **Sonntagskaffee – Was uns bewegt: Kraftquellen im Leben.** Gesprächskreis mit Susan Boucke.  
14:30-16 Uhr
- Mo 11.09.2017** □ **Neuer Kurs Qi Gong für Anfänger. Kostenloser Schnuppertermin.** Eine ausgewogene Mischung stiller und bewegter Übungen helfen uns, unsere Mitte zu finden und uns zu entspannen. Leitung Hedwig von Droste zu Vischering, Heilpraktikerin und Qi-Gong Lehrerin. Kurs ab 18.09., 13x, 160 €.  
9-10:30 Uhr
- Mo 11.09.2017** □ **Unterhaltsames literarisches Rätsel mit Texten und Musik, Thema heute: Bäume.** Bei Kaffee und Tee geben Doris Hartmann-Lange und Verena Steinacher Hilfen zum Lösungswort.  
15 Uhr
- Mo 11.09.2017** □ **Monatliches Treffen Freizeitbörse.** Über die Freizeitbörse können Sie Gleichgesinnte für gemeinsame Aktivitäten finden. Im Eingangsbereich des HIRSCH befindet sich die Pinnwand „Freizeitbörse“. Bei den monatlichen Treffen können sich Interessierte informieren, kennenlernen und verabreden.  
17 Uhr
- Di 12.09.2017** ■ **Solidaressen für Los Martincitos.** Sie essen im HIRSCH und unterstützen mit Ihrer Spende arme Senioren in unserer Partnerorganisation in Villa El Salvador, Peru. Das Menü erfahren Sie Anfang September (Aushang / Internetseite). Anmeldung bis Mo 11:30 Uhr, Telefon 552042 (AB) oder per Mail.  
12-13 Uhr
- Mi 13.09.2017** □ **NEU: Der Lesekreis der Hölderlin-Gesellschaft verlegt seine wöchentliche Lesung vom Hölderlinturm in die Cafeteria des HIRSCH.** Seit Mai: Johann Gottfried Seume "Spaziergang nach Syrakus im Jahre 1802". Zuhörende und Vorlesende sind jederzeit herzlich willkommen.  
18:30 Uhr
- Fr 15.09.2017** □ **Peter Handke: "Wunschloses Unglück".** Das Buch über die Mutter des Autors besprechen Monika und Wolfgang Müller-Schauenburg im Literaturkreis.  
11 Uhr
- Fr 15.09.2017** □ **Neues aus der Demenzforschung. Kaffeetreff im HIRSCH für Angehörige von Demenzkranken und für interessierte Bürgerinnen und Bürger.** Prof. Dr. Christoph Laske, Memory Clinic, informiert in dieser Reihe des Netzwerks "Demenz - mitten unter uns" über neue Erkenntnisse und beantwortet Ihre Fragen. Bei einer Tasse Kaffee oder Tee ist Zeit, sich mit Anderen darüber auszutauschen.  
15 Uhr
- Mo 18.09.2017** □ **"Erinnern" als Arbeit für den Frieden.** Gesprächsrunde mit den Seniorinnen und Senioren für den Frieden.  
15 Uhr
- Mo 18.09.2017** ■ **Reif für die Bühne?** Theaterkurs für Ältere mit und ohne Theatererfahrung. Fortführung des Sommerkurses. Ein Neueinstieg ist gut möglich. Weitere Termine 25.09., 09.10., 16.10., 23.10. + 30.10., jeweils 17-19 Uhr. Kosten für alle 6 Termine 60 Euro. Leitung: Katharina Berres, Studentin der Theatertherapie mit viel Erfahrung in der Anleitung von Gruppen und im Schauspiel.  
17 Uhr
- Fr 22.09.2017** □ **Armenien: Alte Klöster, raue Berge und viel mehr.** Ursula von Lingen-Senda berichtet mit Bildern von einer Reise im Mai 2017.  
15 Uhr
- Mo 25.09.2017** □ **Rentner, Pensionäre und das Finanzamt – Was gibt es zu tun?** Vortrag von Martin Möhle, Dipl.-Betriebswirt (BA), Leiter Privatkunden, Kanzlei HSP Tübingen.  
15 Uhr
- Fr 29.09.2017** □ **Matriarchin im Widerstand – Ruth von Kleist-Retzow in der nationalsozialistischen Herausforderung.** Im Literaturkreis stellt Prof. Dr. Luise Rächle "Mit dem Mut einer Frau" von Jane Pejsa vor.  
11 Uhr
- Fr 29.09.2017** □ **Unser Bauch, unser Leben gehört uns. Die Rebellion der Frauengeneration der 70er Jahre in Tübingen und anderswo, Teil II.** Die erste Lesung der Tübinger Autorin Christa Degen im Juni mündete in einen spannenden Erfahrungsaustausch. Nun liest sie weitere eigene Texte und Auszüge aus den damaligen feministischen Kultromanen "Schattenmund" von Marie Cardinal und "Goldenes Notizbuch" von Doris Lessing, und lädt ein zum gemeinsamen Rückblick.  
15 Uhr

## Ausflüge, Radtouren, Wanderungen

- Di 05.09.2017** ■ Treffpunkt Bahnhofshalle: Mit der Wandergruppe von Weiler über die Weilerburg nach Rottenburg. Anmeldung bis 11 Uhr bei Brigitte Kohring, Telefon: 61704.  
13:55 Uhr
- Mi 06.09.2017** ■ Treffpunkt Bahnhofshalle: Per BaWü-Ticket nach Konstanz - ein schöner Tag am Bodensee. Anmeldung bis Montag 18 Uhr bei Beate Pfister, Tel. 149916.  
9:10 Uhr
- Do 14.09.2017** ■ Treffpunkt Haagtor: Radtour nach Reutlingen durch das Neckar- und Echaztal. Zurück über Gomaringen und das Steinlachtal. Ca. 40 km, ohne Anmeldung.  
13:30 Uhr
- Di 19.09.2017** ■ Treffpunkt Bahnhofshalle: Mit der Wandergruppe von Entringen durch den Friedwald nach Hagelloch. Anmeldung bis 11 Uhr bei Brigitte Kohring, Tel. 61704.  
13:40 Uhr

**Bücherflohmarkt und Haushaltsflohmarkt bei unserem Herbstmarkt am 7. Oktober:** Ab sofort sammeln wir Bücher und Haushaltswaren (keine Elektrogeräte, Gläser, Textilien; keine Zeitungen und Broschüren).

**Mittagstisch freitags:** Monika Grüter kann aus zeitlichen Gründen nicht mehr freitags kochen. Wir hoffen, eine Nachfolge zu finden, die wöchentlich ein überwiegend vegetarisches, abwechslungsreiches Essen mit Nachtisch für ca. 25 Personen zubereitet. Wir freuen uns, wenn Sie unser Anliegen weiter verbreiten. Infos im Büro.

## Kurse und Gruppen mit Infos zum Beginn nach der Sommerpause

### Gesprächskreise

- **Sonntagskaffee – Was uns bewegt:** Sonntag, 10. September, 14:30–16 Uhr, mit Susan Boucke. Thema s. oben
- **Politisches Gespräch:** Montag, 28. August, 11.+ 25. September, 9:30–11 Uhr, mit Ulla Mailänder
- **Gewaltfreie Kommunikation:** Mittwoch 11:30–13 Uhr, mit Jürgen Metter. Wieder ab 13.09.
- **Lesekreis der Hölderlin-Gesellschaft:** Mittwoch, 18:30 Uhr, ab 13.09. Gelesen wird seit Mai: Johann Gottfried Seume "Spaziergang nach Syrakus im Jahre 1802"
- **Runde 60:** Donnerstag, 24. August, 7.+ 21. September, 10–12 Uhr

### Computer

- **MentorNet 1:1–Betreuung für Smartphone, Tablet, Laptop, PC, eAusleihe in der Stadtbücherei.** Termin nach Absprache, in der Regel Dienstag 15–17 Uhr. Anmeldung Mo bis Fr 11–12 Uhr, Tel. 22688. Wieder ab September
- **MentorNet Mobil:** Wenn Sie aus gesundheitlichen Gründen trotz des Aufzugs nicht zu uns kommen können, kommen wir zu Ihnen. Terminvereinbarung Mo bis Fr 11–12 Uhr, Telefon 22688
- **MentorInnenschulung:** Dienstag 17 Uhr, wieder ab September, Infos und Anmeldung im Büro.
- **Erste Schritte mit dem Laptop:** Mittwoch 9:30–11 Uhr, mit Wilfried Kolbe. Wieder ab 13.09.

### Kreatives und Spiel

- **Schach:** Montag und Freitag 14–18 Uhr, mit Kurt Treftz. Wieder ab 21.08.
- **Skat:** Montag 14:30–17:30 Uhr, Infos im Büro. Wieder ab 21.08.
- **Socken stricken:** Montag ab 15 Uhr. Wieder ab 21.08.
- **Doppelkopf:** Dienstag 14:30–18 Uhr, Mittwoch 14:30–18 Uhr für fortgeschritt. Anfänger, mit C. Stähle. Wieder ab 22.08.
- **Flötenkreis:** Dienstag, 12.+ 26.09., 15–16 Uhr, mit Anna-Katharina Soergel
- **Spiele zum Gedächtnistraining:** wieder ab Oktober
- **Kreatives Malen:** Mittwoch 14–16 Uhr, mit Jutta Zöller und Walda Ziemer. Wieder ab 23.08.
- **Bridge:** Mittwoch und Donnerstag 15–18 Uhr, mit Marianne Mayer (Mi) und Doris Steck (Do). Wieder ab 23.08.
- **Gitarrenkreis:** Donnerstag 10–10:45 Uhr Anfänger; 11–11:45 Uhr Fortgeschrittene, mit Kristine Hettler. Wieder ab 07.09.
- **OFF TRACK Rock+Pop-Chor für Ältere:** Donnerstag 15–17 Uhr, mit Jane Rudnick. Chor ist belegt. Wieder ab 14.09.
- **Singkreis:** Freitag 9:30–10:45 Uhr, mit Uta Ludwig. Wieder ab 15.09.

### Sprachen

- **Spanisch:** Di 8:30–9:30, 9:40–10:40 Uhr; Fr 9–10, 10:10–11:10, 11:20–12:20 Uhr, mit Maria de Basauri. Wieder ab 22.08.
- **Französische Konversation:** Dienstag 10–11 Uhr, mit Gisela Bardele. 12.09. und 19.09., danach wieder ab Oktober
- **Italienische Konversation:** Dienstag 11–12:30 Uhr, mit Vittoria de Angelis-Schöning. Wieder ab 07. November
- **Englisch sprechen in der Gruppe:** Donnerstag 17:30–18:30 Uhr, mit Peter Montgomery, ab 07.09.
- **Englisch für Senioren im d.a.i.,** Karlstr. 3: ermäßigte Gebühren für Hirsch-Mitglieder. Info im d.a.i., Telefon: 795260

### Sport und Bewegung

- **Qi Gong für Ältere:** Fortgeschrittene: Montag, 11.+ 25.09., 10:30–12 Uhr, mit Horst Bauer. Anfänger: Neuer Kurs mit Hedwig von Droste zu Vischering ab Montag, 18.09., 9–10:30 Uhr. Schnuppertermin kostenlos am 11.09., s. vorne
- **Senioren gymnastik:** Dienstag 9–10 Uhr und 10:15–11:15 Uhr, mit Kessy Kaiser-Breining. Wieder ab 29.08.
- **Feldenkrais für Anfänger und Fortgeschrittene:** Mittwoch 10–11 Uhr, mit Conrad Heckmann. Wieder ab 06.09.
- **Boule spielen auf der Platanenallee:** Mittwoch 16 Uhr, bei schönem Wetter (keine Sommerpause)
- **Tanzen!** Mittwoch 18–19 Uhr. Leichte Schrittfolgen aus Jazztanz, Latin, Ballett und Hiphop; für mehr Lebensfreude, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit – auch bei Gelenkproblemen, mit Christa Weiß. Wieder ab 23.08.
- **Walking und Nordic Walking:** Donnerstag 9–10:30 Uhr, Treff: Heuberger-Tor-Weg vor dem Wald, mit Brigitte Kohring. (keine Sommerpause)
- **Faszientraining:** Donnerstag 9:30–10:30 Uhr, mit Shira Stöhr. Wieder ab 07.09, nicht am 14.09.
- **Yoga – Bewusstes Bewegen und Entspannen:** Donnerstag 11:30–12:30 Uhr, mit Marita Adeling. Wieder ab 14.09.

### Cafeteria / Mittagstisch

- **Cafeteria:** Montag bis Freitag 14–18 Uhr. Bei schönem Wetter ist die Gartenterrasse im Lammhof geöffnet.
- **Solidaressen für Los Martincitos:** Dienstag, 12. September, 12–13 Uhr, Anmeldung bis Montag 11:30 Uhr, s. oben
- **Aufgetischt: Gemeinsam kochen, gemeinsam essen!** Mittwoch, 13. September, 9:30 Uhr. Infos + Anmeldung bei Brigitte Kohring, Telefon: 61704
- **Vegetarisches Mittagessen:** findet vorerst nicht statt (s. oben)

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



### HIRSCH Begegnungsstätte für Ältere e.V.

Hirschgasse 9 | 72070 Tübingen | Bürozeiten: Montag bis 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 Freitag 14–18 Uhr | Telefon: 07071 552043  
barrierefrei zugänglich, Aufzug vorhanden

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

**Vermietung:** Abends und an Wochenenden vermieten wir die Cafeteria und den Saal im 1. Stock. Anfragen an Claudia Rümmele, Telefon: 07071 552043, E-Mail: claudia.ruemmele@hirsch-begegnungsstaette.de