

Ausstellung **Aquarell- und Mischtechniken – Arbeiten von Malschülern von Birgit Guzman Batista**
bis 16. März Montag bis Freitag 14–18 Uhr

Vorträge und andere besondere Veranstaltungen

- Fr 02.02.2018** 11 Uhr □ **Das macht nach Adam Riese... – Von unvernünftigen, jenseitigen und eingebildeten Zahlen. Neue Reihe *Schöne Mathematik*.** Im vergangenen Jahr überzeugte Christian Schomers, Klavierpädagoge und Komponist, in Vorträgen über Euklid, Archimedes und Euler auch diejenigen, die das Schulfach als trocken und mühsam in Erinnerung haben oder gar zum Mathe-Hasser geworden sind, von der „Schönheit der Mathematik“. In drei weiteren Vorträgen geht es um Zahlentheorie, Wahrscheinlichkeitsrechnung und Mengenlehre, wieder mit einem Blick auf den kulturgeschichtlichen Hintergrund.
- Fr 02.02.2018** 15 Uhr □ **Elsa.** Im Januar 2017 las Elisabeth Wesselmann aus ihren Aufzeichnungen, die mittlerweile als Roman veröffentlicht sind. Mit den offenen Augen eines Kindes und später mit dem fragenden Blick der Heranwachsenden versucht Elsa, sich in einer sprachlosen und bedrückenden Welt zurecht zu finden. Die Autorin liest Episoden des Romans und lädt ein zum Gespräch über den Umgang mit den Prägungen einer Kindheit und Jugend in den Fünzigern, der Zeit der versuchten Neuorientierung, in einer sozusagen gut bürgerlichen sittenstrengen katholischen und lustfeindlichen Umgebung.
- Mo 05.02.2018** 15 Uhr □ **Gesundheit und Bewegung.** "Wenn es eine Pille gäbe, die bewirkt, was Bewegung bewirkt, würde sie jeder nehmen." (Dr. Martin Runge). Es ist allgemein bekannt und wissenschaftlich belegt, wie wichtig gesundheitsorientierter und gesundheitsfördernder Sport ist. Was genau bewirkt Ausdauersport? Was bewirkt Kraft- und Beweglichkeitstraining? Das erläutert Sporttherapeutin Kessy Kaiser-Breining. Dazu gibt es praktische Übungen (Fünf Esslinger) zum Mitmachen.
- Fr 09.02.2018** 11 Uhr □ **Günter Sopper: "Lachpflichtversicherung".** Der Musiker, Komponist und Dichter, zudem Erfinder und Moderator der „Melange am Mittwoch“ im Tübinger Vorstadttheater, stellt im Literaturkreis sein neues Buch mit humoristischen Texten jeder Art vor – vom Nonsense-Gedicht bis zum philosophischen Essay, vom Limerick bis zum visuellen Gedicht sowie Kurzgeschichten: steirischer Charme im HIRSCH!
- Fr 09.02.2018** 15 Uhr □ **Fasnet im HIRSCH!** Wie immer besuchen uns die "Stroßafasnetsweiber" aus Bühl. Ein vergnüglicher Nachmittag mit Musik und Tanz, Fasnetsküchle und Getränken. Verkleidete werden mit Helau empfangen! (Eine Kopfbedeckung und etwas Schminke tun es auch.)
- So 11.02.2018** 14:30- Uhr □ **Die ehrlichsten Worte sind die, die uns entschlüpfen, sagt man. Warum tun wir uns mit der Wahrheit so schwer?** Gesprächskreis *Sonntagskaffee* – Was uns bewegt mit Susan Boucke.
- Mo 12.02.2018** 15 Uhr □ **Literarisches Rätseln: Lügner und Hochstapler.** Unterhaltsames Rätseln mit Texten und Musik – zum Mitraten oder einfach zum Zuhören. In gemütlicher Runde bei Kaffee und Tee geben Doris Hartmann-Lange und Verena Steinacher musikalische und literarische Hinweise auf das Lösungswort.
- Fr 16.02.2018** 15 Uhr □ **Bachblüten Essenzen – Balsam für die Seele. Einführung in die Selbstanwendung der Blütenessenzen nach Dr. Edward Bach.** Was sind Bachblüten? Wie wirken sie und wie wähle ich sie aus? Wo liegen die Grenzen der Bachblütentherapie? Vortrag von Jutta Ingrid Thomke.
- Mo 19.02.2018** 15 Uhr □ **Dialog zwischen den Fronten? Meine Jahre in Palästina.** Ein Bericht von Georg Dürr, ehemaliger Direktor der Schule Thalitha Kumi im Westjordanland (Beit Jala), in der Gesprächsrunde mit den Senior*innen für den Frieden.
- Mo 19.02.2018** 17 Uhr, Cafeteria □ **Monatliches Treffen Freizeitbörse – Gleichgesinnte für gemeinsame Unternehmungen finden.** Bei den monatlichen Treffen können sich Interessierte informieren, kennenlernen und verabreden.
- Di 20.02.2018** 12-13 Uhr ■ **Solidaressen für Los Martincitos.** Menü und Anmeldung s. Rückseite.
- Di 20.02.2018** 17 Uhr □ **Jeder Schmerz ist anders... Was weiß man heute darüber, wie Schmerzen "funktionieren"?** **Vortragsreihe *Schmerzgeplagt*** des PatientenForums Tübingen mit Dr. med. Barbara Schlisio, Leiterin des überregionalen Schmerzzentrums Tübingen, Universitätsklinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin. Weitere Vorträge am 06. März (im HIRSCH) und am 22. März (in der VHS). Flyer liegt aus.
- Mi 21.02.2018** 15 Uhr, im Schloss ■ **Führung für den HIRSCH: Das Weinfass im Schloss Hohentübingen und die Eiszeitfiguren.** Vorerst nur noch bis Ende Februar kann das „Große Fass“ im Tübinger Schlosskeller besichtigt werden. Das 1546 erbaute Fass gilt als das älteste erhaltene Riesenweinfass der Welt und als das größte je mit Wein befüllte. Karten (5,50 EUR für Führung + Eintritt) sind erhältlich im HIRSCH.
- Fr 23.02.2018** 11 Uhr □ **Juli Zeh: "Unterleuten".** Johanna Längsfeld bespricht im Literaturkreis den Gesellschaftsroman über das fiktive Dorf Unterleuten, irgendwo in Brandenburg (www.unterleuten.de).
- Fr und Sa**
23.02. 15-17 Uhr ■ **Workshop Cane-Fu: Selbstverteidigung mit Gehstock oder Regenschirm für Senioren.** Bei Auseinandersetzungen oder Pöbeleien auf der Straße verhilft uns die Möglichkeit, mit Gehstock oder Regenschirm wehrhaft umgehen zu können, zu einem selbstbewussteren Auftreten und vermeidet, dass wir von vornherein die Opferrolle übernehmen. Daneben ist Cane-Fu mentale Stärkung für Deeskalation, Bewegung, Gymnastik, Sturzprophylaxe und Spaß. Wir werden – ganz ohne blaue Flecken (!) – Grundtechniken der Stockführung zur Selbstverteidigung kennen lernen. Stöcke werden gestellt. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung. Freitag 15-17 Uhr, Samstag 10-12 Uhr. Leitung: Dr. med. Jan Fitzner, Facharzt für Allgemeinmedizin in Wendlingen, einer der wenigen Cane-Fu-Lehrer in Deutschland. Gebühr 20 €, Ermäßigung möglich. Anmeldung bis Mittwoch 21.02. im HIRSCH.
- Mo 26.02.2018** 15 Uhr □ **Leben und Werk von Erich Fromm.** Mit Texten wie "Haben oder Sein" und "Die Kunst des Liebens" wurde der Psychoanalytiker, Philosoph und Sozialpsychologe (1900-1980) zu einem weltbekannten Autor. Der Tübinger Psychoanalytiker Rainer Funk, letzter Assistent und Nachlassverwalter von Erich Fromm, und Begründer des Erich Fromm Instituts in Tübingen, stellt ihn vor.
□ **Gesprächs- und Lesekreis:** Wer sich eingehender mit Fromms Werken beschäftigen möchte – an drei Vormittagen bietet Dorothea Janzen-Pöhlmann einen Gesprächs- und Lesekreis im Erich Fromm Institut an: Dienstag, 13.+ 20.+ 27. März, 11-12:15 Uhr. Hintere Grabenstr. 26, ohne Anmeldung.

Ausflüge, Radtouren, Wanderungen

- Di 06.02.2018** 15 Uhr ■ im HIRSCH: Die Wandergruppe wandert "virtuell". Lichtbildwanderung um den Albrauf, am Nebelhorn und am Bodensee. Bilder, Gedichte und Geschichten mit Hintergrundmusik von Franz Dufke.
- Mi 14.02.2018** 9:10 Uhr ■ Treffpunkt Bahnhofshalle: Per BaWü-Ticket nach Schwäbisch Hall, Ausstellung in der Kunsthalle Würth: Verborgene Schätze, Meisterwerke aus der Sammlung der Wiener Akademie der bildenden Künste. Anmeldung bis Montag 18 Uhr bei Beate Pfister, Tel. 149916.
- Di 20.02.2018** 14 Uhr ■ Treffpunkt Neckartor: Wandergruppe – Wege auf dem Österberg. Anmeldung bis 11 Uhr bei Brigitte Kohring, Tel. 61704.

Kurse und Gruppen

Gesprächskreise

- **Sonntagskaffee – Was uns bewegt:** Sonntag, 11. Februar, 14:30–16 Uhr, mit Susan Boucke. Thema s. vorne
- **Politisches Gespräch:** Montag, 12.+ 26. Februar, 9:30–11 Uhr, mit Ulla Mailänder
- **Freizeitbörse:** Montag, 19. Februar, 17 Uhr, monatliches Treffen.
Theater, Konzerte, Malen, Musizieren, Stadtbummel, Reisen... Wenn Sie gerne etwas unternehmen möchten, einmalig oder regelmäßig; wenn Ihre Partner*in andere Interessen hat; wenn Ihre Freund*innen keine Zeit oder Lust dazu haben: Hier können Sie Gleichgesinnte für gemeinsame Aktivitäten finden.
- **Gewaltfreie Kommunikation:** Mittwoch 11:30–13 Uhr, mit Jürgen Metter. Nicht am 14.02.
- **Lesekreis der Hölderlin-Gesellschaft:** Mittwoch 18:30 Uhr, offen für neue Zuhörende und Lesende. Seit Dezember wird Heimito von Doderer gelesen: *Die Strudlhofstiege oder Melzer und die Tiefe der Jahre*
- **Runde 60:** Donnerstag, 08.+ 22. Februar, 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
- **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 14tägig, Infos im Büro

Kreatives und Spiel

- **Schach:** Montag und Freitag 14–18 Uhr, mit Kurt Treftz
- **Skat:** Montag 14:30–17:30 Uhr, Infos im Büro
- **Socken stricken:** Montag ab 15 Uhr
- **Reif für die Bühne – Theaterkurs für Ältere:** Montag 17–19 Uhr, mit Katharina Berres und Rüdiger Stahn
- **Doppelkopf:** Dienstag 14:30–18 Uhr, Mittwoch 14:30–18 Uhr für fortgeschritt. Anfänger, mit Claus Stähle
- **Flötenkreis:** Dienstag, 13.+ 27.02., Gr. I 15–16 Uhr, Gr. II 16:45–17:45 Uhr, mit Anna-Katharina Soergel
- **Spiele zum Gedächtnistraining:** Dienstag, 13.+ 27. Februar, 15–16 Uhr, mit Brigitte Kohring
- **Kreatives Malen:** Mittwoch 14–16 Uhr, mit Jutta Zöller und Walda Ziemer
- **Bridge:** Mittwoch und Donnerstag 15–18 Uhr, mit Marianne Mayer (Mi) und Doris Steck (Do)
- **Gitarrenkreis:** Donnerstag 10–10:45 Uhr Anfänger; 11–11:45 Uhr Fortgeschrittene, mit Kristine Hettler
- **OFF TRACK Rock+Pop-Chor für Ältere:** Donnerstag 15–17 Uhr, mit Jane Rudnick. Chor ist belegt.
- **Singkreis:** Freitag 9:30–10:45 Uhr, mit Uta Ludwig. Nicht am 16.02.

Sprachen

- **Spanisch:** Dienstag 8:30–9:30, 9:40–10:40 Uhr; Freitag 9–10, 10:10–11:10, 11:20–12:20 Uhr, mit Maria de Basauri
- **Französische Konversation:** Dienstag 10–11 Uhr, mit Gisela Bardele. Kurs ist belegt.
- **Italienische Konversation:** Dienstag 11–12:30 Uhr, mit Vittoria de Angelis-Schöning
- **Englische Konversation:** Donnerstag 17.30–18:30 Uhr, mit Peter Montgomery
- **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:** Anfänger Montag 9–10:30 Uhr, Fortgeschrittene: Montag, 05.+ 19. Februar, 10:30–12 Uhr, mit Hedwig von Droste zu Vischering
- **Senioren-gymnastik:** Dienstag 9–10 Uhr Gruppe I, 10:15–11:15 Uhr Gruppe II, mit Kessy Kaiser-Breining
- **Feldenkrais für Anfänger und Fortgeschrittene:** Mittwoch 10–11 Uhr, mit Conrad Heckmann
- **Boule spielen auf der Platanenallee:** Mittwoch 14:30 Uhr bei trockenem Wetter
- **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
- **Walking und Nordic Walking:** Donnerstag 9–10:30 Uhr, Treff: Heuberger-Tor-Weg vor dem Wald, mit Brigitte Kohring
- **Faszientraining:** Donnerstag 9:30–10:30 Uhr, mit Shira Stöhr. Nur am 01. und 08. Februar
- **Yoga – Bewusstes Bewegen und Entspannen:** Donnerstag 11:30–12:30 Uhr, mit Marita Adelung

Cafeteria / Mittagstisch

- **Cafeteria:** Montag bis Freitag 14–18 Uhr
- **Solidaressen für Los Martincitos:** Dienstag, 20. Februar, 12–13 Uhr. Sie essen im HIRSCH und unterstützen mit Ihrer Spende arme Senioren in unserer Partnerorganisation in Villa El Salvador, Peru. Es gibt einen Salatteller, Sauerkraut-eintopf mit Fleisch und Kartoffeln, Dessert. Anmeldung bis Montag 11:30 Uhr, Telefon 552042 (AB) oder per Mail.
- **Aufgetischt: Gemeinsam kochen, gemeinsam essen!** Mittwoch, 14. Februar 2018, 9:30 Uhr. Infos + Anmeldung bei Brigitte Kohring, Telefon: 61704

□ 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