

Winterpause Im neuen Jahr öffnen wir am Montag, 08. Januar.

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

Vorträge und andere besondere Veranstaltungen

- Mo 08.01.2018** 15 Uhr □ **Klaviermusik der Klassik und Romantik.** Die Pianistin Monika Hämmerle eröffnet unser Veranstaltungsprogramm 2018 mit Mozart, Chopin, Schubert u.a. Ohne Gebühr, Spenden erwünscht.
- Mo 08.01.2018** ca. 16:15 Uhr □ **Nachmittag für Neue** und für HIRSCH-Besucher, die mehr über den HIRSCH wissen möchten. Führung durchs Haus, Infos zum Programm und zu Engagementmöglichkeiten. Beginn nach dem Konzert.
- Di 09.01.2018** 17 Uhr im Saal □ **Wir mutscheln!** Eine gesellige Mutschelrunde: Nach altem (Reutlinger) Brauchtum wird mit verschiedenen Spielen um eine Muschel gewürfelt, Spiele wie: Nackets Luisle, Mauseloch, Böse Sieben,... Ohne Anmeldung, herzliche Einladung!
- Fr 12.01.2018** 11 Uhr □ **Kazuo Ishiguro, Literaturnobelpreisträger 2017.** Im Literaturkreis stellt Bodo Büchner den Autor, sein Leben und sein Werk vor. Die Verfilmung eines seiner Romane zeigen wir am 19.01. um 11 Uhr.
- Fr 12.01.2018** 15 Uhr □ **United We Stand? Die politische und gesellschaftliche Spaltung in den USA.** Viele Familien in den USA sind in den letzten Jahrzehnten verarmt und fühlen sich vom Aufstiegsversprechen des American Dream ausgeschlossen – Donald Trump erschien daher vielen als machtvoller Vertreter ihrer Interessen. Welche Folgen diese Entwicklung im Land der unbegrenzten Möglichkeiten hat, zeigt Dr. Ute Bechdorf, Direktorin d.a.i. Tübingen, in einem kurzweiligen Vortrag zum ersten Jahrestag von Trumps Amtsantritt.
- So 14.01.2018** 14:30-16 Uhr □ **Neues Jahr, neues Glück – mit welchen Ängsten, Hoffnungen und Plänen gehen wir ins Jahr 2018?** Gesprächskreis *Sonntagskaffee – Was uns bewegt* mit Susan Boucke.
- Mo 15.01.2018** 15 Uhr □ **Tierisch intelligent: Krähen spielen Memory.** Über erstaunliche Strategien und Gedächtnisleistungen von Krähen spricht Prof. Dr. Andreas Nieder, Lehrstuhl Tierphysiologie der Uni Tübingen.
- Mo 15.01.2018** 17 Uhr, Cafeteria □ **Monatliches Treffen Freizeitbörse – Gleichgesinnte für gemeinsame Unternehmungen finden.** Bei den monatlichen Treffen können sich Interessierte informieren, kennenlernen und verabreden.
- Mo 15.01.2018** 17-19 Uhr, Saal ■ **Reif für die Bühne? Theaterkurs für Ältere mit oder ohne Theatererfahrung.** Im Sommer 2017 war es als einmaliger Kurs gedacht. Weil' s so schön war, gab es danach noch einen... und noch einen... Nun findet auch im neuen Jahr ein weiterer Kurs mit Katharina Berres statt, Co-Leitung Rüdiger Stahn. Mitzubringen ist nur die Lust, mal in eine andere Rolle zu schlüpfen und neue Ausdrucksmöglichkeiten zu erkunden. Requisiten wie Hörgeräte und Rollatoren sind herzlich willkommen! 6x montags bis 26.02., Kursgebühr 60 Euro. Info und Anmeldung im HIRSCH.
- Di 16.01.2018** 12-13 Uhr ■ **Solidaressen für Los Martincitos.** Menü und Anmeldung s. Rückseite.
- Do 18.01.2018** 18 Uhr □ **Ausstellungseröffnung: Arbeiten von MalschülerInnen von Birgit Guzman Batista.** Aquarelle und Mischtechniken, mal mit Gouache, Aerocolor, Acryl, Stiften, Collagen.... Herzliche Einladung!
- Fr 19.01.2018** 11 Uhr □ **Filmmatinee** (s. Literaturkreis am 12.01.): Verfilmung eines Romans von Kazuo Ishiguro.
- Fr 19.01.2018** 15 Uhr □ **Gehirn und Bewusstsein - sind wir mit unserem Gehirn identisch?** Die moderne Gehirnforschung ist durch die neuen bildgebenden Verfahren in den letzten Jahrzehnten sehr populär geworden. Der Vortrag von Ilke Bohleber, Lehrerin für Deutsch und Ethik i.R., beschäftigt sich mit der Frage, was diese Forschung zu unserem Selbstverständnis beitragen kann und stellt anschließend eine neue Theorie über das Bewusstsein vor, die sich auf die Quantenphysik beruft. Bei Interesse Fortsetzung in einem Arbeitskreis zur Diskussion und Vertiefung.
- Mo 22.01.2018** 15 Uhr □ **Verlorene Landschaften - wiedergefundene Städte: Pommern - Königsberg - Masuren.** Bildervortrag von Dr. Christa Birkenmaier, Kunsthistorikerin.
- Di 23.01.2018** 14:15-16 Uhr ■ **NEU: Schreibwerkstatt - Einführung ins Autobiografische Schreiben.** An drei Nachmittagen bietet die Schreibwerkstatt Hilfen und Impulse bei der Erinnerungsarbeit und beim Verfassen erster autobiographischer Miniaturen. Leitung: Margarete Knödler-Pasch, Literaturwissenschaftlerin, systemische Therapeutin, Leiterin von Autobiographischen Schreibwerkstätten. Weitere Termine 20.02. und 20.03.18, Gebühr 30 € (Ermäßigung möglich). Anmeldung im HIRSCH.
- Di 23.01.2018** 16 Uhr im Stadtmuseum ■ **Ein Vater neuer Zeit – Reuchlin, die Juden und die Reformation. Sonderführung für den HIRSCH** mit Dr. Evamarie Blattner. Auch Interessierte mit Geh- und Stehproblemen können an der Führung durch die Ausstellung zum Reformationsjubiläum teilnehmen. Alle Stationen sind barrierefrei erreichbar, Stühle werden bereitgestellt. Gebühr inkl. Führung 3 €, ohne Anmeldung.
- Do 25.01.2018** 19 Uhr □ **Podium: Ist Prekarität unsichtbar?** Jeden Tag kommen Menschen mit verschiedensten Problemen in die Beratung des Tübinger Arbeitslosentreffs. Doch in der breiten Öffentlichkeit sind Armut und Prekarität nur ein Randthema. Wie können wir das ändern? Podiumsgäste sind: Uta Schwarz-Österreicher, langjährige Leiterin Soziales der Stadt Tübingen, Peter Heilemann, langjähriger Sozialarbeiter und Diakon der Eberhardsgemeinde, und Renate Angstmann-Koch, Redaktion des Schwäbischen Tagblatts. *Abschluss der Reihe mit dem Tübinger Arbeitslosentreff "Geschichten aus dem Land der Prekarität".*
- Fr 26.01.2018** 11 Uhr □ **Boris Palmer "Wir können nicht allen helfen".** Im Literaturkreis bespricht Sigrid Ban das Buch unseres Oberbürgermeisters "über Integration und die Grenzen der Belastbarkeit".
- Fr 26.01.2018** 15 Uhr □ **Maria Sibylla Merian, Naturforscherin und Künstlerin (1647-1717).** Birgit Holfelder zeigt Leben und Werk der „Schmetterlingsfrau“, die als Insektenforscherin und Künstlerin ein für ihre Zeit ungewöhnliches Leben führte.
- Mo 29.01.2018** 15 Uhr □ **Multimedikation - der Mix macht's kompliziert.** Dr. Jürgen Kuprion, Paul-Lechler-Krankenhaus, geht in seinem Vortrag hauptsächlich auf die Wechselwirkung der gebräuchlichsten Medikamente ein: Blutdruck-, Cholesterin- und Harnsäuresenker, Magensäurehemmer, Schmerzmittel und Weiteres. Eine Veranstaltung des PatientenForums Tübingen.

Ausflüge, Radtouren, Wanderungen

- Mi 10.01.2018** 9:10 Uhr ■ Treffpunkt Bahnhofshalle: Per BaWü-Ticket nach Karlsruhe, Ausstellung Cézanne in der Staatl. Kunsthalle oder "Die Etrusker" im Landesmuseum. Anmeldung bis Montag 18 Uhr bei Beate Pfister, Tel. 149916.
- Di 23.01.2018** 14 Uhr ■ Treffpunkt Neckarbrücke: Stadtspaziergang mit der Wandergruppe, anschließend Führung im Stadtmuseum (s. oben). Anmeldung bis 11 Uhr bei Brigitte Kohring, Tel. 61704.

Kurse und Gruppen

Gesprächskreise

- **Sonntagskaffee – Was uns bewegt:** Sonntag, 14. Januar, 14:30–16 Uhr, mit Susan Boucke. Thema s. oben
- **Politisches Gespräch:** Montag, 15.+ 29. Januar, 9:30–11 Uhr, mit Ulla Mailänder
- **Freizeitbörse:** Montag, 15. Januar, 17 Uhr: monatliches Treffen.
Theater, Konzerte, Malen, Musizieren, Stadtbummel, Reisen... Wenn Sie gerne etwas unternehmen möchten, einmalig oder regelmäßig; wenn Ihr Partner / Ihre Partnerin andere Interessen hat; wenn Ihre Freundinnen / Freunde keine Zeit oder Lust dazu haben: Hier können Sie Gleichgesinnte für gemeinsame Aktivitäten finden! Und so geht es: Im Eingangsbereich des HIRSCH befindet sich die Pinnwand „Freizeitbörse“. Schreiben Sie Ihren Wunsch auf die bereit liegenden Karten, entweder mit Name und Telefonnummer oder Sie erhalten im Büro eine Chiffre. Bei den monatlichen Treffen können sich Interessierte und Nutzer der Pinnwand kennen lernen und verabreden und Erfahrungen austauschen.
- **Gewaltfreie Kommunikation:** Mittwoch 11:30–13 Uhr, mit Jürgen Metter. Wieder ab 17.01.
- **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, 11.+ 25. Januar, 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
- **Erste Schritte mit dem Laptop:** Mittwoch 9:30–11 Uhr, mit Wilfried Kolbe

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. Neuer Kurs ab 15.01.
- **Doppelkopf:** Dienstag 14:30–18 Uhr, Mittwoch 14:30–18 Uhr für fortgeschritt. Anfänger, mit Claus Stähle
- **Flötenkreis:** Dienstag, 16.+ 30.01., Gr. I 15–16 Uhr, Gr. II 16:45–17:45 Uhr, mit Anna-Katharina Soergel
- **Spiele zum Gedächtnistraining:** Dienstag, 16.+ 30. Januar, 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

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, 08.+ 22 Januar, 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
- **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, 09. Januar, 12–13 Uhr. Sie essen im HIRSCH und unterstützen mit Ihrer Spende arme Senioren in unserer Partnerorganisation in Villa El Salvador, Peru. Es gibt Serviettenknödel mit Pilzragout, Salatteller und Nachtsch. Anmeldung bis Montag 11:30 Uhr, Telefon 552042 (AB) oder per Mail.
- **Aufgetischt: Gemeinsam kochen, gemeinsam essen!** Mittwoch, 10. Januar, 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