



**Ausstellung** **Sanja Erak, Reinhilde Hauser, Jelena Micovic: Künstlerinnen • Begegnungen**  
bis 27.04.2019 | Montag bis Freitag 14–18 Uhr

**Bücherflohmarkt** am Samstag, 27.04.2019 10-17 Uhr. Romane und Sachbücher, aktuelle Bestseller und Antiquarisches. Bis Mittwoch 24.04. nehmen wir gerne Bücher an (bitte keine Zeitschriften, Bildbände, Broschüren).

## Vorträge und andere besondere Veranstaltungen

- Mo 01.04.2019** 15 Uhr □ **Sansibar - die Gewürzinsel auf dem Weg zu einem ökologischen Bewusstsein.** Bildervortrag von Inge Hahn.
- Mo 01.04.2019** 17-19 Uhr ■ **Reif für die Bühne? Ein weiterer Theaterkurs für Ältere.** Entdecken sie die Freude am Theater-spiel und erfahren Sie mehr über sich selbst! Neue mit oder ohne Theatererfahrung sind willkommen. Die Leitung übernimmt Anne Ortlepp, Theatertherapeutin in Ausbildung (i.A.) 10x, 10 € pro Termin.
- Mi 03.04.2019** 18:30 Uhr □ **Offener Lesekreis: Wir beginnen mit E.T.A. Hoffmann "Die Elixiere des Teufels".** Neue Lesende und Zuhörende sind herzlich willkommen! Eine Kooperation mit der Hölderlin-Gesellschaft und der Universitätsstadt Tübingen.
- Fr 05.04.2019** 11 Uhr □ **Neue Wanderungen.** Die Tübinger Autorin Eleonore Sumalvico liest im Literaturkreis aus ihrem neuen Buch, inspiriert durch Theodor Fontane "Wanderungen durch die Mark Brandenburg".
- Fr 05.04.2019** 15 Uhr □ **Als Max Ernst das Universum neu erfand: Maximiliana oder die widerrechtliche Ausübung der Astronomie.** Die Malerin Martina Nehr-Kley spricht über eine Bildserie von Max Ernst, die sich auf die Entdeckungen eines Astronomen des 19. Jahrhunderts bezieht: spannend und amüsant dazu.
- Mo 08.04.2019** 15 Uhr □ **Ethik und Alter(n) – Perspektiven aus Philosophie, Literatur und Wissenschaft.** Die Menschen in unserer Gesellschaft werden im Durchschnitt immer älter – wollen wir noch älter werden? Und wie wollen wir im Alter arbeiten und leben? Wie wird Alter sozialwissenschaftlich erforscht? Wie behandeln Literatur und Kunst das Alter(n)? Der Vortrag von Dr. Uta Müller & Sabine Schacht, Dipl.Theol., ist Auftakt für ein gemeinsames Seminar von Student\*innen und Senior\*innen (14tägig montags 10-12 Uhr) des IZEW im Sommersemester. Infos und weitere Termine auf einem Flyer im HIRSCH.  
Koop. mit dem IZEW Internationales Zentrum für Ethik in den Wissenschaften
- Di 09.04.2019** 12-13 Uhr ■ **Solidaressen für Los Martincitos.** Sie essen im HIRSCH und unterstützen mit Ihrer Spende arme Senioren in Villa El Salvador, Peru. Anmeldung bis Freitag 17 Uhr, Tel 552042 (AB) oder per Mail.
- Di 09.04.2019** 17 Uhr □ **Wahlpodium zu Tübinger Seniorenthemen.** Am 26. Mai ist Kommunalwahl. Vertreter\*innen der Parteien und Listen, die für den Gemeinderat kandidieren, beziehen Stellung zu den Themen Wohnen im Alter, Armut im Alter, Mobilität im Alter, Gesundheit/Prävention und Pflege. Eine Veranstaltung des Stadt seniorenrates gemeinsam mit dem Kreissenorenrat, dem HIRSCH, der Beratungsstelle für Ältere und der Unabhängigen Patientenberatung.
- Mi 10.04.2019** 11–12.15 Uhr □ **Lesekreis "Das Alter in der Literatur"** mit Lis Grandl-Arnoldi. Heute: Arno Geiger "Der alte König in seinem Exil".
- Fr 12.04.2019** 15 Uhr □ **Lesung Barbara Kreissl "Schneeflocken greifen".** Mit eigenen Erinnerungen, Zeitzeugeninterviews, historischen Dokumenten, Fotos und Briefen lässt die Autorin die Zeit von 1933 bis 1968 Revue passieren. Aus Portraits einzelner Menschen entsteht ein umfassendes Bild des Lebensgefühls in all den Jahren: Unerschütterliche Lebenslust, Härte, Gewalt, das Unerklärliche des Verschweigens der faschistischen Jahre, und dahinter immer die Frage: Was machen Zeiterscheinungen mit Menschen?
- Sa 13.04.2019** 11–13 Uhr ■ **Biodanza.** Sich bewegen... tanzen... entspannen. Leitung Helge Schaal, Gebühr 10 €.
- So 14.04.2019** 14:30-16 Uhr □ **Das Gefährliche am Verrat ist, dass er nie von meinen Feinden kommt. Wie hüte ich mich vor falschen Freunden?** Gesprächskreis "Sonntagskaffee – Was uns bewegt" mit Susan Boucke.
- So 14.04.2019** 18 Uhr □ **Ein Haufen Liebe – der Film.** (91 min.) Die Regisseurin Alina Cyranek begleitete die Entstehung des gleichnamigen Theaterstücks am LTT. In einem Rückblick berichten vier Frauen sehr persönlich einem ganzen Leben aus verpassten Momenten, Seitensprüngen und der Sehnsucht nach der großen Liebe. Eine Podiumsdiskussion mit der Regisseurin schließt sich an. (Eintritt nach eigenem Ermessen)  
gemeinsam mit baf e.V.
- Mo 15.04.2019** 15 Uhr □ **Denken und Werk des großen Psychiaters Erich Fromm.** In der Gesprächsrunde der Senior\*innen für den Frieden gibt Dr. Rainer Funk, Nachlassverwalter von Erich Fromm, einen Einführung.
- Di 16.04.2019** 18-20 Uhr ■ **Träume-Gruppe.** Gesprächsgruppe mit Jessica Kathmann. 10 € pro Termin. Neue willkommen.
- Fr 26.04.2019** 11 Uhr □ **Wälsungenblut.** Bodo Büchner bespricht im Literaturkreis die Novelle von Thomas Mann.
- Sa 27.04.2019** 10-17 Uhr **BÜCHERFLOHMARKT** (während des Tübinger Regionalmarkts), wie immer übersichtlich präsentiert und günstig. **Cafeteria geöffnet:** Kaffee + Kuchen und Butterbrezeln.
- Mo 29.04.2019** 15 Uhr □ **Sucht im Alter – Aufsuchende Hilfe als Rezept gegen die „Stille Sucht“.** Kathrin Mühleck und Andreas Kiemle von der Suchtberatung Tübingen beleuchten die Hintergründe und Besonderheiten von Suchterkrankungen im Alter (Alkohol, Medikamente) und stellen das Hilfeangebot vor.

## Ausflüge, Radtouren, Wanderungen

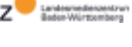
- Sa 30.03.2019** 13:30 Uhr ■ Treffpunkt Haagtor: Cappuccino-Radtour. Gemütliche Tour bis 25 km, mit Einkehr. Ohne Anmeldung.
- Di 02.04.2019** 14:10 Uhr ■ Treffpunkt OBF, Bussteig F: mit der Wandergruppe von Hagelloch durch den Friedwald nach Entringen. Anmeldung bis 11 Uhr bei Brigitte Kohring, Tel. 61704.
- Mi 10.04.2019** 8:15 Uhr ■ Treffpunkt Bahnhofshalle: per BaWü-Ticket nach Basel. Ausstellung "Der junge Picasso" in der Fondation Beyeler. Anmeldung bis Montag 18 Uhr bei Beate Pfister, Tel. 149916.
- Di 16.04.2019** 14 Uhr ■ Treffpunkt OBF, Bussteig C: mit der Wandergruppe von Wurmlingen über die Wurmlinger Kapelle nach Tübingen. Anmeldung bis 11 Uhr bei Brigitte Kohring, Tel. 61704.
- Do 25.04.2019** 13:30 Uhr ■ Treffpunkt Haagtor: Radtour zur Kirschblüte in Nehren. Ohne Anmeldung.
- Sa 27.04.2019** 13:30 Uhr ■ Treffpunkt Haagtor: Cappuccino-Radtour. Gemütliche Tour bis 25 km, mit Einkehr. Ohne Anmeldung.
- Di 30.04.2019** 14 Uhr ■ Treffpunkt OBF, Bussteig F: mit der Wandergruppe durch das Himmbachtal über Schloss Roseck nach Unterjesingen. Anmeldung bis 11 Uhr bei Brigitte Kohring, Tel. 61704.

# Kurse und Gruppen

## Gesprächskreise

- ☐ **Sonntagskaffee – Was uns bewegt:** Sonntag, 14. April, 14:30–16 Uhr, mit Susan Boucke. Thema s. vorne
- ☐ **Politisches Gespräch:** Montag, 08. April, 9:30–11 Uhr, mit Ulla Mailänder
- ☐ **Freizeitbörse:** Gleichgesinnte für gemeinsame Aktivitäten kennen lernen. Wieder im Mai
- **Träume-Gruppe:** Dienstag, 16. April, 18-20 Uhr, mit Jessica Kathmann (s. vorne)
- **Gewaltfreie Kommunikation:** Mittwoch 11:30–13 Uhr, mit Jürgen Metter
- ☐ **Lesekreis "Das Alter in der Literatur":** Mittwoch, 10. April, 11-12:15 Uhr, mit Lis Grandl-Arnoldi. Besprochen wird heute: Arno Geiger "Der alte König in seinem Exil".
- ☐ **Offener Lesekreis:** Mittwoch 18:30 Uhr, neue Zuhörende und Lesende willkommen. Wir beginnen am 3. April mit E.T.A. Hoffmann "Die Elixiere des Teufels" (s. vorne)
- ☐ **Runde 60:** Donnerstag, 04.+18. April, 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. Mit freundlicher Unterstützung durch das Landesmedienzentrum  .
- **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 Anne Ortlepp
- ☐ **Doppelkopf:** Dienstag 14:30–18 Uhr, Mittwoch 14:30–18 Uhr für fortgeschrittene Anfänger, mit Claus Stähle
- ☐ **Flötenkreis:** Dienstag, 09.+ 23. April, 15–16 Uhr, mit Anna-Katharina Soergel
- ☐ **Spiele zum Gedächtnistraining:** Dienstag, 09.+ 23. April, 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 10:45–11:30 Uhr, mit Kristine Hettler
- **OFF TRACK Rock+Pop-Chor für Ältere:** Donnerstag 15–17 Uhr, mit Jane Rudnick.
- ☐ **Singkreis:** Freitag 9:30–10:45 Uhr, mit Uta Ludwig

## Sprachen

- **Spanisch:** Di 8:30–9:30, 9:40–10:40 Uhr mit Conchita Cansino; Fr 9–10, 10:10–11:10, 11:20–12:20 Uhr mit Ester Alvarez
- **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: neuer Kurs ab 01. April, Montag 9–10:30 Uhr, wöchentlich. Fortgeschrittene (14tägig): Montag, 01.+ 29. April, 10:30–12 Uhr, mit Hedwig von Droste zu Vischering
- **Senioren gymnastik "Fünf Esslinger":** Dienstag 9–10 Uhr Gr. I, 10:15–11:15 Uhr Gr. II, mit Kessy Kaiser-Breining
- **Feldenkrais für Anfänger und Fortgeschrittene:** Mittwoch 10–11 Uhr, mit Conrad Heckmann
- ☐ **Boule spielen auf der Platanenallee:** Mittwoch 16:00 Uhr bei trockenem Wetter, am Silberdenkmal, mit Ralf Mück
- **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
- **Yoga – Bewusstes Bewegen und Entspannen:** Donnerstag 11:30–12:30 Uhr, mit Marita Adelung
- **Biodanza:** Samstag, 13. April, 11-13 Uhr, mit Helge Schaal

## Cafeteria / Mittagstisch

- **Cafeteria:** Montag bis Freitag 14–18 Uhr
- **Solidaressen für Los Martincitos:** Dienstag, 09. April, 12–13 Uhr. Anmeldung bis Freitag 17 Uhr, Telefon 552042 (AB) oder Mail an [essen@hirsch-begegnungsstaette.de](mailto:essen@hirsch-begegnungsstaette.de)
- **Aufgetischt: Gemeinsam kochen, gemeinsam essen!** Mittwoch, 10. April, 9:30-13 Uhr, mit Brigitte Kohring
- **NEU: Samstags-Frühstück,** 06. April, 9:30-11:30 Uhr. Jeweils am ersten Samstag im Monat verwöhnen ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen die Gäste mit einem gehaltvollen Frühstück. Gruppen ab 4 Personen bitten wir um Anmeldung.

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

### Strebel-Hiltwein Optik

Kompetenz und Know-how  
in Augenoptik und Hörakustik!



**Strebel-Hiltwein**  
OPTIK+AKUSTIK

Optik + Akustik · Lange Gasse 29-31 · Tübingen  
Tel. Optik. 07071.222916 · Tel. Akustik. 07071.9698999

Optik + Akustik · Europaplatz 2 · Tübingen  
Tel. Optik. 07071.367076 · Tel. Akustik. 07071.367289

[www.strebel-hiltwein.de](http://www.strebel-hiltwein.de)



**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 (Zentrale)  
[www.tropenlinik.de](http://www.tropenlinik.de)



## 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](mailto:hirsch-begegnung@t-online.de) | Internet: [www.hirsch-begegnungsstaette.de](http://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](mailto:claudia.ruemmele@hirsch-begegnungsstaette.de)