



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

Vorträge und andere besondere Veranstaltungen

- noch im Januar:**
- Do 31.01.2019** 10 Uhr
 Gesprächsrunde: Beziehungen früher und heute. Wie und wo lernten die heute Älteren ihre Partner*innen kennen? Welchen Stellenwert haben und hatten Familie und Freunde? Und: Was denken Ältere, was bei der jungen Generation heute anders ist? Diese Fragen interessieren Student*innen der Medienwissenschaften, die zum Gespräch einladen und aus Interviews mit drei bis vier "Freiwilligen" (im Anschluss) eine filmische Studienarbeit erstellen. Herzliche Einladung zum Reden, Zuhören, Erinnern und Reflektieren.
- Fr 01.02.2019** 15 Uhr
 Ein Buch gegen das Vergessen: Zuchthaus Brandenburg-Görden 1941-1945. Der letzte Anstaltsleiter im "Dritten Reich". In seinem kürzlich erschienenen Buch rückt Wedigo Orłowski, Richter a.D., anhand eines konkreten Beispiels die wenig ins öffentliche Bewusstsein gedrungene Strafvollzugspolitik unter der NS-Herrschaft in den Blick. Vor dem Hintergrund der jeweiligen zeitgeschichtlichen Gegebenheiten dokumentiert und kommentiert er u.a. den von Härte und Lebensfeindlichkeit geprägten Vollzugsalltag und die letztlich unzureichenden Bemühungen um eine juristische Aufarbeitung dieser Vergangenheit in der Nachkriegszeit. Der letzte Anstaltsleiter wurde nach dem Krieg der Stiefvater des Verfassers.
- Mo 04.02.2019** 15 Uhr
 Auf der Suche nach fernen Welten. Im Jahr 1995 wurde der erste Planet außerhalb unseres Sonnensystems gesichtet. Seither wurden, vor allem mit dem Weltraumteleskop Kepler, Tausende von Planeten entdeckt und erforscht. Prof. Willy Kley, Institut für Astronomie & Astrophysik Tübingen, erklärt, wie solche Planeten entdeckt werden können und wie wahrscheinlich extraterrestrisches Leben ist.
- Fr 08.02.2019** 11 Uhr
 Homer verstehen. Im Literaturkreis lesen Brigitte und Dietrich Mannsperger aus ihrem in 2. Auflage 2017 erschienenen Buch.
- Fr 08.02.2019** 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.
- So 10.02.2019** 14:30-16 Uhr
 Sich abgrenzen, für sich einstehen, sich wehren - was ist so schwer daran? Gesprächskreis "Sonntagskaffee – Was uns bewegt" mit Susan Boucke.
- Mo 11.02.2019** 15 Uhr
 Ehemaliger Chefarzt eines königlichen Krankenhauses in Saudi-Arabien: ein Erfahrungsbericht. Prof. Dr. Bernd Domres, Chirurg und Katastrophenmediziner, leitete in den 80er Jahren die Chirurgie des King Khaled Hospital in Hail, Saudi-Arabien. Auf Einladung des "Unterstützerkreises Raif Badawi" spricht er über seine Erfahrungen.
- Di 12.02.2019** 12-13 Uhr
 Solidarissen für Los Martincitos. Sie essen im HIRSCH und unterstützen mit Ihrer Spende arme Senioren in Villa El Salvador, Peru. Anmeldung bis Montag 11:30 Uhr, Tel 552042 (AB) oder per Mail.
- Di 12.02.2019** 18-20 Uhr
 Träume-Gruppe. Gesprächsgruppe mit Jessica Kathmann, Psychologin. 10 € pro Termin. Neue willkommen, bitte anmelden.
- Mi 13.02.2019** 11-12.15 Uhr
 Lesekreis "Das Alter in der Literatur" mit Lis Grandl-Arnoldi. Heute: Thomas Mann "Tod in Venedig".
- Do 14.02.2019** 18:30 Uhr
 Hinweis: Selbstständig leben mit Behinderung: Wie barrierefrei ist Tübingen? Eine Veranstaltung des Tübinger Arbeitslosentreff mit der Lebenshilfe Tübingen und der Stiftskirche Tübingen.
- Fr 15.02.2019** 15-17 Uhr
 Kraftquelle Bauch. Der Bauch... Ihre Schatzkammer! Die körpereigene Quelle unserer vitalen Lebenskraft liegt in unserem Bauch. Und entscheidet, ob etwas gelingt, uns jeder anstrahlt oder wir uns durch den Tag schleppen. Kleinste unmerkliche Spannungsherde entstehen dort und können sämtliche Lebensenergie ausbremsen. Andrea Rosa Simma, Gesundheitscoach, Bewegungs- und Entspannungstrainerin und systemische Coach, vermittelt in Theorie und Praxis, wie Sie Ihren Bauch selbst entspannen, tief Luft holen und Energie tanken können für die Anforderungen des Alltags. Sie entdecken die Fähigkeit, Ihren Ernährungsalltag verantwortungsbewusst und genussvoll zu gestalten und erlernen die wohltuende Bauchselbstmassage.
- Sa 16.02.2019** 11-13 Uhr
 Biodanza. Sich bewegen... tanzen... entspannen. Leitung Helge Schaal, Gebühr 10 €.
- Mo 18.02.2019** 15 Uhr
 Austausch und Nachdenken über Fluchterfahrungen 1943-1946. Fortsetzung des Themas vom vergangenen Dezember in der Gesprächsrunde der Senior*innen für den Frieden. (Neue Gäste sind herzlich willkommen.)
- Fr 22.02.2019** 11 Uhr
 Das Phänomen Harry Potter. Die Erlebnisse Harry Potters sind auf der ganzen Welt bekannt. Die sieben Bände sind All Age-Literatur – Eltern, Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene sind im Harry-Potter-Kosmos unterwegs. Fantasy-, Kriminal-, Entwicklungs- und Bildungsroman und modernes Märchen – die Geschichte kann mehreren literarischen Genres zugeordnet werden. Vortrag im Literaturkreis von Margarete Knödler-Pasch.
- Fr 22.02.2019** 15 Uhr
 Aufbruch in die Fremde – Auswanderung nach Amerika. Wie kein anderes Land verkörperte Amerika den Traum von einem besseren Leben. Johannes Bleek zeigt einen Film mit historischen Bildern zur Auswanderung über den Atlantik im 19. und 20. Jahrhundert (80 Minuten) und lädt ein zum Gespräch darüber, auch mit der Frage: Welches sind Parallelen zur heutigen Migrationsbewegung?
- Di 26.02.2019** 15 Uhr
 Wilhelmstr. 32
 Führung durch die Universitätsbibliothek. Wussten Sie, dass alle Bürger*innen die UB nutzen können? Sie lernen den Bibliothekskatalog und die Räume der Bibliothek kennen. Sie wissen hinterher, wo und wie Sie Literatur finden und ausleihen können und welche sonstigen Dienstleistungen die Universitätsbibliothek anbietet. Treffpunkt Infosteile im Foyer.

Ausflüge, Radtouren, Wanderungen


- Di 05.02.2019** 14:30 Uhr
 Treffpunkt Bahnhofshalle: Stadtrundgang in Reutlingen mit der Wandergruppe. Anmeldung bis 11 Uhr bei Brigitte Kohring, Tel. 61704
- Mi 13.02.2019** 9:15 Uhr
 Treffpunkt Bahnhofshalle: per BaWü-Ticket nach Baden-Baden. Ausstellungen: "Die Brücke", Frida Kahlo,.... Anmeldung bis Montag 18 Uhr bei Beate Pfister, Tel. 149916.
- Di 19.02.2019** 16 Uhr
 im HIRSCH, Saal im ersten Stock: Die Wandergruppe wandert "virtuell". Lichtbildwanderung mit Gedichten und Geschichten von Franz Dufke.

Kurse und Gruppen

Gesprächskreise

- **Sonntagskaffee – Was uns bewegt:** Sonntag, 10. Februar, 14:30–16 Uhr, mit Susan Boucke. Thema s. vorne
- **Politisches Gespräch:** Montag, 11.+ 25. Februar, 9:30–11 Uhr, mit Ulla Mailänder
- **Freizeitbörse:** Gleichgesinnte für gemeinsame Aktivitäten finden und kennen lernen. Wieder im März
- **Träume-Gruppe:** Dienstag, 12. Februar, 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, 13. Februar, 11-12:15 Uhr, mit Lis Grandl-Arnoldi. Besprochen wird heute: Thomas Mann "Tod in Venedig".
- **Lesekreis der Hölderlin-Gesellschaft:** Mittwoch 18:30 Uhr, offen für neue Zuhörende und Lesende. Derzeit: Heimato von Doderer "Die Strudlhofstiege oder Melzer und die Tiefe der Jahre".
- **Runde 60:** Donnerstag, 07.+ 21. 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. Mit freundlicher Unterstützung durch das Landesmedienzentrum  Landesmedienzentrum Baden-Württemberg.
- **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 fortgeschrittene Anfänger, mit Claus Stähle
- **Flötenkreis:** Dienstag, 12.+ 26. Februar 15–16 Uhr, mit Anna-Katharina Soergel
- **Spiele zum Gedächtnistraining:** Dienstag, 12.+ 26. 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 10:45 –11 Uhr, 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 mit Conchita Cansino; Freitag 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:** Montag, 04.+ 18. Februar, 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 14:30 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, 16. Februar, 11-13 Uhr, mit Helge Schaal

Cafeteria / Mittagstisch

- **Cafeteria:** Montag bis Freitag 14–18 Uhr
- **Solidaressen für Los Martincitos:** Dienstag, 12. Februar, 12–13 Uhr. Sie essen im HIRSCH und unterstützen mit Ihrer Spende arme Senioren in unserer Partnerorganisation in Villa El Salvador, Peru. Anmeldung bis Mo 11:30 Uhr, Telefon 552042 (AB) oder per Mail.
- **Aufgetischt: Gemeinsam kochen, gemeinsam essen!** Mittwoch, 13. Februar, 9:30-13 Uhr, mit Brigitte Kohring

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



**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



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

