



Winterpause Im neuen Jahr öffnen wir am Montag, 07. Januar.

Ausstellung **Sanja Erak, Reinhilde Hauser, Jelena Micovic: Künstlerinnen • Begegnungen**
14.01. bis 27.04.2019 | Vernissage am 12.01.2019 20 Uhr | Montag bis Freitag 14–18 Uhr

Der HIRSCH wird 40! Das HIRSCH-Logo auf der Titelseite weist darauf hin. Die Vereinsgründung am 13. März 1979 werden wir im Lauf dieses Jahres bei mehreren Gelegenheiten feiern und uns der 40 bewegten Jahre erinnern.

Vorträge und andere besondere Veranstaltungen

Mo 07.01.2019 16 (!) Uhr **Klavierkonzert mit beliebten klassischen Werken.** Die Pianistin Monika Hämmerle eröffnet unser Veranstaltungsprogramm 2019. Ohne Gebühr, Spenden erwünscht.

Di 08.01.2019 17 Uhr **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.

Fr 11.01.2019 11 Uhr **Das Leben von Antoine de Saint-Exupéry und seine Sicht des Menschen.** Literaturkreis mit Günther Eisele.

Fr 11.01.2019 15 Uhr **Gleitsichtbrille für Anfänger und Fortgeschrittene.** Gut informiert ist es leichter, eine Brille zu erhalten, die ganz zu den eigenen Bedürfnissen passt. Christoph Mohr, Strebel-Hiltwein Optik Tübingen, erklärt, wie das Auge sich beim Älterwerden verändert, wie Sehtests funktionieren, und worauf zu achten ist bei der Wahl der Fassung und der Qualität der Gläser. Bringen Sie Ihre Fragen mit!

Sa 12.01.2019 11–13 Uhr **Biodanza.** Sich bewegen... tanzen... entspannen. Leitung Helge Schaal, Gebühr 10 €.

Sa 12.01.2019 20 Uhr **Vernissage der Ausstellung "Künstlerinnen • Begegnungen"** von Sanja Erak, Reinhilde Hauser und Jelena Micovic.

So 13.01.2019 14:30–16 Uhr **Abenteuerlust und die Sehnsucht nach Beständigkeit – zwei Seelen wohnen, ach, in meiner Brust...** Gesprächskreis "Sonntagskaffee – Was uns bewegt" mit Susan Boucke.

Mo 14.01.2019 15 Uhr **Sicher gehen – Gleichgewichtstraining und Sturzprophylaxe.** Nasse, gar vereiste Wege – wer unsicher läuft, tut sich jetzt besonders schwer. Mit dem passenden Training können Gleichgewichtsfähigkeit, Muskelkraft und Bewegungssicherheit gesteigert und Stürze vermieden werden, egal ob Schwindel, Angst vor Stürzen, Kraftdefizit oder der Gleichgewichtssinn Probleme machen. Susanne Wahrlich, Universitätsklinikum Zentrum für Physiotherapie, erklärt das Trainingskonzept mit einigen praktischen Übungen.

Mo 14.01.2019 17 Uhr **Treffen Freizeitbörse – Gleichgesinnte für gemeinsame Unternehmungen finden.** Bei den Treffen können sich Interessierte informieren, kennenlernen und verabreden.

Di 15.01.2019 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 Montag 11:30 Uhr, Tel 552042 (AB) oder per Mail.

Di 15.01.2019 18–20 Uhr **Träume-Gruppe.** Eigene Träume können mitgebracht und erzählt werden. Gemeinsam wird mit professioneller Anleitung in der Gruppe mit diesen gearbeitet, in Form von Assoziationen, ggf. bildhaften Auseinandersetzungen, Symbolverstehen, etc. Leitung Jessica Kathmann, Psychologin. 10 € pro Termin. Neue willkommen, bitte anmelden.

Mi 16.01.2019 11–12.15 Uhr **Lesekreis "Das Alter in der Literatur"** mit Lis Grandl-Arnoldi. Thema s. Rückseite

Fr und Sa 18.01. 15–17 Uhr
19.01. 10–12 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 22 €, Stöcke werden gestellt. Anmeldung bis Mittwoch 16.01. im HIRSCH.

Di 22.01.2019 15:30 Uhr im Stadtmuseum Kornhausstraße 10 **Führung durch die Sonderausstellung im Tübinger Stadtmuseum: 200 Jahre Landesvermessung.** Vor 200 Jahren legte der Tübinger Theologe, Astronom, Physiker und Geodät Prof. von Bohnenberger die Tübinger Sternwarte als Nullpunkt der württembergischen Landesvermessung fest. Heute sind die Grundlagenvermessung, das Liegenschaftskataster und die Abbildung der Erdoberfläche in amtlichen und topografischen Kartenwerken nicht mehr aus Baden-Württemberg wegzudenken. Unzählige gesellschaftsrelevante Anwendungen und Prozesse bauen darauf auf. Gebühr Führung 2 €.

Fr 25.01.2019 11 Uhr **Jesus als Psychotherapeut.** Albert Willems stellt im Literaturkreis das Buch mit diesem Titel von Hannah Wolff vor.

Fr 25.01.2019 15 Uhr **Entlastung und Unterstützung für Senioren: die Hilfsangebote der TüFa – Tübinger Familien- und Altershilfe e.V.** Kaffeetreff des Netzwerks Demenz für interessierte Bürger*innen. Geschäftsführerin Anke Möck stellt das Angebot der TüFa für Senioren und Demenzzranke vor: die Nachbarschaftshilfe, die Demenzzbetreuung, die hauswirtschaftliche Versorgung nach Krankenhausaufenthalt, etc. Anschließend ist Zeit für Fragen und Austausch bei Kaffee und Tee.

Mo 28.01.2019 15 Uhr **Filmnachmittag: Tomorrow. Die Welt ist voller Lösungen.** Der preisgekrönte Dokumentarfilm zeigt Menschen und Projekte mit alternativen ökologischen, wirtschaftlichen und demokratischen Ideen - eine Art Road Movie durch zehn Länder, darunter Finnland, USA und Indien.

Ausflüge, Radtouren, Wanderungen

Di 08.01.2018 17 Uhr im HIRSCH: Die Wandergruppe trifft sich beim Mutscheln mit Brigitte Kohring (s.o.).

Mi 09.01.2019 9:15 Uhr Treffpunkt Bahnhofshalle: per BaWü-Ticket nach Karlsruhe, wer möchte: Landesmuseum im Schloss. Anmeldung bis Montag 18 Uhr bei Beate Pfister, Tel. 149916.


Di 22.01.2018 14 Uhr Treffpunkt Neckarbrücke: Die Wandergruppe macht sich auf die Suche nach den Tübinger Stadttoren. Anmeldung bis Montag 12 Uhr bei Brigitte Kohring, Tel. 61704. Anschließend (15:30 Uhr) Führung durch die Ausstellung im Stadtmuseum: 200 Jahre Landesvermessung.

Kurse und Gruppen

Gesprächskreise

- ☐ **Sonntagskaffee – Was uns bewegt:** Sonntag, 13. Januar, 14:30–16 Uhr, mit Susan Boucke. Thema s. vorne
- ☐ **Politisches Gespräch:** Montag, 14.+ 28. Januar, 9:30–11 Uhr, mit Ulla Mailänder
- ☐ **Freizeitbörse:** Gleichgesinnte für gemeinsame Aktivitäten finden und kennen lernen. Montag, 14. Januar, 17 Uhr
- **NEU: Träume-Gruppe:** Dienstag, 15. Januar, 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, 16. Januar, 11–12:15 Uhr, mit Lis Grandl-Arnoldi. Besprochen wird heute: William Shakespeare "König Lear".
- ☐ **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, 10.+ 24. 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. 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, 15.+ 29.01., Gruppe I 15–16 Uhr, Gruppe II 16:45–17:45 Uhr, mit Anna-Katharina Soergel
- ☐ **Spiele zum Gedächtnistraining:** Dienstag, 15.+ 29. 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 10:45–11 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, 07.+ 21. Januar, 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, 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, 12. Januar, 11–13 Uhr, mit Helge Schaal

Cafeteria / Mittagstisch

- **Cafeteria:** Montag bis Freitag 14–18 Uhr
- **Solidaressen für Los Martincitos:** Dienstag, 15. Januar, 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, 09. Januar, 9:30–13 Uhr, mit Brigitte Kohring

☐ 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



**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