



Ausstellung **Istanbul und seine Menschen.** Eine Fotoausstellung von Ahmet Arpad bis 05.07.2019 | Montag bis Freitag 14–18 Uhr

Vorträge und andere besondere Veranstaltungen

- Noch im Mai:**
Di 28.05.2019
 9-13 Uhr
 Ort:
 InFö, Mauerstr. 2
- Theaterbegegnungsprojekt: Geschichte(n) teilen.** InFö e.V., Zimmertheater und HIRSCH laden zu einem besonderen Theaterprojekt ein: Menschen, die gerade Deutsch lernen, begegnen älteren Herrschaften. Gemeinsam erkunden die Teilnehmer*innen in ca. vier Workshops unter Anleitung von ITZ-Ensemblemitglied Nina Karimy Märchen und Erzählungen aus der Kindheit. Welche Geschichten erzählt man sich, welche Geschichten erzählen wir uns? Abschlusspräsentation beim InFö-Sommerfest am 3. Juli. Eingeladen sind alle, die Interesse an Theater, Bewegung und Musik haben, und eigene Texte, liebgewonnene Märchen, Geschichten und Musik beisteuern möchten.
- Infotermine:** **21.05. 11 Uhr** bei InFö, **24.05. 11 Uhr** im HIRSCH. Telefonische Info + Anmeldung bei InFö unter 369447.
- Sa 01.06.2019**
 11–13 Uhr
- Biodanza.** Sich bewegen... tanzen... entspannen. Leitung Helge Schaal. Gebühr 10 €.
- Mo 03.06.2019**
 17 (!) Uhr
- Umgang mit Gefühlen.** Im Vortrag von Jürgen Metter, Systemischer Therapeut und Trainer für achtsame Kommunikation, wird es um die Kraft der Gefühle gehen im Zusammenhang mit dem Modell der Gewaltfreien Kommunikation. Freude, Angst, Trauer, Wut und Scham werden dabei mit ihren unterschiedlichen Qualitäten beleuchtet.
- Di 04.06.2019**
 12-13 Uhr
- Solidaressen für Los Martincitos.** Sie essen im HIRSCH und unterstützen mit Ihrer Spende arme Senioren in Villa El Salvador, Peru. Anmeldung unter Tel 552042 (AB) oder per Mail an essen@hirsch-begegnungsstaette.de.
- Di 04.06.2019**
 17 Uhr, Saal, 1. OG
- Hinweis: Kleidertauschbörse** des Kompetenzzentrums für Nachhaltige Entwicklung der Uni Tübingen mit Plakatausstellung zu Arbeitsbedingungen in der Textilbranche. So gehts: Anlieferung von bis zu 5 Kleidungsstücken 13:30-16 Uhr. 17-20:30 Uhr schöne Stücke in derselben Anzahl mitnehmen.
- Di 04.06.2019**
 18 Uhr, Cafeteria
 19:30 Uhr
- Midissage zur Ausstellung "Istanbul und seine Menschen".** Fotos, die Geschichten erzählen. Ahmed Arpad fasst sie heute in Worte und möchte mit den Gästen ins Gespräch kommen. Herzliche Einladung! Im Anschluss:
 Islam und säkularer Staat - ein Widerspruch? Vortrag und Diskussion mit Dr. Lale Akgün, Bundessprecherin der säkularen Sozialdemokrat_innen. Sie setzt sich dafür ein, dass islamische Religion und Aufklärung zusammen kommen. In ihrem neuesten Buch „Platz da! Hier kommen die aufgeklärten Muslime“ (2018) beschreibt sie die Gesichter des politischen Islams und Mechanismen, die dazu führen, dass orthodoxe Strömungen ihren Einfluss ausweiten. Moderation Rita Haller-Haid.
- Fr 07.06.2019**
 11 Uhr
- Goethes letzte Liebe in "Ein liebender Mann".** Im Literaturkreis bespricht Lis Grandl-Arnoldi Martin Walsers Roman über Goethes Liebe zu Ulrike von Levetzow.
- Fr 07.06.2019**
 15-17 Uhr
- Alexander Sergejewitsch Puschkin: Leben und Werke des russischen Klassikers.** Sein früher Tod in einem Duell beendete abrupt sein prägendes Schaffen für die russische Literatur. Zum Gedenken an seinen 220. Geburtstag stellen Lilia Künstle und Fred Binder einige seiner Hauptwerke, sein Leben und Wirken vor.
- So 09.06.2019**
 14:30-16 Uhr
- Man kann sie rauben, schinden und totschiagen, gewinnen, nutzen und mit ihr gehn – Was bedeutet für uns Ältere das Phänomen ZEIT?** Gesprächskreis "Sonntagskaffee – Was uns bewegt" mit Susan Boucke.
- Fr 14.06.2019**
 15 Uhr
- „Wie heroisch Sie doch sind!“ Reisende Frauen des 19. Jahrhunderts.** Sie reisten zu einer Zeit, als Reisen noch nicht selbstverständlich war, und meist ohne den obligatorischen „männlichen Schutz“. Sie erkundeten Sizilien, Island, die Rocky Mountains oder fuhren um die Welt in weniger als 80 Tagen. Und schrieben darüber. Die Tübinger Radio- und Sachbuchautorin Dorothea Keuler stellt sie vor.
- Mo 17.06.2019**
 15 Uhr
- Die Bewegung "Fridays for Future Tübingen"** stellt sich in der Gesprächsrunde der Senior*innen für den Frieden vor.
- Di 18.06.2019**
 18–20 Uhr
- Über Träume sprechen.** Möchten Sie den Sinn Ihrer Träume besser verstehen? Oder möchten Sie sich selbst durch Ihre Träume besser kennen lernen? Vielleicht möchten Sie auch die Bedeutung eines ganz bestimmten Traumes entschlüsseln. In der Gesprächsgruppe mit Jessica Kathmann, Psychologin, können eigene Träume mitgebracht und erzählt werden. Gemeinsam wird dann mit diesen gearbeitet. 10 € pro Termin. Anmeldung bis Montag, 17.06.
- Mi 19.06.2019**
 11–12.15 Uhr
- Lesekreis "Das Alter in der Literatur"** mit Lis Grandl-Arnoldi: Peter Härtling "Der Gedankenspieler"
- Fr 21.06.2019**
 11 Uhr
- Ian McEwan: "Kindeswohl".** Dr. Hella von Auer bespricht den 2015 erschienenen Roman.
- Fr 21.06.2019**
 15 Uhr
- Führung in der Jakobuskirche und drumherum.** Die heute evangelische Kirche in der Unterstadt ist das älteste noch genutzte Gebäude Tübingens und zudem Station auf dem Jakobspilgerweg. Führung mit dem ehemaligen Pfarrer Karl-Friedrich Schaller.
- Mo 24.06.2019**
 15 Uhr
- Urnengemeinschaftsgrabstätten und neue Bestattungsangebote auf dem Tübinger Bergfriedhof und auf den Stadtteilstädtchen.** Vortrag von Bernd Walter, Friedhofsverwaltung.
- Fr 28.06.2019**
 15 Uhr
- Klavierkonzert mit Monika Hämmerle** mit Werken aus Klassik und Romantik. Ohne Gebühr, Spenden erwünscht.
- Sa 29.06.2019**
 15 Uhr, im Schloss
- Ex Machina. Leonardo da Vincis Maschinen zwischen Wissenschaft und Kunst.** Führung mit Sitzgelegenheit durch die Ausstellung (barrierefrei). Gebühr für Eintritt (Senioren) und Führung 6 EUR.

Ausflüge, Radtouren, Wanderungen


- Di 11.06.2019**
 14 Uhr
- Treffpunkt OBF, Bussteig F: mit der Wandergruppe durch das Himbachtal über Schloss Roseck nach Unterjesingen. Anmeldung bis 11 Uhr bei Brigitte Kohring, Tel. 61704.
- Mi 12.06.2019**
 8:40 Uhr
- Treff Bahnhofshalle: per BaWü-Ticket nach Mannheim, je nach Interesse Reiss-Engelhorn-Museen oder Kunsthalle. Anmeldung bis Montag 18 Uhr bei Beate Pfister, Tel. 149916.
- Sa 15.06.2019**
 13:30 Uhr
- Treffpunkt Haagtor: Cappuccino-Radtour. Gemütliche Tour bis 25 km, mit Einkehr. Ohne Anmeldung.
- Di 25.06.2019**
 13:20 Uhr
- Treffpunkt Bahnhofshalle: Wanderung rund um Sebastiansweiler. Anmeldung bis 11 Uhr bei Brigitte Kohring, Tel. 61704.
- Do 27.06.2019**
 13:30 Uhr
- Treffpunkt Haagtor: Radtour durchs Kirnbach- und Reichenbachtal nach Pliezhausen, zurück durchs Neckartal. Ohne Anmeldung.

Kurse und Gruppen

Gesprächskreise

- **Sonntagskaffee – Was uns bewegt:** Sonntag, 09. Juni, 14:30–16 Uhr, mit Susan Boucke. Thema s. vorne
- **Politisches Gespräch:** Montag, 03.+ 17. Juni, 9:30–11 Uhr, mit Ulla Mailänder
- **Freizeitbörse:** Gleichgesinnte für gemeinsame Aktivitäten, auch in den Sommerferien, kennen lernen. Wieder im Juli
- **Träume-Gruppe:** Dienstag, 18. Juni, 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, 19. Juni, 11-12:15 Uhr, mit Lis Grandl-Arnoldi. Besprochen wird heute: Peter Härtling "Der Gedankenspieler"
- **Lesekreis der Hölderlin-Gesellschaft:** Mittwoch 18:30 Uhr, offen für neue Zuhörende und Lesende. Zur Zeit: E.T.A. Hoffmann "Die Elixire des Teufels"
- **Runde 60:** Donnerstag, 13.+ 27. Juni, 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 zu den Bürozeiten, Tel. 22688. Mit freundlicher Unterstützung durch das Landesmedienzentrum  LMZ Baden-Württemberg
- **MentorNet Mobil:** Wenn Sie aus gesundheitlichen Gründen trotz des Aufzugs nicht zu uns kommen können, bekommen Sie Hilfe zuhause. Terminvereinbarung zu den Bürozeiten, 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. Nicht am 03.06.
- **Doppelkopf:** Dienstag 14:30–18 Uhr, Mittwoch 14:30–18 Uhr für fortgeschrittene Anfänger, mit Claus Stähle
- **Flötenkreis:** Dienstag, 04.+ 18. Juni, 15–16 Uhr, mit Anna-Katharina Soergel
- **Spiele zum Gedächtnistraining:** wieder im Winterhalbjahr
- **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. Wieder im Juli
- **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 wöchentlich Montag 9–10:30 Uhr, Fortgeschrittene 14tägig: Montag, 24. Juni, 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 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, 01. Juni, 11-13 Uhr, mit Helge Schaal

Cafeteria / Mittagstisch

- **Cafeteria:** Montag bis Freitag 14–18 Uhr
- **Solidaessen für Los Martincitos:** Dienstag, 04. Juni, 12–13 Uhr. Anmeldung: Telefon 552042 (AB) oder Mail an essen@hirsch-begegnungsstaette.de.
- **Aufgetischt: Gemeinsam kochen, gemeinsam essen!** Mittwoch, 05. Juni, 9:30-13 Uhr, mit Brigitte Kohring
- **Samstags-Frühstück,** 01. Juni, 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



**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 Mittwoch und 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