



- Ausstellung** **Sanja Erak, Reinhilde Hauser, Jelena Micovic: Künstlerinnen • Begegnungen**
bis 27.04.2019 | Montag bis Freitag 14–18 Uhr
- Frühstück** **Es gibt wieder das monatliche Samstags-Frühstück!** Jeweils am ersten Samstag im Monat
9:30–11:30 Uhr. Start am 02. März.
- Bürozeiten** Bitte beachten Sie unsere geänderten Bürozeiten. Ab sofort: Montag bis Mittwoch und Freitag 11–12 Uhr.

Vorträge und andere besondere Veranstaltungen

- noch im Februar:** **Tübingen tanzt!** Anlässlich des Welttanztages am 29.4. sind TübingerInnen jeden Alters und jeder körperlichen Verfassung eingeladen, bei einer gemeinsamen Tanzperformance im öffentlichen Raum mitzuwirken. Proben im HIRSCH donnerstags 19–21 Uhr bis Ende April. Der Raum ist barrierefrei. Anmeldung bis 27.02.2019: tanzimprov@gmail.com oder 0151/41260889. Infos unter: www.tanzimprov.de/tuebingen-tanzt.
- Do 28.02.2019** 19-21 Uhr
- Fr 01.03.2019** 15 Uhr **Fasnet im HIRSCH.** Ein vergnüglicher Nachmittag mit Musik und Tanz, Fasnetsküchle und Getränken. Für Stimmung sorgen die "Strobfasnetsweiber" aus Bühl. Verkleidete werden mit Schäggede- Mäggede empfangen! (Eine Kopfbedeckung und etwas Schminke tun es auch.)
- Mo 04.03.2019** 15 Uhr **Film am Rosenmontag "Willkommen bei den Hartmanns".** Die gut situierten Hartmanns nehmen einen nigerianischen Flüchtling auf. Dessen Versuch, sich nützlich zu machen, zieht eine Lawine mehr oder minder gesellschaftskritischer Eskalationen nach sich. Eine „Integrationskomödie“.
- Fr 08.03.2019** 11 Uhr **Autorenlesung Peter Prange "Eine Familie in Deutschland. Zeit zu hoffen, Zeit zu leben".** Der Tübinger Bestsellerautor liest im Literaturkreis aus seinem neuen Buch.
- Fr 08.03.2019** 15 Uhr **Olga – Großfürstin von Russland und Königin von Württemberg. Ihr Leben und Wirken im 19. Jahrhundert in St. Petersburg und Stuttgart.** Dorothea Janzen-Pöhlmann beleuchtet Olgas ereignisreiches und wohlütiges Leben, das große Auswirkungen in der Geschichte unserer Landeshauptstadt und darüber hinaus hatte.
- So 10.03.2019** 14:30-16 Uhr **Sich abgrenzen, für sich einstehen, sich wehren - was ist so schwer daran?** Gesprächskreis "Sonntagskaffee – Was uns bewegt" mit Susan Boucke mit dem Thema vom Februar (war ausgefallen).
- Mo 11.03.2019** 15 Uhr, anschließend **Nachmittag für Neue** und für HIRSCH-Besucher, die mehr über den HIRSCH wissen möchten. Führung durchs Haus, Infos zum Programm und zu Engagementmöglichkeiten.
- Mo 11.03.2019** 16 Uhr **Treffen Freizeitbörse – Gleichgesinnte für gemeinsame Unternehmungen finden.** Bei den Treffen können sich Interessierte informieren, kennenlernen und verabreden.
- Di 12.03.2019** 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 12.03.2019** 18-20 Uhr **Träume-Gruppe.** Gesprächsgruppe mit Jessica Kathmann, Psychologin. 10 € pro Termin. Neue willkommen, bitte anmelden.
- Mi 13.03.2019** 11–12.15 Uhr **Lesekreis "Das Alter in der Literatur"** mit Lis Grandl-Arnoldi. Heute: s. Rückseite.
- Fr 15.03.2019** 15 Uhr **"Ist das Demenz?" Die Diagnoseverfahren der Gedächtnissprechstunde / Memory Clinic.** Im Kaffeetreff für Angehörige Demenzerkrankter und interessierte Bürger*innen wird die Arbeit der Memory Clinic und die Diagnostik zur Demenzabklärung vorgestellt, und über die Tagesklinik für Ältere informiert. Anschließend ist Zeit für Fragen und Austausch bei Kaffee und Tee.
- Mo 18.03.2019** 15 Uhr **Erinnerungsstunde für Anne Frommann** in der Gesprächsrunde der Senior*innen für den Frieden. Gertrud Scheuberth liest aus ihrem bisher unveröffentlichten Manuskript "Gegenwart ist immer". Es basiert auf regelmäßigen Gesprächen mit Anne Frommann, die am 9. Januar dieses Jahres verstarb.
- Fr 22.03.2019** 11 Uhr **Literaturkreis - heute einmal anders: Büchertiptausch!** Und so geht's: Lieblingsbücher mitbringen und wer möchte, kann die persönlichen Hits vorstellen. Gerne können auch kleine Passagen vorgelesen werden, um den Zuhörenden einen tieferen Einblick in das jeweilige Buch zu geben.
- Fr 22.03.2019** 15 Uhr **Meditation und Achtsamkeit – Modeerscheinung oder seriöser Übungsweg?** Vortrag, eine Achtsamkeitsübung und Gespräch mit Michael Seibt, ehem. Hochschulpfarrer, Meditationslehrer und Trainer für achtsamkeitsbasierte Stressreduktion MBSR.
- Sa 23.03.2019** 11–13 Uhr **Biodanza.** Sich bewegen... tanzen... entspannen. Leitung Helge Schaal, Gebühr 10 €.
- Mo 25.03.2019** 9-10:30 Uhr **Schnupperstunde Qi Gong für Anfänger** mit Hedwig von Droste zu Vischering, Heilpraktikerin und Qi-Gong Lehrerin. Schnuppern ohne Gebühr. Kurs 01.04.-22.07., 13x 160 €.
- Mo 25.03.2019** 15 Uhr **Kontinenz erhalten: das Tübinger Beckenbodenkonzept.** Fast ein Viertel der Frauen und 11% der Männer haben mit Harninkontinenz zu tun – und das nicht erst hochaltrig, sondern häufig schon jenseits der 40. Die Ursachen sind vielfältig, und dementsprechend individuell gestaltet sich die Therapie. Morten Meyer, Universitätsklinikum Zentrum für Physiotherapie, informiert über die Krankheit und das Tübinger Konzept.
- Fr 29.03.2019** 15 Uhr **Schnuppernachmittag: Biodanza – Tanze Dein Leben.** Sich bewegen... tanzen... entspannen. Wir begegnen uns selbst und anderen, und verbinden uns mit dem Rhythmus des Lebens. Helge Schaal, Dipl.Pädagogin, Familientherapeutin und Biodanza-Leiterin, lädt ein, gemeinsam zu tanzen: mit Anleitung, aber ohne vorgegebene Schritte. Ohne Gebühr, wir bitten um eine Spende. Weitere Infos www.biodanza-tuebingen.de.

Ausflüge, Radtouren, Wanderungen


- Di 05.03.2019** 14 Uhr Treffpunkt Neckartor: mit der Wandergruppe über den Denzenberg und den Sand zur Wanne. Anmeldung bis 11 Uhr bei Brigitte Kohring, Tel. 61704.
- Di 19.03.2019** 14 Uhr Treffpunkt OBF Bussteig C: mit der Wandergruppe durchs Weggental "auf der Suche nach dem Frühling". Anmeldung bis 11 Uhr bei Brigitte Kohring, Tel. 61704.
- Mi 20.03.2019** 8:40 Uhr Treffpunkt Bahnhofshalle: per BaWü-Ticket nach Speyer zur Ausstellung über Marilyn Monroe. Anmeldung bis Montag 18 Uhr bei Beate Pfister, Tel. 149916.

Kurse und Gruppen

Gesprächskreise

- ☐ **Sonntagskaffee – Was uns bewegt:** Sonntag, 10. März, 14:30–16 Uhr, mit Susan Boucke. Thema s. vorne
- ☐ **Politisches Gespräch:** Montag, 11.+ 25. März, 9:30–11 Uhr, mit Ulla Mailänder
- ☐ **Freizeitbörse:** Gleichgesinnte für gemeinsame Aktivitäten kennen lernen. Montag, 11. März, 17 Uhr
- **Träume-Gruppe:** Dienstag, 12. März, 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. März, 11-12:15 Uhr, mit Lis Grandl-Arnoldi. Besprochen wird heute: Martin Walser "Ein liebender Mann".
- ☐ **Lesekreis der Hölderlin-Gesellschaft:** Mittwoch 18:30 Uhr, offen für neue Zuhörende und Lesende. Neue Lektüre seit 6. Februar: Eduard von Keyserling "Wellen"
- ☐ **Runde 60:** Donnerstag, 07.+ 21. März, 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
- ☐ **Doppelkopf:** Dienstag 14:30–18 Uhr, Mittwoch 14:30–18 Uhr für fortgeschrittene Anfänger, mit Claus Stähle
- ☐ **Flötenkreis:** Dienstag, 12.+ 26. März 15–16 Uhr, mit Anna-Katharina Soergel
- ☐ **Spiele zum Gedächtnistraining:** Dienstag, 12.+ 26. März, 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. 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. März, 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, 23. März, 11-13 Uhr, mit Helge Schaal

Cafeteria / Mittagstisch

- **Cafeteria:** Montag bis Freitag 14–18 Uhr
- **Solidaressen für Los Martincitos:** Dienstag, 12. März, 12–13 Uhr. Sie essen im HIRSCH und unterstützen mit Ihrer Spende arme Senioren in unserer Partnerorganisation in Villa El Salvador, Peru. Anmeldung bis Freitag 17 Uhr, Telefon 552042 (AB) oder per Mail an essen@hirsch-begegnungsstaette.de
- **Aufgetischt: Gemeinsam kochen, gemeinsam essen!** Mittwoch, 06. März, 9:30-13 Uhr, mit Brigitte Kohring
- **NEU: Samstags-Frühstück,** 02. März, 9:30-11:30 Uhr. Es gibt wieder das monatliche Samstags-Frühstück. 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



Tropenkl. 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.tropenkl.ik.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