

### 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:** Wir haben neue Bürozeiten: Montag bis Mittwoch und Freitag 11–12 Uhr.

### VORTRÄGE UND ANDERE BESONDERE VERANSTALTUNGEN

*noch im Februar: Do 28.02.2019 19-21 Uhr*

**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](mailto:tanzimprov@gmail.com) oder 0151/41260889. Infos unter: [www.tanzimprov.de/tuebingen-tanzt](http://www.tanzimprov.de/tuebingen-tanzt).

**Fr 01.03.2019 15 Uhr**

□ **Fasnet im HIRSCH.** Ein vergnüglicher Nachmittag mit Musik und Tanz, Fasnetsküchle und Getränken. Für Stimmung sorgen die "Stroßafasnetsweiber" aus Bühl. Verkleidete werden mit Schäggade- Mäggade 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,**

□ **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 18-20 Uhr**

■ **Träume-Gruppe** 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: Martin Walser "Ein liebender Mann".

**Fr 15.03.2019 15 Uhr Netzwerk Demenz im Landkreis Tü**

□ **"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: Büchertipptausch!** Und so geht's: Lieblingsbücher mit-bringen 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](http://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 Marylin Monroe. Anmeldung bis Montag 18 Uhr bei Beate Pfister, Tel. 149916.

---

## MITTAGSTISCH

**Dienstag, 12. März 12-13 Uhr**

■ **Solidaessen für Los Martincitos.** Sie essen im HIRSCH und unterstützen mit Ihrer Spende arme Senioren in unserer Partnerorganisation in Villa El Salvador, Peru. Anmeldung bis Montag 11:30 Uhr Telefon 552042 (AB) oder per Mail.

**Mittwoch, 6. März 9:30 Uhr**

■ **Aufgetischt: Gemeinsam kochen, gemeinsam essen!** Infos + Anmeldung bei Brigitte Kohring, Telefon: 61704

**Samstag, 02. März 9:30-11:30 Uhr**

**NEU: Samstags-Frühstück.** 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.*