



**Ausstellung** **Istanbul und seine Menschen.** Eine Fotoausstellung von Ahmet Arpad  
01.05.–05.07.2019 | Montag bis Freitag 14–18 Uhr

## Vorträge und andere besondere Veranstaltungen

- Sa 04.05.2019**  
11-17 Uhr  
  
9:30-11:30 Uhr
- ☐ **40 Jahre HIRSCH – Wir feiern!** Da unsere Fast-Nachbarn, Hinrichs Teehus, ebenfalls ihr 40jähriges feiern, gibt es heute ein gemeinsames Programm im HIRSCH, in der Froschgasse 5 und drumherum: **11 Uhr** CommuniTü Tanzperformance, **13 Uhr** OFF TRACK Rock+Pop-Chor, **14 Uhr** Tanzen! Zuschauen und Mitmachen, **15 Uhr Thommis TeaTime:** ein unterhaltsamer Tee-Trip mit Literatur, Musik und Quiz zum Thema Tee. **11-17 Uhr** mit Glücksrad, selbstgebackenen Kuchen, Löwensekt und Blauem Wunder. **Frühstück** in unserer Cafeteria im 2. Stock
- So 05.05.2019**  
14:30-16 Uhr
- ☐ **Gesprächskreis "Sonntagskaffee – Was uns bewegt"** mit Susan Boucke. Ausnahmsweise am 1. Sonntag im Monat. Das Thema wird noch bekannt gegeben (Aushang, Homepage, Presse).
- Mo 06.05.2019**  
15 Uhr
- ☐ **Filmnachmittag: "Die grüne Lüge. Die Ökolügen der Konzerne und wie wir uns dagegen wehren können."** Eine Dokumentation von Werner Boote und Kathrin Hartmann über den Boom von Produkten, die angeblich nachhaltig und ökologisch sind (93min.) mit anschließendem Gespräch.
- Do 09.05.2019**  
15-18 Uhr  
*in Koop. mit dem ADFC Tüb.*
- ☐ **Kurs für Pedelec- und E-Bike-Fahrer\*innen: Technik, Verkehrssicherheit und Fahrübung.** Im Kurs mit Gernot Epple lernen Sie die sichere Handhabung des Rads, Verkehrsregeln für elektrounterstützte Räder, sichere Fahrtechnik und einiges mehr. Anschließend wird geübt: einige praktische Übungen, auch das sichere Anfahren und Schalten am Berg. Treffpunkt: Lustnau, Neuhaldenstraße Ecke Heldstraße. Gebühr: 17 EUR, Anmeldung bis 07. Mai. Ein Flyer mit weiteren Infos liegt aus.
- Fr 10.05.2019**  
11 Uhr
- ☐ **Leonhard Frank: "Der Mensch ist gut".** Frank war einer der bedeutendsten sozialkritischen und pazifistischen Erzähler der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts. Martin Hank bespricht im Literaturkreis die Erzählungen "Der Vater" und "Die Kriegswitwe".
- Fr 10.05.2019**  
15 Uhr  

- ☐ **Einschränkungen beim Hören. Oder beim Verstehen?** Kaffeetreff des "Netzwerk Demenz" für alle interessierten Bürger\*innen. Wenn Gespräche anstrengend werden, kann dies auf nachlassendes Gehör hinweisen, aber auch auf verlangsamtes Denken oder neurologische Erkrankungen. Wie Hörgeräteakustiker damit umgehen, und wie dementen Menschen Hörhilfen angepasst werden können, erklärt Thomas Maisch, Maisch Hörakustik. Anschließend ist Zeit für Fragen und Austausch bei Kaffee und Tee.
- Sa 11.05.2019**  
11–13 Uhr
- **Biodanza.** Sich bewegen... tanzen... entspannen. Leitung heute Martina Jochem. Gebühr 10 €.
- Mo 13.05.2019**  
15 Uhr
- ☐ **50 Jahre Partnerschaft zwischen dem County Durham und Tübingen. Ein Portrait: Geschichte, Gegenwart, Gelegenheiten.** Stephan Klingebiel, Kulturamt Tübingen, berichtet über die partnerschaftlichen Begegnungen in den ersten Jahren und heute.
- Mo 13.05.2019**  
17 Uhr
- ☐ **Treffen Freizeitbörse – Gleichgesinnte für gemeinsame Unternehmungen finden.** Bei den Treffen können sich Interessierte informieren, kennenlernen und verabreden.
- Di 14.05.2019**  
12-13 Uhr
- **Solidaressen für Los Martincitos.** Sie essen im HIRSCH und unterstützen mit Ihrer Spende arme Senioren in Villa El Salvador, Peru. Anmeldung Tel 552042 (AB) oder per Mail.
- Fr 17.05.2019**  
15 Uhr
- ☐ **Gemüse im Rathaus? Die Foodsharing-Initiative.** Foodsharing, zu deutsch: Lebensmittel teilen, ist eine Initiative, die sich gegen Lebensmittelverschwendung engagiert. In Tübingen erhielt sie 2017 den Umweltpreis der Stadtwerke Tübingen. Privatpersonen und Händler können ungewollte und überproduzierte Lebensmittel kostenlos anbieten, abholen und weiterverteilen. Einer der sieben Tübinger Fairteiler steht im Rathaus. Wer sich an den Abholstationen bedienen kann (nämlich alle Bürger\*innen!) und wie man sich als Foodsaver (Abholen von Waren) engagieren kann, erklärt Sarah Grau.
- Mo 20.05.2019**  
15 Uhr
- ☐ **Befriedung durch Gefängnis?** In der Gesprächsrunde der Senior\*innen für den Frieden berichtet Thomas Mehlfeld über seine Arbeit als Ansprechpartner für die Inhaftierten in der JVA Tübingen.
- Di 21.05.2019**  
19 Uhr  
*"Unterwegs ins Alterwerden"*
- ☐ **...aber lächeln, wenn schon der Herzschlag schleicht – Gedichte und Texte zur dritten Lebensphase** mit Gertrud Scheuberth (Texte), Uwe Liebe-Harkort (Gedichte) und Julian Zenker (Gitarre). Mit diesem Abend beginnen wir die Veranstaltungsreihe mit dem Stadtseniorenrat für Menschen ab 50, die nach vorne schauen. Vorschau auf weitere Veranstaltungen auf der Homepage und im HIRSCH (Flyer).
- Mi 22.05.2019**  
11–12.15 Uhr
- ☐ **Lesekreis "Das Alter in der Literatur"** mit Lis Grandl-Arnoldi. Heute: Philipp Roth "Jedermann"
- Fr 24.05.2019**  
11 Uhr
- ☐ **Flucht über die Pyrenäen – Gelingen, Scheitern.** Hilde Stutte berichtet im Literaturkreis über das Schicksal deutscher Schriftsteller und ihrer Familien in Frankreich während des 2. Weltkriegs und ihr Bemühen, aus Europa zu fliehen: Heinrich Mann, Franz Werfel, Lion Feuchtwanger, Hans Sahl u.a.
- Fr 24.05.2019**  
15 Uhr
- ☐ **Erschütternde Erfindungen. Leonardo da Vincis Maschinen und die aktuelle Debatte um künstliche Intelligenz.** Frank Dürr, ein Kurator der Jahresausstellung "Ex Machina. Leonardo da Vincis Maschinen zwischen Wissenschaft und Kunst", referiert über die Erfindungen des Universalgenies der Renaissance und über die Ängste der Menschen vor technischen Neuerungen damals und heute.
- Sa 25.05.2019**  
15 Uhr, im Schloss Hohentübingen
- **Führung mit Sitzgelegenheit durch die Ausstellung "Ex Machina. Leonardo da Vincis Maschinen zwischen Wissenschaft und Kunst"** (barrierefrei). Gebühr für Eintritt + Führung 5 EUR. Bitte im HIRSCH anmelden.
- Mo 27.05.2019**  
15 Uhr  
*Das PatientenForum Tübingen lädt ein*
- ☐ **HILFE! Der Weg zu Rollator, Stützstrümpfen und anderen Hilfsmitteln.** Samuele Hanle, AOK, erläutert die gesetzlichen Grundlagen der Hilfsmittelverordnung und das Prozedere. Nach einer kurzen Kaffeepause gehen wir gemeinsam zum Sanitätshaus Nusser & Schaal (Weg 350 m), wo Sabine Lehmkühler und Ramona Palluch den Vortrag mit Erfahrungen aus der Praxis ergänzen. Sie lernen die Reha-Abteilung und die vielfältigen Hilfsmittel kennen. Wer möchte, kann seine Venen messen lassen.

## Ausflüge, Radtouren, Wanderungen

- Mi 08.05.2019**  
09:10 Uhr
- Treff Bahnhofshalle: per BaWü-Ticket nach Karlsruhe, Ausstellung "Licht und Leinwand" in der Kunsthalle. Fotografie und Malerei im 19. Jh. Anmeldung bis Montag 18 Uhr bei Beate Pfister, Tel. 149916.
- Di 14.05.2019**  
13:20 Uhr
- Treffpunkt Bahnhofshalle: Wanderung rund um Sebastiansweiler. Anmeldung bis 11 Uhr bei Brigitte Kohring, Tel. 61704.
- Sa 18.05.2019**  
13:30 Uhr
- Treffpunkt Haagtor: Cappuccino-Radtour. Gemütliche Tour bis 25 km, mit Einkehr. Ohne Anmeldung.
- Do 23.05.2019**  
13:30 Uhr
- Treffpunkt Haagtor: Radtour durch den Schönbuch, Einkehr im Naturfreundehaus Herrenberg, zurück durchs Ammertal. Ca. 50km, ohne Anmeldung.
- Di 28.05.2019**  
14:25 Uhr
- Treffpunkt Bahnhofshalle: mit der Wandergruppe von Bad Imnau durch das Katzenbachtal nach Weiler. Anmeldung bis 11 Uhr bei Brigitte Kohring, Tel. 61704.


**Holunderblütensirup:** Wir freuen uns, wenn Sie uns bei der Herstellung unterstützen, indem Sie Blüten sammeln. Auch beim Abzupfeln der Blüten benötigen wir Hilfe. Bitte melden Sie sich bei H. Vogler, Tel. 9997193.

## Kurse und Gruppen

### Gesprächskreise

- **Sonntagskaffee – Was uns bewegt:** Sonntag, 05. Mai, 14:30–16 Uhr, mit Susan Boucke.
- **Politisches Gespräch:** Montag, 06.+20. Mai, 9:30–11 Uhr, mit Ulla Mailänder
- **Freizeitbörse:** Montag, 13. Mai, 17 Uhr. Gleichgesinnte für gemeinsame Aktivitäten kennen lernen.
- **Träume-Gruppe:** Dienstag, 14. Mai, 18-20 Uhr, mit Jessica Kathmann. Neue willkommen. Gebühr 10 €.
- **Gewaltfreie Kommunikation:** Mittwoch 11:30–13 Uhr, mit Jürgen Metter
- **Lesekreis "Das Alter in der Literatur":** Mittwoch, 22. Mai, 11-12:15 Uhr, mit Lis Grandl-Arnoldi. Thema s. vorne
- **Lesekreis der Hölderlin-Gesellschaft:** Mittwoch 18:30 Uhr, offen für neue Zuhörende und Lesende. Seit April: E.T.A. Hoffmann "Die Elixiere des Teufels"
- **Runde 60:** Donnerstag, 02.+ 16. Mai, 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 Mi und 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, 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
- **Doppelkopf:** Dienstag 14:30–18 Uhr, Mittwoch 14:30–18 Uhr für fortgeschrittene Anfänger, mit Claus Stähle
- **Flötenkreis:** Dienstag, 07.+21. Mai, 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: Montag 9–10:30 Uhr, wöchentlich. Fortgeschrittene Montag, 13.+ 27. Mai, 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, 11. Mai, 11-13 Uhr, dieses Mal mit Martina Jochem

### Cafeteria / Mittagstisch

- **Cafeteria:** Montag bis Freitag 14–18 Uhr
- **Solidaessen für Los Martincitos:** Dienstag, 14. Mai, 12–13 Uhr. Anmeldung Telefon 552042 (AB) oder Mail an [essen@hirsch-begegnungsstaette.de](mailto:essen@hirsch-begegnungsstaette.de)
- **Aufgetischt: Gemeinsam kochen, gemeinsam essen!** Mittwoch, 08. Mai, 9:30-13 Uhr, mit Brigitte Kohring
- **Samstags-Frühstück,** 04. Mai, 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](http://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](http://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](mailto:hirsch-begegnung@t-online.de) | Internet: [www.hirsch-begegnungsstaette.de](http://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](mailto:claudia.ruemmele@hirsch-begegnungsstaette.de)