

**Ausstellung****Fotoprojekt Tübingen – Villa El Salvador: EIN-BLICK in mein Leben.**

Fotos von Senioren im HIRSCH und in LOS MARTINCITOS, unserer Partnerorganisation in Peru. bis 08.10.2019 | Montag bis Freitag 14–18 Uhr

Vorträge und andere besondere Veranstaltungen

- So 01.09.2019** 14:30–16 Uhr □ **Lasst uns unsere Träume leben – oder doch jeden Tag einen Schritt auf sie zugehn.** Gesprächskreis "Sonntagskaffee – Was uns bewegt" mit Susan Boucke.
- Mo 02.09.2019** 15 Uhr □ **Tübingens Schönheiten im Bild.** Uli Müller geht täglich auf "Fotopirsch" in Tübingen. Er fängt ein, was dem rasch durch die Stadt Eilenden meist entgeht. Eine Auswahl seiner schönsten fotografischen Eindrücke zeigt er heute, verbunden mit der Frage: Wo ist's?
- Fr 06.09.2019** 15 Uhr □ **Wohnen im Alter: Welche Möglichkeiten gibt es in Tübingen?** Gemeinschaftliches Wohnen, genossenschaftlich organisierte Wohnformen, Baugemeinschaften, Pflege-WGs, Wohnen mit Hilfe und mehr: viele Begriffe, viele Projekte. Einen Überblick über die vielfältigen Wohnprojekte für Eigentümer und Mieter in Tübingen gibt Cordula Körner, Programm "Seniorenleben und Pflege" der Stadt Tübingen. Im zweiten Teil stellt Ralf Deininger die Wohngemeinschaft "Alter Güterbahnhof" vor, die im Oktober bezugsfertig sein wird und Menschen mit Pflegebedarf ein selbstbestimmtes Leben ermöglicht.
- Sa 07.09.2019** 9:30–11:30 Uhr ■ **Monatliches Samstags-Frühstück.** Gruppen ab 4 Personen bitten wir um Anmeldung.
- Mo 09.09.2019** 15 Uhr □ **Quantenmechanik einfach erklärt: ein Widerspruch in sich.** Wer unsere Welt physikalisch begreifen will, kommt an der Quantenmechanik nicht vorbei. Große Teile moderner Technologie beruhen auf ihr. Aber: Sie stellt unsere Vorstellungskraft schwer auf die Probe und deckt sich so gar nicht mit der normalen menschlichen Erfahrungswelt. Der Physiker Martin Korzeczek führt weitmöglichst vereinfacht in die Quantenmechanik ein.
- Fr 13.09.2019** 11 Uhr □ **Was Nonnen schrieben. Zeugnisse aus der Welt schwäbischer Klöster.** Dorothea Keulers Vortrag führt in die Welt schwäbischer Frauenklöster des Mittelalters und der frühen Neuzeit. Die Schwestern schrieben über ihre spirituellen Erfahrungen, verfassten Andachtsbücher, Chroniken, Briefe aller Art, und nicht immer fand das, was sie schrieben, Gnade vor den Augen ihrer Ordensoberen.
- Fr 13.09.2019** 12–13 Uhr ■ **Paolo kocht – ein Ausflug in die italienische vegetarische Küche.** Und das jede Woche: Es gibt freitags wieder Mittagessen im HIRSCH! Paolo Lovera kocht ein Menü mit Salat, Hauptgericht und Beilage (9 €) und ein Pastagericht mit Soße (5 €). Nachtisch 2,50 €. **Anmeldung** für Menü oder Pasta (bitte angeben) jeweils bis Mittwoch 12 Uhr, Tel. 552042 (AB) oder essen@hirsch-begegnungsstaette.de.
- Fr 13.09.2019** 15 Uhr □ **Lernen Ältere anders?** Die Fähigkeit, Neues zu lernen, bleibt bei gesunden Menschen lebenslang erhalten. Das gilt nicht nur für Bildungsangebote, sondern auch für alltägliche Lernprozesse im Umgang mit verschiedenen Veränderungen. Aber: Lernen Ältere langsamer? Oder anders als junge Menschen? Den aktuellen Forschungsstand referiert Prof. Dr. Bernhard Schmidt-Hertha, Institut für Erziehungswissenschaften der Uni Tübingen.
- Mo 16.09.2019** 9–10:30 Uhr □ **Schnupperstunde Qi Gong für Anfänger.** Interessierte ohne Vorkenntnisse können zum Herbst in den Anfängerkurs einsteigen, der im April begann. Leitung Hedwig von Droste zu Vischering, Heilpraktikerin und Qi-Gong Lehrerin. Schnuppern ohne Gebühr. Kurs 23.09.–16.12., 11x, 135 €.
- Mo 16.09.2019** 15 Uhr □ **Wie werden wir friedfertig?** Die Senior*innen für den Frieden im Gespräch mit Uli Jäger, Institut für Friedenspädagogik Tübingen e.V.
- Mo 16.09.2019** 17–19 Uhr ■ **Wir machen Theater!** Heute zum Reinschnuppern für alle, die es schon immer mal versuchen wollten, oder eine neue Gruppe suchen. Leitung Julian Knab, TheaterCompanie "Die Stagejumpers". Gebühr pro Termin 10 €. Wöchentlicher Kurs ab 23.09.
- Mo 16.09.2019** 17 Uhr □ **Treffen Freizeitbörse – Gleichgesinnte für gemeinsame Unternehmungen finden.** Bei den Treffen können sich Interessierte informieren, kennenlernen und verabreden.
- Di 17.09.2019** 19 Uhr "Unterwegs ins Alterwerden"  □ **Altern in der bildenden Kunst.** Das Ideal jugendlicher Schönheit haben wir vor Augen, wenn wir an Gemälde und Skulpturen der europäischen Kunst denken. Dass wir den großen Meistern vom Spätmittelalter bis zur Gegenwart ausdrucksstarke, ergreifende Bildwerke zu Alter und Hinfälligkeit verdanken, ruft uns Prof. Wolfgang Urban ins Gedächtnis.
- Fr 20.09.2019** 15 Uhr □ **Der Ehebruch als literarisches Thema. Ein Überblick von der Antike bis in die Gegenwart.** Der heutige Vortrag von Lis Grandl-Arnoldi ist Auftakt für einen monatlichen Lesekreis, in dem ausgewählte literarische Werke vorgestellt werden, Werke wie Georg Büchners "Woyzeck", Fontanes "Effi Briest", Tolstois "Anna Karenina" und die Epen zur Medea-Sage – je nach Interesse der Teilnehmenden.
- So 22.09.2019** 14:30 Uhr □ **Parents and grannies for future Tübingen.** Auch die Eltern- und Großelterngeneration beteiligt sich in Tübingen an der Bewegung *fridays for future*. Die Gruppe stellt sich vor und lädt ein zum Gespräch.
- Mo 23.09.2019** 15 Uhr □ **Diagnose Krebs: Wie Angehörige und Freunde damit umgehen können.** Mit der Diagnose Krebs beginnt für die Betroffenen eine emotionale Achterbahnfahrt mit Wut, Trauer, Angst, Verdrängung, Hoffnung und Mutlosigkeit. Wie können Angehörige und Freunde Unterstützung geben in all diesen Phasen, während sie unsicher sind, wie sie sich verhalten sollen und selbst mitleiden? Vortrag von Martin Wickert, Psychosoziale Krebsberatungsstelle am Südwestdeutschen Tumorzentrum - CCC Tübingen.
- Fr 27.09.2019** 11 Uhr □ **Jared Diamond: der Autor und sein vielfältig interessantes Werk.** Christian Schomers stellt den Sachbuchautor im Literaturkreis vor mit dem Schwerpunkt auf "Arm und Reich".
- Fr 27.09.2019** 15 Uhr  □ **Nicht mehr geschäftsfähig – was ist zu tun?** Rebecca Asam, Betreuungsverein des Landkreises, gibt einen Überblick über die Vorsorgemöglichkeiten – Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht – und erklärt, wie vorzugehen ist, wenn Demenzerkrankte nicht rechtzeitig vorgesorgt haben und rechtliche Dinge zu regeln sind. In diesem Kaffeetreff für Angehörige Demenzerkrankter und interessierte Bürger*innen ist nach dem halbstündigen Vortrag bei Kaffee und Tee Zeit für Fragen und Austausch.
- Sa 28.09.2019** 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.
- Mo 30.09.2019** 15 Uhr □ **Carlo Schmid, einer der Väter des Grundgesetzes.** Richard Szydlak, Genealogischer Arbeitskreis Tübingen, berichtet über das Leben des Politikers und Staatsrechtlers.

Ausflüge, Radtouren, Wanderungen

- Mi 11.09.2019** 9:10 Uhr ■ Treff Bahnhofshalle: per BaWü-Ticket nach Konstanz – ein schöner Tag am Bodensee. **Anmeldung** bis Montag 18 Uhr bei Beate Pfister, Tel. 149916.
- Mi 18.09.2019** 13:25 Uhr ■ Treffpunkt OBF Bussteig F: mit der Wandergruppe von Hagelloch um den Hornkopf. Leitung vorübergehend Beate Tancredi und Peter Reif. **Anmeldung** bis Montag 18 Uhr unter 8599716 (AB). Bitte geben Sie an, ob Sie eine Buskarte haben.
- Radtouren:**
- Do 12.09.2019** ■ Treff 13:30 Uhr am Haagtor: Radtour ins Blaue, ca. 40–50 km; ohne Anmeldung.
- Sa 21.09.2019** ■ Treff 13:30 Uhr am Haagtor: Cappuccino-Radtour. Gemütliche Tour bis 25 km; ohne Anmeldung.

Bücherflohmarkt und Haushaltsflohmarkt bei unserem Herbstmarkt am 05. Oktober: Ab sofort sammeln wir Bücher und Haushaltswaren (keine Elektrogeräte, Gläser, Textilien; keine Zeitungen und Broschüren).


Marmelade für unseren Verkauf beim Weihnachtsmarkt: Wir freuen uns, wenn Sie unseren Verein unterstützen: entweder Früchte abgeben oder Marmelade einkochen. Bitte melden Sie sich im Büro.

Kurse und Gruppen

Gesprächskreise

- ☐ **Sonntagskaffee – Was uns bewegt:** Sonntag, 1. September, 14:30–16 Uhr, mit Susan Boucke. Thema s. vorne
- ☐ **Politisches Gespräch:** Montag, 09.+ 23. September, 9:30–11 Uhr, mit Ulla Mailänder
- ☐ **Freizeitbörse:** Gleichgesinnte für gemeinsame Aktivitäten kennen lernen. Montag, 16. September, 17 Uhr
- **Gewaltfreie Kommunikation:** Mittwoch 11:30–13 Uhr, mit Jürgen Metter. Wieder ab 11.09.
- ☐ **Lesekreis der Hölderlin-Gesellschaft:** Mittwoch 18:30 Uhr, offen für neue Zuhörende und Lesende. Zur Zeit: E.T.A. Hoffmann "Die Elixiere des Teufels". Wieder ab 11.09.
- ☐ **Runde 60:** Donnerstag, 05.+ 19. September, 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  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. Wieder ab 19.08.
- ☐ **Skat:** Montag 14:30–17:30 Uhr, Infos im Büro. Wieder ab 19.08.
- ☐ **Socken stricken:** Montag ab 15 Uhr. Wieder ab 19.08.
- **Theaterkurs für Ältere:** neuer Kurs ab 16.09., s. vorne
- ☐ **Doppelkopf:** Dienstag 14:30–18 Uhr, Mittwoch 14:30–18 Uhr für fortgeschrittene Anfänger, mit Claus Stähle. Ab 20.08.
- ☐ **Flötenkreis:** Dienstag, 10.+ 24. September, 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. Wieder ab 21.08.
- ☐ **Bridge:** Mittwoch und Donnerstag 15–18 Uhr, mit Marianne Mayer (Mi) und Doris Steck (Do). Wieder ab 21.08.
- **Gitarrenkreis:** Donnerstag 10:45–11:30 Uhr, mit Kristine Hettler. Wieder ab 12.09.
- **OFF TRACK Rock+Pop-Chor für Ältere:** Donnerstag 15–17 Uhr, mit Jane Rudnick. Wieder ab 12.09.
- ☐ **Singkreis:** Freitag 9:30–10:45 Uhr, mit Uta Ludwig. Wieder ab 13.09.

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. Wieder ab Di 17.09./ Fr 13.09.
- **Französische Konversation:** Dienstag 10–11 Uhr, mit Gisela Bardele. Wieder ab 01.10. Kurs ist belegt.
- **Italienische Konversation:** Dienstag 11–12:30 Uhr, mit Vittoria de Angelis-Schöning. Wieder ab Oktober
- **Englische Konversation:** Donnerstag 17.30–18:30 Uhr, mit Peter Montgomery. Wieder ab 22.08.
- **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 ab 16. September (s. vorne), Fortgeschrittene 14tägig: Montag, 16.+ 30 September, 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. Wieder ab 27.08.
- **Feldenkrais für Anfänger und Fortgeschrittene:** Mittwoch 10–11 Uhr, mit Conrad Heckmann. Wieder ab 28.08.
- ☐ **Boule spielen auf der Platanenallee:** Mittwoch 16 Uhr bei trockenem Wetter, am Silberdenkmal, mit Ralf Mück. "Wir bleiben nicht zu Hause und boulen ohne Pause."
- **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. Wieder ab 21.08.
- ☐ **Walking und Nordic Walking:** Donnerstag 9–10:30 Uhr, Treff: Heuberger-Tor-Weg vor dem Wald. Durchgehend
- **Yoga – Bewusstes Bewegen und Entspannen:** Donnerstag 11:30–12:30 Uhr, mit Marita Adelung. Wieder ab 12.09.
- **Biodanza. Sich bewegen... tanzen... entspannen:** Samstag, 14. September, 11-13 Uhr, dieses Mal mit Martina Jochem

Cafeteria / Mittagstisch

- **Cafeteria:** Montag bis Freitag 14–18 Uhr. Wieder ab 19.08.
- **Solidaressen für Los Martincitos:** Dienstag, 10.09. 12–13 Uhr. Sie essen im HIRSCH und unterstützen mit Ihrer Spende Senioren in Villa El Salvador, Peru. Anmeldung: Mail an essen@hirsch-begegnungsstaette.de oder Telefon 552042 (AB)
- **Paolo kocht. Ein Ausflug in die italienische vegetarische Küche:** freitags 12–13 Uhr ab 13. September. (s. vorne) Anmeldung: jeweils bis Mittwoch 12 Uhr per Mail an essen@hirsch-begegnungsstaette.de oder Telefon 552042 (AB)
- **Samstags-Frühstück,** 07. September, 9:30-11:30 Uhr. Ehrenamtliche Mitarbeiter*innen verwöhnen die Gäste mit einem reichlichen 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

Mitglied im Tübinger Bildungsnetzwerk

