



Ausstellung bis 22.12.2021

Lyrische Begegnungen. Arbeiten in Tusche von Martina Nehr-Kley

VORTRÄGE UND ANDERE BESONDERE VERANSTALTUNGEN

Do 28.10.2021 15 Uhr

□ **Mitgliederversammlung des Vereins HIRSCH Begegnungsstätte für Ältere e.V.** im Saal der Eberhardsgemeinde, Eugenstr. 21, Tübingen. Auch interessierte Nicht-Mitglieder sind herzlich willkommen.

Mi 03.11.2021 14 Uhr

▣ **Wanderung in und um Tübingen.** Brigitte Kohring lädt ein zu einer Rundtour von 6–8 km. Anmeldung erforderlich bis 11 Uhr unter Tel. 61704. Treffpunkt Neckarbrücke.

Fr 05.11.2021 11 Uhr

□ **Die literarische Sicht auf drei Kriege in ihren Epochen:** Daniel Kehlmanns "Tyll" im Dreißig-jährigen Krieg, Annemarie Selinkos Biografie "Désirée" der Königin von Schweden und Schwägerin Napoleons sowie das Buch "Die Stunde, in der Europa erwachte" von Kurt Oesterle über die Zeit nach dem 1. Weltkrieg. Literaturkreis mit Monika Müller-Schauenburg.

Fr 05.11.2021 15 Uhr

□ **30 Jahre auf der gleichen Welle.** Die West-Ost-Gesellschaft Tübingen lädt ein. Ein zweisprachiger Dokumentarfilm zum 30-jährigen Bestehen der Partnerschaft zwischen den Städten Petrosawodsk und Tübingen 2019/2020.

Mo 08.11.2021 14:30 –15.30 Uhr

□ **Gut geplant durch die Welt: Google Maps.** Unsere Mentor*innen für neue Medien zeigen Ihnen, wie es geht. Tablets sind vorhanden, bringen Sie aber gern Ihren eigenen Laptop, Ihr Tablet oder Smartphone mit. Max. 4 Personen, bei Bedarf wird das Seminar wiederholt. Ohne Gebühr, Spenden immer gerne. Anmeldung erforderlich.

Mi 10.11.2021 8:10 Uhr

▣ **Per BaWü-Ticket nach Basel.** Max. 5 Personen, Anmeldung erforderlich bis Montag 18 Uhr direkt bei Beate Pfister, Tel. 149916. Treffpunkt Bahnhofshalle

Fr 12.11.2021 11 Uhr

□ **Marte Meo. Vortrag zum Umgang mit Demenzkranken.** Marte Meo ist eine Methode, die den Umgang und Kontakt mit demenzkranken Menschen erleichtern kann. Das Bedürfnis nach Anerkennung und Bestätigung, den Wunsch, Gefühle mit anderen zu teilen, sich zusammengehörig zu fühlen und wahrgenommen zu werden haben wir alle, auch demenzkranke Menschen! Petra Haas, Dipl. Sozialarbeiterin (FH), Marte Meo Supervisorin und Traumafachberaterin/Traumapädagogin, Freiburg, zeigt, wie mit Marte Meo im Umgang mit Demenzkranken diese Bedürfnisse befriedigt werden können und wie Betreuende Orientierung und Sicherheit vermitteln können. Verbesserung der Alltagssituationen sowie Selbstfürsorge für Pflegekräfte und betreuende Angehörige stehen dabei im Mittelpunkt.

Eine Veranstaltung im Rahmen des Netzwerks Demenz in Zusammenarbeit mit der Beratungsstelle für Ältere und deren Angehörige. Je nach Coronalage wird die Veranstaltung zusätzlich per Zoom übertragen. Bitte Infos im Schaukasten, auf der Homepage und in der Presse beachten.

Fr 12.11.2021 15 Uhr

□ **Das süße Leid. Von Zuckersucht, Diabetes & Diätver(w)irrungen.** Über Ursachen, Folgen und Auswege spricht Heilpraktikerin und Biologin Dr. rer. nat. Susanne Beckmann.

Sa 13.11.2021 11-14 Uhr

4. TüBi-Tag in der Stadtbücherei. Das Tübinger Bildungsnetzwerk stellt sich mit Bildung und Spaß für alle Generationen vor: Kreative Workshops für Jung und Alt, Bewegung und Spiel, Musik, Sprachen und Beratungsangebote – für alle ist etwas dabei. Der HIRSCH ist mit dem MentorNet vertreten: Hilfe im Umgang mit Smartphone, Tablet, PC und der eAusleihe in der Stadtbücherei.

Mo 15.11.2021 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.

□ danach, ca. 16 Uhr

Kennenlernetreffen Freizeitbörse. Es ist Zeit, unsere Pinnwand „Freizeitbörse“ wieder zum Leben zu erwecken. Darum geht es: Sie können über die Pinnwand und / oder bei den Treffen, die wir regelmäßig anbieten, Gleichgesinnte für gemeinsame Aktivitäten finden - Theater, Konzerte, Malen, Musizieren, Stadtbummel, Spaziergänge, Reisen, was auch immer.

Fr 19.11.2021 11 Uhr

□ **Goethes Märchen.** Literaturkreis mit Klaus Rahlf.

Mo 22.11.2021 14:30 –15.30 Uhr

□ **Sendung verpasst? Die Mediatheken von ARD, ZDF und anderen Sendern.** Unsere Mentor*innen für neue Medien zeigen Ihnen, wie es geht. Tablets sind vorhanden, bringen Sie aber gern Ihren eigenen Laptop, Ihr Tablet oder Smartphone mit. Max. 4 Personen, bei Bedarf wird das Seminar wiederholt. Ohne Gebühr, Spenden immer gerne. Anmeldung erforderlich

Mi 24.11.2021 11–12.15 Uhr

□ **Literaturgespräch „Der Ehebruch als literarisches Thema“.** Lis Grandl-Arnoldi bespricht Nathanael Hawthorne „Der scharlachrote Buchstabe“.

Do 25.11.2021 10–11:30 Uhr

□ **Kunstgespräch am Donnerstag: Malerfürst Makart.** Hans Makart, einer der eigenwilligsten Maler des ausgehenden 19. Jahrhunderts, war der maßgebliche Künstler bei der Gestaltung des Festzugs anlässlich der Silberhochzeit des österreichischen Kaiserpaars. Die Kunsthistorikerin und Malerin Martina Nehr-Kley lädt zum Austausch ein.

Fr 26.11.2021 17 Uhr

□ **Spaltung überwinden. Gewaltfreie Kommunikation als Weg zu Verbindung statt Trennung.** Ein Vortrag von Jürgen Metter, Systemischer Therapeut und Trainer für achtsame Kommunikation.

Ausblick: Do 02.12.2021 18–20 Uhr

□ **Setz dich doch nicht selbst so unter Druck...?! Leicht gesagt.** Aber woran liegt es eigentlich tatsächlich, wenn wir etwas als Druck, als belastend erleben? Und was genau passiert dann? Und welche Rolle spielen wir selbst, andere, die Umstände, etc.? Wir nutzen diese zwei Stunden, um teils durch theoretischen Input, teils in Dialog und Austausch mehr über uns selbst und potentielle Auslöser, Hintergründe und Mechanismen herauszufinden. Und damit auch über erste Ansatzpunkte zur Entlastung. Die Referentin ist Anke Deiß, Dipl. Pädagogin und selbständig mit Seminaren, Beratung und Coaching tätig.

Radtouren

Wenn der Wetterbericht schöne Tage ankündigt, fahren wir auch im November noch einmal! Infos kurzfristig im Hirsch, auf unserer Homepage und in der Presse. Melden Sie sich, wenn Sie per Mail informiert werden möchten.

CAFETERIA / MITTAGSTISCH

■ **Cafeteria:** Die Cafeteria ist zurzeit nicht ganz so regelmäßig wie gewohnt geöffnet. Feste Zeiten sind Montag bis Mittwoch 14–17 Uhr, darüber hinaus nach Bedarf. Die Besichtigung der Ausstellung ist von Montag bis Freitag immer möglich, wenn die Cafeteria nicht von Gruppen belegt ist. Am besten: einfach probieren.

■ **Solidaressen für Los Martincitos:** Das Team plant den Wiederbeginn, aber der Termin steht noch nicht fest. Melden Sie sich im Büro, wenn Sie im Mailverteiler "Solidaressen" aufgenommen werden möchten.

■ **Aufgetischt:** Gemeinsam kochen, gemeinsam essen! Dienstag, 09. November, 9:30–13 Uhr, mit Brigitte Kohring. Mit Anmeldung.

■ **Paolo kocht. Ein Ausflug in die italienische vegetarische Küche.** Auch Paolo Lovera legt wieder los! Termin folgt.