

Ausstellung Jugend-Fotowettbewerb „Stille“. Fotografien der Preisträger*innen. Ab 07.05.2022

Bei Drucklegung gilt im HIRSCH 3G und Maskenpflicht. Aktuelle Änderungen finden Sie auf Aushängen und auf unserer Homepage.

Vorträge und andere besondere Veranstaltungen

- Fr 29.04.2022** **Bücherflohmarkt im HIRSCH.**
14–17 Uhr und
Sa 30.04.2022
10–17 Uhr
Romane und Sachbücher, aktuelle Bestseller und Antiquarisches für literarische Schnäppchenfans. Wie gewohnt übersichtlich präsentiert und günstig. Cafeteria am Samstag geöffnet.
- Mi 04.05.2022** **Der Teufelspakt als literarisches Motiv: Goethes »Faust«.** Im monatlichen Literaturgespräch stellt Lis Grandl-Arnoldi einzelne Werke zum Thema vor.
11–12:15 Uhr
- Do 05.05.2022** **eBike-Tour.** Wir radeln 50–60 km, mit Einkehr im Gartenlokal. Trainierte Radler*innen ohne Motor können gerne mitfahren. Treff am Uhlanddenkmal.
13 Uhr
- Fr 06.05.2022** **»Der goldne Topf« von E. T. A. Hoffmann als Wendepunkt in der deutschen Romantik.** Literaturkreis mit Horst Gorbauch.
11 Uhr
- Fr 06.05.2022** **Berge, Seen und weite Steppen: Nordmazedonien.** Reisebericht mit faszinierenden Aufnahmen der Tier- und Pflanzenwelt von Antje Trapp-Frank.
15 Uhr
- Sa 07.05.2022** **8. Tübinger KULTURNACHT** *Einlassbändel (14/9 EUR): VVK u.a. beim Verkehrsverein, Abendkasse u.a. am Marktplatz*
18–18:30 Uhr **Orte der Stille – Performance des Tanztheater Treibhaus mit Gästen**
Johanneskirche Stille hörbar, sichtbar, erlebbar machen an einem Ort der Stille
18:30 Uhr **Die Stille in der Musik**
HIRSCH, 2. Stock Vortrag von Dr. Fabian Kurze, musikalisch begleitet von Marion Schäfer und Muriel Bardon, Violinen
19:30 Uhr **Jugend-Fotowettbewerb „Stille“ – Vernissage mit den Preisträger*innen**
HIRSCH, 2. Stock Begrüßung durch Schirmherrin Dr. Daniela Harsch, Erste Bürgermeisterin
Musikalische Umrahmung Marion Schäfer und Muriel Bardon, Violinen
19:30, 20:45, 22:45 **Konzert: Musik aus der Stille**
Johanneskirche Klanginseln zur Kulturnacht. Stimme und Orgel: Wilfried Rombach
20:30 Uhr **Konzert des "Studentischen Salonorchesters"**
HIRSCH, 2. Stock
- Mo 09.05.2022** **Wandern und Radfahren mit der App "Komoot".** Workshop mit unseren Mentor*innen für neue Medien. Bringen Sie gern Ihr eigenes Tablet oder Smartphone mit. Max. 5 Personen, Anmeldung bis Freitag, 06.05. 12 Uhr. Ohne Gebühr, Spenden erwünscht.
16–17 Uhr
mit Anmeldung
- Di 10.05.2022** **Solidaressen für Los Martincitos.** Das Team Solidaressen freut sich darauf, wieder zu kochen! Monatlich gibt es ein leckeres Essen, dessen Reinerlös Los Martincitos erhält, unsere Partnerorganisation in Tübingens Partnerstadt Villa El Salvador, Peru. Aktuell werden dort 250 bedürftige Senior*innen mit Mahlzeiten (coronabedingt zum Abholen, vielleicht ab Mai wieder in Präsenz) und medizinischer Betreuung versorgt. Anmeldung zum Essen bis Montag 11:30 Uhr, Telefon 552042 (AB) oder per Mail.
12–13 Uhr
- Do 12.05.2022** **Treffen Freizeitbörse.** Kennen Sie die Pinnwand im Eingangsbereich des HIRSCH? Möchten Sie Gleichgesinnte für gemeinsame Aktivitäten finden – Spaziergänge, Theater, Konzerte, Malen, Reisen, Musizieren, Stadtbummel, ...? Dann schreiben Sie Ihren Wunsch auf die bereit liegenden Karten (geht auch mit Chiffre). Oder: Sie kommen zum heutigen Treffen und können Interessierte und Nutzer der Freizeitbörse kennen lernen, sich verabreden und Erfahrungen austauschen. Willkommen sind auch alle, die Lust haben auf eine Gesprächsgruppe mit Leuten, die "frisch" berentet sind oder den Schritt vor sich haben und sich darüber austauschen möchten (mehr dazu s. Rückseite).
15 Uhr
- Fr 13.05.2022** **Was passiert im Kopf, wenn man rechnet? – Rechnen im Laufe des Lebens.** Hannah Lönneker und Dr. Christina Artemenko, Fachbereich Psychologie der Uni Tübingen, sprechen über Erkenntnisse zur Zahlenverarbeitung und was sich beim Älterwerden dabei verändert. Sie stellen Studien vor, für die aktuell Proband*innen gesucht werden (Gehirnaktivitätsstudie & Parkinson-Studie).
15 Uhr
- Mo 16.05.2022** **Grundsicherung im Alter, Wohngeld, Hilfe zur Pflege: Wer kann Sozialleistungen beantragen?** Gerade ältere Menschen beantragen staatliche Sozialleistungen häufig nicht, obwohl sie anspruchsberechtigt sind. Wer darüber Bescheid weiß, kann mit manch einer schwierigen Lebenssituationen besser umgehen. Karl-Anton Weinreich, Fachabteilung Soziale Hilfen Tübingen, gibt einen Überblick und informiert auch zum Umgang mit Wohnbesitz und Vermögen.
15 Uhr
- Di 17.05.2022** *Hinweis auf eine Veranstaltung des Pflegestützpunktes im Landratsamt Tübingen, Wilhelm-Keil-Str. 50*
Osteuropäische Haushaltshilfen – eine Betreuungsform im Alter? Vortrag von Christian Walz. Weitere Infos und Anmeldung unter 07071/9 646 646 oder psp-tuebingen@kreis-tuebingen.de.
18:30 Uhr
- Fr 20.05.2022** **Karl May – anders als Sie ihn kennen.** Literaturkreis mit Günther Eisele.
11 Uhr
- Fr 20.05.2022** **Filmnachmittag: Im Rhythmus der Stille.** Sarah Neef ist gehörlos. Musik und Tanz sind ihre Leidenschaft. Sie spricht mehrere Sprachen. Der einfühlsame Dokumentarfilm zeigt ihre Jugendjahre bis zu einer Tanztheaterpremiere nach dem Abitur, und schließlich versteht man, wieso eine Gehörlose die unglaubliche Wahl trifft, nach Musik zu tanzen und lauter Dinge zu tun, die niemand für möglich gehalten hätte. Heute arbeitet Sarah Neef als Psychotherapeutin. D 2002, 59 min.
15 Uhr
- Sa 28.05.2022** **Biodanza – Tanze dein Leben.** Sich bewegen, tanzen, entspannen mit Martina Jochem. Gebühr 10 €. Anmeldung bis Freitag 12 Uhr direkt bei Martina Jochem, Tel. 0178 2632330.
11–13 Uhr
- Mo 30.05.2022** **Fotografieren mit dem Smartphone.** Spaziergang mit unseren Mentor*innen für neue Medien. Bringen Sie bitte Ihr eigenes Smartphone mit. Anmeldung bis Freitag, 27.05. 12 Uhr. Treff im HIRSCH.
14:30 Uhr
- Mo 30.05.2022** **Beipackzettel verstehen.** Kleingedruckt, sperriges Format, kompliziert gefaltet: die Beipackzettel von Medikamenten. Lesen sollte man sie dennoch - ohne sich von der oft langen Liste der Nebenwirkungen erschrecken zu lassen. Über den guten Umgang mit „Waschzetteln“ und den Informationen darin informiert Apothekerin Dr. Heidrun Joos, Schönbuch-Apotheke Tübingen. Das PatientenForum Tübingen, dem wir angehören, lädt ein.
15 Uhr



Kurse und Gruppen

Bitte melden Sie sich bei Interesse für unsere Kurs- und Gruppenangebote im Büro.

GESPRÄCHSKREISE

- **Politisches Gespräch:** Montag, 09.05.+ 23.05. 9:30–11 Uhr
- **Literaturgespräch "Der Teufelspakt als literarisches Motiv":** Mittwoch, 04.05. 11 Uhr mit Lis Grandl-Arnoldi
- **Gewaltfreie Kommunikation:** Mittwoch 11:30–13 Uhr mit Jürgen Metter
- **Gemeinsam lesen – zuhören und vorlesen:** Mittwoch 18:30 Uhr mit Helge Noack. Lektüre seit 6. April: Goethes »Hermann und Dorothea«
- **Runde 60:** Donnerstag, 05.05.+ 19.05., 10–12 Uhr

Zeit für Neues?! Frisch berentet oder kurz davor: Wie gestalte ich meinen Alltag und meine Beziehungen? Was ist mir überhaupt wichtig? Was verändert sich mit meinem Älterwerden körperlich und seelisch?

Wenn Sie Lust haben, darüber mit anderen in derselben Lebensphase zu reden, oder wenn Sie einfach eine Gruppe netter Leute regelmäßig treffen möchten, sei es beim Frühstück oder bei Wanderungen: Wieder einmal möchten wir einer solchen Gruppe Starthilfe geben. Melden Sie sich oder kommen Sie zum Treffen Freizeitbörse am 12.05. Sobald vier bis fünf Personen Interesse bekundet haben, laden wir zu einem Treffen ein.

COMPUTER

- **MentorNet 1:1-Betreuung** für Smartphone, Tablet, Laptop, PC, eAusleihe in der Stadtbücherei. Termin nach Absprache, Anmeldung im Büro.
- **MentorNet Mobil:** Wenn Sie aus gesundheitlichen Gründen trotz des Aufzugs nicht zu uns können, bekommen Sie Hilfe zuhause. Terminvereinbarung im Büro.

KREATIVES UND SPIEL

- **Schach:** Montag 14–18 Uhr mit Kurt Treftz
- **Skat:** Montag 14:30–17:30 Uhr
- **Socken stricken:** Montag 15–17 Uhr
- **Doppelkopf:** Dienstag 14:30–18 Uhr, Mittwoch 14:30–18 Uhr für Fortgeschrittene, mit Claus Stähle
- **Kreatives Malen:** Mittwoch 14–16 Uhr mit Jutta Zöller und Walda Ziemer
- **Bridge:** Mittwoch 14:30–17:30 Uhr mit Doris Steck

SPRACHEN

- **Spanisch** (per Zoom): Dienstag 10:15–11:15 Uhr mit Conchita Cansino; Freitag 9–10, 10:15–11:15, 11:30–12:30 Uhr mit Ester Alvarez
- **Französische Konversation:** Dienstag 10–11 Uhr mit Christiane Henno-Schafhauser
- **Englische Konversation:** Donnerstag 17:30–18:30 Uhr mit Walter Blum

SPORT UND BEWEGUNG

- **Gymnastik "Fünf Esslinger":** Dienstag 9:30–10:30 Uhr mit Kessy Kaiser-Breining
- **Tanzimprovisation 60+:** Dienstag 13–14 und 14:15–15:15 Uhr mit Anke Zapf-Vaknin
- **Boule spielen** auf der Platanenallee: Mittwoch 14:30 Uhr bei trockenem Wetter, am Silcherdenkmal, 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 mit Brigitte Kohring. Treff: Heuberger-Tor-Weg vor dem Wald
- **Yoga – Bewusstes Bewegen und Entspannen:** Donnerstag 11:30–12:30 Uhr mit Marita Adelung

CAFETERIA / MITTAGSTISCH

- **Cafeteria:** Die Cafeteria ist zurzeit nicht ganz so regelmäßig wie gewohnt geöffnet. Feste Zeiten sind Montag bis Mittwoch 14–17 Uhr, darüberhinaus 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:** Dienstag, 10.05.2022 12–13 Uhr. Anmeldung bis Montag 11:30 Uhr, Telefon 552042 (AB) oder per Mail. Melden Sie sich, wenn Sie im Mailverteiler "Solidaressen" aufgenommen werden möchten.

Wissenswertes rund um den HIRSCH

Der HIRSCH ist ... ein gemeinnütziger Verein mit einem sechsköpfigen ehrenamtlichen Vorstand.

Der HIRSCH läuft ... mit vielen Ehrenamtlichen und vier in Teilzeit Beschäftigten (Pädagogin, Hauswirtschafterin, Hausmeister, Reinigungskraft).

Das HIRSCH-Programm ... können Menschen jeden Alters und jeder Herkunft nutzen. Kursgebühren stehen auf Flyern im Vorraum im ersten Stock und auf der Homepage. Bei kostenlosen Angeboten (□) steht eine Spendenkasse bereit.

Die HIRSCH-Cafeteria im 2. Stock ... ist nachmittags geöffnet. Dort treffen sich Spielgruppen. Auch alle anderen Gäste sind willkommen. Sie können sich hier aufhalten, ohne etwas zu konsumieren, und auch PC und WLAN benutzen.

Der HIRSCH finanziert sich ... durch einen städtischen Zuschuss, selbst erwirtschaftete Einnahmen, Spenden und Mitgliedsbeiträge.

Die HIRSCH-Mitgliedschaft ... ist freiwillig. Alle Angebote können auch Nicht-Mitglieder nutzen. Mit einer Mitgliedschaft, Jahresbeitrag ab 20 €, leisten Sie einen wertvollen Beitrag, damit der HIRSCH weiter springen kann.

Der HIRSCH bietet Ermäßigungen... für Inhaber*innen der KreisBonusCard und KreisBonusCard extra für Senior*innen. Kursgebühren werden halbiert.

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
www.tropenlinik.de

100 Jahre Tropenlinik Paul-Lechler-Krankenhaus

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