

Ausstellung **Fotografien zum Thema STILLE**
 verlängert bis 29.07. **Preisträgerfotos des Jugendwettbewerbs der Buchhandlung Wekenmann**

Sa 02.07.2022 **FLOHMARKT RUND UM KUNST "Kann das weg oder ist das Kunst? Egal – alles muss raus!"**
 10-17 Uhr
 Aus Schenkungen und Nachlässen haben sich über die Jahre Bilder (Drucke und Originale), Bilderrahmen (rahmenlose Bildträger, Wechsel- und Holzrahmen in verschiedensten Größen) und Kunstbücher und -kataloge angesammelt. Wir brauchen Platz! Mit dem Erlös möchten wir neue Stühle für den Lammhof finanzieren. Die Cafeteria ist geöffnet.

Sommerpause **Vom 01.–19. August sind die Cafeteria und das Büro geschlossen.** Einige Gruppen und Kurse treffen sich auch in dieser Zeit, und auch die monatliche eBike-Tour findet statt.

Vorträge und andere besondere Veranstaltungen

Fr 01.07.2022 □ **Tomas Tranströmer - Dichter ohne Sprache.** 2011 erhielt der schwedische Lyriker Tomas Tranströmer für sein knappes, im wahrsten Sinne des Wortes verdichtetes Werk den Nobelpreis. Christian Schomers stellt den Autor im Literaturkreis vor und versucht eine persönliche Annäherung an seine Gedichte und Prosatexte.
 11 Uhr

Mo 04.07.2022 □ **Wie bringe ich meine Lieblingsmusik von der CD aufs Handy?** Workshop mit unseren Mentor*innen für neue Medien. Bringen Sie bitte Ihr eigenes Smartphone mit. Max. 5 Personen, Anmeldung bis Freitag, 01.07. 12 Uhr. Ohne Gebühr, Spenden erwünscht.
 14:30 Uhr

Mi 06.07.2022 □ **Der Teufelspakt als literarisches Motiv: Oscar Wilde »Das Bildnis des Dorian Gray«.** Im monatlichen Literaturgespräch stellt Lis Grandl-Arnoldi einzelne Werke zum Thema vor. Der Roman des irischen Schriftstellers ist bis in die Hauptfiguren hinein eine Weiterverarbeitung und Übertragung des Teufelspaktmotivs nach Goethes »Faust«.
 11–12:15 Uhr

Do 07.07.2022 □ **eBike-Tour.** Wir radeln 40–50 km, mit Einkehr im Gartenlokal. Trainierte Radler*innen ohne Motor können gerne mitfahren. Treff am Uhländdenkmal. (Die August-Tour findet in der zweiten Monatshälfte statt, der Termin steht noch nicht fest. Infos ab Mitte Juli auf der Webseite und im Schaukasten.)
 13 Uhr

Fr 08.07.2022 □ **Spaltung überwinden. Gewaltfreie Kommunikation als Weg zu Verbindung statt Trennung.** Ein Vortrag von Jürgen Metter, Systemischer Therapeut und Trainer für achtsame Kommunikation.
 17 (!) Uhr

Mo 11.07.2022 ■ **Auf den Spuren von Annette Droste-Hülshoff. Literatúrausflug nach Meersburg** des Literaturkreises der Martinsgemeinde – wir sind eingeladen, teilzunehmen. Fahrt und zwei Führungen 55 EUR. Weitere Infos und Anmeldung bei Johannes Schweikle, j.schweikle@gmx.net, Tel 07472-9180968
 9–18:30 Uhr

Mo 11.07.2022 □ **Was macht eigentlich der Tübinger Ernährungsrat?** In vielen Städten schließen sich Initiativen zu Ernährungsräten zusammen – so auch in Tübingen. Warum? Der Klimawandel ist eine globale Herausforderung, die eine Ernährungswende in den Städten erfordert. Auch auf kommunaler Ebene kann die Ernährungspolitik nachhaltiger und gerechter gestaltet werden. Dr. Birgit Hoinle und Berenike Traub stellen die konkreten Handlungsfelder und Aktivitäten des neu gegründeten Tübinger Ernährungsrats vor, darunter ein aktuelles Bildungsprojekt für Schulklassen zum Thema Hülsenfrüchte-Vielfalt.
 15 Uhr

Di 12.07.2022 ■ **Solidaressen für Los Martincitos.** Ein schmackhaftes Essen für unsere Gäste – Unterstützung für Los Martincitos, unsere Partnerorganisation in Tübingens Partnerstadt Villa El Salvador, Peru. Anmeldung bis Freitag 12 Uhr, Telefon 552042 (AB) oder per Mail.
 12–13 Uhr

Di 12.07.2022 **Hinweis:** Online Vortrag von vhs, AK Gesunde und soziale Stadt des PatientenForums (dem wir angehören), Tübinger Institut für Gesundheitsförderung und Sozialforschung
Tübingen und das Gesunde Städte-Netzwerk (GSN): Erfahrungen aus Marburg. 2017 ist Marburg dem Gesunde Städte-Netzwerk beigetreten. Per Video-Konferenz wird OB Dr. Thomas Spies über die Marburger Erfahrungen und Pläne informieren. Anschließend fragen wir, was wir daraus lernen können und diskutieren: Welche Probleme und Projekte sind in Tübingen vordringlich? Anmeldung erforderlich bei der vhs Tübingen (vhs-tuebingen.de), Kurs Nr. 221-30010V.
 19:30–21:30 Uhr

Fr 15.07.2022 □ **Historische Gasthäuser: Das Weinhaus "Schmid" in der Jacobsgasse.** Die Tübinger Altstadt verfügt über wunderschöne historische Gasthäuser und Weinstuben. In der Oberstadt befanden sich die Lokale für besser gestellte Bürger, in der Unterstadt Wirtschaften für die Gogen, Studentenkneipen gab es überall. Die Gasthäuser dienten der Kommunikation und der Geselligkeit, waren aber zugleich ein Spiegelbild der politischen und sozialen Verhältnisse. Lesung mit Gabriele Huber.
 11 Uhr

Mo 18.07.2022 □ **Filme aller Mediatheken suchen und abspielen über MediathekViewWeb.de.** Unsere Mentor*innen für neue Medien zeigen Ihnen, wie Sie auf einfache Weise in allen Mediatheken gleichzeitig Filme zu bestimmten Themen suchen können: Filme über Ihr nächstes Reiseziel, Filme eines bestimmten Regisseurs, was auch immer. Anmeldung bis Freitag, 15.07. 12 Uhr. Ohne Gebühr, Spenden erwünscht.
 14:30 Uhr

Fr 22.07.2022 □ **Sommerferien – Lesezeit: Die schönsten Kinderbücher für Klein und Groß.** Lesen, vorlesen und entdecken – gemeinsam in die Welt der Geschichten und Bilder einzutauchen ist ein Spaß für Kleine und Große. Das Kinderteam der Stadtbücherei Tübingen stellt seine Lieblingsbücher vor und gibt Tipps zum Vorlesen: Die schönsten Bücher für Lesestunden mit Oma, Opa, Tante, Onkel ... 15–15:45 Uhr Bücher für Kinder im Kindergartenalter, 16–16:45 Uhr Bücher für Kinder im Grundschulalter. In Kooperation mit der Stadtbücherei Tübingen.
 15 / 16 Uhr



Sa 23.07.2022 ■ **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 25.07.2022 □ **Unrechtes aus alten Zeiten: von Milchfälscherinnen, Schlangenfängern und anderen Kleindelikten.** Die Historikerin Margarethe Gönner hat aus Tageszeitungen aus dem 19. und frühen 20. Jahrhundert einige Geschichten ausgegraben, die heute kurios und zuweilen witzig erscheinen. Eine Auswahl präsentiert sie heute.
 15 Uhr

Do 28.07.2022 □ **Mitgliederversammlung des Vereins HIRSCH Begegnungsstätte für Ältere e.V.** Auch interessierte Nicht-Mitglieder sind herzlich willkommen, sowohl zur Mitgliederversammlung als auch zum anschließenden
 15 Uhr
 ca. 16:30 Uhr ■ **Ausklang vor der Sommerpause.** Gemütlich zusammensitzen, reden, singen, bei Häppchen und Getränken. Je nach Wetter im Lammhof oder in der Cafeteria. Herzliche Einladung!

Fr 29.07.2022 □ **Der literarische Salon. Ein Treffpunkt für Menschen von Esprit und Talent.** Ständeübergreifend im Ständestaat, weiblich geprägt in einer Männergesellschaft, so erlebte der literarische Salon in Deutschland seine Blütezeit zwischen Aufklärung und Romantik. Namen, die man heute noch kennt: Rahel Varnhagen und Henriette Herz. Die Tübinger Autorin Dorothea Keuler lädt im Literaturkreis ein zu Vortrag und Gedankenaustausch.
 11 Uhr

Kurse und Gruppen

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

Einige Gruppen und Kurse treffen sich auch im August. Welche das sind, steht noch nicht fest (s. Aushang ab Ende Juli).

Unsere Sockenstrickerinnen suchen Verstärkung!

Immer montags klappern in der Cafeteria die Stricknadeln. Gestrickt werden Socken, die zugunsten des HIRSCH beim Herbst- und Weihnachtsmarkt verkauft werden. Haben Sie Lust, den HIRSCH strickend zu unterstützen und sich in unterhaltsamer Runde zum Kaffee zu treffen? Dann kommen Sie vorbei: immer montags 15–17 Uhr.

GESPRÄCHSKREISE

- **Politisches Gespräch:** Montag, 04.+ 18.07., 01.+ 15.+ 29.08., 9:30–11 Uhr
- **Literaturgespräch "Der Teufelspakt als literarisches Motiv":** Mittwoch, 06.07. 11 Uhr mit Lis Grandl-Arnoldi
- **Gewaltfreie Kommunikation:** Infos im Büro
- **Gemeinsam lesen – zuhören und vorlesen:** Mittwoch 18:30 Uhr mit Helge Noack.
- **Runde 60:** Donnerstag, 14.+ 28.07., 10–12 Uhr

COMPUTER

- **MentorNet 1:1-Betreuung** für Smartphone, Tablet, Laptop, PC, eAusleihe in der Stadtbücherei. Termin nach Absprache, Anmeldung im Büro. Gebühr 10 € / 5 € für Mitglieder / ohne Gebühr mit KreisBonusCard (s.u.).
- **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 Anfänger, 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

- **Gesundheitssport "Fünf Esslinger":** Dienstag 9–10 Uhr mit Kessy Kaiser-Breining
- **Gesundheitssport Smovey®** im Alten Botanischen Garten. Mobilisieren, kräftigen und entspannen mit Kessy Kaiser-Breining. Dienstag 10:30–11:30 Uhr
- **Tanzimprovisation 60+:** Dienstag 13–14 und 14:15–15:15 Uhr mit Anke Zapf-Vaknin
- **Boule spielen** auf der Platanenallee: Mittwoch 15 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.
Die Gruppe freut sich über Neue! Eine Schnupperstunde ist jederzeit möglich. Weitere Infos im Büro.
- **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 Adelong

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. Kein Cafeteriabetrieb vom 01.-19.08.
- **Solidaressen für Los Martincitos:** Dienstag, 12.07.2022 12–13 Uhr. Anmeldung bis Freitag 12 Uhr, Telefon 552042 (AB) oder per Mail. Melden Sie sich, wenn Sie im Mailverteiler "Solidaressen" aufgenommen werden möchten.

Mitglied werden

Alle Angebote im HIRSCH stehen auch Nicht-Mitgliedern offen. Das soll so bleiben! Auch wenn die letzten Jahre nicht ganz leicht waren für unseren Verein. Umso mehr freuen wir uns über jedes neue Mitglied. Als Mitglied des Vereins unterstützen Sie dauerhaft die Arbeit der Begegnungsstätte.

Der jährliche Mindestbeitrag beträgt 20 €. Einen höheren Beitrag bestimmt jedes Mitglied selbst. Die Beitrittserklärung gibt es auf unserer Webseite zum selbst Ausdrucken. Im HIRSCH liegt sie aus, wir senden sie Ihnen auch gerne zu. Die Kündigung für das Folgejahr ist bis zum Jahresende möglich, es genügt ein Anruf oder eine formlose Mail.

KreisBonusCard extra für Senioren

Kennen Sie die KreisBonusCard (KBC) des Landkreises Tübingen? Es ist ein Angebot für Tübinger Bürger*innen, die Sozialleistungen beziehen. Mit der KBC gibt es Ermäßigungen für Freizeit und Kultur. Die TüBus-Monatskarte, der Eintritt in die Bäder und einiges mehr sind vergünstigt. Die KBC berechtigt zum Einkauf im Tafelladen.

Neu seit 2021 ist die KreisBonusCard extra für ältere Menschen ab 65 Jahre mit geringem Einkommen, auch wenn dieses etwas über der Grenze für Sozialleistungen liegt. Sie bietet dieselben Vergünstigungen wie die KBC und kann ganz unkompliziert bei verschiedenen Beratungsstellen beantragt werden, auch im HIRSCH.

Mit der KBC oder der KBC extra gibt es die kostenpflichtigen Kurse im HIRSCH zum halben Preis.

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



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.