



- Sa 01.10.2022 10–17 Uhr** **Herbstmarkt im HIRSCH und vor dem HIRSCH**
Bücherflohmarkt, Haushaltsflohmarkt und selbstgestrickte Socken
Verkauf zugunsten des Vereins. (Sockenverkauf von 10–13 Uhr)
In der Cafeteria gibt es selbstgebackenen Kuchen und ab 12 Uhr Kürbissuppe.
Annahme von Flohmarktartikeln und gut erhaltenen Büchern bis Mittwoch 28.09.
- Ausstellung** **Die Rote Kapelle.**
Portraitzeichnungen von Beatrice Adloff Büchsel vs. Aktenfotos der Gestapo
Café im EG, Treppenhaus und Saal 1. OG, bis 28.10.2022
- Ausstellung** **Die Mittwochsmaler*innen.** Neue Werke der Malgruppe im HIRSCH.
Cafeteria 2. OG, bis 28.10.2022

VERANSTALTUNGEN

Mi 05.10.2022 11–12:15 Uhr

□ **Der Teufelspakt als literarisches Motiv: William Shakespeare »Macbeth«.** Im monatlichen Literaturgespräch stellt Lis Grandl-Arnoldi einzelne Werke zum Thema vor.

Do 06.10.2022 13 Uhr

□ **eBike-Tour.** Wir radeln ca. 50 km. Trainierte Radler*innen ohne Motor können gerne mitfahren. Anmeldung bis Dienstag 12 Uhr möglichst per Mail (dann werden Sie bei wetterbedingtem Ausfall benachrichtigt) oder per AB, Tel. 552042. Treff am Uhlanddenkmal.

Fr 07.10.2022 10–12 Uhr *neuer Kurs*

■ **Das Schreiben ist des Sängers Lust – eine musikalische ZeitSchreibReise.** Schreibworkshop. Es gibt Lieder, die begleiten uns ein ganzes Leben. Musik schlägt unmittelbar eine Brücke zu unseren Erinnerungen. Und manch eine*r mag gerade in der dritten Lebenshälfte das Bedürfnis haben, die eigenen Erinnerungen niederzuschreiben; sei es nur für sich selbst, sei es, um den Kindern und Enkeln etwas zu hinterlassen. Mechthild Placke, Cellistin und Musikpädagogin, lädt Sie ein zu einer musikalischen Zeitreise durch Ihr Leben. Wir werden Lieder singen und hören, dabei Erinnerungen in Gang setzen und diese aufschreiben. Der Kurs umfasst 7 Termine bis 17.11., Gebühr 50 € (25 € mit KreisBonusCard). Der erste Termin ist zum Schnuppern (ohne Gebühr). Anmeldung erforderlich.

Fr 07.10.2022 11 Uhr

□ **Dörte Hansen »Mittagsstunde«.** Heidrun Falk stellt im Literaturkreis den jüngsten Roman der Bestseller-Autorin (»Altes Land«) vor.

Fr 07.10.2022 15 Uhr *zum Welt-Rheuma- Tag am 12.10.*

□ **Was ist der Unterschied zwischen Arthrose, Arthritis, Rheuma und Gicht? Bei welchem Facharzt bin ich richtig?** Bei Gelenkschmerzen liegt der Gang zum Orthopäden nahe. Doch liegen den Beschwerden häufig systemische Erkrankungen zugrunde. Einen Überblick gibt Dr. Swen H. Jacki, Internist und Rheumatologe.

Mo 10.10.2022 14:30–15:30 Uhr

□ **Workshop "Handy und Tablet"** mit unseren Mentor*innen für neue Medien. Das Thema erfahren Sie Ende September. Anmeldung bis Freitag, 07.10. 12 Uhr.

Di 11.10.2022 12–13 Uhr

■ **Solidaessen 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.

Mi 12.10.2022 9:10 Uhr *Treff in der Bahnhofshalle*

□ **Per BaWü-Ticket nach Schweningen.** Wer möchte, kann die Ausstellung "Utopie Heimat" in der Städtischen Galerie Villingen-Schweningen besichtigen oder die Neckarquelle erkunden. Je nach Teilnehmerzahl kostet die Fahrt 11 bis 16 €. Anmeldung bis Montag 18 Uhr bei Beate Pfister, Tel. 149916.

Do 13.10.2022 10 Uhr

□ **Kunst kino: Jackson Pollock.** Ein filmisches Portrait mit einer Einführung von Martina Nehr-Kley, Malerin und Kunsthistorikerin. Das monatliche Kunstgespräch findet ab November wieder statt (10.11.)

Do 13.10.2022 16 Uhr

□ **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. Oder: Sie kommen zum heutigen Treffen und können Interessierte und Nutzer der Freizeitbörse kennen lernen, sich verabreden und Erfahrungen austauschen.

Davor (15:30 Uhr): Infos zum HIRSCH für Neue und alle, die mehr über uns wissen möchten.

Fr 14.10.2022 11 Uhr

□ **Denken macht Spaß! Mathematische Knocheien mit Christian Schomers.** Besondere Kenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Es geht ums Umdieeckedenken, Überdentellerrandhinausgucken, Spaßamiteinandertüfteln.

Fr 14.10.2022 17 Uhr

□ **Balkon-Solaranlagen: Selbst Strom erzeugen auf dem Balkon oder im Garten.** Seit 2021 produzieren Jörg Landmann und Judith Sägesser eigenen Strom mit einem Balkon-Solarmodul. Sie erklären, wie die kleine Energiewende am Balkongeländer funktioniert, wieviel Energie so ein Modul bringt, wieviel es kostet, wo man es kaufen kann und welche Regeln gelten.

Mo 17.10.2022 16–18 Uhr

□ **MBSR – Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung.** Wenn wir achtsam sind, versuchen wir, mit Ruhe, Offenheit und Freundlichkeit das wahrzunehmen, was in diesem Moment um und in uns geschieht. Diese Haltung kann hilfreich sein im Umgang mit belastenden Situationen, Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen. MBSR ist ein wissenschaftlich anerkanntes Trainingsprogramm, bei dem die Haltung der Achtsamkeit eingeübt wird. Katja Rambaum ist zertifizierte MBSR-Lehrerin und stellt in ihrem Vortrag, kombiniert mit kleinen praktischen Übungen, dieses Programm vor.

Do 20.10.2022 15 Uhr

□ **"Zeit für Neues!" Neue Gesprächsgruppe oder Freizeitgruppe für "frische" Rentner*innen.** Stehen Sie kurz vor dem Ruhestand oder sind Sie dabei, sich in die neue Lebensphase hineinzufinden? Möchten Sie sich in einer regelmäßigen Gruppe im Gespräch austauschen, oder einfach eine Gruppe netter Leute in derselben Lebensphase regelmäßig treffen, sei es beim Frühstück oder bei Wanderungen? Heute besprechen wir mit Interessierten ihre Wünsche mit dem Ziel, den Anfang für eine neue Gruppe zu machen. Fragen? Melden Sie sich gern vorher im Büro.

Fr 21.10.2022 11 Uhr

□ **John Milton »Das verlorene Paradies«.** Literaturkreis mit Dr. Fritz Freudlsperger.

Fr 21.10.2022 16 Uhr

□ **Grauer Star, Glaukom und Makuladegeneration: Frühwarnzeichen, Diagnostik und Therapie der häufigsten Augenerkrankungen.** Vortrag von Prof. Dr. Karl Ulrich Bartz-Schmidt, Ärztlicher Direktor der Augenklinik des UKT.

Sa 22.10.2022 11–13 Uhr

■ **Biodanza – Tanze dein Leben.** Tanzen bietet uns die Möglichkeit, uns auszudrücken. Wir begegnen uns selbst und anderen, und verbinden uns mit dem Rhythmus des Lebens. Tanzen ohne vorgegebene Schritte, die wir lernen müssen, aber dennoch angeleitet: von Martina Jochem, Biodanza-Leiterin. Gebühr 10 €. Anmeldung bis Mittwoch direkt bei Martina Jochem, Tel. 0178 2632330.

Mo 24.10.2022 14:30–15:30 Uhr

□ **Workshop "Handy und Tablet"** mit unseren Mentor*innen für neue Medien. Das Thema erfahren Sie Ende September. Anmeldung bis Freitag, 21.10. 12 Uhr.

Fr 28.10.2022 15 Uhr

□ **Letzte Dinge regeln.** Was ist im Sterbefall zu tun? Wie kann ich eigene Wünsche für meine Bestattung einbringen? Wie kann ich Vorsorge treffen zur Entlastung meiner Angehörigen? Diese Themen bespricht Markus Höhn, Bestattungsdienst Rilling & Partner. Im Anschluss ist Zeit für individuelle Fragen.

Gruppen und Kurse: Eine Übersicht finden Sie im vollständigen Programm und auf unserer Webseite.

□ ohne Gebühr, Spenden erwünscht

■ mit Gebühr, Infos im Büro

■ nur Fahrtkosten, Materialkosten o.ä.