

**Ausstellung** **Andrea Caruso: Retro-Reflexe mit Aquarellfarben**  
 bis 28.04.2023  
 Montag bis Donnerstag 14–17:30 Uhr und nach Absprache

**Cafeteria** Erweiterte Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag 14:30-17:30 Uhr  
 Mitgebrachtes Gebäck kann bei uns verzehrt werden.

## Vorträge und andere besondere Veranstaltungen

- Mi 01.03.2023** 18:30 Uhr  **Gemeinsam lesen – vorlesen und zuhören: George Eliot »Middlemarch«.** Wir beginnen heute mit einer neuen Lektüre. George Eliot – ein Pseudonym der englischen Schriftstellerin Mary Anne Evans (1819-1890) – kam mit diesem über 1000 Seiten starken Roman über eine fiktive Kleinstadt in den Midlands zu Weltruhm. Wir lesen ihn gemeinsam, jede Woche eine Stunde – und freuen uns sowohl über neue Zuhörer\*innen als auch über begeisterte Vorleser\*innen!
- Do 02.03.2023** 10–10:45 Uhr  **Wiederbeginn: Los HIRSCHOS – der Gitarrenkreis im HIRSCH.** Wir singen und spielen alles, was uns gefällt: Volkslieder, Folklore, Country, Folk, Gospel uvm. Wir lernen mit Vergnügen Schlagrhythmen und Zupfen und nach Wunsch auch Tonleiter und Tabulatur. Der Kurs wird für Anfänger\*innen angeboten. Anleitung Kristine Hettler, Gebühr je nach Teilnehmendenzahl ± 80 EUR / 8x. Infos und Anmeldung bei Kristine Hettler, Tel. 0176 99051856.
- Fr 03.03.2023** 15 Uhr  **Richtig heizen und lüften und sich zugleich wohl fühlen und Energie sparen.** Ganz ohne Komfortverlust können wir mit ein paar neuen Gewohnheiten dafür sorgen, dass wir uns zuhause wohl fühlen, Schimmelbildung vermeiden und dabei Energie sparen. Werner Laufkötter erklärt das Zusammenspiel von Temperatur und Feuchtigkeit und was das subjektive Empfinden beeinflusst. Nach einem Impulsvortrag ist Zeit für Fragen.
- Mo 06.03.2023** 15 Uhr  **Autorenlesung: Neue Kurzgeschichten von Jutta Schönberg.** Der Junge Paul lernt, was es mit der Liebe und der Politik auf sich hat ("Zerrissene Bilder"). Hat Max nun eine Mutter oder doch zwei oder etwa gar keine? ("Moderne Zeiten"). Das Selbstbild eines türkischen Vaters wird aufs äußerste herausgefordert, als seine Tochter plötzlich wieder Kopftuch trägt ("Desintegration"). Braut sich im römischen Rottenburg ein Mordkomplott zusammen? ("Herr und Sklave"). Die Tübinger Schriftstellerin liest vier Kurzgeschichten aus dem 'normalen' Leben, erschienen als E-Book in der Anthologie "Verguckt".
- Mi 08.03.2023** 9:10 Uhr  **Per BaWü-Ticket nach Speyer:** Ausstellung "Die Habsburger im Mittelalter. Aufstieg einer Dynastie" im Historischen Museum. Anmeldung bis Montag 18 Uhr bei Beate Pfister, Tel. 149916.
- Mi 08.03.2023** 11–12:15 Uhr  **Der Teufelspakt als literarisches Motiv: Arthur Miller »Hexenjagd«.** Im monatlichen Literaturgespräch stellt Lis Grandl-Arnoldi einzelne Werke zum Thema vor. In diesem Drama von 1953 befasst sich der amerikanische Schriftsteller mit dem historisch belegten "Hexenprozess" von Salem in Neuengland/USA im 17. Jahrhundert.
- Fr 10.03.2023** 11 Uhr  **Nick Hornby »A Long Way Down«.** Literaturkreis mit Klaus Rahlf.
- Fr 10.03.2023** 15 Uhr  **Was machen eigentlich die OMAS GEGEN RECHTS?** Die Omas gegen Rechts sind eine parteiunabhängige Bürgerinitiative, die in Deutschland und Österreich durch lose organisierte Ortsgruppen in Erscheinung tritt. Die Initiative setzt sich gegen Antisemitismus, Rassismus und Frauenfeindlichkeit ein. Die Tübinger Ortsgruppe besteht seit zwei Jahren. Renate Sieblitz-Obermeier und Mechthild von Luxburg berichten.
- Mo 13.03.2023** 14:30–15:30 Uhr  **Medientreff: Umgang mit Smartphone Apps.** Neben diesem Schwerpunkt können Sie auch mit anderen Fragen zu Handy, Tablet oder Laptop kommen – bringen Sie Ihr Gerät mit. Unsere Mentor\*innen sind für Sie da. Anmeldung mit Angabe Ihres Geräts bis Freitag, 10.03., 12 Uhr.
- Di 14.03.2023** 12–13 Uhr  **Solidaressen für Los Martincitos.** Wir kochen abwechslungsreich, nach den Prinzipien der Nachhaltigkeit und unterstützen damit unsere Partnerorganisation "Los Martincitos" in Tübingens Partnerstadt Villa El Salvador, Peru. Anmeldung bis Freitag 12 Uhr, Telefon 552042 (AB) oder per Mail.
- Fr 17.03.2023** 11 Uhr  **Und noch einmal: Mathematische Klobeleien mit Christian Schomers.** Christian Schomers lädt ein zum Umdieeckedenken, Überdentellerrandhinausgucken, Spaßamteinandertüfteln. Eine weitere Gelegenheit, zu erleben, dass Denken Spaß macht! Besondere Kenntnisse werden nicht vorausgesetzt.
- Mo 20.03.2023** 15 Uhr  **Neues zur neuropsychologischen Demenz-Diagnostik. Im Fokus: Tablet-gestützte Tests.** Mithilfe einer Diagnostik-App könnte die Früherkennung neurodegenerativer Erkrankungen einen großen Schritt vorankommen. Die Tests sind einfach in der Anwendung, aussagekräftig und auch im Krankenbett einzusetzen. Erforscht werden die digitalen Diagnosetools im Projekt TuCAN, das am Geriatrischen Zentrum Tübingen entwickelt wird. Vortrag von Christoph Gäbele und Christian Mychajliw, Geriatrisches Zentrum Tübingen.
- Fr 24.03.2023** 11 Uhr  **Anton Zeilinger »Einsteins Schleier. Die neue Welt der Quantenphysik«.** "Physikalischer" Literaturkreis mit Dr. Frank Kuske.
- Fr 24.03.2023** 19:30 Uhr  **Konzert: Von der Freundlichkeit der Welt.** Wie kann man in Zeiten von Krieg, Inflation, planetarem Notstand und sonstigen weltpolitischen Herausforderungen Mut fassen? Musik kann ein Mittel sein. Werner Beusterien (Gesang und Moderation) und Anne Tübinger (Klavier) sind angesichts dieser Frage auf sehr poetische Lieder von Hanns Eisler (1898-1962) nach Texten von Bertolt Brecht und Kurt Tucholsky gestoßen, die nichts an Aktualität eingebüßt haben. Ein nachdenkliches und Hoffnung spendendes Konzert. Eintritt frei, Spenden erbeten. Konzert im Saal im 1. OG, danach Gespräche & Getränke im Café im EG.
- Mo 27.03.2023** 14:30–15:30 Uhr  **Medientreff: Mit Apps wandern und reisen.** Unsere Mentor\*innen für neue Medien erklären und helfen bei diesem Thema und allen anderen Fragen rund um Handy, Tablet und Laptop. Anmeldung mit Angabe Ihres Geräts bis Freitag, 24.03. 12 Uhr.
- Do 30.03.2023** 10–11:30 Uhr  **Kunstgespräch am Donnerstag: Max Ernst und die Skulptur.** Die Kunsthistorikerin und Malerin Martina Nehr-Kley lädt ein.
- Fr 31.03.2023** 15 Uhr  **Gezielte Maßnahmen fördern die Sicherheit und Selbständigkeit in Ihrem Zuhause: Die Wohnberatung des Kreissenorenrats.** Wer baut oder umfangreich saniert, hat viele Möglichkeiten, die eigenen vier Wände möglichst barrierefrei oder altersgerecht zu gestalten. Aber auch Mietern, die in ihrer gewohnten Umgebung bleiben möchten, kann man mit einfachen Hilfsmitteln diesen Wunsch weitgehend erfüllen. Wohnberater Dieter Schmid informiert.

# Kurse und Gruppen

## GESPRÄCHSKREISE

- **Politisches Gespräch:** Montag, 13.+ 27.03., 9:30–11 Uhr
- **Freizeitbörse:** Gleichgesinnte für gemeinsame Aktivitäten kennen lernen. Nächstes Kennenlernetreffen im Mai
- **Literaturgespräch "Der Teufelspakt als literarisches Motiv":** Mittwoch, 08.03., 11 Uhr mit Lis Grandl-Arnoldi
- **NEU: Begegnung und Austausch mit ukrainischen Senior\*innen:** Mittwoch, 16–17:30 Uhr, mit Uwe Liebe-Harkort. Wir wollen gemütlich beisammen sein und unsere Erfahrungen austauschen. Dabei ein wenig Deutsch lernen. Herausfinden, was wir gemeinsam tun wollen, vom Stricken über Spielen und Singen bis Wandern. Die Stadt mit ihren verschiedenen Einrichtungen kennen lernen.  
Сердечне запрошення. Українські літні жінки та чоловіки щосередини о 16:00 год. Ми хочемо бути разом задоволені і ділитися досвідом. Заодно вивчимо трохи німецьку. Дізнайтеся, що ми хочемо робити разом, від в'язати, до грати і гуляти і співати. Poznajomtesia z містом і його різноманітними закладами.
- **Gemeinsam lesen – zuhören und vorlesen:** Mittwoch 18:30 Uhr mit Helge Noack.  
Lektüre ab 01. März: George Eliot »Middlemarch«, s. vorne
- **Gesprächsrunde uHu:** Donnerstag, 09.+ 23.03., 10–12 Uhr
- **Kunstgespräch am Donnerstag:** 30.03., 10–11:30 Uhr, mit Martina Nehr-Kley (s. vorne)

## COMPUTER

- **MentorNet 1:1-Betreuung** für Smartphone, Tablet, Laptop, PC, eAusleihe in der Stadtbücherei. Termin nach Absprache, Anmeldung im Büro. Ohne Gebühr, Spenden erwünscht.
- **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. Haben Sie Lust auf Skat? Die Gruppe freut sich über Neue mit Grundkenntnissen.
- **Socken stricken:** Montag 15–17 Uhr. Bei Kaffee und Tee werden Socken gestrickt, die zugunsten des HIRSCH beim Herbst- und Weihnachtsmarkt verkauft werden. Wolle wird gestellt.
- **Doppelkopf:** Dienstag 14:30–18 Uhr, Mittwoch 14:30–18 Uhr für fortgeschrittene Anfänger, mit Claus Stähle
- **Gemeinsam musizieren mit Streichinstrumenten:** Dienstag 16–17 Uhr, mit Brigitte Lang. Infos und Anmeldung unter 07157 62935.
- **Kreatives Malen:** Mittwoch 14–16 Uhr mit Jutta Zöller und Walda Ziemer
- **Los HIRSCHOS – der Gitarrenkreis im HIRSCH:** Donnerstag 10–10:45 Uhr, mit Kristine Hettler. Wiederbeginn am 02.03., s. vorne
- **Bridge:** Mittwoch 14:30–17:30 Uhr
- **OFF TRACK Rock+Pop-Chor für Ältere:** Donnerstag 15–17 Uhr. Chorplätze und Warteliste sind belegt.
- **Singkreis:** Freitag 9:30–10:30 Uhr mit Uta Ludwig

## SPRACHEN

- **Spanisch** (überwiegend 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
- **Tanzimprovisation 60+:** Dienstag 13–14 Uhr mit Anke Zapf-Vaknin
- **Boule spielen** auf der Platanenallee: Mittwoch 14:30 Uhr bei trockenem Wetter, Treff am Silberdenkmal, mit Ralf Mück
- **Tanzen!** Mittwoch 18–19 Uhr. Leichte Schrittfolgen aus Jazztanz, Latin, Ballett und Hiphop; 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:** Montag bis Donnerstag 14:30–17:30 Uhr geöffnet, darüberhinaus nach Bedarf. Mitgebrachtes Gebäck kann bei uns verzehrt werden.
- **Solidaressen für Los Martincitos:** Dienstag, 14.03., 12–13 Uhr. Anmeldung bis Freitag 12 Uhr, Telefon 552042 (AB) oder per Mail. Melden Sie sich bitte, wenn Sie im Mailverteiler "Solidaressen" aufgenommen werden möchten.

## Mitglied werden

Alle Angebote im HIRSCH stehen auch Nicht-Mitgliedern offen. Das soll so bleiben! Spenden sind jederzeit willkommen. Mit einer Mitgliedschaft unterstützen Sie verlässlich und 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 Ausdrucken. Im HIRSCH liegt sie aus, wir senden sie Ihnen aber auch gerne zu. Die Kündigung für das Folgejahr ist bis zum Jahresende möglich, es genügt ein Anruf oder eine formlose Mail.

### 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](http://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](http://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](mailto:hirsch-begegnung@t-online.de) | Internet: [www.hirsch-begegnungsstaette.de](http://www.hirsch-begegnungsstaette.de)

**Cafeteria im 2. Stock:** Montag bis Donnerstag 14:30–17:30 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 per E-Mail: [hirsch-buero@t-online.de](mailto:hirsch-buero@t-online.de), per Telefon: 07071 22688

