



AUSSTELLUNG **Die Welt ist bunt.** Gemälde in Acryl und Öl von Martin Ruf
bis 29.09.2023

VORSCHAU **Bücherflohmarkt und Haushaltsflohmarkt bei unserem Herbstmarkt am 07. Oktober**
Wir brauchen helfende Hände beim Aufbau des Haushaltsflohmarkts am Freitagnachmittag und am Samstag beim Verkauf zwischen 10 und 17 Uhr. Wenn Sie ca. 2 Stunden Zeit haben, melden Sie sich bitte im Büro (Tel. 22688).
Wir freuen uns über Bücherspenden (gut erhaltene Romane ab 1990 und Antiquarisches, bitte keine Bildbände und Fachbücher) und Haushaltswaren (keine Elektrogeräte, Gläser, Textilien).

VERANSTALTUNGEN

Fr 01.09.2023 15 Uhr

□ **Erlebnisse in Thailand.** Linea Wilkening hat 10 Monate in einem Entwicklungsprojekt in Thailand mitgearbeitet. Mit eindrucksvollen Bildern berichtet sie über das Land, die Menschen, ihre Erlebnisse und das RICD Rollstuhlprojekt. Dort werden gebrauchte Rollstühle repariert, an die Bedürfnisse der Patienten angepasst und kostenlos verteilt.

Mo 04.09.2023 15 Uhr

□ **Schlafstörungen ohne Medikamente behandeln – mit Musiktherapie und Akupunktur.** Mit zunehmendem Alter nehmen Schlafstörungen zu, etwa 10% aller Männer und 20% aller Frauen über 75 Jahren leiden darunter. Medikamentöse Therapie birgt das Risiko einer Abhängigkeit und unerwünschter Wechselwirkungen zwischen verschiedenen Medikamenten. Diese Risiken könnten durch nicht medikamentöse Behandlung verringert werden. Wie Akupunktur und Musiktherapie bei Menschen ab einem Alter von 70 Jahren wirken könnten, wird mit der Studie ELAMUS am Institut für Allgemeinmedizin und Interprofessionelle Versorgung am UKT erforscht. Doktorandin Katharina Rhein referiert über Schlafstörungen im Alter und die möglichen Ansätze eines nicht medikamentösen Therapiekonzeptes.

Fr 08.09.2023 15 Uhr

□ **Wir und unsere Billionen Mitbewohner – Das Darmmikrobiom.** Spätestens mit dem Buch „Darm mit Charme“ sind sie ins Licht der Öffentlichkeit gerückt: Die unzähligen kleinen Organismen, die sich in unserem Verdauungstrakt tummeln und uns unter anderem bei der Verdauung helfen, Vitamine produzieren und sogar Verbindungen ins Gehirn haben. Mitunter muten wir ihnen allerdings auch viel zu: Medikamente können die Wachstums- und Umweltbedingungen im Darm stark beeinflussen. Obwohl die Bedeutung des Darmmikrobioms für den Menschen immer besser verstanden wird, gibt es noch viele Geheimnisse zu lüften. Was bisher bekannt ist und was aktuell in Tübingen erforscht wird, berichtet Molekularmedizinerin Melanie Brauny aus der Arbeitsgruppe von Prof. Dr. Lisa Maier vom Institut für Medizinische Mikrobiologie und Hygiene der Uni Tübingen.

Mo 11.09.2023 14:30–15:30 Uhr

□ **Medientreff mit 1:1-Betreuung:** Bringen Sie Ihr Handy, Tablet oder Laptop und Ihre Fragen mit. Unsere Mentor*innen sind für Sie da. Anmeldung mit Angabe Ihres Geräts bis Freitag, 08.09., 12 Uhr.

Di 12.09.2023 12–13 Uhr

■ **Solidaressen für Los Martincitos.** Mit Ihrer Spende unterstützen wir unsere Partnerorganisation "Los Martincitos" in Villa El Salvador, Peru. Anmeldung bis Freitag 12 Uhr, Telefon 552042 (AB) oder per Mail an hirsch-buero@t-online.de.

Mi 13.09.2023 8:40 Uhr

□ **Per BaWü- oder Deutschlandticket nach Heidelberg,** wer möchte: Ausstellung Renate Kremer im Museum Haus Cajeth. Anmeldung bis Montag 18 Uhr bei Beate Pfister, Tel. 149916.

Mi 13.09.2023 11 Uhr

□ **eBike-Tour.** Wir radeln ca. 50-60 km. Treff am Umlanddenkmal. Anmeldung (max. 10 Personen) bis Dienstag per Mail an hirsch-buero@t-online.de.

Fr 15.09.2023 11 Uhr

□ **In Schönheit Gehen.** Tony Hillermans Krimis im Zusammenhang mit dem Leben, den Lehren und der Mythologie der Navajos im Südwesten der USA. Literaturkreis mit Renate Trittelvitz.

Fr 15.09.2023 15 Uhr

□ **Das Thema Krankheit in literarischen Werken von Beginn der Neuzeit an bis in die Literatur der Moderne als Schwerpunkt.** Der Vortrag von Lis Grandl-Arnoldi führt ein in die Thematik. Sie stellt die Werke vor, die in den monatlichen Literaturgesprächen ab Oktober 2023 erläutert und diskutiert werden.

Sa 16.09.2023 11–13 Uhr

■ **Biodanza – Tanze dein Leben.** Sich bewegen, tanzen, entspannen mit Martina Jochem. Gebühr 10 €. Anmeldung bis Mittwoch direkt bei Martina Jochem, Tel. 0178 2632330.

Mo 18.09.2023 17 Uhr in den Unikliniken Berg, Hörsaal der Kinderklinik, Hoppe-Seyler-Straße 1

□ **Mehr Sicherheit. Für und mit Patient*innen.** Vortrag und Gespräch zum Welttag der Patientensicherheit 2023 mit Klaus Hemmen, Risikomanagementbeauftragter des UKT, und Peter Häußler vom PatientenForum Tübingen.

Mi 20.09.2023 10–12 Uhr

□ **Wie werde ich "gut" alt? Philosophische, psychologische und spirituelle Aspekte.** Beginn einer monatlichen Gesprächsrunde. Mit Texten oder Fragestellungen gibt Diane Godard Impulse für Gespräche, in denen wir unser eigenes Älter- und Altwerden betrachten können. Was gibt meinem Leben Sinn, welche Grundeinstellungen leiten mich, ... Mit diesen und weiteren Fragen werden wir uns beschäftigen.

Søren Kierkegaard: "Das Leben kann nur in der Schau nach rückwärts verstanden, aber nur in der Schau nach vorwärts gelebt werden." Das Zitat führt zum Thema des ersten Treffens: Was verstehe ich rückwärts besser, seitdem ich mir mehr Zeit für die Lebensrückschau gönne? Ist da ein roter Faden zu entdecken? Ist es überhaupt wichtig, so eine Rückschau zu unternehmen?

Fr 22.09.2023 9:55–10:55 Uhr in der Cafeteria

□ **Schnuppertermin: Lach-Yoga.** "Lache in die Welt und sie lacht zu Dir zurück." Lach-Yoga basiert auf der wissenschaftlichen Erkenntnis, dass unser Gehirn nicht zwischen natürlichem und gespieltem Lachen unterscheidet. Aus Lachen, Klatschen, Singen, Atemübungen und humorvollem Sprechen entwickeln wir echte Heiterkeit und ein befreiendes Lachen. Lach-Yoga macht gute Laune und kann unsere Gesundheit positiv und nachhaltig fördern. Mit Christina Hörburger, Lach-Yoga-Leiterin und Ayurvedische Yoga-Lehrerin. Schnuppern ohne Gebühr, 14-täglicher Kurs ab 06.10., 5 Termine, Gebühr 25 Euro.

Fr 22.09.2023 15 Uhr

□ **Filmnachmittag »Das Jahr ohne Sommer«.** Der Cannstatter Wasen – kaum jemand denkt an die dramatische Geschichte, wie das Volksfest entstand: Nach dem Ausbruch des Tambora in Indonesien 1815 und dem "Jahr ohne Sonne" mit Missernten und Hungersnot stiftete es König Wilhelm I und seine Frau Katharina als "Zeichen der Hoffnung". Der Film spannt den Bogen über zwei Jahrhunderte.

Mo 25.09.2023 14:30–15:30 Uhr

□ **Medientreff mit 1:1-Betreuung:** Bringen Sie Ihr Handy, Tablet oder Laptop und Ihre Fragen mit. Unsere Mentor*innen sind für Sie da. Anmeldung mit Angabe Ihres Geräts bis Freitag, 22.09., 12 Uhr.

Fr 29.09.2023 11 Uhr

□ **Catherine Belton: »Putins Netz. Wie sich der KGB Russland zurückholte und dann den Westen ins Auge fasste«** Wolfgang Wagner bespricht im Literaturkreis das 2020 auf englisch, 2022 auf deutsch erschienene Buch.

Fr 29.09.2023 15 Uhr

□ **Eremitagen des europäischen Adels von der Renaissance bis ins 19. Jahrhundert.** Eremitagen gehörten seit dem 17. Jahrhundert als religiöse und weltliche Zweitwohnsitze zum Lebensstil des gesamten europäischen Adels. Die "Villa Suburbana", das "Maison de Plaisance", später Chinoiserien, Grotten, oder auch mittelalterliche Burgen: Kunsthistorikerin Dr. Christa Birkenmaier skizziert im Bildervortrag die Bedeutung und Architektur der Eremitagen, allgemein und in der Umgebung von Tübingen.

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.