



Ausstellung
07.10.–22.12.23

Ars aeterna – ewige Schönheit

Buchillustrationen von Pflanzen und Tieren aus fünf Jahrhunderten.
Eine Galerie verborgener Bilderschätze von Gerhard Groebe.

Sa 07.10.2023
10–17 Uhr

Herbstmarkt im HIRSCH und vor dem HIRSCH

Bücherflohmarkt, Haushaltsflohmarkt und selbstgestrickte Socken
Verkauf zugunsten von Anschaffungen für den Lammhof. Sockenverkauf von 10–13 Uhr.
Cafeteria geöffnet, es gibt selbstgebackenen Kuchen und ab 12 Uhr Kürbissuppe.

14 Uhr

Rundgang durch die Ausstellung mit Gerhard Groebe

Annahme von Bücherspenden (gut erhaltene Romane ab 1990 und Antiquarisches, keine Bildbände und Fachbücher) und Haushaltswaren (keine Elektrogeräte, Gläser, Textilien) bis Montag, 02.10. Wir freuen uns, wenn Sie für uns Kuchen backen. Bitte im Büro melden.

VERANSTALTUNGEN

Fr 06.10.2023 9:55–10:55 Uhr in der Cafeteria

■ **Kursbeginn: Lach-Yoga.** Lach-Yoga basiert auf der wissenschaftlichen Erkenntnis, dass unser Gehirn nicht zwischen natürlichem und gespielterm Lachen unterscheidet. Aus Lachen, Klatschen, Singen, Atemübungen und humorvollem Sprechen entwickeln wir echte Heiterkeit. Lach-Yoga kann unsere Gesundheit positiv und nachhaltig fördern. Mit Christina Hörburger. Weitere Kurstermine 20.10., 10.11., 24.11., 08.12., Gebühr 25 € / 5x.

Mo 09.10.2023 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 12 Uhr.

Di 10.10.2023 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, Tel. 552042 (AB) oder per Mail an hirsch-buero@t-online.de.

Mi 11.10.2023 11–12:15 Uhr

□ **Krankheit als literarisches Thema: Molières Lustspiel »Der eingebildete Kranke«.** Mit der 1673 uraufgeführten Komödie eröffnet Lis Grandl-Arnoldi das neue Thema im monatlichen Literaturgespräch.

Do 12.10.2023 10–11:30 Uhr

□ **Kunstgespräch am Donnerstag: Die Bildhauerin Barbara Hepworth.** Die Kunsthistorikerin und Malerin Martina Nehr-Kley lädt ein.

Fr 13.10.2023 11 Uhr

□ **Was ist Lebensqualität?** Meinolf Martin Heger stellt im Literaturkreis verschiedene Bücher zum Thema vor.

Fr 13.10.2023 15 Uhr

□ **Neues von den OMAS GEGEN RECHTS.** Im März stellten Renate Sieblitz-Obermeier und Mechthild von Luxburg die Tübinger Ortsgruppe der Initiative vor, die sich gegen Antisemitismus, Rassismus und Frauenfeindlichkeit einsetzt. Heute berichten sie über die neusten Entwicklungen und neue Vorhaben.

Sa 14.10.2023 ab 10:30 Uhr in der Stadtbücherei

□ **Vernissage der Ausstellung "Die Tübinger Stadtteiltreffs".** Eröffnung mit Vertreter*innen der 18 Stadtteiltreffs, die über ihre Angebote informieren. Dazu ein kleines Kinderprogramm, bei gutem Wetter im Lesegarten.

Mo 16.10.2023 15 Uhr

□ **Treffen Freizeitbörse.** Wer Gleichgesinnte für gemeinsame Aktivitäten finden möchte, Spaziergänge, Theater, Konzerte, Malen, Reisen, Musizieren, Stadtbummel, kann die Pinnwand im Eingangsbereich des HIRSCH nutzen. Oder: Sie kommen zum heutigen Treffen und können Interessierte und Nutzer der Freizeitbörse kennen lernen, sich verabreden und Erfahrungen austauschen. **Außerdem gibt es Infos für Neue und alle, die mehr über den HIRSCH wissen möchten.**

Mo 16.10.2023 17 Uhr

□ **Eine Patientenverfügung ist in jedem Alter sinnvoll.** Prof. Dr. med. Reimer Riessen, Leiter der Internistischen Intensivmedizin am UKT, und Prof. Dr. Gerhard Eschweiler, Geriatrisches Zentrum am UKT, schildern anhand von Fallbeispielen aus der Klinikpraxis die Bedeutung einer Patientenverfügung und wie im Ernstfall am UKT damit umgegangen wird. Die Unabhängige Patientenberatung und der Stadt seniorenrat Tübingen informieren über praktikable Formulare. Beratungstermine können direkt vereinbart werden.

Fr 20.10.2023 11 Uhr

□ **Warum brauchen wir viel Muskulatur in jedem Alter? Neue Erkenntnisse zu Botenstoffen aus der Muskulatur.** Vortrag von Sportmediziner Prof. Dr. Hans-Christian Heitkamp.

Fr 20.10.2023 15 Uhr

□ **Richtig handeln beim Schlaganfall.** Bei einem Schlaganfall zählt jede Minute. Was sind typische und weniger typische Symptome? Wie gehe ich dann vor? Darüber informiert Dr. Tim W. Rattay, Facharzt für Neurologie am Universitätsklinikum in Tübingen.

Sa 21.10.2023 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. Infos siehe oben.

Mo 23.10.2023 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 12 Uhr.

Mi 25.10.2023 10–12 Uhr

□ **Sinnfindung im Alter.** Was gibt mir Orientierung? Wofür stehe ich morgens gerne auf? Was treibt mich an? Was gibt mir Halt? Über diese Fragen sprechen wir heute in der monatlichen Gesprächsrunde **Wie werde ich "gut" alt? Philosophische, psychologische und spirituelle Aspekte.** Mit Texten oder Fragestellungen gibt Diane Godard Impulse für Gespräche, in denen wir unser eigenes Alter- und Altwerden betrachten können.

Do 26.10.2023 11 Uhr

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

Do 26.10.2023 17:30 Uhr

□ **"Reise ins Ungewisse"** Detlef Zabel reiste 2018 mit der Auto 14.600 km über Polen, Litauen, Lettland und Russland bis in die Mongolei. Europäische und asiatische Kulturlandschaften, persönliche Erlebnisse und Begegnungen mit Menschen prägen seinen Reisebericht mit Bildern. *Eine Kooperation mit der West-Ost-Gesellschaft.*

Fr 27.10.2023 11 Uhr

□ **Ina Seidel – meine unerwartete literarische Entdeckungsreise, die mit einem kleinen, unscheinbaren Büchlein vom Bücherflohmarkt im HIRSCH begann...** Literaturkreis mit Monika Müller-Schauenburg.

Fr 27.10.2023 15 Uhr

□ **Richtig erben und vererben.** Was passiert, wenn kein Testament vorhanden ist? Wer sind meine gesetzlichen Erben? Was hat es mit dem Pflichtteil auf sich? Wie verfasse ich ein gültiges Testament? Wie kann ich nahe Angehörige versorgt wissen? Was muss ich beachten bei überschuldeten oder behinderten Kindern? Warum ist das Berliner Testament (Ehegattentestament) keine gute Lösung? Rechtsanwalt Ralph Niekrawietz, Kanzlei am Markt, gibt einen Überblick über das deutsche Erbrecht und Tipps für Ihre Testamentserrichtung.

Mo 30.10.2023 15 Uhr

□ **Die Württembergische Landesvermessung.** Johann Gottlieb Friedrich Bohnenberger (1765-1831) leitete im Auftrag von König Wilhelm I von Hohentübingen aus die wissenschaftliche Vermessung des jungen Königreiches. Durch ihn entstand eine neue und vollständige Landesvermessung. Ein epochales Vorhaben, das auch heute noch als Voraussetzung für den Eingang Württembergs in die Neuzeit gilt. Vortrag von Kartograph Richard Szydlak für technisch Interessierte – Vorkenntnisse sind nicht nötig.

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.