

- AUSSTELLUNG** **Ars aeterna - ewige Schönheit. Buchillustrationen von Pflanzen und Tieren aus fünf Jahrhunderten. Eine Galerie verborgener Bilderschätze von Gerhard Groebe.**  
bis 22.12.23
- TÜBINGER WEIHNACHTS-MARKT** **Wir sind dabei am Freitag und Samstag 15.+ 16.12.2023:**  
Weihnachtsgebäck, Marmelade, Quittenspeck und andere Köstlichkeiten aus eigener Herstellung sowie selbstgestrickte Socken (Stand Ecke Hirschgasse / Kornhausstraße)
- Bücherflohmarkt in der Cafeteria im 2. Stock**  
**Freitag Nachmittag 15–18 Uhr, Samstag 11–17 Uhr**  
Aktuelle Belletristik und Klassiker, alles gut sortiert. Mit Bewirtung.
- Bis Dienstag 12.12. nehmen wir gern Bücher an (bitte keine Broschüren, Bildbände, CDs und DVDs).  
Möchten Sie für uns backen? Wir freuen uns, wenn Sie Weihnachtsgebäck für den Verkauf am Stand herstellen, am besten eine oder zwei Sorten in "ordentlicher" Menge. Auch selbstgemachte Marmelade nehmen wir gerne an. Bitte im Büro melden.
- WINTERPAUSE** Der HIRSCH ist ab 22.12.2023 bis 07.01.2024 geschlossen.
- Vorträge und andere besondere Veranstaltungen**
- Fr 01.12.2023** 11 Uhr  **Der Tübinger Karl Adam und der Nationalsozialismus.** In Tübingen wird viel diskutiert über die Umbenennung mancher Straßen. Das Thema ist nicht neu: 2011 wurde die Karl-Adam-Straße in Johannes-Reuchlin-Straße umbenannt. Im selben Jahr erschien das Buch "Karl Adam und der Nationalsozialismus" von Lucia Scherzberg. Artur Borst stellt es vor und portraitiert dabei den katholischen Theologen und Dogmatiker im Literaturkreis.
- Fr 01.12.2023** 11–13 Uhr  **Sockenverkauf.** Handgestrickte Wollsocken unseres Strickkreises, Verkauf zugunsten des HIRSCH.
- Mo 04.12.2023** 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 06.12.2023** 10–11:30 Uhr  **Wie werde ich "gut" alt? Philosophische, psychologische und spirituelle Aspekte. Thema heute: Entwickelt sich ein Mensch bis zum Lebensende weiter?** Und wenn ja, wohin? Fühle ich mich mitten in einem "Werden", kann ich auf morgen neugierig sein, spüre ich überhaupt eine Richtung?  
*Alternativtermin:*  
**Fr 08.12.2023** 11:15–12:45 Uhr In den monatlichen Gesprächen gibt Diane Godard mit Texten oder Fragestellungen Impulse für Gespräche, in denen wir unser eigenes Älter- und Altwerden betrachten können. Was gibt meinem Leben Sinn, welche Grundeinstellungen leiten mich,... Da die Gruppen bei den ersten Gesprächen sehr groß waren, bietet Diane Godard nun jeweils eine Wiederholung am Freitag an.
- Do 07.12.2023** 10–11:30 Uhr  **Kunstgespräch am Donnerstag: Wolfgang Paalen.** Martina Nehr-Kley, Kunsthistorikerin und Malerin, stellt den österreichisch-mexikanischen Maler und Bildhauer (1905–1959) vor.
- Fr 08.12.2023** 15 Uhr  **MoRe Merry Christmas Allerseits.** Mit Winter- und Weihnachtsliedern, gesungen in der jeweiligen Landessprache (sogar schwäbisch kommt vor), aber auch mit besinnlichen Gedichten und Geschichten aus aller Welt, entführt „MoRe“ Sie in die Zauberwelt der weihnachtlichen Gefühle von Hoffnung, Freude, Gemeinschaft und Liebe. MoRe & Friend, das sind Monika (Gitarre und Backvocals), Reni (Gesang und Bass) und Roland (Gesang und Cajon).
- Mo 11.12.2023** 15–17 Uhr  **Facetten von Einsamkeit.** Einsamkeit ist zu einem Thema der Sozialpolitik geworden. Renate Oetker-Funk berichtet über Befunde aus der Forschung, Erklärungsansätze und Maßnahmen gegen Einsamkeit. Sie stellt Texte von Dichtern, Philosophen und Psychologen vor, für die Einsamkeit ebenso wie das Erleben von Trauer, Glück und Schmerz zum Leben dazugehört und es bereichern kann. Vortrag mit anschließendem Gespräch. Renate Oetker-Funk ist Dipl. Theologin, Dipl. Pädagogin, und Psychologische Beraterin für Einzelne, Paare und Familien.
- Di 12.12.2023** 12–13 Uhr  **Solidarissen für Los Martincitos.** Mit Ihrer Spende unterstützen wir unsere Partnerorganisation "Los Martincitos" in Villa El Salvador, Peru. Anmeldung jederzeit, Telefon 552042 (AB) oder per Mail an hirsch-buero@t-online.de.
- Mi 13.12.2023** 11–12:15 Uhr  **Krankheit als literarisches Thema: Thomas Mann »Tod in Venedig«.** Im monatlichen Literaturgespräch widmet sich Lis Grandl-Arnoldi diesmal der 1911 erschienenen Novelle. Der alternde Schriftsteller Gustav von Aschenbach erlebt in Venedig, wie die Cholera-Epidemie die Stadt heimsucht.
- Mi 13.12.2023** 13 Uhr  **Wanderung mit Einkehr** von der Wanne übers Heuberger Tor und Hohenentringen nach Hagelloch. Mit Ingrid Brehmer, ca. 8 km. Treffpunkt Bushaltestelle Haydnweg, Anfahrt mit Buslinie 4 oder 5. Bitte Treff auf der Wanne anmelden unter 01590 6304017.
- Fr 15.12.2023** 11 Uhr  **Jahreszeiten.** Autorin und Schauspielerin Heidemarie Köhler liest Texte rund ums Jahr, angefangen mit dem frechen Frühling über Sommersorgen und Händel im Herbst bis zu "24 Tage im Dezember" – eine Geschichte jenseits von Jingle Bells und Kaufrausch: der Advents-Countdown einer Hartz-IV-Empfängerin. Ein bisschen Anti-Weihnachtsstimmung mit einer Prise Zimt und versöhnlichem Ende. Die Autorin freut sich über Spenden für den Freundeskreis der Evang. Hohbuchgemeinde Reutlingen.
- Sa 16.12.2023** 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 18.12.2023** 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 20.12.2023** 16 Uhr  **Weihnachtsfeier im HIRSCH – Herzliche Einladung an alle!** Mit Liedern, Gedichten und Geschichten wollen wir uns auf das Fest einstimmen. (Beiträge sind willkommen!) Mit Getränken, Gutsle und Gesprächen lassen wir das Jahr im HIRSCH gemeinsam ausklingen.
- In eigener Sache: Wie finden Sie unsere Freizeitbörse?**  
Seit 2015 zielt den Eingang des HIRSCH die Pinnwand "Freizeitbörse". Damit wollten wir die Möglichkeit schaffen, über ausgehängte Kärtchen Gleichgesinnte für ganz verschiedene Aktivitäten zu finden: Theaterbesuche, Spaziergänge, Musizieren, Malen, Reisen,... Die Pinnwand wird gut genutzt, aber ergeben sich daraus Kontakte und schöne Erlebnisse? Das würden wir gerne von den Nutzer\*innen der Freizeitbörse erfahren. Bitte schreiben Sie uns Ihre Erfahrung damit. Ein, zwei Sätze genügen. Das sind für uns wertvolle Informationen - wir danken herzlich!

# Kurse und Gruppen

Bei Interesse an einem Kurs bitte im Büro melden.

## GESPRÄCHSKREISE

- **Politisches Gespräch:** Montag, 9:30–11 Uhr
- **Freizeitbörse:** Gleichgesinnte für gemeinsame Aktivitäten finden. Nächstes Kennenlernetreffen im Januar
- **Wie werde ich "gut" alt? Philosophische, psychologische und spirituelle Aspekte.** Monatlicher Gesprächskreis mit Diane Godard, s. vorne. Mittwoch, 06.12., 10–11:30 Uhr oder Freitag, 08.12., 11:15–12:45 Uhr
- **Literaturgespräch mit Lis Grandl-Arnoldi "Krankheit als literarisches Thema":** Mittwoch, 13.12., 11 Uhr
- **Begegnung und Austausch mit ukrainischen Senior\*innen:** Mittwoch 16–17:30 Uhr, mit Uwe Liebe-Harkort
- **Gemeinsam lesen – zuhören und vorlesen:** George Eliot »Middlemarch«. Mittwoch 18:30 Uhr mit Helge Noack
- **Gesprächsrunde uHu:** Donnerstag, 14.12., 10–12 Uhr
- **Kunstgespräch am Donnerstag:** Donnerstag, 07.12., 10 Uhr, mit Martina Nehr-Kley, s. vorne

## MENTORNET: Handy, Tablet, Laptop, PC, eBook-Reader

Unsere Mentor\*innen für digitale Medien sind für Sie da!

- **Medientreff mit 1:1-Betreuung.** 14-täglich Montag 14:30–15:30 Uhr, andere Termine sind nach Absprache möglich. Bringen Sie Ihr Handy, Tablet oder Laptop und Ihre Fragen mit. Ohne Gebühr, Spenden erwünscht. Anmeldung mit Angabe einer Telefonnummer und Ihres Geräts jeweils bis Freitag (Termine s. vorne).
- **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. Schachspieler\*innen gesucht! Die Gruppe wünscht sich Verstärkung. Kommen Sie einfach dazu. (Infos im Büro)
- **Skat:** Montag 14:30–17:30 Uhr
- **Socken stricken:** Montag 15–17 Uhr. Sockenverkauf Freitag 01.12. 11–13 Uhr und beim Weihnachtsmarkt zugunsten des HIRSCH, s. vorne
- **Doppelkopf:** Dienstag 14:30–18 Uhr, Mittwoch 14:30–18 Uhr, mit Claus Stähle
- **Gemeinsam musizieren mit Streichinstrumenten:** Dienstag 16–17 Uhr, mit Brigitte Lang. Seit Januar 2023 treffen wir uns wöchentlich, um mit viel Freude einfache klassische Stücke zu spielen. Wir sind sieben bis acht Personen und wünschen uns eine weitere Geige und eine Bratsche. Wir freuen uns auf Sie! Kontakt: Brigitte Lang, Tel. 07157 62935.
- **Kreatives Malen:** Mittwoch 14–16 Uhr mit Jutta Zöller und Walda Ziemer
- **Bridge:** Mittwoch 14:30–17:30 Uhr
- **OFF TRACK Rock+Pop-Chor für Ältere:** Donnerstag 14:45–17 Uhr. Chorplätze und Warteliste sind belegt.
- **NEU: Los Hirschos – der Gitarrenkreis im HIRSCH.** Donnerstag 10–10:45 Uhr, mit Kristine Hettler.
- **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 und Smovey Training":** Dienstag 9–10 und 10–11 Uhr mit Kessy Kaiser-Breining
- **Tanzimprovisation 60+:** Dienstag 13–14 Uhr mit Anke Zapf-Vaknin
- **Kleine Wanderungen in und um Tübingen:** monatlich mit Ingrid Brehmer, unterschiedliche Wochentage, s. vorne
- **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, mit Christa Weiß
- **eBike-Tour:** im Sommerhalbjahr
- **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
- **Lach-Yoga:** Freitag, 08.12., 9:55–10:55 Uhr mit Christine Hörburger
- **Biodanza:** Samstag, 16.12., 11–13 Uhr mit Martina Jochem. Anmeldung erforderlich; s. vorne

## 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, 12.12., 12–13 Uhr. Anmeldung jederzeit per Mail an hirsch-buero@t-online.de oder unter Telefon 552042 (AB).

**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 den Saal im 1. OG und die Cafeteria im 2. OG.  
Anfragen per E-Mail: [hirsch-buero@t-online.de](mailto:hirsch-buero@t-online.de), per Telefon: 07071 22688

Mit freundlicher Unterstützung:

