



**AUSSTELLUNG** »Im Farbrevier«. Acrylmalerei von Sylvia Grauer  
bis 28.04.2024

## Vorträge und andere besondere Veranstaltungen

- Fr 02.02.2024** 15 Uhr  
 **Ohne Wachstum geht es nicht. Mit Wachstum aber auch nicht.** Unser Wirtschaftssystem steht unter Wachstumszwang, doch unsere Erde hält das nicht aus. Wie kann es weitergehen? Romeo Edel, Theologe, Physiker, Sprecher der Allianz Mobilitätswende für Baden-Württemberg, stellt das Dilemma der derzeitigen Entwicklungen dar und skizziert, wie wir vielleicht aus dieser Not herauskommen können. Vortrag und Diskussion.
- Mo 05.02.2024** 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 05.02.2024** 17 Uhr  
  **Eine Patientenverfügung ist in jedem Alter sinnvoll.** Bei der Veranstaltung im Oktober 2023 fanden nicht alle Interessierte Platz, nun wiederholen wir sie. Prof. Dr. med. Reimer Riessen, Leiter der Internistischen Intensivmedizin am UKT, und Prof. Dr. Gerhard Eschweiler, Geriatisches 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 Stadtseniorenrat Tübingen informieren über praktikable Formulare. Beratungstermine können direkt vereinbart werden.
- Mi 07.02.2024** 11 Uhr  
 **"Tod in Venedig". Filmmatinee zum Literaturgespräch.** Nach Lis Grandl-Arnoldis Besprechung der Novelle von Thomas Mann zeigen wir nun den Film von Luchino Visconti aus dem Jahre 1971.
- Mi 07.02.2024** 13:10 Uhr  
 **Wanderung.** Rundweg Tübingen Sand – Heuberger Tor – Rittweg – Sand mit Ingrid Brehmer, ca. 9 km. Treffpunkt Bushaltestelle Amselweg, Buslinie 6. (Alternativ Buslinie 2, Haltestelle Drosselweg, acht Minuten Fußweg.) Bitte anmelden unter 01590 6304017.
- Fr 09.02.2024** 11 Uhr  
 **Literaturkreis: Günter Grass »Beim Häuten der Zwiebel«** mit Dr. Dorothea Kliche-Behnke. Die Landtagsabgeordnete promovierte zur Poetologie des Erinnerns bei Ruth Klüger, Martin Walser, Georg Heller und Günter Grass.
- Fr 09.02.2024** 14:44 Uhr  
 **Fasnet im HIRSCH.** Ein vergnüglicher Nachmittag mit Musik und Tanz, Fasnetsküchle und Getränken. Für Stimmung sorgen die "Stroßafasnetsweiber" aus Bühl. Verkleidete werden mit Schäggede-Mäggede empfangen! (Eine Kopfbedeckung und etwas Schminke tun es auch.)
- Mo 12.02.2024** 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 erforderlich.
- Do 15.02.2024** 10–11:30 Uhr  
 **Kunstgespräch am Donnerstag: Andrea del Sarto.** Die Malerin und Kunsthistorikerin Martina Nehr-Kley bespricht den Maler der italienischen Renaissance.
- Fr 16.02.2024** 15 Uhr  
 **Ein starker Beckenboden für Kontinenz und Wohlbefinden im Alltag.** Der Beckenboden: Er ist zentral gelegen und wird dennoch oft übersehen! Nina Gärtner-Tschacher, Universitätsklinikum Zentrum für Physiotherapie, erklärt seine Bedeutung, welche Beschwerden ein schwacher Beckenboden verursachen kann, und wie wir ihn stärken können.
- Mo 19.02.2024** 15 Uhr  
 **Schwarz der Rumpf und rot die Segel. Oder: Wie der Balinger Tagelöhner Christian Bantlen bei einem Fliegenden Holländer anheuerte.** "Zeit ist Geld" war die Devise der *Vereinigten Ostindien-Compagnie* (1602–1798). So kam es, dass Tausende europäischer Seeleute vorm Kap der Guten Hoffnung auf dem Meeresgrund starben. Profi-Erzähler Hansjörg Ostermayer trägt die daraus entstandene Volkssage vom Fliegenden Holländer vor und lässt wissen, wie Richard Wagners gleichnamige Oper daraus wurde. Was hat der Tübinger Vertrag von 1514 damit zu tun? Renate Trittelvitz liest aus Originalbriefen des Balinger Matrosen Christian Banthlen (1758–1783) und aus der Heinrich-Heine-Novelle, die zu Wagners erzählerischem Transmissionsriemen wurde. Christian Schomers begleitet am Klavier, neben Wagnerischem auch den Fluch der Karibik und die Titanic zitierend.
- Di 20.02.2024** 12–13 Uhr  
 **Solidarissen für "Los Martincitos".** Mit Ihrer Spende unterstützen wir unsere Partnerorganisation in Villa El Salvador, Peru. Anmeldung erforderlich per AB 552042 oder Mail an hirsch-buero@t-online.de.
- Mi 21.02.2024** 11–12:15 Uhr  
 **Reihe "Pest, Cholera, Tuberkulose & Co. – Krankheit als literarisches Thema": Georg Büchner »Lenz«.** Im monatlichen Literaturgespräch bespricht Lis Grandl-Arnoldi die posthum veröffentlichte Erzählung Büchners über die sich zuspitzende psychische Erkrankung des Schriftstellers Jakob Michael Reinhold Lenz.
- Fr 23.02.2024** 11 Uhr  
 **Historische Gasthäuser: Das "Bavaria".** Die Tübinger Altstadt verfügt über wunderschöne historische Gasthäuser und Weinstuben. In der Oberstadt befanden sich die Lokale für besser gestellte Bürger, in der Unterstadt Wirtschaften für die Gogen, Studentenkneipen gab es überall. Die Gasthäuser dienten der Kommunikation und der Geselligkeit, waren aber zugleich ein Spiegelbild der politischen und sozialen Verhältnisse. Lesung mit Gabriele Huber.
- Fr 23.02.2024** 15 Uhr  
 **Wenn das Atmen schwerfällt.** Atemnot ist eines der häufigsten Symptome in Kliniken und Arztpraxen. Dahinter stehen verschiedene Erkrankungen von Herz und Lunge, die die Arbeit dieser Organe behindern. Pulmologe und Kardiologe Dr. Klaus Schick erklärt die "Arbeitsweise" der beiden Organe und ihr Zusammenspiel, und geht auf Störungen und Therapiemöglichkeiten ein.
- Sa 24.02.2024** 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 26.02.2024** 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 erforderlich.

### 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.

# Kurse und Gruppen

## GESPRÄCHSKREISE

- **Politisches Gespräch:** Montag, 9:30–11 Uhr
- **Freizeitbörse:** Gleichgesinnte für gemeinsame Aktivitäten finden. Kennenlernetreffen am 05.02., 15 Uhr
- **Wie werde ich "gut" alt? Philosophische, psychologische und spirituelle Aspekte.** Monatlicher Gesprächskreis mit Diane Godard, wieder im März
- **Literaturgespräch mit Lis Grandl-Arnoldi "Krankheit als literarisches Thema":** Mittwoch, 21.02., 11 Uhr
- **Begegnung und Austausch mit ukrainischen Senior\*innen:** Mittwoch 16:15–17:30 Uhr, mit Uwe Liebe-Harkort
- **Gemeinsam lesen – zuhören und vorlesen:** George Eliot »Middlemarch«. Mittwoch 18:30 Uhr mit Helge Noack
- **Gesprächsrunde uHu:** Donnerstag, 08.+ 22.02., 10–12 Uhr
- **Kunstgespräch am Donnerstag:** Donnerstag, 15.02., 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
- **Skat:** Montag 14:30–17:30 Uhr
- **Socken stricken:** Montag 15–17 Uhr
- **Doppelkopf:** Dienstag 14:30–18 Uhr, Mittwoch 14:30–18 Uhr, mit Claus Stähle
- **Kalligrafie:** Dienstag 15–16:30 Uhr, mit Reza Alekhamis. Kurs bis 27.02., Einstieg noch möglich
- **Gemeinsam musizieren mit Streichinstrumenten:** Dienstag 16–17 Uhr, mit Brigitte Lang. Seit einem Jahr 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.
- **Gitarrenkreis im HIRSCH:** Donnerstag 10–10:45 Uhr Anfänger, 11–11:45 Uhr Fortgeschrittene, 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
- **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
- **Wandern:** monatlich mit Ingrid Brehmer, Termine s. vorne
- **eBike-Tour:** im Sommerhalbjahr
- **Walking und Nordic Walking:** Donnerstag 9–10 Uhr mit Brigitte Kohring. Treff: Heuberger-Tor-Weg vor dem Wald
- **Yoga – Bewusstes Bewegen und Entspannen:** Donnerstag 11:30–12:30 Uhr mit Marita Adelong
- **Lach-Yoga:** Freitag, 09.+ 23.02., 9:55–10:55 Uhr mit Christine Hörburger
- **Biodanza:** Samstag, 24.02., 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, 20.02., 12–13 Uhr. Anmeldung jederzeit per Mail an hirsch-buero@t-online.de oder unter Telefon 552042 (AB).

**KreisBonusCard:** Im HIRSCH kosten alle kostenpflichtigen Kurse mit der KBC oder der KBC extra die Hälfte.

□ ohne Gebühr, Spenden erwünscht    ■ mit Gebühr, Infos im Büro    ■ nur Fahrtkosten, Materialkosten o.ä.

### Strebel-Hiltwein Optik

Kompetenz und Know-how  
in Augenoptik und Hörakustik!



**Strebel Hiltwein**  
OPTIK+AKUSTIK

Optik + Akustik · Lange Gasse 29-31 · Tübingen  
Tel. Optik: 07071.22296 · 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:

