AUSSTELLUNG

»Im Farbrevier«. Acrylmalerei von Sylvia Grauer bis 28.04.2024

Vorträge und andere besondere Veranstaltungen

Fr 01.03.2024

10:30 Uhr

□ Alter(n) in Ethik, Kunst und Wissenschaft. Einführungsveranstaltung mit Vortrag zu einem Seminar des Zentrums für Ethik in den Wissenschaften (IZEW) der Universität Tübingen. Im Sommersemester werden Studierende gemeinsam mit (älteren) Mitbürger*innen über dieses generationenübergreifende Thema ins Gespräch kommen. Das intergenerationelle Seminar leiten Dr. Uta Müller & Dr. Simon Meisch vom IZEW. Das Seminar findet im Zeitraum von 18.4.–25.07.2024 donnerstags 10–12 Uhr statt. Für weitere Infos zu Themen und Terminen liegt ein Flyer aus. Mit Anmeldung im HIRSCH.

Fr 01.03.2024

15 Uhr

□ War es bei mir auch so? Kindheit und Jugend der 68er Generation. Henning von Vieregge, Jahrgang 1946, Sachbuchautor aus Mainz, hat seine Tagebücher durchpflügt, mit alten Freunden gesprochen und auch das Kriegstagebuch seines Vaters gefunden. Entstanden ist daraus das Buch "Unter der Glückshaube - Wie ich erwachsen wurde". Er liest aus seinem Buch und lädt ein zum Austausch: War es bei mir auch so? Unter welcher Haube wurde ich erwachsen?

15 Uhr

Mo 04.03.2024 □ Autorenlesung Salem Khalfani »Fliegende Katzen«. Ein sechsstöckiges Gebäude in einer deutschen Stadt. Die Charaktere trotz ihrer zufälligen Bezüge eng miteinander verwoben. Eine Katze, deren Abwesenheit ständig anwesend ist. Nach der Lesung des Wiesbadener Autors iranischer Herkunft ist Zeit für Gespräche bei Tee und Häppchen.

□ Wie werde ich "gut" alt? Philosophische, psychologische und spirituelle Aspekte. Heute:

denen wir unser eigenes Alter- und Altwerden betrachten können. Begrenzt auf jeweils 25 Personen.

Was versteckt sich hinter dem neuen Begriff "Gerotranszendenz"? Hilft mir diese Perspektive? Wie kommt sie bei mir an? In den monatlichen Gesprächen gibt Diane Godard Impulse für Gespräche, in

Mi 06.03.2024 10-11:30 Uhr

Wiederholung: Fr 08.03.2024

11:15-12:45 Uhr Fr 08.03.2024

11 Uhr

□ **Joseph Roth** »**Die Rebellion**«. Ein Kriegsversehrter, ein bescheiden, aber ganz zufrieden lebender Mann, gerät plötzlich und unerwartet in einen gewaltigen äußeren und inneren Umbruch, der für ihn alles endgültig verändert. Dorothea Wandschneider-Spierling bespricht im Literaturkreis den 1924 geschriebenen Roman.

Fr 08.03.2024

15-16 Uhr

□ **Digital? Aber sicher!** Vortragsreihe. Digitale Sicherheitsrisiken wie Phishing mit gefälschten Mails und Webseiten nehmen immer weiter zu. Wie schütze ich meine Daten am Laptop und PC? Mit drei Vorträgen unterstützt Sie IT-Experte Tony Gargya dabei, solche Risiken zu erkennen und Schutzmaßnahmen zu ergreifen mit Schwerpunkt Windows. Es geht um die Themen Updates, Phishing, E-Mails und Passwörter. Thema heute: Wie mache ich Windows sicher? Weitere Termine 15.+ 22.03., s. unten.

9:15-13 Uhr im Hirsch, Cafeteria 2. OG

Mo 11.03.2024 ■ Gemeinsame Kochaktion, gewürzt mit Inhalten zu Nachhaltigkeit. Begleitprogramm zur Ausstellung im Stadtmuseum "Der Tübinger Wochenmarkt". Nach einem Streifzug über den Markt stellen wir gemeinsam Gemüsetäschchen her, die wir zusammen genießen werden. Aus den anfallenden Gemüseresten und regionalen Sorten bereiten wir eine Würzpaste zu zum Mitnehmen nach Hause. Inhaltliche Beilage: Wir setzen uns mit dem Fußabdruck auseinander und lernen nachhaltige Alternativen kennen. Leitung Dr. Birgit Hoinle, Uni Hohenheim / Ernährungsrat Tübingen, und Berenike Traub, Ernährungsrat Tübingen. Gebühr 8 € (Ermäßigung mit KBC). Anmeldung erforderlich (max. 12 Personen).

14:30-15:30 Uhr

Mo 11.03.2024 ☐ 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.

12-13 Uhr

Di 12.03.2024 Solidaressen 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.

10-11:30 Uhr

Do 14.03.2024

Kunstgespräch am Donnerstag: Frauen als Hofmalerinnen vom 16. bis 18. Jahrhundert. Die Malerin und Kunsthistorikerin Martina Nehr-Kley bespricht unter anderen Rachel Ruysch und

Fr 15.03.2024 11 Uhr

Sofonisba Anguissola. □ Mathematische Knobeleien mit Christian Schomers. Wieder einmal lädt Christian Schomers ein zum Umdieeckedenken, Überdentellerrandhinausgucken, Spaßammiteinandertüfteln. Wieder einmal

Fr 15.03.2024

vorausgesetzt.

□ Wie schütze ich mich vor betrügerischen Mails und Webseiten (Phishing)? Vortragsreihe mit Tony Gargya, s. oben

eine Gelegenheit, zu erleben, dass Denken Spaß macht! Es werden keinerlei besondere Kenntnisse

Fr 15.03.2024

15-16 Uhr

16:30 Uhr

□ »Unheilvolle Vorzeichen«. Der mittelalterliche Astronom und Astrologe Johannes Stöffler (er konstruierte die Astronomische Uhr am Tübinger Rathaus) sagte für den Februar 1524 voraus, dass eine ungewöhnliche Planetenkonstellation große Veränderungen mit sich bringen wird. Andere Astrologen erwarteten eine Sintflut. Eine lebhafte Diskussion entspann sich: Wird die Sintflut eintreten? Und kann man die Vorhersagen der Astrologie Ernst nehmen oder handelt es sich um Scharlatanerie? Aus diesem Stoff entstand Ulrich Kischkos neuester historischer Roman. Autorenlesung.

13 Uhr

Mo 18.03.2024

Wanderung vom Berghof zum Spatzennest und durchs Kirnbachtal nach Lustnau, dort Einkehr. Mit Ingrid Brehmer. Ca 8 km mit 20 Min. Anstieg. Treffpunkt Bushaltestelle Eichhaldenstraße, Buslinie 7 nach Pfrondorf. Anmeldung erforderlich, diesmal per AB 552042 oder Mail an hirsch-buero@t-online.de.

15 Uhr im Stadtmuseum, Kornhausstr. 10

Mo 18.03.2024 □ Führung mit Marktgeschichten durch die Ausstellung im Stadtmuseum "Schon immer fresh. Der Tübinger Wochenmarkt". Die Ausstellung zeigt die mehr als 800-jährige bewegte Geschichte des Marktplatzes als lebendiges Herz der Stadt. Sie werfen einen Blick hinter die Kulissen, hören Marktgeschichten und können eigene Erlebnisse beisteuern. Mit Sitzgelegenheiten. Es führt Marina Chernykh.

Fr 22.03.2024

□ Simone de Beauvoir »Das Alter«. Wulf Overdyck bespricht im Literaturkreis das 1970 erstmals veröffentlichte Buch der französischen Autorin (1908-1986).

11 Uhr

Fr 22.03.2024 Sichere Passwörter. Vortragsreihe mit Tony Gargya, s. oben 15-16 Uhr

Sa 23.03.2024 Biodanza – Tanze dein Leben. Sich bewegen, tanzen, entspannen mit Martina Jochem. Gebühr 10 €. Anmeldung bis Mittwoch direkt bei Martina Jochem, Tel. 0178 2632330.

11–13 Uhr

Mo 25.03.2024 □ Medientreff mit 1:1-Betreuung: Bringen Sie Ihr Handy, Tablet oder Laptop und Ihre Fragen mit. 14:30–15:30 Uhr Unsere Mentor*innen sind für Sie da. Anmeldung mit Angabe Ihres Geräts erforderlich.

- □ ohne Gebühr, Spenden erwünscht
- mit Gebühr, Infos im Büro*
- nur Fahrtkosten, Materialkosten o.ä.
- * Mit der KreisBonusCard oder der KBC extra kosten alle gebührenpflichtigen Kurse im Hirsch die Hälfte.

Kurse und Gruppen

GESPRÄCHSKREISE

- □ Politisches Gespräch: Montag, 9:30–11 Uhr
- □ Freizeitbörse: Gleichgesinnte für gemeinsame Aktivitäten finden. Nächstes Kennenlerntreffen voraussichtlich im Juni
- □ Wie werde ich "gut" alt? Philosophische, psychologische und spirituelle Aspekte. Monatlicher Gesprächskreis mit Diane Godard. Mittwoch, 06.03., 10–11:30 Uhr, Wiederholung Freitag, 08.03., 11:15–12:45 Uhr
- □ Literaturgespräch mit Lis Grandl-Arnoldi "Krankheit als literarisches Thema": wieder im April
- □ 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, 07.+ 21.03., 10–12 Uhr
- □ Kunstgespräch am Donnerstag: Donnerstag, 14.03., 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
- □ Gemeinsam musizieren mit Streichinstrumenten: Dienstag 16–17 Uhr, mit Brigitte Lang
- □ Kreatives Malen: Mittwoch 14–16 Uhr mit Renate Keller
- □ 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, 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. Kurs ist belegt. Wir haben eine Warteliste und planen eine zweite Gruppe 14–15 Uhr.
- □ Boule spielen auf der Platanenallee: Mittwoch 14:30 Uhr bei trockenem Wetter, Treff am Silcherdenkmal, mit Ralf Mück
- Tanzen! Mittwoch 18–19 Uhr. Leichte Schrittfolgen aus Jazztanz, Latin, Ballett und Hiphop, mit Christa Weiß
- □ Wandern: monatlich mit Ingrid Brehmer, Montag, 18.03., 13 Uhr, 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 Adelung
- Lach-Yoga: Freitag, 08.03., 9:55–10:55 Uhr mit Christine Hörburger
- Biodanza: Samstag, 23.03., 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, 12.03., 12–13 Uhr. Anmeldung jederzeit per Mail an hirsch-buero@t-online.de oder unter Telefon 552042 (AB).

Neues zur KreisBonusCard und KreisBonusCard extra

Wer die KBC oder KBC *extra* hat und in der Stadt Tübingen oder Teilorten wohnt, kann ab März 2024 das Deutschlandticket für 15 € pro Monat im monatlich kündbaren Abonnement bekommen. Es muss online beantragt werden. Wer dabei Hilfe benötigt, kann sich an einige Beratungsstellen wenden, auch an den Hirsch.

(Die KreisBonusCard können alle bekommen, die im Landkreis Tübingen Sozialleistungen beziehen. Für Bürger*innen der Stadt Tübingen, deren Einkommen etwas über der Grenze für Sozialleistungen liegt, gibt es zudem die KreisBonusCard extra. Info und Beantragung bei vielen Beratungsstellen, auch im HIRSCH.)





HIRSCH Begegnungsstätte für Ältere e.V.

Hirschgasse 9 | 72070 Tübingen | Bürozeiten: Montag bis Mittwoch und Freitag 11–12 Uhr Telefon: 07071 22688 | Aprufbeantworter: 07071 552042

Telefon: 07071 22688 | Anrufbeantworter: 07071 552042

E-Mail: hirsch-begegnung@t-online.de I Internet: www.hirsch-begegnungsstaette.de

Cafeteria im 2. Stock: Montag bis Donnerstag 14:30–17:30 Uhr I Telefon: 07071 552043 barrierefrei zugänglich, Aufzug vorhanden

Damererier zuganglich, 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, per Telefon: 07071 22688



