



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

BÜCHER-FLOHMARKT **Samstag, 27.04.2024 | 10–17 Uhr in der Cafeteria im 2. Stock**
Romane und Sachbücher, aktuelle Bestseller und Antiquarisches.
Bis Mittwoch, 24.04., nehmen wir Bücher an (bevorzugt aktuelle Romane, keine Bildbände und Lexika).

Vorträge und andere besondere Veranstaltungen

- Mi 03.04.2024** 10–11:30 Uhr
Wiederholung:
Fr 05.04.2024 11:15–12:45 Uhr
Fr 05.04.2024 11 Uhr
- **Wie werde ich "gut" alt? Philosophische, psychologische und spirituelle Aspekte. Heute: „Alles geht langsamer!“ Entdecken wir die Langsamkeit oder zwingt sie uns in die Knie?** In den monatlichen Gesprächen gibt Diane Godard Impulse für Gespräche, in denen wir unser eigenes Älter- und Altwerden betrachten können. Begrenzt auf jeweils 25 Personen.
 - **Papyrus. Die Geschichte der Welt in Büchern.** Im Literaturkreis widmet sich Dr. Hella von Auer dem Buch von Irene Vallejo, eine Reise durch die faszinierende Geschichte des Buches.
- Mo 08.04.2024** 14:30–15:30 Uhr / 16–17 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.
- Di 09.04.2024** 12–13 Uhr
- **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.
- Di 09.04.2024** 13 Uhr
- **Schönbuch-Rundwanderung über den Einsiedel.** Wir laufen 7 km auf Wald- und Wiesenwegen, festes Schuhwerk ist nötig. Treffpunkt an der Bushaltestelle "Bei der Kirche" in Pfrondorf, Buslinie 7. Anmeldung bei Ingrid Brehmer, Tel. 01590 6304017.
- Mi 10.04.2024** 11–12:15 Uhr
- **Gabriel Garcia Marquez »Die Liebe in den Zeiten der Cholera«.** Monatliches Literaturgespräch mit Lis Grandl-Arnoldi, derzeitige Reihe "Pest, Cholera, Tuberkulose & Co. – Krankheit als literarisches Thema". Die Besprechung des Romans des kolumbianischen Autors war im Januar ausgefallen.
- Mi 10.04.2024** 13 Uhr
- **eBike-Tour – wir starten in die Radelsaison!** Wir radeln 40–50 km, Anmeldung bis Montag an hirsch-buero@t-online.de. Falls die Tour wetterbedingt ausfällt, geben wir am Dienstag Bescheid. Treff am Uhlanddenkmal.
- Do 11.04.2024** 9–10 Uhr
auf der Wanne / Schönbuchrand
- **Schönbuch-Walking mit und ohne Stöcke.** Seit über 20 Jahren trifft sich eine HIRSCH-Gruppe donnerstags am Heuberger-Tor-Weg vor dem Wald zu einer Runde durch den morgendlichen Schönbuch. Immer wieder mit neuen Leuten, zuletzt waren es nur wenige. Diese walken ab Ostern wieder wöchentlich, gleiche Zeit, gleiche Strecke, und freuen sich über Neue. Bitte im Büro melden.
- Do 11.04.2024** 10–11:30 Uhr
- **Kunstgespräch am Donnerstag: Andrea del Sarto.** Die Malerin und Kunsthistorikerin Martina Nehr-Kley bespricht den Maler der italienischen Renaissance (war im Februar ausgefallen).
- Fr 12.04.2024** 9:55–10:55 Uhr
- **Kursbeginn Lach-Yoga** mit Christina Hörburger. Weitere Kurstermine sind 26.04., 03.05., 17.05. Gebühr 25 € / 4x.
- Fr 12.04.2024** 11 Uhr
- **Mathematische Knocheien mit Christian Schomers.** Noch einmal lädt Christian Schomers ein zum Umdieckedenken, Überdentellerrandhinausgucken, Spaßamiteinandertüfteln!
- Fr 12.04.2024** 15 Uhr
- 
- Das PatientenForum Tübingen lädt ein. Vortrag war im Januar ausgefallen.*
- **Das E-Rezept und die elektronische Patientenakte.** Die Digitalisierung des Gesundheitswesens schreitet voran: Das elektronische Rezept ist zur Pflicht geworden. Ende 2024 sollen alle Diagnosen, Therapien und Medikamente in der elektronischen Patientenakte gespeichert werden, sofern man nicht aktiv widerspricht. Was bedeutet das für die Patienten und welchen Nutzen hat es? Wie sieht es mit dem Datenschutz aus? Darüber informiert Jürgen Kretschmer, Patientenberater im Gesundheitsladen München und Mitglied der Fachgruppe „Digitales“ der Patientenvertretung im Gemeinsamen Bundesausschuss. Sie erfahren auch, wie Sie vermeiden können, dass jeder Facharzt all Ihre Diagnosen einsieht.
- Mo 15.04.2024** 15 Uhr
- **Warum sollte Geld altern?** Lebensmittel verderben, Waren rosten oder werden unbrauchbar oder unmodern. Geld hingegen kann man "arbeiten lassen", sodass es sich möglichst vermehrt. Das birgt einige grundlegende Probleme, auf die Ingrid Suprayan in ihrem Vortrag eingeht. Sie stellt Denkansätze vor, die unser Zahlungsmittel den Waren und Leistungen gleich stellen, für die es getauscht werden kann.
- Fr 19.04.2024** 11 Uhr
- **Franz Kafka. Eine Einführung.** *Kafkaesk* ist ein Adjektiv, das es bis in den Duden geschafft hat und wir scheinen eine ziemlich genaue Vorstellung zu haben, was es bedeutet. In seinen Erzählungen und Romanen beschreibt Franz Kafka die Lebens- und Existenzangst des Menschen und ist damit aktueller denn je. Der Vortrag bezieht sich im Wesentlichen auf "Die Verwandlung" und "Brief an den Vater". Literaturkreis mit der Literaturwissenschaftlerin Margarete Knödler-Pasch.
- Fr 19.04.2024** 15 Uhr
- **Leben und Sterben der Sterne.** Sterne sind Himmelskörper, die, auch wenn es uns nicht so erscheint, eine begrenzte Lebenszeit haben. Prof. Dr. Klaus Werner, Institut für Astronomie und Astrophysik der Uni Tübingen, stellt ihre Entwicklung vor. Besonders interessant: die Spätphasen der Sternentwicklung. Aus Supernova-Explosionen zum Beispiel gehen exotische Objekte hervor wie Schwarze Löcher und Neutronensterne. Präsentiert werden neue Erkenntnisse aus Beobachtungen mit Weltraumteleskopen.
- Mo 22.04.2024** 14:30–15:30 Uhr / 16–17 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.
- Fr 26.04.2024** 15 Uhr
- **Neues von den OMAS GEGEN RECHTS.** Renate Sieblitz-Obermeier und Mechthild von Luxburg stellen die überparteiliche Initiative vor und berichten über neue Vorhaben der Tübinger Ortsgruppe. Im Jahr der Europawahl geht es um eine möglichst hohe Wahlbeteiligung. Ihr Aufruf: Gehen Sie wählen!
- Fr 26.04.2024** 17:30–20 Uhr
- 
- **Wahlpodium zu Tübinger Seniorenthemen.** Am 09. Juni ist Kommunalwahl. Vertreter*innen der Gemeinderatsfraktionen sprechen über ihre Konzepte für gutes Altwerden in Tübingen. Themen sind unter anderem Wohnen, Armut, Mobilität, Stärken von Gemeinschaft, Gesundheit/Prävention und Pflege. Moderation Christiane Hoyer. Der Stadtseniorenrat lädt ein.
- Sa 27.04.2024** 10–17 Uhr
- BÜCHERFLOHMARKT in der Cafeteria im 2. Stock.** Aktuelle Bestseller und Antiquarisches, günstige Preise
- Sa 27.04.2024** 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 29.04.2024** 15 Uhr
- 
- Das PatientenForum Tübingen lädt ein.*
- **Was macht eigentlich der Öffentliche Gesundheitsdienst?** In der Coronazeit waren die Gesundheitsämter sehr präsent in der Öffentlichkeit. Aber welche Aufgaben haben sie in "normalen" Zeiten? Und wie sind die Ämter auf weitere Pandemien vorbereitet? Über diese Themen werden wir mit Dr. Birgit Walter-Frank, Leiterin der Abteilung Gesundheit am Landratsamt Tübingen, und Dr. Anke Bonnet-Denoix, Sachgebietsleitung medizinische und psychosoziale Dienste, Gesundheitsplanung, ins Gespräch kommen.

GESPRÄCHSKREISE

- **Politisches Gespräch:** Montag, 9:30–11 Uhr
- **Freizeitbörse:** Gleichgesinnte für gemeinsame Aktivitäten finden. Nächstes Kennenlernetreffen voraussichtlich im Juni
- **Wie werde ich "gut" alt? Philosophische, psychologische und spirituelle Aspekte.** Monatlicher Gesprächskreis mit Diane Godard. Mittwoch, 03.04., 10–11:30 Uhr, Wiederholung Freitag, 05.04., 11:15–12:45 Uhr
- **Literaturgespräch mit Lis Grandl-Arnoldi "Krankheit als literarisches Thema":** Mittwoch, 10.04., 11–12:15 Uhr, Thema s. vorne. vorne
- **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, 04.+ 18.04., 10–12 Uhr
- **Kunstgespräch am Donnerstag:** Donnerstag, 11.04., 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 und 16–17 Uhr, andere Termine sind nach Absprache möglich. Bringen Sie Ihr Handy, Tablet oder Laptop und Ihre Fragen mit. Ohne Gebühr, Spenden erwünscht. Anmeldung erforderlich mit Angabe einer Telefonnummer und Ihres Geräts (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 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, Dienstag, 09.04., 13 Uhr, s. vorne
- **eBike-Tour:** Saisonstart Mittwoch, 10.04., 13 Uhr, s. vorne
- **Schönbuch-Walking:** Donnerstag 9–10 Uhr. Treff: Heuberger-Tor-Weg vor dem Wald, s. vorne
- **Yoga – Bewusstes Bewegen und Entspannen:** Donnerstag 11:30–12:30 Uhr mit Marita Adelung
- **Lach-Yoga:** Freitag, 12.+ 26.04., 9:55–10:55 Uhr mit Christine Hörburger
- **Biodanza:** Samstag, 27.04., 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, 09.04., 12–13 Uhr. Anmeldung jederzeit per Mail an hirsch-buero@t-online.de oder unter Telefon 552042 (AB).

□ 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.

Strebel-Hiltwein Optik
Kompetenz und Know-how
in Augenoptik und Hörakustik!





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



**Tropenkl.
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.tropenkl.ik.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 | Internet: 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, per Telefon: 07071 22688