



AUSSTELLUNG
bis 26.07.2024

»Identität(en)« **3. Kunstwettbewerb für junge Menschen von 16 bis 25 Jahren**
Montag bis Donnerstag 14–17:30 Uhr und nach Absprache

SOMMERPAUSE

Der HIRSCH ist geschlossen vom 29.07.–18.08.2024. (Radtouren auch im August)

VERANSTALTUNGEN

Mo 01.07.2024 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.

Mi 03.07.2024 10–11:30 Uhr, Wiederholung:

Fr 05.07.2024 11:15–12:45 Uhr

□ **Wie werde ich "gut" alt? Philosophische, psychologische und spirituelle Aspekte. Heute: Alter: Abbau UND Wachstum?** Körper und Geist altern – gibt es auch etwas in mir, das einfach bleibt oder sogar wächst? 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.

Mi 03.07.2024 13:10 Uhr

□ **Rundwanderung Weilheim – Kressbach (Einkehr) – Derendingen.** Treffpunkt Friedhof Derendingen (Bus 5, 12:44 ab Obf bis Haltestelle Käppele). Anmeldung bei Ingrid Brehmer, Tel. 01590 6304017

Mi 03.07.2024 18:30 Uhr

□ **Gemeinsam lesen – vorlesen und zuhören: E.T.A Hoffmann »Der goldne Topf«.** Bis zur Sommerpause lesen wir das Kunstmärchen gemeinsam, jede Woche eine Stunde, und beginnen dann im Herbst mit einem Roman. Wir freuen uns über neue Zuhörer*innen und begeisterte Vorleser*innen!

Fr 05.07.2024 15 Uhr

□ **Richtig erben und vererben.** Was passiert, wenn kein Testament vorhanden ist? Wer sind meine gesetzlichen Erben und 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? Und: 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. Er geht auch auf Ihre persönlichen Fragen ein.

So 07.07.2024 11 Uhr

□ **NEU: eBike-Sonntagstour mit Ingeborg.** Zusätzlich zu den eBike-Touren mit Monika unter der Woche bietet Ingeborg von Stockum nun monatlich Ausfahrten am Sonntag an. Je nach Wetter 40–65 km, Treffpunkt ist am Uhlanddenkmal. Bitte bis Freitag 11 Uhr anmelden per Mail an hirsch-buero@t-online.de.

Mo 08.07.2024 17 Uhr

□ **Mit Hitze zurechtkommen.** Mehrere heiße Sommer haben gezeigt: Der Klimawandel birgt große Gesundheitsrisiken. Dr. Klaus Wild, Geriater i.R., Health for Future Tübingen, wird in seinem Vortrag "Hitze – die unterschätzte Gefahr" auch konkrete Hinweise zum individuellen Umgang geben. In Tübingen wird derzeit ein Hitzeaktionsplan erarbeitet. Welche Maßnahmen im "Arbeitskreis Hitzeschutzbündnis" diskutiert werden, stellen Dr. Wild und Ulrich Hufnagel, Unabhängige Patientenberatung Tübingen, dar.

Di 09.07.2024 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.

Mi 10.07.2024 15:30 Uhr

□ **Mitgliederversammlung des Vereins HIRSCH Begegnungsstätte für Ältere e.V.** Ab 15 Uhr Ankommen / Schwätzchen / Kaffee. Herzliche Einladung auch an interessierte Nicht-Mitglieder.

Do 11.07.2024 13 Uhr

□ **eBike-Tour.** Wir fahren ca. 50 km, Anmeldung bis Freitag per Mail an hirsch-buero@t-online.de. Falls die Tour wetterbedingt ausfällt, geben wir am Tag davor per Mail Bescheid. Treff am Uhlanddenkmal.

Fr 12.07.2024 11 Uhr

□ **Sehnsucht nach Geborgenheit.** Sulola aus Nigeria sucht in Deutschland Schutz. Ein Parkplatzwächter möchte sein Kabäuschen nicht verlassen. Die Autorin und Schauspielerin Heidemarie Köhler liest im Literaturkreis ihre Texte „Lächeln für Mark“ und „Patschnass“.

Fr 12.07.2024 15:30 Uhr

□ **Der Mörder ist immer der Gärtner? Woher stammt das Glyphosat in unseren Gewässern?** Glyphosat kommt aus der Landwirtschaft, so die gängige Annahme. Inwieweit ist das durch Forschungsdaten belegt? Prof. Dr. Carolin Huhn, Institut für Physikalische und Theoretische Chemie, Uni Tübingen, nimmt uns mit auf eine Spurensuche. Wir schauen an, wie und wann das Herbizid von den Feldern in die Gewässer gelangt. Mit Gewässerdaten aus dem Tübinger Anlagensee und dem Neckar und mit Daten aus Europa und den USA landen wir schließlich in der Kläranlage in Pliezhausen und im Chemielabor und beenden die Detektivarbeit in unseren Waschküchen... und lassen uns wie in Reinhard Meys Lied überraschen, daß jahrzehntealte Annahmen eben nicht immer stimmen müssen.

Mo 15.07.2024 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 19.07.2024 15 Uhr

□ **Diabetes mellitus: die Typen, die Ursachen, die Prävention.** Katharina Knaub und Viktoria Feit, Abteilung Population-Based Medicine am Universitätsklinikum Tübingen, informieren über die Stoffwechselerkrankung mit Schwerpunkt auf Diabetes Typ 2, umgangssprachlich "Altersdiabetes". Im Gegensatz zu Typ 1 spielt bei der Entstehung von Typ-2-Diabetes der Lebensstil eine große Rolle. Sie erklären, worauf es ankommt, und stellen ihre Studie "Einfluss von Ganzkörper-Elektromyostimulationstraining auf den Blutzucker" vor, an der Menschen bis 75 Jahre mit hohem Blutzucker (Prädiabetes) noch teilnehmen können.

Mo 22.07.2024 17 Uhr

□ **Jazzsongs und Filme-Raten mit den "Gentle Moments".** Manchmal ist ein Song Bestandteil eines Films. Oft steht er einem Streifen auch inhaltlich nahe. Da bietet sich's an, die Genres gemeinsam in den Blick zu fassen. Acht Songs trägt das Musikerinnen-Duo vor, acht Filmbeschreibungen liefert der Erzähler, und am Ende wird geraten: Wie heißt der Film? Wer sind die beiden Hauptdarsteller? Ein Vergnügen für Jazz- und Filmliebhaber. Gesang Christina Klenz, Klavier Barbara Herzog, Erzähler Hansjörg Ostermayer.

Fr 26.07.2024 11 Uhr

□ **Literaturkreis: "Eine Stadtführung".** Zehn völlig verschiedene Personen erleben ein und dieselbe Tübingen-Führung auf je ganz unterschiedliche Weise, und was sie erfahren, bringt eine kleine Veränderung in ihr weiteres Leben. Die Autorin Ingrid Suprayan stellt ihr „Nouvelle“ vor.

Fr 26.07.2024 15 Uhr

□ **Kaffee – eine Geschichte von Genuss und Gewalt.** Der Journalist Toni Keppeler hat gemeinsam mit der Klima- und Umweltwissenschaftlerin Laura Nadolski und der Journalistin und Kaffeebäuerin Cecibel Romero ein Sachbuch zur Geschichte des Kaffees veröffentlicht und stellt es vor. Von Afrika über Asien nach Lateinamerika, von der Plantage bis in die Tasse, von der Kolonialzeit bis heute ist es eine Geschichte vom Kahlschlag von Regenwäldern, von Zwangsarbeit und Sklaverei, und auch heute ist der Kaffeeanbau noch sozial und ökologisch problematisch. Es gibt aber umwelt- und sozial-verträgliche Alternativen, und dieser Kaffee schmeckt sogar meistens besser.

Sa 27.07.2024 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.

eBike-Touren im August:

□ **So 04.08.2024 11 Uhr eBike-Sonntagstour mit Ingeborg,** 40– 65 km.

□ **Mi 21.08.2024 13 Uhr eBike-Tour mit Monika,** ca. 50 km.

Anmeldung jeweils per Mail an hirsch-buero@t-online.de, Treff am Uhlanddenkmal.

□ 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.

GRUPPEN UND KURSE: Eine Übersicht finden Sie im vollständigen Programm und auf unserer Webseite.