



AUSSTELLUNG
bis 29.11.2024

Christine Gaide »Aufbruch«
Montag bis Donnerstag 14–17:30 Uhr und nach Absprache

VERANSTALTUNGEN

So 01.09.2024 11 Uhr

□ **eBike-Sonntagstour mit Ingeborg.** Je nach Wetter 40–65 km, Treffpunkt ist am Uhlanddenkmal. Bitte bis Samstag 18 Uhr anmelden per Mail an radeln.amsonntag@freenet.de.

Mo 02.09.2024 15 Uhr

□ **Pflegebedürftig – was nun?** Wie beantrage ich einen Pflegegrad und welche Leistungen bekomme ich von der Pflegeversicherung? Darüber informiert Bettina Schach vom Pflegestützpunkt Tübingen und stellt auch die Beratungsstelle vor. Nach dem Vortrag ist Zeit für Fragen.

Mi 04.09.2024, Treffpunkt 13 Uhr in Dettenhausen

□ **Rundwanderung von Dettenhausen durch das Schaichtal** mit Einkehr im Café Mieke in Dettenhausen. Ca. 10 km / 3 Stunden. Treffpunkt am Freibädle Dettenhausen. Anfahrt per Bus: Bus 828 um 12:32 Uhr ab Busbahnhof Tü, Bussteig M. Anmeldung bei Ingrid Brehmer, Tel. 01590 6304017.

Mi 04.09.2024 18:30 Uhr

□ **Gemeinsam lesen – vorlesen und zuhören: Giuseppe Tomasi di Lampedusa »Der Leopard«.** Woche für Woche lesen wir uns eine Stunde vor. Heute schlagen wir ein neues Buch auf und freuen uns über neue Zuhörer*innen und begeisterte Vorleser*innen!

Fr 06.09.2024 15 Uhr

□ **Gesund essen – wie geht das eigentlich?** Eine gute Verdauung fördert nicht nur ein bisschen das Wohlbefinden: Was wir unserem Darm an Gutem tun, hat Einfluss auf vielerlei Körperprozesse. Die Ernährungswissenschaftlerinnen Katharina Knaub und Viktoria Feit, UKT, erklären, was Probiotika, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe bewirken und was die Darmflora belastet. Sie geben Tipps für gesunde Genüsse.

Mo 09.09.2024 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 10.09.2024 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 10.09.2024 14:15–15:15 Uhr

□ **Schnuppertermin: Tanzimprovisation 60+.** Ein Kurs für alle, die Lust haben, sich kreativ und spielerisch im Tanz auszudrücken. Wir lernen, unseren Tanz räumlich und musikalisch zu gestalten – sowohl allein als auch in der Begegnung mit anderen. Wir erweitern unser Bewegungsrepertoire und bringen dabei Leichtigkeit und Kraft in den Körper. Ganz nebenbei schulen wir unsere Wahrnehmung, unsere Koordination, unser Gleichgewicht und vieles mehr. Leitung Anke Zapf-Vaknin, Tanzpädagogin, Rhythmikerin, Eutonie-Pädagogin. Ab 17.09. findet ein weiterer Kurs (zusätzlich zum bisherigen) statt. Gebühr pro Termin 8–10 € nach Selbsteinschätzung, Anmeldung beim Schnuppertermin.

Mi 11.09.2024 10–11:30 Uhr, Wiederholung:

Fr 13.09.2024 11:15–12:45 Uhr

□ **Wie werde ich "gut" alt? Philosophische, psychologische und spirituelle Aspekte. Heute: Die späte Freiheit im Ruhestand: unbegrenzt?** Setzen uns nur äußere Pflichten Grenzen? Oder stehen wir uns möglicherweise auch selbst im Weg? 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.

Do 12.09.2024 10–11:30

□ **Kunstgespräch am Donnerstag: Sophie Taeuber-Arp.** Die Malerin und Kunsthistorikerin Martina Nehr-Kley bespricht die Schweizer Malerin, Bildhauerin, Textil-Gestalterin, Architektin und Tänzerin.

Fr 13.09.2024 11 Uhr

□ **"Seife ist, wenn man keine hat, kann man auch Bimsstein nehmen."** Literaturkreis mit Monika Müller-Schauenburg.

Mo 16.09.2024 15 Uhr

□ **Vom E-Rezept zum Medikament.** Dr. Heidrun Joos, Schönbuch-Apotheke Tübingen, wird uns einen Weg durch den digitalen Rezept-Dschungel aufzeigen. Wie kommt mein E-Rezept zu meiner Apotheke? Wie funktioniert die Rezeptbestellung per Smartphone? Ist das System sicher? Beleuchtet wird auch das neue Cardlink-Verfahren. Das PatientenForum Tübingen lädt ein.

Do 19.09.2024 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 20.09.2024 16 Uhr

□ **Ilse Frapan (1849–1908) – Leben, Werk und öffentliches Wirken.** Ilse Frapan war um 1900 einem Millionenpublikum bekannt – vor allem als Verfasserin Hamburger Novellen und feministischer Erzählungen, aber auch als Frauenrechtlerin, Kinderschützerin, Ethikerin und Friedensaktivistin. Nach ihrem Tod geriet sie jedoch fast vollständig in Vergessenheit. Dr. Christa Kraft-Schwenk hat sie neu entdeckt. Sie promovierte mit einer Arbeit über Ilse Frapan, die sie Ende letzten Jahres veröffentlichte. Zusammen mit Gudrun Hoffman porträtiert sie die Hamburger Schriftstellerin.

So 22.09.2024 11 Uhr

□ **Vernissage Christine Gaide »Aufbruch«.** Mit einer Einführung von Cornelia Niederdrenk-Felgner, musikalisch umrahmt von Anne Gaide, Diatonisches Akkordeon. Herzliche Einladung!

Mo 23.09.2024 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 27.09.2024 11 Uhr

□ **Jon Fosse, Nobelpreis für Literatur 2023.** Dr. Hella von Auer bespricht im Literaturkreis den norwegischen Autor.

Fr 27.09.2024 15 Uhr

□ **Die Tübinger Hospizdienste.** Sterbebegleitung zuhause, in der Klinik oder im Pflegeheim, Trauerbegleitung, ein Besuchsdienst für Demenzerkrankte und Beratung: Mit verschiedenen Angeboten unterstützen die Tübinger Hospizdienste Schwerkranke, Sterbende und ihre Angehörigen. Die Angebote stehen allen Menschen offen, sind kostenlos und müssen nicht erst beantragt werden. Kathrin Sahlmüller, Koordinatorin Erwachsenenhospizdienst, stellt sie vor. Eine ehrenamtliche Mitarbeiterin im Hospizdienst spricht über ihre persönlichen Erfahrungen bei der Sterbebegleitung. Interessierte erhalten Infos zum Qualifizierungskurs für Ehrenamtliche.

Sa 28.09.2024 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 30.09.2024 15 Uhr

□ **Was ich meinen Vater hätte fragen sollen.** Der Vater, Soldat im Zweiten Weltkrieg, Zeitzeuge. Der Sohn, 68er Generation, wollte lange nichts davon hören. Ist es jetzt zu spät? Henning von Vierregge, Autor aus Mainz, las im März aus seinem Buch "Unter der Glückshaube – Wie ich erwachsen wurde". Heute greift er ein Kapitel heraus, die "Helmzeit" seines Vaters, und lädt ein zu Gespräch und Diskussion.

□ 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.