



**AUSSTELLUNG** **Christine Gaide »Aufbruch«**  
bis 29.11.2024 Montag bis Donnerstag 14–17:30 Uhr und nach Absprache  
Vernissage am Sonntag, 22.09.2024 11 Uhr

## Vorträge und andere besondere 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](mailto: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** 13 Uhr in Dettenhausen  **Rundwanderung** von Dettenhausen durch das Schaichtal mit Einkehr im Café Mieze 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](mailto: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  **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.
- Fr 13.09.2024** 11:15–12:45 Uhr  **Wiederholung:**
- 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](mailto: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 Schwerkranken, 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 Vieregge, 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.

## GESPRÄCHSKREISE

- **Politisches Gespräch:** Montag, 9:30–11 Uhr
- **Freizeitbörse:** Gleichgesinnte für gemeinsame Aktivitäten finden. Nächstes Kennenlernetreffen im Oktober
- **Wie werde ich "gut" alt? Philosophische, psychologische und spirituelle Aspekte.** Monatlicher Gesprächskreis mit Diane Godard. Mittwoch, 11.09., 10–11:30 Uhr, Wiederholung Freitag, 13.09., 11:15–12:45 Uhr
- **Begegnung und Austausch mit ukrainischen Senior\*innen:** Die Gruppe trifft sich ab 11.09. im Blauen Haus (Stadtteiltreff Weststadt, Herrenberger Str. 61; [www.blaueshaus-tue.de](http://www.blaueshaus-tue.de)).
- **Gemeinsam lesen – zuhören und vorlesen:** Mittwoch 18:30 Uhr mit Helge Noack. Am 04.09. beginnen wir mit Giuseppe Tomasi di Lampedusa »Der Leopard«
- **Gesprächsrunde uHu:** Donnerstag, 05.+ 19.09., 10–12 Uhr
- **Kunstgespräch am Donnerstag:** Donnerstag, 12.09., 10–11:30 Uhr mit Martina Nehr-Kley, siehe 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 Willi Klein
- **Gemeinsam musizieren mit Streichinstrumenten:** Dienstag 16–17 Uhr mit Brigitte Lang. Wieder ab 03.09.
- **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:** Dienstag 10:15–11:15 Uhr mit Conchita Cansino; Freitag (überwiegend per Zoom) 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. Wieder ab 24.09.
- **Tanzimprovisation 60+:** Dienstag 13–14 Uhr mit Anke Zapf-Vaknin. Wieder ab 10.09. Ab 17.09. zweiter Kurs 14:15–15:15 Uhr (s. vorne – bitte anmelden)
- **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. Wieder ab Mitte Oktober.
- **Wandern:** monatlich mit Ingrid Brehmer, Mittwoch, 04.09., 13 Uhr, s. vorne
- **eBike-Tour mit Monika:** Montag, 19.09., 13 Uhr, s. vorne
- **eBike-Sonntagstour:** Sonntag, 01.09., 11 Uhr, s. vorne
- **Schönbuch-Walking:** Donnerstag 9–10 Uhr. Treff: Heuberger-Tor-Weg vor dem Wald
- **Yoga – Bewusstes Bewegen und Entspannen:** Donnerstag 11:30–12:30 Uhr mit Marita Adelung. Wieder ab 19.09.
- **Biodanza:** Samstag, 28.09., 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, 10.09., 12–13 Uhr. Anmeldung jederzeit per Mail an [hirsch-buero@t-online.de](mailto: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.



**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)




**Strebel-Hiltwein Optik**

Kompetenz und Know-how in Augenoptik und Hörakustik!

**Strebel Hiltwein**  
OPTIK+AKUSTIK

Optik + Akustik · Lange Gasse 29-31 · 72070 Tübingen  
Telefon 07071 9698999  
Optik · Europaplatz 2/1 · 72070 Tübingen  
Telefon 07071 367076 · [www.strebel-hiltwein.com](http://www.strebel-hiltwein.com)

## 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

**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

**Konto:** IBAN DE10 6415 0020 0000 2100 65 KSK Tübingen