



AUSSTELLUNG **Christine Gaide »Aufbruch«**
bis 29.11.2024 Montag bis Donnerstag 14–17:30 Uhr und nach Absprache

Sa 05.10.2024 **Herbstmarkt im HIRSCH und vor dem HIRSCH**
10–17 Uhr **Bücherflohmarkt, Flohmarkt "Edles, Schönes, Praktisches" und handgestrickte Socken**
Sockenverkauf 10-13 Uhr
In der Cafeteria gibt es selbstgebackenen Kuchen und ab 12 Uhr Kürbissuppe.

Annahme von Bücherspenden (gut erhaltene Romane ab 1990 und Antiquarisches, keine Bildbände und Fachbücher) und Haushaltswaren (keine Elektrogeräte, Gläser, Textilien) bis Montag, 30.09.
Wir freuen uns, wenn Sie für uns Kuchen backen. Bitte im Büro melden.

Vorträge und andere besondere Veranstaltungen

Di 01.10.2024 **Wanderung** von Wendelsheim zum Märchensee und weiter nach Unterjesingen, von dort mit dem Zug zurück nach Tübingen. Ca. 3 Stunden. Treffpunkt am Busbahnhof TÜ, Bus Nr. 18 um 13:08 Uhr ab Bussteig G. Anmeldung bis Samstag, 28.09., (max. 15 Personen) bei Ingrid Brehmer, Tel. 01590 6304017.
13 Uhr

Mi 02.10.2024 **Lange Nacht der Demokratie Baden-Württemberg 2024.** Programm im HIRSCH:
17–19 Uhr **Schottische und französische Tänze.** Unter Anleitung von Mara Dagmar Ziegler, „die tanzmeisterei“, können Geübte, Ungeübte und Tanzmuffel in spontan gebildeten Gruppen das Tanzbein schwingen.
20–22 Uhr **Einfache Kreis- und Reihentänze aus aller Welt.** Für Alle zum sofortigen Mitmachen, auch ohne Vorkenntnisse, angeleitet von Anja von Richthofen und Jörg Lade.

So 06.10.2024 **eBike-Sonntagstour mit Ingeborg.** Je nach Wetter 40–65 km, Treffpunkt ist am Uhlanddenkmal.
11 Uhr Bitte bis Samstag 18 Uhr anmelden per Mail an radeln.amsonntag@freenet.de.

Mo 07.10.2024 **Medientreff mit 1:1-Betreuung: Bringen Sie Ihr Handy, Tablet oder Laptop und Ihre Fragen mit.**
14:30–15:30 Uhr / 16–17 Uhr Unsere Mentor*innen sind für Sie da. Anmeldung mit Angabe Ihres Geräts erforderlich.

Di 08.10.2024 **Solidareszenzen 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.
12–13 Uhr

Mi 09.10.2024 **Wie werde ich "gut" alt? Philosophische, psychologische und spirituelle Aspekte. Heute: Wo erlebe ich Verbundenheit?** Kann ich sie auch beim Alleinsein erfahren? Wie kann ich sie pflegen? 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.
10–11:30 Uhr
Wiederholung:
Fr 11.10.2024 11:15–12:45 Uhr

Mi 09.10.2024 **Bridge lernen für Anfänger.** An drei Nachmittagen führt Karl Steiner in das Kartenspiel ein. Kartenspielkenntnisse sind erwünscht und erleichtern den Einstieg, sind aber nicht Bedingung. Weitere Termine 16.10. und 23.10.
14:30–15:30 Uhr

Mi 09.10.2024 **TANZEN! Kostenlose Schnupperstunde.** Leichte Schrittfolgen aus Jazztanz, Latin, klassischem Ballett und Hiphop für mehr Lebensfreude, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit – auch mit Gelenkproblemen. Mit Christa Weiß. Kurs ab 16.10., Gebühr 35 € / 5x. Schnuppern ohne Anmeldung.
18–19 Uhr

Fr 11.10.2024 **Michael Kumpfmüller »Die Herrlichkeit des Lebens«.** Gudrun Hoffmann bespricht im Literaturkreis den Roman über Franz Kafkas letzte Liebe.
11 Uhr

Fr 11.10.2024 **Der Kirchenkünstler Wolf-Dieter Kohler und seine Werke in und um Tübingen.** Wolf-Dieter Kohler (1928-1985), Schüler von Rudolf Yelin an der Stuttgarter Kunstakademie, hinterließ viele eindrucksvolle Farbfenster im süddeutschen Raum, darunter drei in der Tübinger Stiftskirche, zwei im Ulmer Münster, und viele in Stuttgarter Kirchen. Bildervortrag von Kunsthistorikerin Dr. Christa Birkenmaier.
15 Uhr

Sa 12.10.2024 **Hinweis: Tübinger Selbsthilfetag "Gemeinsam Stark – Zusammen Tun".** Informationen der Selbsthilfegruppen und Workshops im HIRSCH, im Gemeindehaus Lamm und an weiteren Orten. Das Programm liegt aus, Infos auch unter www.sozialforum-tuebingen.de.
ab 10 Uhr

Mo 14.10.2024 **Treffen Freizeitbörse.** Wer Gleichgesinnte für gemeinsame Aktivitäten finden möchte, für Spaziergänge, Theater, Konzerte, Malen, Reisen, Musizieren, Stadtbummel, ..., kann die Pinnwand im Eingangsbereich des HIRSCH nutzen. Oder: Sie kommen zum heutigen Treffen und können Interessierte und Nutzer der Freizeitbörse kennen lernen, sich verabreden und Erfahrungen austauschen. Außerdem gibt es Infos für Neue und alle, die mehr über den HIRSCH wissen möchten.
15 Uhr

Mi 16.10.2024 **Literaturgespräch mit Lis Grandl-Arnoldi: Bernhard Schlink »Die Enkelin«.** In dem Roman setzt der Autor sich mit der Wende auseinander. Die Geschichte einer deutsch-deutschen Liebe, einer Flucht in den Westen, eines zurückgelassenen Kindes, und der späten Suche nach der Tochter und der Enkelin.
11 Uhr

Fr 18.10.2024 **Die Lust und Last der Literaturverlegererei.** Der Tübinger Verleger Hubert Klöpfer, ehemals Klöpfer & Meyer Verlag, heute Verlag Kröner Edition Klöpfer, erzählt von seinem Tun und diskutiert auch gern über den Literaturbetrieb an und für sich.
16 Uhr

Mo 21.10.2024 **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.
14:30–15:30 Uhr / 16–17 Uhr

Fr 25.10.2024 **Gerd Ganteför »Das rätselhafte Gewebe unserer Wirklichkeit und die Grenzen der Physik«.** "Physikalischer" Literaturkreis mit Dr. Frank Kuske.
11 Uhr

Fr 25.10.2024 **Chronik der West-Ost-Gesellschaft Tübingen 1986-2024.** Bericht von Lilia Künstle zum 35-jährigen Jubiläum der Städtepartnerschaft zwischen Tübingen und Petrosawodsk. Bei einer Tasse Tee werden Bücher, Filme, Musik- und Fotoalben präsentiert.
15 Uhr

Sa 26.10.2024 **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 28.10.2024 **Mit Hypnosetherapie alte Muster und Blockaden auflösen und als Paar wieder zueinander finden.** Als Paar konstruktiv kommunizieren. Zu einem versöhnlichen Umgang mit Verletzungen finden. Herausfinden, warum wir in Beziehungen so sind, wie wir sind. Mit diesen Zielen begleitet Michael Seibt Paare in ihrer Beziehung. Vortrag mit Gespräch des ehemaligen Hochschulpfarrers, MBSR-Trainers, Hypnotherapeuten und Paartherapeuten.
15 Uhr

Di 29.10.2024 **Lust auf (mehr) Wandern?** Zusätzlich zu unserer monatlichen Wanderung von 8–10 km mit Ingrid Brehmer möchten wir eine Gruppe gründen, die sich jeweils am 3. Dienstag im Monat zu einer Wanderung von 12–15 km trifft. Die „Regie“ soll auf mehrere Schultern verteilt werden, mit Tandems, die jeweils eine Tour planen. Details möchten wir heute besprechen, herzliche Einladung! Ein erster Wandertermin steht auch schon: Dienstag, 19.11.
11:30 Uhr

GESPRÄCHSKREISE

- **Politisches Gespräch:** Montag, 9:30–11 Uhr
- **Freizeitbörse:** Gleichgesinnte für gemeinsame Aktivitäten finden. Kennenlernetreffen am 14.10., s. vorne
- **Wie werde ich "gut" alt? Philosophische, psychologische und spirituelle Aspekte.** Monatlicher Gesprächskreis mit Diane Godard. Mittwoch, 09.10., 10–11:30 Uhr, Wiederholung Freitag, 11.10., 11:15–12:45 Uhr
- **Gemeinsam lesen – zuhören und vorlesen:** Mittwoch 18:30 Uhr mit Helge Noack. Wir lesen derzeit Giuseppe Tomasi di Lampedusa »Der Leopard«
- **Gesprächsrunde uHu:** Donnerstag, 17.+ 31.10., 10–12 Uhr
- **Kunstgespräch am Donnerstag:** findet im Oktober nicht statt

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
- **Kreatives Malen:** Mittwoch 14–16 Uhr mit Renate Keller
- **Bridge:** Mittwoch 14:30–17:30 Uhr. Anfängerkurs 09.+ 16.+ 23.10., 14:30–15:30 Uhr, s. vorne
- **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.
- **Tanzimprovisation 60+:** Dienstag 13–14 und 14:15–15:15 Uhr, mit Anke Zapf-Vaknin
- **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. Kostenlose Schnupperstunde am 09.10., Kurs ab 16.10., s. vorne
- **Wandern:** Dienstag, 01.10., 13 Uhr, mit Ingrid Brehmer, s. vorne
- **eBike-Tour mit Monika:** nicht im Oktober - danach ist Winterpause.
- **eBike-Sonntagstour:** Sonntag, 06.10., 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
- **Biodanza:** Samstag, 26.10., 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, 08.10., 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.



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




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

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

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

Konto: IBAN DE10 6415 0020 0000 2100 65 KSK Tübingen