Veranstaltungsprogramm

HIRSCH

Begegnungsstätte für Ältere e.V.

Juni 2025

Ausstellung **Die Mittwochsmaler*innen.** Werke der Malgruppe im Hirsch. In der Cafeteria, bis 01.08.2025

Treppen-Ausstellung **»Dialog« Künstlerische Umsetzungen mit den Mitteln der Fotografie.** 4. Kunstwettbewerb für junge Menschen von 16 bis 25 Jahren der Buchhandlung Wekenmann in Kooperation mit der Tübinger Künstlerin Martina Nehr-Kley. Bis 25.07.2025

Vorträge und andere besondere Veranstaltungen

So 01.06.2025 10 Uhr ◘ **eBike-Sonntagstour mit Ingeborg.** 40–65 km, Treffpunkt ist am Uhlanddenkmal. Bitte bis Samstag 18 Uhr anmelden per Mail an radeln.amsonntag@freenet.de.

Mo 02.06.2025 13 Uhr ◘ **eBike-Tour mit Monika.** Durch das Starzeltal zum Schloss Hirrlingen, ca. 60 km. Treffpunkt ist am Uhlanddenkmal. Ohne Anmeldung.

Mo 02.06.2025 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 ist unbedingt erforderlich.

Mi 04.06.2025 15:30 Uhr Cafeteria □ **Mitgliederversammlung des Vereins Hirsch Begegnungsstätte für Ältere e.V.** mit Wahl des Vorstands. Ab 15 Uhr Ankommen / Schwätzchen / Kaffee. Herzliche Einladung auch an interessierte Nicht-Mitglieder.

Do 05.06.2025 10–11:30 Uhr □ **Kunstgespräch am Donnerstag: Mary Cassatt.** Die Kunsthistorikerin und Malerin Martina Nehr-Kley bespricht die US-amerikanische Grafikerin und Malerin, eine der vier bedeutendsten Impressionistinnen des neunzehnten Jahrhunderts.

Fr 06.06.2025 11 Uhr □ **500 Jahre Bauernkrieg.** Wolfgang Rund bespricht im Literaturkreis Wilhelm Zimmermanns Standardwerk »Der große deutsche Bauernkrieg« (1974) und trägt Bauernkriegslieder vor (Gitarre und Gesang).

Fr 06.06.2025 16 Uhr □ **Ringen mit der Unendlichkeit. Mathematische und philosophische Perspektiven. Teil III.** An der Frage nach dem Wesen des Unendlichen berühren sich Mathematik, Naturwissenschaften, Philosophie und Religion. Die Vortragsreihe mit Christian Schomers beleuchtet diese spannende Schnittstelle der Kulturgeschichte. Heute geht es um die Grundlagenkrise der Mathematik im 20. Jahrhundert und ihre erkenntnistheoretischen Einsichten: Cantor und Hilbert fühlen sich im Reich des Unendlichen wie im Paradies, aber die bösen Finitisten zweifeln. Turings Universalcomputer stellt den Menschen auf die Probe. Gödel lotet die Grenzen des Verstandes aus.

Mi 11.06.2025 10–11:30 Uhr *Wiederholungen Donnerstag und Freitag* □ **Wie werde ich "gut" alt? Philosophische, psychologische und spirituelle Aspekte. Heute: Wo liegt die Verwundbarkeit im Alter? Kann sie auch schöpferische Kräfte freisetzen?** In den monatlichen Gesprächen gibt Diane Godard Impulse für Gespräche, in denen wir unser eigenes Älter- und Altwerden betrachten können. Die Gesprächsrunden sind auf je 25 Personen begrenzt. **Wiederholungen:** Donnerstag, 12.06.2025, 17:30–19 Uhr I Freitag, 13.06.2025, 11–12:30 Uhr

Mi 11.06.2025 13 Uhr Pfrondorf Bushaltestelle Lusstraße ◘ **Rundwanderung durch den Schönbuch** über Schloss Einsiedel,10 km. Rucksackvesper. Abfahrt am ZOB 12:37 Uhr, Bus 7 nach Pfrondorf (Haltestelle Lusstraße). Anmeldung bis Montag bei Ingrid Brehmer, Tel. 01590 6304017.

Fr 13.06.2025 15 Uhr □ **Filmnachmittag "The Father".** In dem vielfach preisgekrönten Film aus dem Jahr 2020 spielt Anthony Hopkins einen 80jährigen demenzerkrankten Mann, der versucht, die Kontrolle zu behalten. Er weigert sich, seine komfortable Wohnung in London zu verlassen – bis sich herausstellt, dass er bereits bei seiner Tochter wohnt und dringend auf die Hilfe einer Krankenschwester angewiesen ist. Der Film folgt seiner Wahrnehmung und lässt uns seine Verwirrung miterleben.

Mo 16.06.2025 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 ist unbedingt erforderlich.

Di 17.06.2025 ca. 10 Uhr ◘ **Lust auf mehr Wandern!** Tageswanderung, Infos ab Anfang des Monats auf unserer Webseite.

Di 17.06.2025 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.

Fr 20.06.2025 11 Uhr □ **Günter Sopper: Metamorphosen der Poesie – Gedichte aus sechs Jahrzehnten.** In dieser lyrischen Lesung im Literaturkreis nimmt Günter Sopper seine Hörer mit auf eine poetische Reise – von seinen Jugendgedichten bis zu den neuesten Werken. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie sich Stil, Sprache und Form im Laufe eines Lebens, das stets vom Drang nach Ausdruck geprägt war, wandeln – und welche Themen, trotz aller Veränderungen, immer wiederkehren. Sopper, bekannt für seine Vielseitigkeit und Experimentierfreude in Musik und Wort, wird nicht nur rezitieren, sondern auch interpretieren, reflektieren und das Publikum in Diskussionen einbeziehen.

Fr 20.06.2025 15 Uhr □ **Digital? Aber sicher! Teil III: Sichere Passwörter.** Digitale Sicherheitsrisiken wie Phishing mit gefälschten Mails und Webseiten nehmen immer weiter zu. Wie schütze ich meine Daten am Laptop und PC? IT-Experte Tony Gargya unterstützt Sie dabei, solche Risiken zu erkennen und Schutzmaßnahmen zu ergreifen mit Schwerpunkt Windows. Dritter und letzter Teil.

Mo 23.06.2025 15 Uhr □ **Die starke Mitte. Was Beckenboden und unteren Rücken beim Älterwerden stärkt.** Ob es beim Niesen tröpfelt, der untere Rücken schmerzt, oder sich bei Frauen die Gebärmutter senkt: Es lohnt sich, die Beckenbodenmuskulatur zu kräftigen und die Elastizität von Bändern und Gewebe zu erhalten. Das Zusammenspiel in unserer Mitte erklärt Physiotherapeutin Petra Almstedt-Haug, Therapiezentrum am UKT, Frauenklinik. Sie bespricht, was den Beckenboden stärkt und was wir vermeiden sollten, und zeigt einfache Übungen für zwischendurch.

Fr 27.06.2025 15 Uhr □ **Eine persönliche Beziehung aufbauen: Patenschaft im Pflegeheim.** Ein neues Projekt hat das Ziel, Menschen in Pflegeheimen der Altenhilfe Tübingen, die keine oder nur wenig Unterstützung durch Angehörige haben, in individuellen Kontakt zu ehrenamtlichen Pat*innen zu bringen. Diese werden mit Fortbildungen auf die herausfordernde Aufgabe vorbereitet. Ein sorgfältiges Matching („wer passt zu wem"), regelmäßiger Erfahrungsaustausch in der Gruppe und Supervision unterstützen die Ehrenamtlichen. Uta Schwarz-Österreicher, ehemalige Sozialamtsleiterin und Vorsitzende des Fördervereins Altenhilfe, hat das Projekt initiiert. Sie stellt es heute vor.

Sa 28.06.2025 11–12:30 Uhr ■ **Biodanza – der Tanz des Lebens.** Sich bewegen, tanzen, entspannen mit Martina Jochem. Gebühr 10 €. Anmeldung bis Freitag 12 Uhr per Mail an hirsch-buero@t-online.de.

Mo 30.06.2025 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 ist unbedingt erforderlich.

Kurse und Gruppen

Bei Interesse an einem Kurs bitte im Büro melden.

GESPRÄCHSKREISE

□ **Politisches Gespräch:** Montag 9:30–11 Uhr

□ **Freizeitbörse:** Gleichgesinnte für gemeinsame Aktivitäten finden. Nächstes Kennenlerntreffen im Juli

□ **Wie werde ich "gut" alt? Philosophische, psychologische und spirituelle Aspekte.** Monatlicher Gesprächskreis mit Diane Godard. Thema s. vorne
Mittwoch, 11.06. 10 Uhr, Wiederholungen: Donnerstag, 12.06. 17:30 Uhr und Freitag, 13.06. 11 Uhr

□ **Gemeinsam lesen – zuhören und vorlesen:** Mittwoch 18:30 Uhr mit Helge Noack. Wir lesen Fjodor Dostojewski »Die Brüder Karamasow«.

□ **Gesprächsrunde uHu:** Donnerstag, 12.+ 26.06., 10:30–12:30 Uhr (neue Uhrzeit!)

□ **Kunstgespräch am Donnerstag:** Donnerstag, 05.06., 10–11:30 Uhr, 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

□ **Activity:** Montag, 02.+16.+ 30.06., 15–17 Uhr

□ **Doppelkopf:** Dienstag 14:30–18 Uhr mit Willi Klein, Mittwoch 14:30–18 Uhr

□ **Gemeinsam musizieren mit Streichinstrumenten:** Dienstag 16–17 Uhr mit Brigitte Lang

□ **Kreatives Malen:** jede*r für sich, ohne Anleitung, in schöner Atmosphäre, und voneinander lernen.
Mittwoch 14–16 Uhr mit Renate Keller

□ **Bridge:** Mittwoch 14:30–17:30 Uhr

■ **OFF TRACK Rock+Pop-Chor für Ältere:** Donnerstag 14:45–16:45 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 Walter Blum

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, 12:45–13:45 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

□ **Gemeinsam üben: Qigong und Entspannung.** Montag 10–11 Uhr mit Katrin Mrugalla. In den Sommermonaten 14täglich: 02.+16.+ 30.06. Bei trockenem und nicht zu kaltem Wetter im Alten Botanischen Garten.

■ **Gesundheitssport:** Dienstag 9-10 Uhr Gesundheitstraining mit flotter Musik für mehr Kraft und Beweglichkeit (Level 2+3); Dienstag 10-11 Uhr AlltagsTrainingsProgramm zur Kräftigung und Koordinationsschulung (Level 1). Mit Kessy Kaiser-Breining. Kurse werden von den Krankenkassen bezuschusst.

◘ **Tageswanderung 12–15 km:** Dienstag, 17.06., Infos ab Anfang des Monats auf unserer Webseite

■ **Tanzimprovisation 60+:** Dienstag 13–14 und 14:20–15:20 Uhr mit Anke Zapf-Vaknin

□ **Boule spielen** auf der Platanenallee: Mittwoch 14:30 Uhr bei trockenem Wetter, Treff am Silcherdenkmal, mit Ralf Mück

■ **Tanzen!** Mittwoch 18–19 Uhr. Leichte Schrittfolgen aus Jazztanz, Latin, Ballett und Hiphop, auch mit Gelenkproblemen. Mit Christa Weiß

◘ **Wanderungen 8–10 km:** Mittwoch, 11.06., s. vorne

□ **Schönbuch-Walking:** Donnerstag 9–10 Uhr. Treff: Heuberger-Tor-Weg vor dem Wald

■ **Gleichgewicht im Alltag:** Donnerstag 10–11 Uhr mit Ben-Janning Hackbarth, Kurs bis 24.07.

■ **Sanftes Yoga – Bewusstes Bewegen und Entspannen:** Donnerstag 11:30–12:30 Uhr mit Marita Adelung

■ **Biodanza:** Samstag, 28.06., 11–12:30 Uhr mit Martina Jochem. Gebühr 10 €. Mit Anmeldung, s. vorne

◘ **eBike-Tour mit Monika:** Montag, 02.06., 13 Uhr, s. vorne

◘ **eBike-Sonntagstour:** Sonntag, 01.06., 10 Uhr, s. vorne

CAFETERIA / MITTAGSTISCH

■ **Cafeteria + Lammhof:** Montag bis Donnerstag 14:30–17 Uhr geöffnet, darüberhinaus nach Bedarf. Mitgebrachtes Gebäck darf bei uns verzehrt werden.

■ **Solidaressen für Los Martincitos:** Dienstag, 17.06., 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.

Hirsch Begegnungsstätte für Ältere e.V.

Hirschgasse 9 I 72070 Tübingen
Bürozeiten: Montag bis Mittwoch und Freitag 11–12 Uhr
Telefon: 07071 22688 I Anrufbeantworter: 07071 552042
E-Mail: hirsch-begegnung@t-online.de I Internet: www.hirsch-begegnungsstaette.de

Cafeteria im 2. Stock: Montag bis Donnerstag 14:30–17 Uhr I 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

TüBi
Das Tübinger Bildungsnetzwerk