

<b>AUSSTELLUNG</b>	<b>»Ansichtssachen« Fotografien von Cornelia Niederdrenk-Felgner</b>
01.12.2025 bis 27.02.2026	Postkarten der Ausstellung gibt es in der Cafeteria und beim Weihnachtsmarkt. Auch Poster können bestellt werden.

<b>TÜBINGER WEIHNACHTSMARKT</b>	<b>Wir sind dabei am Freitag und Samstag, 12.+ 13.12.2025:</b>
	Weihnachtsgebäck, Marmelade, Quittenspeck und andere Köstlichkeiten aus eigener Herstellung, Weihnachtliches. Handgestrickte Socken (Stand Ecke Hirschgasse / Kornhausstraße)

<b>BÜCHER- FLOHMARKT</b>	<b>Freitag 12.12.2025 15–18 Uhr, Samstag 13.12.2025 11–17 Uhr</b>
	Aktuelle Belletristik und Klassiker, alles gut sortiert. Mit Bewirtung. Annahme von Büchern bis Freitag, 05.12. (bevorzugt Romane und Krimis der letzten 30 Jahre; bitte keine Broschüren, Bildbände, CDs und DVDs).

Möchten Sie für uns backen? Wir freuen uns, wenn Sie Gebäck für den Verkauf am Stand herstellen. (Lieber nur eine Sorte und die in etwas größerer Menge.) Selbstgemachte Marmelade oder Chutney nehmen wir gerne an. Bitte im Büro melden.

<b>WINTERPAUSE</b>	Der HIRSCH ist ab 23.12.2025 und bis 06.01.2026 geschlossen.
--------------------	--

## Vorträge und andere besondere Veranstaltungen

<b>So 30.11.2025</b>	<input type="checkbox"/> <b>eBike-Sonntagstour mit Ingeborg</b> (noch im November). 40–65 km, Treffpunkt ist am Uhlanddenkmal. Bitte bis Samstag 18 Uhr anmelden per Mail an <a href="mailto:radeln.amsonntag@freenet.de">radeln.amsonntag@freenet.de</a> .
<b>Mo 01.12.2025</b>	<input type="checkbox"/> <b>Medientreff mit 1:1-Betreuung: Bringen Sie Ihr Handy, Tablet oder Laptop und Ihre Fragen mit.</b> Unsere Mentor*innen sind für Sie da. Anmeldung mit Angabe Ihres Geräts ist unbedingt erforderlich.
14:30–15:30 Uhr / 16–17 Uhr	
<b>Di 02.12.2025</b>	<input type="checkbox"/> <b>Jahresabschluss-Wanderung durch den Pfrondorfer Wald zum "Roten Tor"</b> , ca. 6-8 km. Dort Lagerfeuer mit Glühwein und Gebäck (Spende für Unkosten und den HIRSCH erwünscht). Bus bis Sophienpflege. Anmeldung bis 29.11. bei Ingrid Brehmer, Tel. 01590 6304017.
13:44 Uhr ab ZOB Bus 827 Bussteig M	
<b>Do 04.12.2025</b>	<input type="checkbox"/> <b>Kunstgespräch am Donnerstag: Louise Nevelson – Skulpturen und Objekte.</b> Die Kunsthistorikerin und Malerin Martina Nehr-Kley bespricht die amerikanische Künstlerin mit russischen Wurzeln.
10 Uhr	
<b>Do 04.12.2025</b>	<input type="checkbox"/> <b>Vortragsreihe: Woran krankt unser Gesundheitssystem? Teil 3: Therapie gesucht – Wege aus der Krise?</b> Unser Gesundheitssystem steht am Scheideweg: Soll es einfach weiter so gehen oder braucht es einen grundlegenden Kurswechsel? Welche Reformen können wirklich helfen, Versorgung gerechter und nachhaltiger zu gestalten? Und wie viel Verantwortung tragen Politik, Krankenkassen, Ärzt*innen, Patient*innen und z.B. auch die Pharmaindustrie? Eine lebendige Diskussion über Rollen, Verantwortung und mögliche Zukunftswägen mit Prof. Dr. Cornelia Henschke, Gesundheitsökonomin und Versorgungsforscherin am UKT. Vorschau 2026: Podiumsgespräch zu dieser Veranstaltungsreihe
17 Uhr das PatientenForum lädt ein	
	
<b>Fr 05.12.2025</b>	<input type="checkbox"/> <b>»Rucksack – Geschichten mit Zug«.</b> Literaturkreis mit dem Tübinger Autor Roland Brutscher, der aus seinem Kurzgeschichtenband liest, der 2026 erscheinen wird. Im Fokus der Erzählungen stehen Begegnungen auf 50 Jahren Zugreisen – mal heldenhaft, mal hinterhältig, mal haarsträubend.
11 Uhr	
<b>Fr 05.12.2025</b>	<input type="checkbox"/> <b>»Mensch sein. Von der Evolution für die Zukunft lernen.«</b> Der Anthropologe Carel van Schaik und der Historiker Kai Michel räumen in ihrem Buch mit Missverständnissen über die Evolution und die menschliche Natur auf und zeigen, welche Macht die Kultur über uns besitzt. Sie erklären, wie es dazu kommen konnte, dass wir, Zootieren gleich, in einer von uns selbst geschaffenen und uns immer fremder erscheinenden Welt leben. Udo Renner stellt das Buch vor und lädt zur Diskussion ein.
16 Uhr	
<b>Mo 08.12.2025</b>	<input type="checkbox"/> <b>Was ist Lebensqualität?</b> Dialogischer Vortrag mit Meinolf Martin Heger. Bringen Sie bitte Ihre Erfahrungen und Fragen zu diesem Thema mit.
15 Uhr	
<b>Di 09.12.2025</b>	<input type="checkbox"/> <b>Solidaresen für "Los Martincitos".</b> Mit Ihrer Spende unterstützen wir unsere Partnerorganisation in Villa El Salvador, Peru. Anmeldung erforderlich per AB 552042 oder Mail an <a href="mailto:hirsch-buero@t-online.de">hirsch-buero@t-online.de</a> .
12–13 Uhr	
<b>Mo 15.12.2025</b>	<input type="checkbox"/> <b>Medientreff mit 1:1-Betreuung: Bringen Sie Ihr Handy, Tablet oder Laptop und Ihre Fragen mit.</b> Unsere Mentor*innen sind für Sie da. Anmeldung mit Angabe Ihres Geräts ist unbedingt erforderlich.
14:30–15:30 Uhr / 16–17 Uhr	
<b>Fr 19.12.2025</b>	<input type="checkbox"/> <b>Ein Tag ganz im Zeichen von Charles Dickens »Eine Weihnachtsgeschichte«.</b> Der Geschäftsmann und Geizhals Scrooge missbilligt die freudigen Weihnachtsvorbereitungen seiner Nachbarn und Mitarbeiter. Drei Geister erscheinen ihm am Heiligen Abend und er gelobt, sich in Zukunft anders zu verhalten. <b>Literaturkreis:</b> Monika Müller-Schauenburg stellt den Autor vor und liest Auszüge aus seinem Werk. <b>Film:</b> Wir zeigen die Verfilmung aus dem Jahr 1984, Dauer 100 Minuten.
11 Uhr 15 Uhr	
<b>Sa 20.12.2025</b>	<input type="checkbox"/> <b>Biodanza – der Tanz des Lebens.</b> Sich bewegen, tanzen, entspannen mit Martina Jochem. Gebühr 10 €. Anmeldung bis Freitag 12 Uhr per Mail an <a href="mailto:hirsch-buero@t-online.de">hirsch-buero@t-online.de</a> .
11–12:30 Uhr	
<b>So 21.12.2025</b>	<input type="checkbox"/> <b>Weihnachtsfeier im HIRSCH: Lieder singen, Gedichte und Geschichten hören.</b> (Beiträge sind willkommen, Koordination Gabriele Merkle.) <b>Herzliche Einladung an alle zu Kaffee, Tee und Gebäck!</b>
16 Uhr	

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.

## Mitglied werden

Alle Angebote im HIRSCH stehen auch Nicht-Mitgliedern offen. Das soll so bleiben! Spenden sind jederzeit willkommen. Mit einer Mitgliedschaft unterstützen Sie verlässlich und dauerhaft die Arbeit der Begegnungsstätte. Der jährliche Mindestbeitrag beträgt 30 €. Einen höheren Beitrag bestimmt jedes Mitglied selbst. Die Beitrittsserklärung gibt es auf unserer Webseite zum Ausdrucken. Im HIRSCH liegt sie aus, wir senden sie Ihnen aber auch gerne zu. Die Kündigung für das Folgejahr ist bis zum Jahresende möglich, es genügt ein Anruf oder eine formlose Mail.

## GESPRÄCHSKREISE

- **Politisches Gespräch:** Montag 9:30–11 Uhr
- **Freizeitbörse:** Gleichgesinnte für gemeinsame Aktivitäten finden. Nächstes Kennenlerntreffen Anfang 2026.
- **Wie werde ich "gut" alt? Philosophische, psychologische und spirituelle Aspekte.** Monatlicher Gesprächskreis mit Diane Godard. Wieder im Januar.
- **Gemeinsam lesen – zuhören und vorlesen:** Mittwoch 18:30 Uhr mit Helge Noack. Wir lesen Fjodor Dostojewski »Die Brüder Karamasow«.
- **Kunstgespräch am Donnerstag:** Donnerstag, 04.12., 10 Uhr mit Martina Nehr-Kley. Thema s. vorne
- **Gesprächsrunde uHu:** Donnerstag, 11.12., 10:30–12:30 Uhr
- **Literatur im Gespräch:** Freitag, 12.12., 11 Uhr. Leo Tolstoi »Herr und Knecht«, mit Gudrun Hoffmann

## 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, 01.+ 15.12., 15–17 Uhr
- **Rummy:** Dienstag 14:30–17:30 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
- **Rommé:** Mittwoch 15–17:30 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 - macht derzeit Pause
- **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

- **Gesundheitssport:** Dienstag 9–10 Uhr Vielseitigkeitstraining mit flotter Musik Level II+III; 10–11 Uhr Alltagstrainingsprogramm Level I. Mit Kessy Kaiser-Breining, SV Weilheim. Kurse werden von den Krankenkassen bezuschusst.
- **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:** Dienstag, 02.11. Tour und Anmeldung 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
- **Sanftes Yoga – Bewusstes Bewegen und Entspannen:** Donnerstag 11:30–12:30 Uhr mit Marita Adelung
- **Biodanza:** Samstag, 20.12., 11–12:30 Uhr mit Martina Jochem. Mit Anmeldung, s. vorne
- **eBike-Tour mit Monika:** im Sommerhalbjahr
- **eBike-Sonntagstour:** Dezembertour schon am Sonntag, 30.11., 11 Uhr, s. vorne

## CAFETERIA / MITTAGSTISCH

- **Cafeteria:** Montag bis Donnerstag 14:30–17 Uhr geöffnet, darüberhinaus nach Bedarf. Mitgebrachtes Gebäck darf bei uns verzehrt werden.
- **Solidareßen für Los Martincitos:** Dienstag, 09.12., 12–13 Uhr. Anmeldung jederzeit per Mail an [hirsch-buero@t-online.de](mailto:hirsch-buero@t-online.de) oder unter Telefon 552042 (AB).



## 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 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

