



AUSSTELLUNG »Identität(en)« 3. Kunstwettbewerb für junge Menschen von 16 bis 25 Jahren
bis 26.07.2024 Montag bis Donnerstag 14–17:30 Uhr und nach Absprache

SOMMERPAUSE Der HIRSCH ist geschlossen vom 29.07.–18.08.2024. (Radtouren auch im August)

Vorträge und andere besondere Veranstaltungen

- Mo 01.07.2024** 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.
- Mi 03.07.2024** 10–11:30 Uhr □ **Wie werde ich "gut" alt? Philosophische, psychologische und spirituelle Aspekte. Heute: Alter: Abbau UND Wachstum?** Körper und Geist altern – gibt es auch etwas in mir, das einfach bleibt oder sogar wächst? 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.
Wiederholung:
- Fr 05.07.2024** 11:15–12:45 Uhr □ **Rundwanderung Weilheim – Kressbach (Einkehr) – Derendingen.** Treffpunkt Friedhof Derendingen (Bus 5, 12:44 ab Obf bis Haltestelle Käppele). Anmeldung bei Ingrid Brehmer, Tel. 01590 6304017
- Mi 03.07.2024** 13:10 Uhr □ **Gemeinsam lesen – vorlesen und zuhören: E.T.A Hoffmann »Der goldne Topf«.** Bis zur Sommerpause lesen wir das Kunstmärchen gemeinsam, jede Woche eine Stunde, und beginnen dann im Herbst mit einem Roman. Wir freuen uns über neue Zuhörer*innen und begeisterte Vorleser*innen!
- Fr 05.07.2024** 15 Uhr □ **Richtig erben und vererben.** Was passiert, wenn kein Testament vorhanden ist? Wer sind meine gesetzlichen Erben und was hat es mit dem Pflichtteil auf sich? Wie verfasse ich ein gültiges Testament? Wie kann ich nahe Angehörige versorgt wissen? Was muss ich beachten bei überschuldeten oder behinderten Kindern? Und: Warum ist das Berliner Testament (Ehegattentestament) keine gute Lösung? Rechtsanwalt Ralph Niekrawietz, Kanzlei am Markt, gibt einen Überblick über das deutsche Erbrecht und Tipps für Ihre Testamentserrichtung. Er geht auch auf Ihre persönlichen Fragen ein.
- So 07.07.2024** 11 Uhr □ **NEU: eBike-Sonntagstour mit Ingeborg.** Zusätzlich zu den eBike-Touren mit Monika unter der Woche bietet Ingeborg von Stockum nun monatlich Ausfahrten am Sonntag an. Je nach Wetter 40–65 km, Treffpunkt ist am Uhlanddenkmal. Bitte bis Freitag 11 Uhr anmelden per Mail an hirsch-buero@t-online.de.
- Mo 08.07.2024** 17 Uhr □ **Mit Hitze zurechtkommen.** Mehrere heiße Sommer haben gezeigt: Der Klimawandel birgt große Gesundheitsrisiken. Dr. Klaus Wild, Geriater i.R., Health for Future Tübingen, wird in seinem Vortrag "Hitze – die unterschätzte Gefahr" auch konkrete Hinweise zum individuellen Umgang geben. In Tübingen wird derzeit ein Hitzeaktionsplan erarbeitet. Welche Maßnahmen im "Arbeitskreis Hitzeschutzbündnis" diskutiert werden, stellen Dr. Wild und Ulrich Hufnagel, Unabhängige Patientenberatung Tübingen, dar.
- Di 09.07.2024** 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.
- Mi 10.07.2024** 15:30 Uhr □ **Mitgliederversammlung des Vereins HIRSCH Begegnungsstätte für Ältere e.V.** Ab 15 Uhr Ankommen / Schwätzchen / Kaffee. Herzliche Einladung auch an interessierte Nicht-Mitglieder.
- Do 11.07.2024** 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 12.07.2024** 11 Uhr □ **Sehnsucht nach Geborgenheit.** Sulola aus Nigeria sucht in Deutschland Schutz. Ein Parkplatzwächter möchte sein Kabäuschen nicht verlassen. Die Autorin und Schauspielerin Heidemarie Köhler liest im Literaturkreis ihre Texte „Lächeln für Mark“ und „Patschnass“. Mit Unterstützung des Förderkreises der Schriftsteller*innen in Baden-Württemberg.
- Fr 12.07.2024** 15:30 Uhr □ **Der Mörder ist immer der Gärtner? Woher stammt das Glyphosat in unseren Gewässern?** Glyphosat kommt aus der Landwirtschaft, so die gängige Annahme. Inwieweit ist das durch Forschungsdaten belegt? Prof. Dr. Carolin Huhn, Institut für Physikalische und Theoretische Chemie, Uni Tübingen, nimmt uns mit auf eine Spurensuche. Wir schauen an, wie und wann das Herbizid von den Feldern in die Gewässer gelangt. Mit Gewässerdaten aus dem Tübinger Anlagensee und dem Neckar und mit Daten aus Europa und den USA landen wir schließlich in der Kläranlage in Pliezhausen und im Chemielabor und beenden die Detektivarbeit in unseren Waschküchen... und lassen uns wie in Reinhard Mays Lied überraschen, daß jahrzehntealte Annahmen eben nicht immer stimmen müssen.
- Mo 15.07.2024** 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 19.07.2024** 15 Uhr □ **Diabetes mellitus: die Typen, die Ursachen, die Prävention.** Katharina Knaub und Viktoria Feit, Abt. Population-Based Medicine am Universitätsklinikum Tübingen, informieren über die Stoffwechselerkrankung mit Schwerpunkt auf Diabetes Typ 2, umgangssprachlich "Altersdiabetes". Im Gegensatz zu Typ 1 spielt bei der Entstehung von Typ-2-Diabetes der Lebensstil eine große Rolle. Sie erklären, worauf es ankommt, und stellen ihre Studie "Einfluss von Ganzkörper-Elektromyostimulationstraining auf den Blutzucker" vor, an der Menschen bis 75 Jahre mit hohem Blutzucker (Prädiabetes) noch teilnehmen können.
- Mo 22.07.2024** 17 Uhr □ **Jazzsongs und Filme-Raten mit den "Gentle Moments".** Manchmal ist ein Song Bestandteil eines Films. Oft steht er einem Streifen auch inhaltlich nahe. Da bietet sich's an, die Genres gemeinsam in den Blick zu fassen. Acht Songs trägt das Musikerinnen-Duo vor, acht Filmbeschreibungen liefert der Erzähler, und am Ende wird geraten: Wie heißt der Film? Wer sind die beiden Hauptdarsteller? Ein Vergnügen für Jazz- und Filmliebhaber. Gesang Christina Klenz, Klavier Barbara Herzog, Erzähler Hansjörg Ostermayer.
- Fr 26.07.2024** 11 Uhr □ **Literaturkreis: "Eine Stadtführung".** Zehn völlig verschiedene Personen erleben ein und dieselbe Tübingen-Führung auf je ganz unterschiedliche Weise, und was sie erfahren, bringt eine kleine Veränderung in ihr weiteres Leben. Die Autorin Ingrid Suprayan stellt ihr „Novellele“ vor.
- Fr 26.07.2024** 15 Uhr □ **Kaffee – eine Geschichte von Genuss und Gewalt.** Der Journalist Toni Keppeler hat gemeinsam mit der Klima- und Umweltwissenschaftlerin Laura Nadolski und der Journalistin und Kaffeebäuerin Cecibel Romero ein Sachbuch zur Geschichte des Kaffees veröffentlicht und stellt es vor. Von Afrika über Asien nach Lateinamerika, von der Plantage bis in die Tasse, von der Kolonialzeit bis heute ist es eine Geschichte vom Kahlschlag von Regenwäldern, von Zwangsarbeit und Sklaverei, und auch heute ist der Kaffeeanbau noch sozial und ökologisch problematisch. Es gibt aber umwelt- und sozialverträgliche Alternativen, und dieser Kaffee schmeckt sogar meistens besser.
- Sa 27.07.2024** 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.
- eBike-Touren im August:** □ **So 04.08.2024** 11 Uhr eBike-Sonntagstour mit Ingeborg, 40– 65 km.
□ **Mi 21.08.2024** 13 Uhr eBike-Tour mit Monika, ca. 50 km.
Anmeldung jeweils per Mail an hirsch-buero@t-online.de, Treff am Uhlanddenkmal.

Kurse und Gruppen

Manche Kurse pausieren während der Schulferien (25.07.–06.09.), manche sind ab 19. August wieder da.
Infos dazu ab Mitte Juli im HIRSCH.

GESPRÄCHSKREISE

- **Politisches Gespräch:** Montag, 9:30–11 Uhr
- **Freizeitbörse:** Gleichgesinnte für gemeinsame Aktivitäten finden. Nächstes Kennenlernetreffen im Herbst
- **Wie werde ich "gut" alt? Philosophische, psychologische und spirituelle Aspekte.** Monatlicher Gesprächskreis mit Diane Godard. Mittwoch, 03.07., 10–11:30 Uhr, Wiederholung Freitag, 05.07., 11:15–12:45 Uhr
- **Begegnung und Austausch mit ukrainischen Senior*innen:** Mittwoch 16:15–17:30 Uhr, mit Uwe Liebe-Harkort
- **Gemeinsam lesen – zuhören und vorlesen:** E.T.A. Hoffmann »Der goldne Topf«. Mittwoch 18:30 Uhr mit Helge Noack
- **Gesprächsrunde uHu:** Donnerstag, 11.+ 25.07., 22.08., 10–12 Uhr
- **Kunstgespräch am Donnerstag:** wieder nach der Sommerpause

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
- **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 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
- **Wandern:** Mittwoch, 03.07., 13:10 Uhr, mit Ingrid Brehmer, s. vorne
- **eBike-Tour mit Monika:** Donnerstag, 11.07., und Mittwoch, 21.08., 13 Uhr, s. vorne
- **eBike-Sonntagstour:** Sonntag, 07.07. und 04.08., 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, 27.07., 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, 09.07., 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!



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

