



AUSSTELLUNG
bis 28.11.2025

Irma Schüle 1914–2007: Ein Leben für die Kunst.
Zeichnungen berühmter Persönlichkeiten der Musikwelt.

Sa 04.10.2025
10–17 Uhr

Herbstmarkt im HIRSCH und vor dem HIRSCH
Bücherflohmarkt * Flohmarkt "Schönes & Nützliches für den Haushalt" * handgestrickte Socken
Sockenverkauf 10-13 Uhr
In der Cafeteria gibt es selbstgebackene Kuchen und ab 12 Uhr Kürbissuppe.

10:30–15 Uhr

Der Stadt seniorenrat stellt seine Angebote vor und informiert über Möglichkeiten zur Mitarbeit.

Vorträge und andere besondere Veranstaltungen

Mi 01.10.2025
12:32 Uhr ab ZOB,
Bus 828 Bussteig M

■ **Wanderung von Dettenhausen ins Schaichtal.** Zurück durch den herbstlichen Wald, ca. 10 km. Einkehr im Café Mieze. Anmeldung bis Samstag, 27.09. bei Ingrid Brehmer, Tel. 01590 6304017. (Bus bis Dettenhausen "Alte Post")

So 05.10.2025
11 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 06.10.2025
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 08.10.2025
10:30 Uhr

□ **Infostunde: Schreibwerkstatt Autobiografisches Schreiben.** Wer seine Lebensgeschichte aufschreiben möchte, ob für sich allein oder für andere, setzt sich mit verschiedenen Fragen auseinander: Welche Auswahl aus meinen Erinnerungen soll ich treffen? Welche Struktur kann ich meiner Geschichte geben? Wie kann ich sie ausarbeiten? Autobiografisches Schreiben ist der Versuch, prägende Erlebnisse und Erfahrungen in Erinnerung zu rufen und schreibend zu verstehen. Margarete Knödler-Pasch, Literaturwissenschaftlerin und Systemische Therapeutin, stellt das Konzept dieser Schreibwerkstatt vor. Ein Kurs mit vier Terminen schließt sich an: Mittwoch, 29.10., 19.11., 10.12. und 21.01.2026., jeweils 10:30-12:30 Uhr. Gebühr 40 € (50% Ermäßigung mit KBC). Kursanmeldung bei der Infostunde.

Do 09.10.2025
10 Uhr

□ **Kunstgespräch am Donnerstag: "Exhibition by 31 Women".** Die Kunsthistorikerin und Malerin Martina Nehr-Kley bespricht die 1943 in New York eröffnete Ausstellung der Galeristin Peggy Guggenheim.

Fr 10.10.2025
11 Uhr

□ **Micha Theis »Der folge mir nach«.** 1941 wird der junge Offizier Erich Pfeifer an der Atlantikküste stationiert. Nach seiner Gefangenschaft zurück in Deutschland 1948 studiert er Kunst und unterrichtet an einem kleinstädtischen Gymnasium. Dort begegnet er der französischen Austauschschülerin Catherine. Beide wissen nicht, dass sie Vater und Tochter sind. Der Autor liest im Literaturkreis aus seinem Roman.

Mo 13.10.2025
17 Uhr

□ **Die Lust und Last der Literaturverlegerey.** Ein Blick hinter die Kulissen mit Verleger Hubert Klöpfer, ehemals Klöpfer & Meyer Verlag, heute Verlag Kröner Edition Klöpfer, und Dr. Bernd Villhauer, erst Geschäftsführer, jetzt Senior Advisor Finance am Welt-Ethos Institut, davor Lektoratsleiter. Nach einem "Vorträge" von Hubert Klöpfer tauschen sich die beiden über den Literaturbetrieb an und für sich aus.

Di 14.10.2025
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.

Mi 15.10.2025
10–11:30 Uhr
*Wiederholungen
Donnerstag und
Freitag*

□ **Wie werde ich "gut" alt? Philosophische, psychologische und spirituelle Aspekte. Heute: Wie Sorge ich für mein inneres Kräfte-reservoir?** Was gibt mir Halt, wenn ich mal physisch ‚entmachtet‘ werde oder wenn die Anforderungen des Lebens zu hoch werden? 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, 16.10.2025, 17:30–19 Uhr | Freitag, 17.10.2025, 11–12:30 Uhr

Mo 20.10.2025
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.

Mo 20.10.2025
15 Uhr
Kornhausstraße 10

□ **My Generation – Jung sein in Tübingen. Führung durch die Ausstellung im Stadtmuseum** mit Kurator Fabian Bovens. Quer durch die Jahrzehnte: Anhand ihrer liebsten Erinnerungsstücke erzählen „ehemalige Jugendliche“ Geschichten aus ihrer Jugend in Tübingen, und ein von jungen Menschen gestaltetes Jugendzimmer zeigt, wie Jugendliche heute wohnen wollen.

Do 23.10.2025
15 Uhr

□ **Treffen Freizeitbörse.** Wer Gleichgesinnte für gemeinsame Aktivitäten finden möchte, für Spaziergänge, Theater, Malen, Reisen, Musizieren, ..., kann die Pinnwand am Eingang 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.

Fr 24.10.2025
11 Uhr

□ **Was taten die Bäuerinnen im Bauernkrieg?** Dorothea Keuler, berichtet im Literaturkreis wie Frauen, allen voran die "Schwarze Hofmännin", Margarete Renner, am Freiheitskampf beteiligt waren.

Fr 24.10.2025
13 Uhr

■ **eBike-Tour mit Monika.** Ca. 50 km, Ziel je nach Wetterlage. Treffpunkt am Uhlanddenkmal, ohne Anmeldung. .

Fr 24.10.2025
15 Uhr

□ **Grauer Star, Glaukom und Makuladegeneration: Frühwarnzeichen, Diagnostik und Therapie der häufigsten Augenerkrankungen.** Vortrag von Prof. Dr. Karl Ulrich Bartz-Schmidt, Ärztlicher Direktor der Augenklinik des UKT.

Sa 25.10.2025
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 27.10.2025
15 Uhr

□ **Hegel, Schelling, Hölderlin.** Sie studierten gemeinsam Theologie in Tübingen, teilten sich drei Jahre ein Zimmer, waren an Literatur und Philosophie interessiert und es wurde ihnen hohe Intelligenz attestiert. Freigeistigkeit und eine große Begeisterung für die französische Aufklärung und die Französische Revolution war ihnen gemeinsam. Was wurde aus Ihnen? Trotz aller Gemeinsamkeiten konnte der weitere Lebensweg von Hegel, Hölderlin und Schelling nicht unterschiedlicher sein. Richard Szydlak skizziert die Lebenswege vom Tübinger Evangelischen Stift bis zum jeweiligen Lebensende.

Fr 31.10.2025
11 Uhr
im Dachzimmer
(Lektüre für die
Folgetermine im
Büro)

□ **Neue Gruppe: Literatur im Gespräch.** Gudrun Hoffmann lädt zukünftig alle zwei Wochen zu Gesprächen über vorab gelesene Texte ein. Im Stil des „close reading“ werden Textstellen präzise und aufmerksam gelesen und nah am Text analysiert und interpretiert. So stoßen wir im Gespräch auf überraschende Entdeckungen in bekannten Texten und auf ganz neue Perspektiven. Lektüre für den ersten Termin: Frühe Erzählungen von Claire Keegan "Die Tochter des Försters", "Die Nacht der Quickenbäume" und "Schwestern" (enthalten im Band »Liebe im hohen Gras«).

Fr 31.10.2025
15 Uhr

□ **Letzte Dinge regeln.** Was ist im Sterbefall zu tun? Wie kann ich eigene Wünsche für meine Bestattung einbringen? Wie kann ich Vorsorge treffen zur Entlastung meiner Angehörigen? Diese Themen besprechen Annabel Kempf und Nadia Oberste-Lehn, Bestattungsdienst Rilling & Partner. Im Anschluss ist Zeit für individuelle Fragen.

GESPRÄCHSKREISE

- **Politisches Gespräch:** Montag 9:30–11 Uhr
- **Freizeitbörse:** Gleichgesinnte für gemeinsame Aktivitäten finden. Nächstes Kennenlernetreffen am 23. Oktober
- **Wie werde ich "gut" alt? Philosophische, psychologische und spirituelle Aspekte.** Monatlicher Gesprächskreis mit Diane Godard. Thema s. vorne.
Mittwoch, 15.10., 10 Uhr, Wiederholungen: Donnerstag, 16.10.2025, 17:30–19 Uhr | Freitag, 17.10.2025, 11–12:30 Uhr
- **Gemeinsam lesen – zuhören und vorlesen:** Mittwoch 18:30 Uhr mit Helge Noack. Wir lesen Fjodor Dostojewski »Die Brüder Karamasow«.
- **Gesprächsrunde uHu:** Donnerstag, 02.+ 16.+ 30.10., 10:30–12:30 Uhr
- **Kunstgespräch am Donnerstag:** Donnerstag, 09.10., 10 Uhr, mit Martina Nehr-Kley. s. vorne
- **NEU! Literatur im Gespräch:** 14täglich Freitag 11 Uhr, mit Gudrun Hoffmann. Beginn am 31.10., 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, 06.+ 20.10., 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

- **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:** Mittwoch, 01.10., 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, 25.10., 11–12:30 Uhr mit Martina Jochem. Gebühr 10 €. Mit Anmeldung, s. vorne
- **eBike-Tour mit Monika:** Freitag, 24.10., 13 Uhr, s. vorne
- **eBike-Sonntagstour:** Sonntag, 05.10., 11 Uhr (Start ab Oktober um 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, 14.10., 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.



**Tropenkl.
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.tropenkl.ik.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 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

