

AUSSTELLUNG
bis 28.11.2025

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

Sockenverkauf
Cafeteria 2. OG

Freitag, 28.11.2024 10–12 Uhr
 Handgestrickte Wollsocken unseres Strickkreises. Verkauf zugunsten des HIRSCH

Vorträge und andere besondere Veranstaltungen

So 02.11.2025
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 03.11.2025
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 05.11.2025
13:10 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.

Do 06.11.2025
17 Uhr
das PatientenForum
lädt ein



Weitere Termine:
20.11. und 04.12.

□ **Vortragsreihe: Woran krankt unser Gesundheitssystem?** Den Kassen reicht das Geld nicht, die Beiträge steigen. Facharzttermine gibt es oft erst nach Monaten. Medikamente fehlen. Versorger*innen arbeiten am Limit. Die Kosten explodieren und doch scheint die Versorgung schlechter zu werden. Stimmt das so? Wo versickert das Geld, was machen andere Länder besser und welche Auswege aus der Krise sind denkbar? Gemeinsam werfen wir einen Blick auf Diagnose, Alternativen und Heilungschancen unseres Gesundheitssystems. Drei Vortragsabende und ein Podiumsgespräch zu einem Thema, das uns alle angeht, mit Prof. Dr. Cornelia Henschke, Gesundheitsökonomin und Versorgungsforscherin am UKT.

Teil 1: Diagnose – Warum reicht das Geld im System nicht? Was treibt die Ausgaben in die Höhe? Wie lassen sich Qualität, Zugang und Finanzierung überhaupt noch in Einklang bringen? Eine kritische Bestandsaufnahme.

Fr 07.11.2025
11 Uhr

□ **»Das Bildnis des Dorian Gray«.** Literaturkreis. Valeska Dufft bespricht den Roman von Oscar Wilde.

Fr 07.11.2025
15 Uhr

□ **Rentner, Pensionäre und das Finanzamt.** Martin Möhle, Diplom-Betriebswirt (BA), Kanzlei HSP Tübingen, erklärt das Einkommenssteuersystem nach dem Berufsleben. Mit welchen Steuerabzügen muss ich mit Eintritt in den Ruhestand rechnen? Wie wirken sich zusätzliche Einnahmen während des Ruhestands aus? Und was muss ich im Jahr des Übergangs in den Ruhestand beachten, was danach?

Fr 07.11.2025
19:30 Uhr
Konzert

□ **Es leuchten die Sterne. Lieder und Texte zum Sternenhimmel.** Gesang Werner Beusterien, Klavier Anne Tübinger. Musik von Becaud, Bochmann, Chausson, Debussy, Eisler, Hensel, Jary, Kreuder, Reiser, Schubert, Schumann, Weill u.a. Eintritt frei, Hutspende erbeten. Eine Veranstaltung gemeinsam mit dem Café Hirsch.

Di 11.11.2025
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.

Di 11.11.2025
19 Uhr

□ **Theres Essmann »Dünnes Eis«.** Ein tröstlicher Roman über eine 99-Jährige, über die Narben des Krieges und die Kraft der Versöhnung – mit anderen und mit sich selbst. "Das Buch weckt den Wunsch, die eigene Großmutter anzurufen." Benefizlesung der Autorin für den Verein "Ein Hospiz für Tübingen".

Mi 12.11.2025
10–11:30 Uhr
Wiederholungen
Donnerstag und
Freitag

□ **Wie werde ich "gut" alt? Philosophische, psychologische und spirituelle Aspekte. Heute: "Das eigene Alter lieben: Eine Herausforderung?"** 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, 13.11.2025, 17:30–19 Uhr | Freitag, 14.11.2025, 11–12:30 Uhr

Fr 14.11.2025
15 Uhr

□ **C. Juliane Vieregge: »Was wirklich zählt. 18 Mal Hoffnung in Krisenzeiten.«** Autorenlesung. Was gibt uns in Zeiten der Herausforderungen Hoffnung? Was treibt uns an? Worauf können wir uns verlassen? Was zählt wirklich? Darüber hat die Autorin mit prominenten Persönlichkeiten aus Kultur, Politik, Wirtschaft und Wissenschaft gesprochen. Sie erzählen, was ihnen Hoffnung und Zuversicht gibt und ihr Leben lebenswert macht.

Mo 17.11.2025
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.

Do 20.11.2025
17 Uhr



□ **Vortragsreihe: Woran krankt unser Gesundheitssystem?** (siehe 07.11.)
Teil 2: Ein Blick über den Tellerrand. Modelle und Alternativen. Andere Länder gehen andere Wege: Von Gemeindeschwestern bis zu Primärversorgungszentren. Was funktioniert dort und was eher nicht? Warum bleibt Prävention in Deutschland oft wirkungslos? Modelle und Alternativen – was können wir lernen? Ein Abend voller Impulse und internationaler Perspektiven.

Fr 21.11.2025
11 Uhr

□ **Anton Mozer »Die Spur der Bilder«.** Literaturkreis mit Artur Borst. Ein Roman um den Maler Jörg Ratgeb, der trotz weniger gesicherter biografischer Erkenntnisse die Zeit des Bauernkriegs gut trifft.

Fr 21.11.2025
15 Uhr

□ **Dialekte sind kein schlechtes Deutsch.** Manche lieben Dialekte oder auch nur ihren eigenen, aber allgemein haben sie einen schlechten Ruf. Zu Unrecht, sagt die Linguistin Dr. Julia Braun, vom Institut für Empirische Kulturwissenschaft der Uni Tübingen. Sie erklärt, wie die deutschen Dialekte sich entwickelt haben, dass Dialekte selbständige Sprachen mit eigener Grammatik sind, und warum Schwäbisch ein hochdeutscher Dialekt ist. Sie hören einige amüsante Sprachbeispiele und Geschichten, unter anderem: Warum kann das englische Present Perfect, eins zu eins ins Schwäbische übersetzt, über Leben und Tod entscheiden?

Sa 22.11.2025
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.

So 23.11.2025
10:30–13 Uhr

■ **Brunch: Am Sonntag in der HIRSCH Begegnungsstätte frühstücken.** Für Unkosten und unseren Verein wird eine Spende nach eigenem Ermessen erbeten. Anmeldung bis Mittwoch, 19.11., 12 Uhr per Mail an hirsch-buero@t-online.de oder AB 552043.

Mo 24.11.2025
15 Uhr

□ **Grundsicherung im Alter, Wohngeld, Hilfe zur Pflege: Wer kann Sozialleistungen beantragen?** Gerade ältere Menschen beantragen staatliche Sozialleistungen häufig nicht, obwohl sie anspruchsberechtigt sind. Wer darüber Bescheid weiß, kann mit manch einer schwierigen Lebenssituationen besser umgehen. Zehra Güney und Angelika Lutz, Fachabteilung Soziale Hilfen Tübingen, geben einen Überblick und informieren auch über Freibeträge bei Wohnbesitz und Vermögen.

Fr 28.11.2025
16 Uhr

□ **Prostataerkrankungen: Symptome, Diagnostik und Therapie.** Vortrag von Prof. Dr. med. Steffen Rausch, leitender Oberarzt an der Universitätsklinik für Urologie. Im Anschluss stellt sich die Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Reutlingen-Tübingen vor.

GESPRÄCHSKREISE

- **Politisches Gespräch:** Montag 9:30–11 Uhr
- **Freizeitbörse:** Gleichgesinnte für gemeinsame Aktivitäten finden. Nächstes Kennenlernetreffen Anfang 2026.
- **Wie werde ich "gut" alt? Philosophische, psychologische und spirituelle Aspekte.** Monatlicher Gesprächskreis mit Diane Godard. Thema s. vorne.
Mittwoch, 12.11., 10 Uhr, Wiederholungen: Donnerstag, 13.11., 17:30–19 Uhr | Freitag, 14.11., 11–12:30 Uhr
- **Gemeinsam lesen – zuhören und vorlesen:** Mittwoch 18:30 Uhr mit Helge Noack. Wir lesen Fjodor Dostojewski »Die Brüder Karamasow«.
- **Kunstgespräch am Donnerstag:** wieder im Dezember
- **Gesprächsrunde uHu:** Donnerstag, 13.+ 27.11., 10:30–12:30 Uhr
- **NEU! Literatur im Gespräch:** Freitag, 14.+ 28.11., 11 Uhr 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, 03.+ 17.11., 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 Silberdenkmal 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, 05.11. 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, 22.11., 11–12:30 Uhr mit Martina Jochem. Mit Anmeldung, s. vorne
- **eBike-Tour mit Monika:** im Sommerhalbjahr
- **eBike-Sonntagstour:** Sonntag, 02.11., 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, 11.11., 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!



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

