



AUSSTELLUNG **Der Natur verbunden. Landschaftsmalerei von Otto Keuler**
bis 16.05.2025 Die Werke aus dem Nachlass werden gegen eine Spende für den HIRSCH abgegeben.

AUSSTELLUNG **»Dialog« Künstlerische Umsetzungen mit den Mitteln der Fotografie**
17.05. – 25.07.2025 4. Kunstwettbewerb für junge Menschen von 16 bis 25 Jahren der Buchhandlung Wekenmann in Kooperation mit der Tübinger Künstlerin Martina Nehr-Kley
Die Ausstellung zeigt die Ergebnisse des Wettbewerbs.

VERNISSAGE **Ausstellungseröffnung mit Preisverleihung am Samstag, 17.05.25 18 Uhr**

Vorträge und andere besondere Veranstaltungen

Fr 02.05.2025 15 Uhr
Rosenau 9
Buslinien 5,13,17
Haltestelle „Auf der Morgenstelle“
□ **Führung durch das Lebensphasenhaus.** Wie können intelligente Haustechnik und Assistenzsysteme zur Lebensqualität beitragen und Selbständigkeit unterstützen? Das soll das vor zehn Jahren erbaute, wissenschaftlich begleitete Modellhaus auf der Rosenau zeigen. In der komplett eingerichteten Musterwohnung sind alle Produkte, Geräte und die Umgebung so gestaltet, dass sie mit unterschiedlichen Bedürfnissen nutzbar sind und selbstbestimmtes Wohnen im Alter ermöglichen. Mit einem Seniorentechnikbegleiter können Sie das Haus erkunden, Infos und Inspiration bekommen, und Ihre Gedanken austauschen.

So 04.05.2025 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 05.05.2025 14:30–15:30 Uhr / 16–17 Uhr
□ **Medientreff mit 1:1-Betreuung: Bringen Sie Ihr Handy, Tablet oder Laptop und Ihre Fragen mit.** Anmeldung mit Angabe Ihres Geräts ist unbedingt erforderlich.

Mi 07.05.2025 10–11:30 Uhr
Wiederholungen
Donnerstag und
Freitag
□ **Wie werde ich "gut" alt? Philosophische, psychologische und spirituelle Aspekte. Heute: Spielt Mystik in meinem Leben eine Rolle?** Wie gehe ich mit Dingen um, die sich nicht begreifen lassen? 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, 08.05.2025, 17:30–19 Uhr | Freitag, 09.05.2025, 11:15–12:45 Uhr.** Einlass am Freitag ab 10:45 Uhr.

Fr 09.05.2025 11 Uhr
□ **Platons »Politeia«.** Anya Tegtmeier bespricht im Literaturkreis das umfangreiche Dialogwerk des griechischen Philosophen zur Staatstheorie.

Fr 09.05.2025 12:45-13:45 Uhr
Dachzimmer 3. OG
□ **Schnuppertermin: Spanisch für Anfänger.** Neuer Kurs mit Ester Alvarez. Überwiegend per Zoom, ca. 1x monatlich in Präsenz. Anmeldung im HIRSCH per Mail erforderlich. Auch in den Fortgeschrittenenkursen (Termine auf der Rückseite) sind neue Teilnehmende willkommen.

Fr 09.05.2025 16 Uhr
Teil III am 06.06.
□ **Ringens mit der Unendlichkeit. Mathematische und philosophische Perspektiven. Teil II.** 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 bahnbrechende Infinitesimalrechnung im 17. Jh.: Newton und Leibniz teilen Null durch Null, um dem Geheimnis der Bewegung auf die Schliche zu kommen. Pascal ergründet den Zufall und wettet mit dem lieben Gott. Irrationale, transzendente und imaginäre Zahlen und kein Ende.

Di 13.05.2025 12 Uhr *in der Bahnhofshalle*
■ **Wanderung "Schönbuchspitzrunde"** ab Breitenholz, durch Streuobstwiesen, Weinberge und schattige Wälder, mit fantastischen Ausblicken! Ca. 8 km, Rucksackvesper mitbringen. Anfahrt: Zug 12:11 Uhr nach Entringen, Bus nach Breitenholz. Anmeldung bis Montag bei Ingrid Brehmer, Tel. 01590 6304017.

Di 13.05.2025 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 13.05.2025 13 Uhr
■ **eBike-Tour nach Waldenbuch.** Neben der ganzjährig stattfindenden Sonntagstour bieten wir in den Sommermonaten eine weitere Tour mit Monika unter der Woche an. Ziel ist heute das Café Ritter. Ca. 60 km. Treffpunkt ist am Uhlanddenkmal. Ohne Anmeldung.

Fr 16.05.2025 15 Uhr
□ **Der andere Mörike: Vom revolutionären Feuerreiter und demokratischen alten Turmhahn.** Irmgard Lersch richtet einen neuen Blick auf den als Verfasser stimmungsvoller Naturgedichte und idyllischer beliebten schwäbischen Dichter. War er auch ein politischer Dichter?

Sa 17.05.2025 18 Uhr
□ **Ausstellungseröffnung "Dialog" mit Preisverleihung,** weitere Infos oben.

Mo 19.05.2025 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 erforderlich.

Di 20.05.2025 ca. 10 Uhr
■ **Lust auf mehr Wandern!** Tageswanderung, Infos ab Anfang des Monats auf unserer Webseite.

Fr 23.05.2025 11 Uhr
□ **Elena Ferrante »Meine geniale Freundin«.** Johanna Längsfeld bespricht im Literaturkreis den vierbändigen Romanzyklus »Neapolitanische Saga«.

Fr 23.05.2025 15 Uhr
□ **Stress – Freund oder Feind?** "Ach, ich bin total im Stress." Wie oft war dieser Stoßseufzer in den letzten Monaten von Ihnen zu hören? Zu viele Anforderungen gleichzeitig, zu hohe Erwartungen an uns selbst, die Ungewissheit in den aktuell unruhigen Zeiten erzeugen negativen Stress. Allerdings gibt es auch den positiven Stress, der uns lebendig und aktiv erhält. Entscheidend ist, ob wir uns den Stress zum Freund machen, der uns beflügelt, oder zum Feind, der uns das Leben schwer macht. Der Tübinger Mediziner Dr. Ludwig Bieser hat ein Buch über präventives Stressmanagement geschrieben und stellt es vor.

Sa 24.05.2025 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 26.05.2025 16 Uhr
□ **Energieberatung der Agentur für Klimaschutz.** Fragen zur Heizkostenabrechnung, zum Stromverbrauch, zu Wärmeschutz und Haustechnik, und die Beratung zum KreisBonusCard-Zuschuss beim Erwerb eines Kühlschranks oder einer Waschmaschine: In Kooperation mit der Verbraucherzentrale berät die Agentur für Klimaschutz im Landkreis Tübingen neutral zu allen Themen rund um den Energieverbrauch des Wohnens. Energieberater Andreas Nouskas stellt das Angebot vor. Zukünftig gibt es eine monatliche Beratungsstunde im HIRSCH: immer am letzten Dienstag im Monat von 16–17 Uhr, ohne Anmeldung. Erster Termin ist Dienstag, 27.05.

Mi 28.05.2025 15 Uhr
Sigwartstr. 10
□ **Eine Reise in die Welt der Saurier: Führung durch die Paläontologische Sammlung der Uni Tübingen.** Umgeben vom Tübinger Einzahnsaurier, dem Schwäbischen Lindwurm und Sauriern aus Brasilien und Afrika führt Dr. Wilfried Konrad, Physiker, Geologe und Paläontologe, durch die Sammlung mit 3000 Fundstücken, die die spannende Geschichte des Lebens erzählen.

Fr 30.05.2025 15 Uhr
□ **Wenn Babyboomer 65 und Achtundsechziger 80 werden.** Wer sich für sein Altern interessiert, stößt unweigerlich auf den Satz „60 ist das neue 75, aber 75 ist nicht das neue 90“. Dieser Satz stimmt und er stimmt nicht, meint der Referent Henning von Vieregge, der sich in mehreren Veröffentlichungen mit dem Thema Altern beschäftigt hat. Vortrag und Gespräch.

GESPRÄCHSKREISE

- **Politisches Gespräch:** Montag 9:30–11 Uhr
- **Freizeitbörse:** Gleichgesinnte für gemeinsame Aktivitäten finden. Nächstes Kennenlernetreffen im Juli
- **Wie werde ich "gut" alt? Philosophische, psychologische und spirituelle Aspekte.** Monatlicher Gesprächskreis mit Diane Godard. Thema s. vorne.
Mittwoch, 07.05. 10 Uhr, Wiederholungen: Donnerstag, 08.05. 17:30 Uhr und Freitag, 09.05. 11:15 Uhr
- **Gemeinsam lesen – zuhören und vorlesen:** Mittwoch 18:30 Uhr mit Helge Noack. Wir lesen Fjodor Dostojewski »Die Brüder Karamasow«.
- **Gesprächsrunde uHu:** Donnerstag, 15.05., 10:30–12:30 Uhr (neue Uhrzeit!)
- **Kunstgespräch am Donnerstag:** wieder im Juni

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, 05.+ 19.05., 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 14:45–17 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 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 Uhr mit Ester Alvarez. Neu ab 09.05.: Spanisch für Anfänger 12:45–13:45 Uhr.
- **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: 05.+ 19.05.
- **Gesundheitssport "Fünf Esslinger, Smovey und Antara":** Dienstag 9–10 und 10–11 Uhr mit Kessy Kaiser-Breining
- **Tageswanderung 12–15 km:** Dienstag, 20.05., 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 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:** Dienstag, 13.05., 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 Adelong
- **Biodanza:** Samstag, 24.05., 11–12:30 Uhr mit Martina Jochem. Gebühr 10 €. Mit Anmeldung, s. vorne
- **eBike-Tour mit Monika:** Dienstag, 13.05., 13 Uhr, s. vorne
- **eBike-Sonntagstour:** Sonntag, 04.05., 11 Uhr, s. vorne

CAFETERIA / MITTAGSTISCH

- **Cafeteria:** Montag bis Donnerstag 14:30–17:30 Uhr geöffnet, darüberhinaus nach Bedarf. Mitgebrachtes Gebäck darf bei uns verzehrt werden.
- **Solidaressen für Los Martincitos:** Dienstag, 13.05., 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!

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 14:30–17:30 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