



AUSSTELLUNG

Aquarelle von Christine Piesch

bis 18.12.2026 | Montag bis Donnerstag 14:30–17 Uhr und nach Absprache

BENEFIZABEND ZUGUNSTEN DER SENIORENARBEIT IN TÜBINGEN

Do 12.11.2026

Dreiklang. Musikkabarett für Schwoba und Neigschmeckte.

19 Uhr

Aula Uhlandstr.

Birgit Vona, Renate Hallmayer, Irene Jantzen und Bert Klein am Klavier finden überraschende Lösungen für Probleme des täglichen Lebens.

Eintritt frei, Spenden für den HIRSCH, den Stadt seniorenrat und die Beratungsstelle für Ältere. Reservierung empfohlen: hirsch-buero@t-online.de | Tel 07071 22688 | AB 07071 552042

SOCKENVERKAUF

Freitag, 27.11.2026 10-13 Uhr

Handgesstrickte Wollsocken unseres Strickkreises zugunsten des HIRSCH

Vorträge und andere besondere Veranstaltungen

So 01.11.2026

11 Uhr

□ **eBike Sonntagstour** mit Ingeborg von Stockum (RV Pfeil Tübingen). 40–65 km, Treffpunkt ist am Uhlanddenkmal. Bitte bis Samstag 18 Uhr anmelden, per Mail an ebike@rvpfeil-tuebingen.de.

Mo 02.11.2026

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 erforderlich bis Freitag davor, 12 Uhr, mit Angabe Ihres Geräts und Ihres Anliegens.

Mi 04.11.2026

12 Uhr ZOB
Bussteig C■ **Wanderung von Pfrondorf ins Egeria-Viertel**, mit Blick auf die Alb, an Wiesen und Gärten vorbei, durch den Wald talwärts und am Neckarkanal entlang. Treff Ortseingang Pfrondorf, Haltestelle Zollernstraße (Buslinie 7, 12 Uhr ab ZOB). Anmeldung bis 01.11. per Mail an hirschtour@web.de

Mi 04.11.2026

16:15–17:45 Uhr
2. Termin 18.11.□ **Literarisch-philosophischer Gesprächskreis.** 14-tägliche Gespräche mit Armin Schurr. Im November, bevor uns die Sonne vollends ganz fern rückt, nähern wir uns dem philosophischen Gral: der Erkenntnistheorie. „Was können wir wissen?“ (Kant). Einstieg jederzeit möglich, herzliche Einladung!

Fr 06.11.2026

11 Uhr

□ **Literatur im Gespräch: Eduard Mörike »Das Stuttgarter Hutzelmännlein«** Gudrun Hoffmann lädt 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. Heute wird mit dem Kunstmärchen von Eduard Mörike gearbeitet.

Fr 06.11.2026

15 Uhr

□ **Treffen Freizeitbörse.** Wer Gleichgesinnte für gemeinsame Aktivitäten finden möchte, 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.

Mo 09.11.2026

15 Uhr

□ **"In den alten Zeiten, wo das Wünschen noch geholfen hat" – Vom Zauber der Märchen.** Gudrun Hoffmann ist ausgebildete Märchenerzählerin (Elisa Hilty). Sie gibt einen Überblick über die Theorie und Herkunft von Märchen und ihre Bedeutung für Kinder und Erwachsene. Märchen als Seelenbilder, als symbolische Erzählungen, in denen universale menschliche Erfahrungen ihren Ausdruck gefunden haben. Und natürlich liest sie auch ein kurzes Märchen.

Di 10.11.2026

12–13 Uhr

■ **Solidaressen für "Los Martincitos".** Mit Ihrer Spende unterstützen wir unsere Partnerorganisation in Villa El Salvador, Peru. Anmeldung bis Freitag per AB 552042 oder Mail an hirsch-buero@t-online.de.

Fr 13.11.2026

11:15 Uhr

□ **Literaturkreis** Gabriele Huber liest aus ihrem Buch „Kriegerles und Geigenspiel“ – Gespräche über Kindheit und Jugend mit Urtübinger*innen der Nachkriegszeit.

Fr 13.11.2026

15 Uhr

□ **Redensarten des Mittelalters.** Sicher haben alle schon mal "ein Buch aufgeschlagen" oder "etwas auf die hohe Kante gelegt". Warum aber "steigt man ins Bett"? Und woher kommen diese Formulierungen? Eugen Finkbeiner nennt "Ross und Reiter".

Mo 16.11.2026

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 erforderlich bis Freitag davor, 12 Uhr, mit Angabe Ihres Geräts und Ihres Anliegens.

Mi 18.11.2026

10:30 Uhr

□ **Wie werde ich "gut" alt? Philosophische, psychologische und spirituelle Aspekte. Heute: „Welche Person im Alter von 80/90/100 hat Sie beeindruckt oder beeindruckt Sie heute noch? Und weshalb?“** In den monatlichen Gesprächen gibt Diane Godard Impulse für Gespräche, in denen wir unser eigenes Älter- und Altwerden betrachten können.**Wiederholungen: Donnerstag, 19.11.2026, 17:30 Uhr | Freitag, 20.11.2026, 11:15 Uhr**

Fr 20.11.2026

11 Uhr

□ **Literatur im Gespräch: Siegfried Lenz »Schweigeminute«** „Close reading“ mit Gudrun Hoffmann.

Fr 20.11.2026

16 Uhr

□ **Recht.Konkret.** Ein Vortrag zu aktuellen Fällen und Entwicklungen - mit Bezügen und mit Bezügen zum Alltag. Mit Reiner Frey, Landgerichtspräsident a.D.

Mo 23.11.2026

15 Uhr

□ **Im Alltag sicher bezahlen.** Ob im Internet, beim Einkauf im Supermarkt oder beim Fahrkartenkauf: Im Alltag begegnen uns viele unterschiedliche Bezahlmöglichkeiten. Welche eignet sich wann? Und sind sie alle sicher? Der Vortrag von Katja Plieninger gibt einen Überblick über alle Bezahlverfahren. Sie informiert über Kartenzahlung und Online- und Mobile-Banking, und wie man im Internet sicher einkauft. In Kooperation und mit freundlicher Unterstützung des Deutschen Sparkassen- und Giroverbands.

Do 26.11.2026

10 Uhr

□ **Kunstgespräch am Donnerstag: Lee Krasner.** Die Kunsthistorikerin und Malerin Martina Nehr-Kley bespricht die New Yorker Expressionistin.

Fr 27.11.2026

11:15 Uhr

□ **Autorenlesung: Elisabeth Richter »Letztes Zimmer« & »Liebesbrief«** In den Erzählungen geht es um Nähe und Verlust, Erinnerung und Vergänglichkeit und um den Wandel von Beziehungen und die Frage, was bleibt, wenn sich das Leben verändert.

Fr 27.11.2026

16 Uhr

□ **Früher wissen - mehr Sicherheit. Die neuen Möglichkeiten der Prostatakrebsvorsorge.** Die bisherige Tastuntersuchung ist passé. Als Krebsvorsorge wird Männern nun eine Blutuntersuchung empfohlen, die Prostatakrebs früher erkennt. Dieser Tage entscheidet sich, ob sie zur Kassenleistung wird. Über die neue Vorsorge und Diagnosestrategie informiert Dr. Eva Erne, Sektionsleitung Konservative Uro-Onkologie am UKT, und die Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Reutlingen-Tübingen.

Sa 28.11.2026

11–12:30 Uhr

■ **Biodanza – Tanz des Lebens.** Sich bewegen, tanzen, entspannen mit Martina Jochem. Gebühr 10 €. Anmeldung bis Freitag 12 Uhr.

Mo 30.11.2026

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 erforderlich bis Freitag davor, 12 Uhr, mit Angabe Ihres Geräts und Ihres Anliegens.

GESPRÄCHSKREISE

- **Politisches Gespräch:** Montag 9:30–11 Uhr
- **Freizeitbörse:** Gleichgesinnte für gemeinsame Aktivitäten finden. Nächstes Kennenlernetreffen 06.11., 15 Uhr
- **Wie werde ich "gut" alt? Philosophische, psychologische und spirituelle Aspekte.** Monatlicher Gesprächskreis mit Diane Godard, s. vorne. Mi 18.11., 10:30 Uhr, Wiederholungen: Do 19.11., 17:30 Uhr und Fr 20.11., 11:15 Uhr
- **Literarisch-philosophischer Gesprächskreis:** Mittwoch, 04.+ 18.11., 16:15–17:45 Uhr, mit Armin Schurr, s. vorne
- **Gemeinsam lesen – zuhören und vorlesen:** Mittwoch 18:30 Uhr mit Helge Noack. Gelesen wird derzeit Siegfried Lenz »Deutschstunde«
- **Kunstgespräch am Donnerstag:** 26.11., 10 Uhr
- **Gesprächsrunde uHu:** Donnerstag, 12.+ 26.11., 10:30–12:30 Uhr (Treffpunkt im Büro erfragen)
- **Literatur im Gespräch:** Freitag 11 Uhr, 14-täglich mit Gudrun Hoffmann, 06.11. und 20.11.

MENTORNET: Handy, Tablet, Laptop, PC, eBook-Reader

- **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. Termine s. vorne,, Anmeldung erforderlich jeweils bis Freitag davor mit Angabe Ihres Geräts und Ihres Anliegens.
- **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, 02.11.+ 16.11.+ 30.11., 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, 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 14:30 Uhr. Chorplätze und Warteliste sind belegt.
- **Gitarrenkreis im HIRSCH:** Donnerstag 9–9:45 Uhr mit Kristine Hettler
- **Singkreis:** Freitag 9:45–10:45 Uhr mit Walter Blum

SPRACHEN

- **Spanisch:** Dienstag 10:15–11:15 Uhr mit Conchita Cansino
- **Französische Konversation:** Dienstag 10–11 Uhr mit Christiane Henno-Schafhauser
- **Italienische Konversation:** Mittwoch 18–19 Uhr mit Armin Schurr. Einstieg jederzeit möglich.
- **Englische Konversation:** Donnerstag 17:30–18:30 Uhr mit Walter Blum

SPORT UND BEWEGUNG

- **Tango Practica:** Montag 11:30–13:30 Uhr, für alle, die mit den Grundtechniken des Tangos bereits vertraut sind.
- **Gesundheitssport:** Dienstag 9–10 Uhr Vielseitigkeitstraining mit flotter Musik Level II+III; 10–11 Uhr Alltagstrainingsprogramm Level I. Mit Kessy Kaiser-Breining, SV Weilheim. *Wird von den Krankenkassen bezuschusst!*
- **Tanzimprovisation 60+:** Dienstag 13–14 und 14:20–15:20 Uhr mit Anke Zapf-Vaknin
- **Pilates 60plus:** Mittwoch 9–10 Uhr mit Christine Conzelmann. Neuer Kurs ab 11.11.
- **Boule spielen auf der Platanenallee:** Mittwoch 14:30 Uhr bei trockenem Wetter, Treff am Silcherdenkmal mit Ralf Mück
- **Tanzen!** Mittwoch 18–19 Uhr mit Christa Weiß, auch mit Gelenkproblemen
- **Wanderungen 8–10 km:** Mittwoch, 04.11. Mit Anmeldung, s. vorne
- **Schönbuch-Walking:** Donnerstag 9–10 Uhr. Treff: Heuberger-Tor-Weg vor dem Wald
- **BalancePlus – Gleichgewicht im Alltag:** Donnerstag 10–11 Uhr mit Ben Hackbarth
- **Sanftes Yoga – Bewusstes Bewegen und Entspannen:** Donnerstag 11:30–12:30 Uhr mit Marita Adelung
- **Biodanza:** Samstag, 28.11., 11–12:30 Uhr, mit Martina Jochem. Mit Anmeldung bis Freitag, 12 Uhr
- **eBike-Sonntagstour:** Sonntag, 01.11. Mit Anmeldung, 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, 10.11., 12–13 Uhr. Anmeldung bis Freitag, 06.11., 12 Uhr 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

Fachklinik für Altersmedizin,
Innere Medizin, Palliativmedizin
Tropen- und Reisemedizin

Paul-Lechler-Straße 26 · Tübingen · 07071/206-0 · www.tropenlinik.de
Spendenkonto DE 12 6415 0020 0004 4443 70

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

Online spenden: Unser Spendenaufruf auf der Spendenplattform WirWunder der KSK Tübingen kann über nebenstehenden QR-Code aufgerufen werden.

