

- ohne Gebühr, Spenden erwünscht
- mit Gebühr, Infos im Büro
- nur Fahrtkosten, Materialkosten o.ä.

## VORTRÄGE, DISKUSSIONEN, GESELLIGES

### *Noch im Mai:*

- **Mittwoch, 29. Mai, 11.15 Uhr, 1. Stock: Bildervortrag Ein Leben lang genug Reis.** Hilfe zur Selbsthilfe, die ankommt: Nuruzzaman Khan, Supervisor der Sozialarbeiter in Bangladesch, berichtet über die dortigen Projekte von Netz e.V.

■ **anschließend, 12-13 Uhr: Benefizessen für das Projekt.** Es gibt Blumenkohl-Kartoffel-Curry mit Reis, Salat und Dessert. Anmeldung unter Tel. 552042 bis Dienstag, 28. Mai, 12 Uhr.

- **Montag, 3. Juni, 15 Uhr: Krampfadernleiden: vom kosmetischen Problem zur ernsthaften Erkrankung.** Vortrag von Prof. Dr. Anke Strölin, Universitäts-Hautklinik.

- **Freitag, 7. Juni, 15 Uhr: Vom Neckar zum Ohio: Ein Auswanderer in die Neue Welt im frühen 18. Jahrhundert.** Die Massenauswanderung nach USA im 19. Jahrhundert ist gut dokumentiert. Die "Neue Welt" entfaltete jedoch bereits lange zuvor eine große Anziehungskraft. Brigitte Mannsperger schildert in ihrem Bildervortrag einen Fall vor dem Hintergrund der unterschiedlichen Lebensverhältnisse in der alten und der neuen Welt: Der junge Martin Mannsperger entschloss sich um 1738, in die englische Kolonie Pennsylvanien auszuwandern.

- **Montag, 10. Juni, 15 Uhr: Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg. Konflikte als Chance zu Wachstum und Verständigung.** GfK ist eine Möglichkeit, besonders in herausfordernden Situationen einfühlsam, respektvoll und klar mit sich und anderen umzugehen. Durch achtsamen Umgang mit Gefühlen und Bedürfnissen kann eine lebensfreundliche Begegnung entstehen an Stelle von Rückzug, Schuldzuweisungen oder anderen leidvollen Verhaltensweisen. Der Vortrag von Jürgen Metter, Logotherapeut und GfK-Trainer, ist eine Einführung. Bei Interesse kann eine Übungsgruppe entstehen.

■ **Dienstag, 11. Juni, 12-13 Uhr: Peruanisches Solidaressen für Los Martincitos.** Anmeldung Tel. 552042 bis Montag, 10. Juni, 12 Uhr.

**Monatliche Solidaressen für Villa El Salvador - die Kochgruppe sucht Verstärkung!** Wenn Sie interessiert sind, in dem sehr netten Team mitzuarbeiten, melden Sie sich bitte im Büro!

- **Mittwoch, 12. Juni, 16.30 Uhr: Vorbesprechung zum Seniorenaustausch mit Aix en Provence:** Wir sind eingeladen vom 2.-7.10.2013. Herzliche Einladung an alle, die interessiert sind, mitzufahren!

- **Freitag, 14. Juni, 15 Uhr: Filmbachmittag Outsourced – Auf Umwegen zum Glück.** Todd leitet ein Call-Center in Seattle. Dieses wird nach Indien verlagert. Mit viel Witz erzählt die Komödie von der Begegnung zweier Kulturen vor dem Hintergrund von Armut und Ausbeutung.

- **Montag, 17. Juni, 15 Uhr: Gesprächsrunde gemeinsam mit den Senioren für den Frieden** Das Thema steht noch nicht fest, bitte beachten Sie die Ankündigung im Tagblatt und in unserem Schaukasten.

- **Freitag, 21. Juni, 17 (!) Uhr: Richard Wagner und Friedrich Nietzsche – eine tragische Hassliebe zweier Genies als große Oper.** Die zwei größten Ego-Virtuosens des 19. Jahrhunderts auf dem Weg von inniger Nähe zu Distanz und gegenseitigen Kränkungen. Wie kann Zuneigung so radikal zunichte werden? Da es auch ein anregender und unterhaltsamer Mittsommerabend werden soll, ist eine kleine Bewirtung vorgesehen (je nach Wetter in der Cafeteria oder im Lammhof). Mit Gottfried Dufft.

- **Montag, 24. Juni, 15 Uhr: Hautalterung und Sonnenlicht.** Wir genießen Sommer und Sonne, sollten dabei aber auch an unsere Haut denken. Welchen Einfluss hat das Sonnenlicht auf die Hautgesundheit und welche Hauterkrankungen treten durch Lichtschäden auf? Wie werden Zeichen von Hautalterung behandelt? Vortrag von Priv.-Doz. Dr. Claudia Borelli, Einheit für Ästhetische Dermatologie und Laser der Universitäts-Hautklinik Tübingen.

- **Dienstag bis Samstag, 25.-29. Juni: Der HIRSCH zu Gast im Bürgerladen Halle-Neustadt** **21. Begegnungstagung mit dem Bürgerladen Halle-Neustadt,** Thema: Wissen und Bildung.

- **Freitag, 28. Juni, 15 Uhr: PatientenForum Tübingen** **Organspende in Deutschland - Das neue Transplantationsgesetz.** Alle gesetzlich Versicherten werden von ihrer Krankenkasse aufgefordert, sich für oder gegen Organspende zu entscheiden. Welche Bedenken werden geäußert? Wann können diese ausgeräumt werden, wann sind sie ein Grund, auf die Organspende zu verzichten? Vortrag von Dr. Peter Petersen, leitender Transplantationsbeauftragter am UKT. Eine zweite Veranstaltung zum Thema folgt am 12. Juli.

- **Sonntag, 30. Juni, 11 Uhr: Midissage zur Ausstellung Schwarz-Weiß-Fotografien von Thomas Henkel:** Wandern und Genießen im Mairatal / Piemont. Herzliche Einladung! Es gibt Kaffee, Zopf und Musik mit **Roland Herdters Jazz Trio.**

## AUSFLÜGE, RADTOUREN, WANDERUNGEN

- **Mittwoch, 5. Juni, 8.40 Uhr, Treffpunkt Bahnhofshalle:** Per BaWü-Ticket, auch mit langsamen Beinen, nach Lindau. Anmeldung bis Montag 18 Uhr bei Beate Pfister, Tel. 149916.

**Wanderungen:** Beim Stammtisch der Wandergruppe am Mittwoch, **29. Mai, 17.30 Uhr,** können Wanderungen für Juni gemeinsam geplant werden.

- **Donnerstag, 13. Juni, Uhr, 10 Uhr, Treffpunkt Haagtor:** Ganztages-Radtour durchs Schaichtal zum Museum Ritter.

## KURSE UND GRUPPEN

### GESPRÄCHSKREISE

- **SONNTAGSKAFFEE – WAS UNS BEWEGT.** Sonntag, 9. Juni, 14.30–16 Uhr, mit Susan Boucke. Thema im Juni: **Krise als Chance. Wenn alles zerbricht – und Licht darauf fällt.**

- **POLITISCHES GESPRÄCH:** Montag, 3.+ 17. Juni, 9.30-11 Uhr, mit Ulla Mailänder

- **LESEKREIS:** montags, 18.30-20 Uhr, mit Michael Schwelling

- **STAMMTISCH DER WANDERGRUPPE:** Mittwoch, 26. Juni, 17.30-19 Uhr – Planung der nächsten Touren.

- **RUNDE 60 - GESPRÄCHSRUNDE:** Donnerstag, 13.+ 27. Juni, 10-12 Uhr

- **LITERATURKREIS**

**Freitag, 7. Juni, 11 Uhr,** mit Ernst Bries: **Henning Scherf (ehemaliger Bürgermeister von Bremen): Gemeinsam statt einsam - Meine Erfahrung für die Zukunft.**

**Freitag, 21. Juni, 11 Uhr,** mit Margarete Knödler-Pasch: **Die Schwestern Brontë – Skandalschriftstellerinnen im Viktorianischen England.**

### COMPUTER

- **MENTORNET, 1:1-BETREUUNG FÜR ANFÄNGER:** dienstags 15-15.45 Uhr / 16-16.45 Uhr. Anmeldung jeweils bis Montag 12 Uhr, Tel. 22688.

- **MENTORNET MOBIL -** Das Internet als Verbindung zur Außenwelt: Wenn Sie aus gesundheitlichen Gründen trotz des Aufzugs nicht zu uns kommen können, kommen wir zu Ihnen. Terminvereinbarung Mo-Fr 11-12 Uhr

- **GEMEINSAM INS INTERNET:** dienstags 17-18.30 Uhr: Tipps & Tricks, mit Konrad Dammeier.

- **KEINE ANGST VOR DEM PC,** Tipps für Word und Windows: mittwochs 8.45-10.45 Uhr, Anfänger 5.+ 19. Juni, Fortgeschrittene 12.+ 26. Juni, mit Wilfried Kolbe

## KREATIVES UND SPIEL

- **FILZEN:** montags 9.30-11.30 Uhr, mit Christel Treftz
- **SCHACH:** montags und freitags 14-18 Uhr, mit Kurt Treftz
- **SKAT:** montags 14.30-17.30 Uhr, mit Anneliese Knapp, Tel. 07073/6695 oder 0175/6370084
- **SOCKEN STRICKEN:** montags ab 15 Uhr
- **DOPPELKOPF:** dienstags 14.30-16.30 Uhr, mit Claus Stähle
- **FLÖTENKREIS:** Dienstag, 11.+ 25. Juni, Gr. I: 15-16 Uhr, Gr. II: 16.45-17.45 Uhr, mit Anna-Katharina Soergel
- **SCHREIBWERKSTATT AUTOBIOGRAFISCHES SCHREIBEN,** Kurs I Mittwoch, 5.6., 10.30-12 Uhr, Kurs II Freitag, 7.6., 11-12.30 Uhr, mit Margarete Knödler-Pasch. Kurse sind belegt.
- **KREATIVES MALEN:** mittwochs 14-16 Uhr, mit Jutta Zöller und Walda Ziemer
- **BRIDGE:** mittwochs und donnerstags 15-18 Uhr, mit Magda Gräber (Mi) und Doris Steck (Do)
- **GITARRENKREIS FÜR EINSTEIGER UND FORTGESCHRITTENE:** donnerstags, Fortgeschrittene 9.30-10.15 Uhr, Anfänger 10.15-11 Uhr, mit Kristine Hettler
- **OFF TRACK ROCK+POP-CHOR FÜR ÄLTERE:** donnerstags 15-17 Uhr, mit Jane Rudnick. Chor ist zur Zeit voll belegt.
- **SINGKREIS:** freitags 9.30-10.45 Uhr, mit Uta Ludwig

## SPRACHEN

- **SPANISCH:** dienstags, Kurs I (Anfänger) 8.30-9.30 Uhr, Kurs II 9.45-10.45 Uhr, mit Maria del Mar de Basauri
- **FRANZÖSISCHE KONVERSATION:** dienstags, 10-11 Uhr, mit Gisela Bardele
- **ENGLISCHE KONVERSATION:** donnerstags, 17.30-18.30 Uhr, mit Susan Boucke

## SPORT UND BEWEGUNG

- **QI GONG FÜR ÄLTERE:** montags, 10-11.30 Uhr, mit H. Bauer
- **55+ FIT IN DER LEBENSMITTE (in Zusammenarbeit mit dem DRK):** montags 18-19 Uhr, Bewegungsprogramm für Frauen und Männer ab 55 Jahre, mit Mariola Songin
- **SENIORENGYMNASTIK (in Zusammenarbeit mit dem DRK):** dienstags, Gruppe I: 9-10 Uhr, Gruppe II: 10.15-11.15 Uhr, mit Marie Luise Katzmann.
- **FELDENKRAIS** für Anfänger und Fortgeschrittene: mittwochs 10-11 Uhr, mit Conrad Heckmann. Anmeldung: Tel. 409949.
- **WALKING UND NORDIC WALKING:** donnerstags 9-10.30 Uhr, Treff am Heuberger-Tor-Weg vor dem Wald, mit B. Kohring

- **YOGA – BEWUSSTES BEWEGEN UND ENTSPANNEN:** donnerstags 11.30-12.30 Uhr, mit Marita Adelung

## FRÜHSTÜCK UND MITTAGSTISCH IM „HIRSCH“

*bei schönem Wetter auch auf unserer Terrasse im Lammhof!*

- **FRÜHSTÜCK mit lokalen Produkten**

**Samstag, 1. Juni,** 9.30-13 Uhr, 6,30 EUR inkl. Kaffee, Tee, Saft, Marmelade, Honig, Wurst, Käse. Extras: Müsli, Ei

- **SOLIDARESSEN FÜR LOS MARTINCITOS**

**Dienstag, 11. Juni,** 12-13 Uhr, peruanisches Essen.

Anmeldung Tel. 552042 bis Montag, 10. Juni, 12 Uhr

- **AUFGETISCHT: GEMEINSAM KOCHEN, GEMEINSAM ESSEN!**

Findet vorerst nicht statt.

- **VEGETARISCHER MITTAGSTISCH**

*mit Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau*

**freitags,** 12-13 Uhr, von Peter Hamm. 7 EUR inkl. Salat und Dessert. Anmeldung bis Donnerstag 11.30 Uhr unter 552042 (AB) oder per Mail über unsere Homepage.

## EHRENAMTLICHTREFFEN UND HILFSANGEBOTE

- **BERATUNG: BEIHILFE UND VERSORGUNGSBEZÜGE** durch den Seniorenverband, Manfred Zucker. Tel. 78591

- **SENIORENHILFE – HANDWERKERDIENST**

Auftragsannahme: zu den Bürozeiten, Tel: 22688

## VERMIETUNG

Abends und an Wochenenden vermieten wir die Cafeteria und den Saal im 1. Stock. Anfragen an C. Rümmele, Tel. 552043, [Claudia.Ruemmele@hirsch-begegnungsstaette.de](mailto:Claudia.Ruemmele@hirsch-begegnungsstaette.de)



## »HIRSCH« BEGEGNUNGSSTÄTTE FÜR ÄLTERE E.V.

HIRSCHGASSE 9  
72070 TÜBINGEN  
TEL.: (0 70 71) 22 6 88

barrierefrei zugänglich, Aufzug vorhanden

**Bürozeiten:** Montag - Freitag 11-12 Uhr  
Fax und Anrufbeantworter: 55 20 42  
E-mail: [Hirsch-Begegnung@t-online.de](mailto:Hirsch-Begegnung@t-online.de)  
Internet: [www.Hirsch-Begegnungsstaette.de](http://www.Hirsch-Begegnungsstaette.de)

**Cafeteria im 2. Stock,** Tel. 55 20 43, **geöffnet:**  
Montag – Freitag 14-18 Uhr

**Ausstellung 10. Juni bis 26. Juli**  
**Gehen und Vergehen -**  
**Wandern und Genießen im Mairatal / Piemont**  
Schwarz-Weiß-Fotografien von Thomas Henkel

**Kontonummer:** 210 065 bei der KSK, BLZ 641 500 20

# JUNI 2013



Tropenklinik  
Paul-Lechler-  
Krankenhaus

Tübinger Tropenklinik  
Paul-Lechler-Krankenhaus

**Altersmedizin / Innere Medizin**  
Stationäre Aufnahme rund um die Uhr.

**Reisemedizin für Senioren**  
Reisemedizinische Beratung, Impfsprechstunde:  
Mi und Fr 14.30 – 15.30 Uhr, Do 16 – 18 Uhr

Tropenklinik Paul-Lechler-Krankenhaus  
Paul-Lechler-Str. 24, 72076 Tübingen  
Tel. 07071/ 206-0, Fax 07071/ 2 23 59  
[www.tropenklinik.de](http://www.tropenklinik.de) E-Mail: [info@tropenklinik.de](mailto:info@tropenklinik.de)



Ihre Gesundheit im Alter ist unsere Aufgabe!