

Wir machen Sommerpause vom 29.7.-16.8. 2013!

Die Cafeteria und das Büro sind bis 26. Juli und wieder ab 19. August 2013 geöffnet.

Vortragsveranstaltungen finden ab September wieder statt. Ausflüge, Radtouren und Wanderungen bieten wir auch im August an (s. Einlageblatt). Wir wünschen Ihnen sonnige und erholsame Tage!
Ihr HIRSCH-Team

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

VORTRÄGE, DISKUSSIONEN, GESELLIGES

□ **Montag, 1. Juli, 15 Uhr: Filmnachmittag Westwind.** Im Sommer '88 dürfen die Zwillingsschwestern Isabel und Doreen von der DDR in ein Pionierlager am Plattensee reisen. Erste Blicke über „die Mauer“, Doreen verliebt sich in Arne aus Hamburg. Hals über Kopf ihre Flucht in den Westen, welche die Zwillinge vermeintlich für immer trennt. Eine wahre Geschichte, eindringlich und unpathetisch erzählt.

□ **Freitag, 5. Juli, 17-19 Uhr, Tailfinger Rathaus:** mit dem Förderverein für jüdische Kultur Tübingen e.V. **Führung durch die KZ-Gedenkstätte Hailfingen-Tailfingen** mit Ulrich Jopp. Treffpunkt in Tübingen 16.15 Uhr am Haagtorparkplatz. Wenn Sie mitfahren möchten, melden Sie sich bitte bis 4.7. 12 Uhr unter Tel. 22688.

□ **Montag, 8. Juli, 15 Uhr:** **Wissen und Bildung in unserem Leben.** Mit diesem Thema fand Ende Juni die 21. Begegnungstagung im Bürgerladen, unserer Partnerbegegnungsstätte in Halle, statt. Die Reisegruppe des HIRSCH berichtet in Wort und Bild.

□ **Dienstag, 9. Juli, 12-13 Uhr:** **Solidaressen für Los Martincitos.** Mit Ihrer Spende ermöglichen Sie ein warmes Mittagessen für in Armut lebende Senioren in Villa El Salvador, Peru. Es gibt gefüllte Kartoffeln, Salat und Dessert. Anmeldung bis Montag, 8. Juli, 12 Uhr.

□ **Freitag, 12. Juli, 15 Uhr: PatientenForum Tübingen**
Organspende in Deutschland: Gleichbehandlung bei der Vergabe von Organen – können wir darauf vertrauen?
Aufgrund des Mangels an Spenderorganen können bei Weitem nicht alle notwendigen Transplantationen durchgeführt werden. Nach welchen Kriterien werden die wenigen Organe vergeben? Wie kann der Versuch verhindert werden, einzelnen Patienten auf der Warteliste Vorteile zu verschaffen? Die leitenden Ärzte des Transplantationszentrums

Tübingen PD Dr. Nils Heyne, Leiter der Nephrologie, und Dr. Peter Petersen, leitender Transplantationsbeauftragter, diskutieren das Thema und beantworten Ihre Fragen.

□ **Montag, 15. Juli, 15 Uhr:**
Gesprächsrunde gemeinsam mit den Senioren für den Frieden
Spätfolgen – unsere Erfahrungen in der Kriegszeit. Gruppengespräch über Erinnerungen aus der früheren Kindheit mit Dr. Erich Schneider, Dipl.Psychologe.

□ **Freitag, 19. Juli, 15 Uhr: Autorenlesung**
Claudia Engebretsen: Märzwolken. 1970. Die DDR-Bürgerin Tina verliebt sich in Björn. Er ist Norweger und somit „Klassenfeind“. Sechs Jahre vergehen, bis ihr die Ausreise bewilligt wird, sechs Jahre, in denen sie Stärke und Selbstbewusstsein entwickelt. Nebst Auszügen aus diesem autobiografischen Roman liest die in Norwegen lebende Autorin eine ihrer **Quadratmetergeschichten:** Kurzgeschichten über Menschen in Extremsituationen, die zumeist in Räumen spielen und dennoch den kulturellen Lebensraum einbeziehen.

□ **Montag, 22. Juli, 15 Uhr:**
„Da war ein Fremder im Zimmer!“ - Wahnhafte Störungen im Alter. Welche Krankheiten stecken dahinter, wie können sie medikamentös und psychotherapeutisch behandelt werden, und mit welchem Konzept arbeitet die dem UKT angeschlossene Tagesklinik Wielandshöhe? Vortrag von Dr. Mirjam Meyer, Memory Clinic, UKT.

□ **Dienstag, 23. Juli, 10 Uhr:**
Ideenbörse Herbstfest. Am 5. Oktober findet unser jährliches Herbstfest statt. Flohmarkt und was sonst? Für das Projekt „Herbstfest“ werden Ideen und neue Aktive gesucht. Es soll ein rundum schöner Tag sein für alle, die im HIRSCH ein- und ausgehen, für neue Interessierte und für den Etat des HIRSCH. Herzliche Einladung an alle, die sich in irgendeiner Weise beteiligen möchten.

□ **Freitag, 26. Juli, 17 (!) Uhr:**
im Lammhof, bei Regen in der Cafeteria
Ausklang vor der Sommerpause mit einer musikalisch-literarischen Reise in nahe und ferne Länder. Wir möchten mit Ihnen vor der Sommerpause zusammensitzen, es soll Zeit sein zum Zuhören und Reden. Literarische oder musikalische Beiträge koordiniert Gabriele Merkle, Tel. 83719. Herzliche Einladung!

AUSFLÜGE, RADTOUREN, WANDERUNGEN

...finden auch im August statt. Alle Angebote im Juli und August finden Sie auf dem Einlageblatt!

KURSE UND GRUPPEN

F: Kurse und Gruppen, die während der **ganzen** Schulferien (25.7.-6.9.) **nicht** stattfinden, sind mit einem **F** markiert.

GESPRÄCHSKREISE

- **SONNTAGSKAFFEE – WAS UNS BEWEGT.** Sonntag, 14. Juli, 14.30–16 Uhr, mit Susan Boucke. Thema im Juli: Es irrt der Mensch, solange' er strebt – Tragik und Triumph menschlichen Fehlens.
- **POLITISCHES GESPRÄCH:** Montag, 1. + 15. Juli, 26. August, 9.30-11 Uhr, mit Ulla Mailänder
- **F LESEKREIS:** montags, 18.30-20 Uhr, mit Michael Schwalling
- **STAMMTISCH DER WANDERGRUPPE:** Mittwoch, 24. Juli, 17.30-19 Uhr
- **RUNDE 60 - GESPRÄCHSRUNDE:** Donnerstag, 11.+ 25. Juli, 22. August, 10-12 Uhr
- **LITERATURKREIS**
Freitag, 5. Juli, 11 Uhr, mit Bodo Büchner:
Heribert Schwan: Hannelore Kohl – die Frau an seiner Seite.
Freitag, 19. Juli, 11 Uhr, mit Ute Jönsson:
Goethe in Böhmen.

COMPUTER

- **F MENTORNET, 1:1-BETREUUNG FÜR ANFÄNGER:** dienstags 15-15.45 Uhr / 16-16.45 Uhr, offenes Angebot für PC- und Internet-Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse. 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
- **F GEMEINSAM INS INTERNET:** dienstags 17-18.30 Uhr: Tipps & Tricks, mit Konrad Dammeier.
- **F KEINE ANGST VOR DEM PC,** Tipps für Word und Windows: mittwochs 8.45-10.45 Uhr, Anfänger 3.+ 17. Juli, Fortgeschrittene 10.+ 24. Juli, mit Wilfried Kolbe

KREATIVES UND SPIEL

- **F 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, 9.7.+ 23.7. + 20.8., Gr. I: 15-16 Uhr, Gr. II: 16.45-17.45 Uhr, mit Anna-Katharina Soergel
- **GEWALTFREIE KOMMUNIKATION:** Dienstag, 2.+ 16. Juli, mit Jürgen Metter. Kurs ist belegt (neuer Kurs evtl. im Herbst)
- **SCHREIBWERKSTATT AUTOBIOGRAFISCHES SCHREIBEN,** Kurs I Mittwoch, 10. Juli, 11.15-12.45 Uhr, Kurs II Freitag, 12. Juli, 11-12.30 Uhr, mit Margarete Knödler-Pasch.
- **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. Wieder ab 5. September
- **F 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
- **ENGLISCH FÜR SENIOREN, in Zusammenarbeit mit und in den Räumen des d.a.i.:** mittwochs, 9.30-11 Uhr: Anmeldung im d.a.i., Tel. 795260. Ermäßigung für HIRSCH-Mitglieder
- **ENGLISCHE KONVERSATION:** donnerstags, 17.30-18.30 Uhr, mit Susan Boucke

SPORT UND BEWEGUNG

- **F QI GONG FÜR ÄLTERE:** montags, 10-11.30 Uhr, mit Horst 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. Pause ab 15.7., Wiederbeginn am 19.8.
- **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

- **F 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 (Familien willkommen!)**
Samstag, 6. Juli, 9.30-13 Uhr, 6,30 EUR inkl. Kaffee, Tee, Saft, Marmelade, Honig, Wurst, Käse. Extras: Müsli, Ei

- **SOLIDARESSEN FÜR LOS MARTINCITOS**
Dienstag, 9. Juli, 12 Uhr, Anmeldung bis Montag, 8.7., 12 Uhr

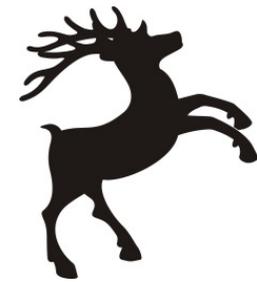
- **VEGETARISCHER MITTAGSTISCH**
mit Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau
freitags, 12-13 Uhr, von Peter Hamm. 7 EUR inkl. Salat und Dessert. Anmeldung bis Donnerstag 11.30 Uhr unter 552042 (AB) oder per Mail über unsere Homepage.

EHRENAMTLICHTREFFEN UND HILFSANGEBOTE

- **BERATUNG: BEIHILFE UND VERSORGUNGSBEZÜGE**
 durch den Seniorenverband, Manfred Zucker. Tel. 78591
- **SENIORENHILFE – HANDWERKERDIENST**
 Auftragsannahme: zu den Bürozeiten, Tel: 22688
- **MENTORNET: PC – HILFE**
dienstags, 15-15.45 Uhr und 16-16.45 Uhr, Anmeldung bis Montag 12 Uhr, Tel: 22688 oder 552043

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



»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
 Internet: www.Hirsch-Begegnungsstaette.de

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

Ausstellung bis 13. September:
Gehen und Vergehen
Wandern und Genießen im Mairatal / Piemont
 Fotografien von Thomas Henkel

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

JULI / AUGUST 2013



Tübinger Tropenlinik
 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

Tropenlinik Paul-Lechler-Krankenhaus
 Paul-Lechler-Str. 24, 72076 Tübingen
 Tel. 07071/ 206-0, Fax 07071/ 2 23 59
www.tropenlinik.de E-Mail: info@tropenlinik.de



Ihre Gesundheit im Alter ist unsere Aufgabe!