

Für den Schaukelstuhl haben sie keine Zeit

Heutzutage gehen Senioren lieber in die „Akademie für Ältere“ – Das neue Programm für das zweite Halbjahr 2010 ist erschienen

Von Susanne Eckl-Gruss

Heidelberg/Rhein-Neckar. Seit 1984 gibt es die Akademie für Ältere mit Sitz in Heidelberg. Zahllose Senioren haben seither das umfangreiche Angebot dieser Einrichtung genutzt und sich weiter gebildet und fit gehalten. Jetzt ist das neue Programm für das zweite Halbjahr 2010 erschienen – die Senioren dürfen sich auf mehrere hundert Kursangebote und Einzelveranstaltungen freuen.

Lebenslanges Lernen ist heute nicht nur als berufliche Weiterbildung unerlässlich. Lebenslanges Lernen gilt auch im Ruhestand bei Senioren, denn es trägt dazu

bei, ein selbst bestimmtes und auch gesundes Leben zu gestalten. Die Akademie für Ältere unterstützt und fördert durch ihr vielfältiges Programm diesen Lernprozess.

Durch die Vielfalt der Angebote können die Mitglieder der Akademie ihren Interessen und Vorlieben entsprechend wählen. Es besteht aber auch die Möglichkeit, aus einem bestimmten Grund oder auch aus Neugierde etwas Neues auszuprobieren. Möglicherweise empfiehlt sich durch ein entsprechendes körperliches Befinden, etwas gezielt zu tun, um Aus-

dauer, Kraft oder Beweglichkeit zu fördern. Vielleicht unterstützen Kurse in Atemtherapie oder durch Autogenes Training das Bedürfnis nach Ruhe und Gelassenheit oder Entspannung.

Macht sich jemand um seine Gedächtnisleistung Gedanken, weil er schon wieder einen Namen vergessen hat, kann er gezielt am Lern- und Gedächtnistraining teilnehmen. Vielleicht hat jemand auch Lust, Spanisch oder eine andere Sprache zu lernen, weil ein Urlaub ansteht oder aber jemand möchte mit einer Gruppe der Akademie eine Reise unternehmen.

Nach vielen „Ich brauche keinen Computer mehr“ hat man nun vom Enkel doch einen bekommen oder selbst entschieden, sich einen PC zu kaufen und möchte sich jetzt in diesem Bereich schlau machen. Für all die genannten Beispiele und für all die ungenannten Lernbedürfnisse ist die Akademie für Ältere der richtige Ort. Hier wird altersgerecht unterrichtet.

Für die „Opas und Omas“ bietet die Akademie auch in diesem Sommer wieder als Sommerakademie ein Ferienprogramm an. Bei diesen Veranstaltungen können die Großeltern mit ihren Enkeln gemeinsam etwas unternehmen – wie bei-

Es gibt auch ein Ferienprogramm



Nein, eine Seniorenband gibt es bei der „Akademie für Ältere“ noch nicht. Aber vielleicht kommt das ja noch, schließlich ist den Senioren von heute allerlei zuzutrauen. Foto: dpa

spielsweise ein Zoobesuch oder eine Hafenrundfahrt in Mannheim. Es kann auch die Feuerwehr in Heidelberg oder der Steinbruch in Nußloch besucht werden.

Die Mitgliedschaft in der Akademie für Ältere ist eine Dauermemberschaft für einen Jahresbeitrag von 68 Euro. Über Nachlässe kann im Einzelfall ge-

sprochen werden. Wer Interesse hat, sich über die Vielzahl der Angebote aus den Bereichen Gesundheit, Sport und Bewegung, aus dem Bereich Akademie unterwegs oder aus dem Bereich Weiterbildung und Kultur sowie Informationstechnik/Computerkurse zu informieren, hat dazu verschiedene Möglichkeiten: Durch

telefonische oder persönliche Beratung in der Geschäftsstelle, Bergheimer Straße 76, 69115 Heidelberg, Telefon 06221/97 50 32. In schriftlicher Form durch das Programmheft, das in der Geschäftsstelle und in den Bürgerämtern ausliegt oder über die Homepage www.akademie-fuer-aelttere.de.