

# In jedem Alter lernen

## Die Akademie für Ältere stellt ihr neues Programm vor

**Heidelberg.** Das neue Programm für das zweite Halbjahr 2010 ist am 1. Juli erschienen und beinhaltet wieder mehrere hundert Kursangebote und Einzelveranstaltungen. 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 in Heidelberg unterstützt und fördert durch ihr vielfältiges Programm diesen Lernprozess. Durch die Angebote können die Mitglieder der Akademie ihren Interessen und Vorlieben entsprechend wählen. Es besteht aber auch die Möglichkeit, aus einem bestimmten Grund oder aus Neugierde etwas Neues auszuprobieren. Möglicherweise empfiehlt sich durch ein entsprechendes körperliches Befinden, etwas gezielt zu tun, um Ausdauer, 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 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 vom Enkel doch einen bekommen oder selbst entschieden, sich einen PC zu kaufen und möchte nun in diesem Bereich sich schlau machen. Für all

die genannten Beispiele und für die ungenannten Lernbedürfnisse ist die Akademie für Ältere der richtige Ort – hier wird altersgerecht unterrichtet.

Für die „Opas und Omas“ bietet die Akademie auch diese Jahr wieder als Sommerakademie ein Ferienprogramm an. Bei diesen Veranstaltungen können die Großeltern mit ihren Enkelinnen und Enkeln gemeinsam etwas unternehmen – wie beispielsweise einen Zoobesuch oder eine Hafentour in Mannheim. Es kann auch die Feuerwehr in Heidelberg oder der Steinbruch in Nußloch und anderes besucht werden.

Die Akademie-Mitgliedschaft ist eine Dauermitgliedschaft (Jah-

resbeitrag 68 Euro, über Nachlässe kann im Einzelfall gesprochen werden). Wer Interesse hat, sich über die Vielzahl der Angebote aus den Bereichen Gesundheit, Sport, Akademie unterwegs oder aus dem Bereich Weiterbildung, Kultur sowie Informationstechnik/Computerkurse zu informieren, hat dazu verschiedene Möglichkeiten: Durch telefonische oder persönliche Beratung in der Geschäftsstelle der Akademie für Ältere, Bergheimer Straße 76, 69115 Heidelberg, Telefon 06221/975032, in schriftlicher Form durch das Programmheft (liegt in der Geschäftsstelle und in den Bürgerämtern aus) oder auf der Homepage [www.akademie-fuer-aeltere.de](http://www.akademie-fuer-aeltere.de) im Internet.