

Newsletter für Dezember 2021 / Januar 2022

Sehr geehrte Damen und Herren,

auch in 2021 bestimmte Corona unseren Arbeitsalltag in der Akademie. Erst Ende Juni wurde uns die Wiederaufnahme des Präsenzbetriebs genehmigt. Untätig waren wir trotz Lockdown aber nicht. Die pandemiebedingten kurzfristigen Entscheidungen und gesetzlichen Bestimmungen haben uns sehr häufig an den Rand des Unverständnisses gebracht. Trotzdem haben wir neben dem Ausbau unserer digitalen Angebote auch die Wiederaufnahme des Präsenzbetriebes organisiert.

Zahlreiche motivierende Rückmeldungen haben uns erreicht, hierfür herzlichen Dank! So wussten wir, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Wir möchten uns an dieser Stelle bei allen Dozent:innen, Teilnehmer:innen und unseren ehrenamtlichen und hauptamtlichen Kolleg:innen in der Verwaltung für ihr unermüdliches Engagement bedanken. Nur im Team können wir auch die zukünftigen Herausforderungen souverän meistern. Trotz der anhaltend schwierigen Situation wollen wir hoffnungsvoll in die Zukunft blicken.

Zum Weihnachtsfest wünschen wir Ihnen besinnliche Stunden und für das neue Jahr Gesundheit, Glück und Wohlbefinden!

Ilona Linninger & Thomas Hack



Foto: pixabay

Akademie intern

Anpassung der Jahresgebühr ab 1. Januar 2022

Alle Beitragszahler:innen wurden schon per E-Mail oder Brief darüber informiert, dass nach dem Beschluss der Mitgliederversammlung vom 14.10.2021 die Jahresgebühr zum 1. Januar 2022 von monatlich 8 € auf monatlich 10 € erhöht wird. Es bleibt bei der bisherigen Regelung, dass der Monat Dezember beitragsfrei bleibt. Auch die Ermäßigung für den Heidelberg-Pass / Heidelberg-Pass+ und die Ermäßigung nach dem Sozialgesetzbuch (SGB II bzw. SGB XII) bleiben weiterhin bestehen. Somit beträgt ab 2022 die Jahresgebühr 110 €.

Die Gebührenerhöhung dient dazu, der Akademie den finanziellen Rahmen zu geben, Ihnen auch künftig ein breitgefächertes und abwechslungsreiches Angebot bieten zu können.

Bleiben Sie uns treu, damit es bei Ihrer Akademie weiterhin lebendig bleibt!

Ilona Linninger und Thomas Hack

> **Aus den Fachbereichen:**

Wichtig:

Die Akademie ist vom 20.12.2021 bis 07.01.2022 geschlossen.

TIPP:

Ab dem 1. Dezember lohnt es sich doppelt, auf die Akademie-Homepage zu gehen, weil dort zusätzlich zu den vielen Informationen auch ein **Adventskalender** auf Sie wartet!

Unser Service für Sie:

- > [Karte ab 60](#)
- > [Kino für Senior*innen](#)
- > [Geschenkgutschein](#)

Unsere Internet-Adresse:

www.akademie-fuer-aeltere.de

Gesundheit & Bewegung, Natur & Umwelt

Miriam Milewski, Anmeldung: kurse@akademie-fuer-aeltere.de oder Tel. HD 975 032

TIPPS:

In der dunklen Jahreszeit kommt es vermehrt zu Wohnungseinbrüchen. Wie man sein Zuhause sicher machen kann, erfahren Sie bei der

[1325 Sprechstunde mit der Polizei](#): Sicheres Zuhause, Mi. 01.12., 10:00 Uhr

Fachvortrag Psychologie: Forschung im Alltag mit Mobiltelefonen: Wieviel weiß mein Smartphone über mich?

Im diesem Vortrag gibt Michael Krämer, Psychologe an der DIW Berlin, Einblicke in die psychologische Forschung mit Mobiltelefonen. Diese Studien untersuchen z. B.

Zusammenhänge zwischen Persönlichkeitseigenschaften und der Smartphone-Nutzung. Es wird eine aktuelle Smartphone-Studie der Universität Heidelberg zu sozialen Beziehungen im Alltag vorgestellt, für die weitere Studienteilnehmer und Studienteilnehmerinnen gesucht werden.

[D1285 Fachvortrag: Forschung mit Smartphones zu sozialen Beziehungen im Alltag](#), Do 02.12., 15:00 Uhr, online, frei

Freie Plätze:

[1609 Modul 2: Zur Navigation auf See ...](#), Mo. 09.12., 10:40 Uhr

NEU: Mit Achtsamkeit der besinnlichen Jahreszeit begegnen und fit ins neue Jahr starten. Frau Saenger widmet sich in ihrem Bewegungskonzept der Achtsamkeit. Es werden Muskeln, Beweglichkeit, Gleichgewichtssinn und Kognition zugleich trainiert. Der Unterricht findet online statt:

[D1188 Achtsamkeitsübungen mit liebevollen Gedanken](#), ab Mo. 06.12.,

NEU: Fachvorträge Gesundheit & Sport

Interessieren Sie sich auch für neue und fundierte Tipps im Bereich Gleichgewichtsförderung und Sturzprophylaxe? Im Januar stellen die Referentinnen Frau Ronja Kuder und Julia Mandrysch die Ergebnisse ihrer Studie „Bewegt in Balance“ vor, bei der auch Akademie-Teilnehmer:innen teilgenommen haben:

[D1200 Bewegungsstudie "Bewegt in Balance"](#): Präsentation der Forschungsergebnisse, Mi. 26.01., 10:00 Uhr, keine Anmeldung erforderlich, den Zoom-Zugang findet Sie direkt unter: <https://www.akademie-fuer-aeltere.de/gesundheit-bewegung/kw/bereich/kategorien/kategorie-id/225/oberkategorie-id/1/kategorie-name/Fachvortraege%20zu%20Gesundheit%20Bewegung/#inhalt>

Gesellschaft & Kultur, Kunst, Literatur & Musik

Dr. Nicolás Lutzmann, Anmeldung: kurse@akademie-fuer-aeltere.de oder Tel. HD 975 032

Unser Programm "Goldener November" war auch in diesem Fachbereich ein voller Erfolg. Daher sind die Planungen für eine weitere Programm-Woche im Frühjahr bereits im Gang. Beginnen wird der Dezember 2021 selbstverständlich mit einem „weihnachtlichen“ Thema:

[2102 Heiliger Nikolaus – Wer bist du eigentlich](#), Mo., 06.12., 14:00 Uhr, Vortrag von Michael Klein

Im Dezember geht aber auch die Vortragsreihe von Thomas Paeffgen weiter, in der die Geschichte der Bundesrepublik und DDR intensiv bearbeitet wird:

[2112](#) und [2113](#) am Mo., 09.12. & 16.12., 14:00 Uhr

Weitere Themen im Angebot:

[2107 100 Jahre deutsch-russische Beziehungen](#), Mo., 13.12., 10:40 Uhr, Vortrag von Thomas Paeffgen

[2227 Angelika Kaufmann – die 10. Muse](#), Mo., 13.12., 10:40 Uhr, Vortrag von Heide Pfaff

Einen neuen Aquarellkurs bietet Frau Genia Ruland an:

[2715 Wasser - Farbe - Pinsel - Papier: Mit Aquarellfarben zaubern](#), Fr., 14:00 - 17:00 Uhr,

Und hier ist die Akademie auch vertreten:



Wenn Sie unseren Newsletter nicht mehr erhalten möchten, [klicken Sie bitte hier](#)

Einen Schnupperkurs für das Bemalen von Keramik haben wir mit dem Ceramic-Atelier in Handschuhsheim für 15€ p.P. ausmachen können:

[2802 Keramikmalen - Keramik bemalen macht glücklich](#), Di., 14.12., 10:30-13.00 Uhr

Auch bei allen anderen Mal- und Zeichenkursen sind neue Teilnehmer*innen willkommen!

Aus der Reihe „Esskulturen-Vielfalt in Heidelberg und Umgebung“ ist ein weiteres gemeinsames Essen-Gehen geplant. Es soll nach Mannheim und in die dortige ausgeprägte Türkische Restaurantkultur gehen. Auf Grund der Corona-Lage müssen wir abwarten, ob die Veranstaltung stattfinden kann. Bitte sehen Sie regelmäßig auf der Homepage nach. Die bisherigen Teilnehmer:innen werden über E-Mail informiert.

Sprachen

Dr. Nicolás Lutzmann, Anmeldung: kurse@akademie-fuer-aeltere.de oder Tel. HD 975 032

Unsere Sprachkurse sind sehr gefragt. Daher sind sie meist schon gut gefüllt, aber es sind auch immer freie Plätze zu finden, viele Wartende auf den Listen konnten schon einen Platz bekommen. Entweder einfach immer wieder auf unsere Homepage schauen oder sich von den Kolleg*innen im Beratungsbüro auf die Warteliste setzen lassen.

Hier nur eine Auswahl von Kursen, die entweder neu oder in denen noch Plätze frei sind:

[3105 Persisch – Sprache & Kultur, Schnupperkurs](#) bei Frau Afsaneh Najafinia-Brandt – bei genug Interesse wird der Kurs im neuen Semester wöchentlich stattfinden.

[3134 Altgriechisch](#) OHNE Vorkenntnisse, bei Frau Marion Schuldes

[3204 Englisch für Anfänger](#), Schnupperkurs bei Frau Afsaneh Najafinia-Brandt – bei genug Interesse wird der Kurs im neuen Semester wöchentlich stattfinden.

[3332 Französisch Fortgeschrittene](#) bei Frau Frauke Haag

Gern würden wir mehr Kurse anbieten. Leider fehlen uns Dozent:innen, die sich insbesondere den Anfänger:innen einer Sprache widmen. Bitte melden Sie sich bei uns, wenn Sie sich vorstellen können zu unterrichten. Danke!

Akademie unterwegs

Gerrit Hübscher, Beate Dohmen, Anmeldung: unterwegs@akademie-fuer-aeltere.de oder Tel. HD 975 041

Wieder neigt sich ein Jahr dem Ende zu, welches in der Akademie unterwegs hauptsächlich im ersten Halbjahr von digitalen Angeboten geprägt war.

Bei diesen Veranstaltungen (digitalen Stadtrundgängen, Museumsbesuchen und Werksbesichtigungen) verzeichneten wir dank Ihres Einsatzes ein reges Interesse.

Unser Angebot wurde ab 1.7. um Präsenz-Tagesfahrten erweitert, was insbesondere unsere Begleiter:innen gefreut hat, die Sie wieder persönlich während der zahlreichen Touren begleiten konnten.

Nun stehen unsere letzten Veranstaltungen dieses Jahr an; aber auch die Planungen für 2022 sind bereits angelaufen. Digitale Angebote spielen weiterhin eine Rolle.

Sowohl bei Tagesfahrten (die vereinzelt schon ausgeschrieben sind), als auch bei Reisen versuchen wir Ihnen wieder ein abwechslungsreiches Programm zu bieten.

Bitte schauen Sie nach wie vor präferiert online auf unserer Seite vorbei, da die dortigen Programme aktueller und detailreicher beschrieben sind.

Hier eine Auswahl kommender Veranstaltungen im **Dezember**:

[4290 150 Jahre Friedrich Ebert](#), Di. 07.12., 11:00 Uhr

Sehnsuchtsort im Advent ... sicher zu erleben:

[D4090 Das Colorado-Plateau - durch wilde Canyons, Creeks und Cottonwoods](#), Online
Reisevortrag, Do. 09.12., 15:00 Uhr



© Anne Schmidt-Stampfer

[4190 Landau - Stadtrundgang & anschl. Einkehr](#), Do. 09.12., 12:45 Uhr
[4393 Theater Heidelberg – Blick hinter die Kulissen](#), Di. 14.12., 17:00 Uhr
[4294 Ins Bergbaumuseum nach Bexbach](#), Mi. 15.12., 08:00 Uhr

Ausblick auf Januar/Februar:

[4305 Zu Besuch bei Citydruck](#), Di. 18.01., 10:00 Uhr
[4206 Zur Goya Ausstellung nach Basel](#), Do. 20.01., 07:30 Uhr
[D4110 München auf einen Blick - ein virtueller Stadtrundgang](#), Di. 25.01., 15:00 Uhr
[D4111 Bonn virtuell entdecken - auf Beethovens Spuren](#), Fr. 28.01., 15:00 Uhr
[D4114 Virtuell zu Gast in Hamburg - ein Stadtrundgang](#), Do. 03.02., 15:00 Uhr

Computer & Mobile Geräte

Ursula Bessner, Anmeldung: kurse@akademie-fuer-aeltere.de oder Tel. HD 975 032

Neu im Dezember-Programm:

Zwei Kurse von Barbara und Klaus Hetzel:

[5229 Stadt – Land – Datenfluss: Spielerisch digitale Datenkompetenz erlernen](#), Di. 14.12.,
10:40 Uhr

[5270 Beratung zum Thema: Was muss ich beachten beim Erwerb eines mobilen
Geräts?](#), Mo. 06.12., 10:40 Uhr

Smartphone oder Tablet, Android- oder Apple-Betriebssystem, welche Eigenschaften, welcher Vertrag oder Prepaid ...Hier werden Ihre Fragen beantwortet.

Im **Januar** beginnen so viele Kurse, dass ich sie teilweise zusammenfasse (bitte ab Januarterminen schauen):

Grundkurse Android Smartphone und Tablet

außerdem:

[5401 Schnupperkurs Smartphone \(Geräte werden gestellt\)](#), Mo. 17.01., 14:00 Uhr,
[5402 Beratung zum Thema: Was muss ich beachten beim Erwerb eines mobilen Geräts?](#), Mo.
24.01., 14:00 Uhr

[5223 Themenkurs: WhatsApp - optimal nutzen](#), Mo. 24.01., 09:00 Uhr; haben Sie z.B. schon
mal in die Einstellungen geschaut, welche Ihrer Daten von wem gesehen werden können?

Alle Kurse zu iPhone und iPad

Windows-Kurse:

[5100 Grundkurs Computereinführung - Vermittlung von Grundlagen](#), Mo. 31.01., 10:40 Uhr

[5110 Aufbaukurs Windows und Internet](#), Mo. 24.01., 12:20 Uhr

Für Menschen, die gern kreativ sind:

[5130 Themenkurs: Fotocollagen online erstellen](#), Mo. 17.01., 10:40 Uhr

Zum Schmunzeln

"Ob der weiß, wie steil der Hang ist?"



Foto: pixabay

Impressum

Redaktion: Ursula Bessner, Senni Hundt, Dr. Ulrich Moltmann, Helmut Wetzel
Akademie für Ältere Heidelberg gGmbH, Bergheimer Straße 76, 69115 Heidelberg

Tel.: 06221 97 50 - 0 / Fax: 06221 97 50 97 / E-Mail: newsletter@akademie-fuer-aeltere.de
Amtsgericht Mannheim HRB 334687
Verantwortlich: Ilona Linninger