

Newsletter für Juni 2022

Sehr geehrte Damen und Herren,

„Mit 70 hat man noch Träume...!“

Der Chor „Sing & Fun“ in der Akademie für Ältere Heidelberg, unter der Leitung von Andy Dodt, ist bei der „Singenden Altstadt 2022“ vertreten und hat seinen Auftritt am Samstag, 25. Juni, um 13:00 Uhr am Kornmarkt und im Spiegelsaal des Prinz Carl. 35 Sängerinnen und Sänger, alle 60plus, bringen Schlager von Udo Jürgens und Peter Kraus mit viel Spaß zu Gehör, aber auch Songs von ABBA, Adele und Robbie Williams stehen auf dem Programm. Ihre Freude an der Musik wirkt ansteckend – kein Wunder bei Liedern wie „Mit 70 hat man noch Träume...!“



Foto: Akademie für Ältere

Akademie intern

> Wir gedenken **unserer Verstorbenen**

Frau Hannelore Streibich
Frau Marion Schuldes
Herr Georg Tribus
Frau Annemarie Schenck

Wir werden sie in dankbarer Erinnerung behalten.

> Die **Programmübersicht** für die nächsten 6 Wochen können Sie auf der Homepage lesen oder in den Buchhandlungen und Bürgerämtern aller Heidelberger Stadtteile und zahlreicher Umlandgemeinden abholen. Auch am Eingang der Akademie liegt sie bereit.

Hinweis: Die Programmübersicht für **Juni** wird voraussichtlich ab Donnerstag, 26.05. im Netz zu finden sein. Die **Druckausgabe** wird aber wegen der Sanierungsarbeiten im vhs-Gebäude möglicherweise verzögert verteilt werden können!

Wichtig

Beratungsbüros vom 30. Mai bis 3. Juni geschlossen! (siehe Akademie intern)

Unser Service für Sie:

[> Kino für Senior*innen](#)
[> Geschenkgutschein](#)

Unsere Internet-Adresse:
www.akademie-fuer-aeltere.de

Und hier ist die Akademie auch vertreten:



> **Beratungsbüros vom 30. Mai bis 3. Juni geschlossen!**

Wegen umfangreicher Sanierungsarbeiten im vhs-Gebäude, Bergheimer Straße 76, bleiben die Büros der Akademie für Ältere Heidelberg von Montag, 30. Mai, bis Freitag, 3. Juni, geschlossen. Kurse und Vorträge finden statt. Telefonisch sowie per E-Mail bleiben die Beratungsbüros erreichbar.

> Bei älteren Menschen nimmt der Hitzeschutz des Körpers ab, das Empfinden für Durst lässt nach, Kreislaufstörungen treten häufiger auf.

Da der Körper aber bei großer Hitze durch das Schwitzen **viel Flüssigkeit verliert, ist ein ausreichender Nachschub** unbedingt erforderlich. Versuchen Sie also, bewusst mehr zu trinken, um den Flüssighaushalt auf einem gesunden Level zu halten. Der Körper braucht ungefähr 1,5 Liter Flüssigkeit am Tag, bei Hitze bis zu einem halben Liter mehr.

Haben Sie an heißen Tagen also immer ausreichend Wasser dabei. Sollte Ihr Trinkgefäß leer sein, können Sie es am kostenlosen **Trinkwasserspender im Eingangsbereich (EG) unseres Hauses** auffüllen.

> Am 10.05.2022 ist unser **Kontaktformular für den elektronischen Antrag auf den Akademie-Pass** online gestellt worden. Durch die direkte Bearbeitung und Versand am Bildschirm, ist ein Ausdruck des Antrages nicht mehr erforderlich. Das spart nicht nur Zeit, sondern auch wichtige Ressourcen!

> **Wer spielt Geige oder Bratsche?**

Die Kammermusikgruppe der Akademie sucht Verstärkung.

„Wir spielen aus Freude an klassischer Musik - Stücke aus den verschiedensten Epochen - von Beethoven, Mozart, Joh. Chr. Bach, Albinoni u.a.“, sagen die Leiter der Kammermusikgruppe Dr. Uta Maier und Peter Beutler. Zurzeit besteht die Gruppe aus Klavier, Cello, zwei Geigen, Fagott, Querflöte, Klarinette und Oboe. „Besonders freuen würden wir uns deshalb über weitere Musiker:innen, die Geige oder Bratsche gelernt haben.“ Einstieg ist jederzeit möglich! Geprobt wird freitags von 15 Uhr bis 17 Uhr im Seniorenzentrum Rohrbach. Auskunft erteilt Gitta Beiner-Schulitz unter Telefon 06224-77879 oder per E-Mail unter gibeischulitz@gmx.de



Singen im traditionellen Chor der Akademie für Ältere

Der traditionelle Chor der Akademie probt auch wieder. Immer dienstags um 10:40 Uhr sind alle alten und auch neue Sängerinnen und Sänger herzlich eingeladen. Gesungen werden traditionelle Kunst- und Volkslieder aus allen Epochen mit Klavier-Begleitung durch Chorleiter Peter Sigmann. Anmeldung unter Telefon 06221-9750-32 oder per E-Mail unter [per E-Mail an kurse@akademie-fuer-aeltere.de](mailto:kurse@akademie-fuer-aeltere.de)
Neue Chormitglieder sind herzlich willkommen!

> **Aus den Fachbereichen:**

Gesundheit & Bewegung, Natur & Umwelt

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

Neu: Vortragsreihe zum Thema Augen- und Ohrengesundheit

Wir begrüßen die neuen Referenten Dr. med. Norbert Clemens, Achraf Dahhan und Dr. med. Jérôme Servais an der Akademie. Dr. Clemens gibt in einem Vortrag einen Einblick in die Symptomatik und Behandlungsmöglichkeiten des Grauen Stars:

[1252 Vortrag: Grauer Star \(Katarakt\): Ein Überblick](#), Di. 28.06., 14:00 Uhr

Herr Dahhan und Dr. Servais sprechen über das Sinnesorgan „Ohr“ und dessen Funktion, gehen auf gesundheitliche Folgen von Schwerhörigkeit ein und klären über medizinische Behandlungsmöglichkeiten sowie Arten und Funktionsweisen von Hörgeräten auf:

[1253 Vortrag: Ohrengesundheit - verstehen, erkennen & aktiv werden!](#), Di. 21.06., 15:40 Uhr

Ergänzend zur Vortragsreihe bietet Frau Dr. Adelheit Neu wieder ein Coaching-Termin an:

[1268 Beratungsgespräch: Gut vorbereitet auf ein Arztgespräch! – Junitermin](#), Mi. 01.06., 09:00 Uhr

Tipp: Schwimmen mit VR-Brille

Vor Kurzem hat die erste Gruppe mit viel Begeisterung das Schwimmen und Schnorcheln mit VR-Brille ausprobiert, wo sie durch Korallenriffe mit exotischen Fischen und Tieren schwammen und ein Schiffsfrack erkundeten. Auf Wunsch bieten wir weitere Termine an zum weiteren Erkunden und für Neulinge zum Entdecken:

[1143 Artenreiche Unterwasserwelten: schwimmen und schnorcheln mit VR-Brille](#), Mi. 01.06., 10:00 Uhr

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

Plätze frei: Ein Blick auf die Lebenswelt!

Anhand von Theorien und Modellen sprechen wir über die Persönlichkeitsentwicklung in der Lebensphase „Alter“ und gehen auf Einflussfaktoren näher ein:

[1608 Vortrag „Älterwerden – erleben, verstehen und gestalten](#), Di. 07.06., 15:40 Uhr

Tipp: Sportlich mit dem Rad!

Wir dürfen uns über Verstärkung in unserem Dozent:innen-Team freuen: Wir heißen Friedbert Kaiser herzlich willkommen, der Sie mit abwechslungsreichen Fahrradtouren begeistern wird:

1522 Fahrradtagestour: Ehem. KZ Kislau und Eremitage Waghäusel, Do. 23.06., 10:00 Uhr

1521 Fahrradtagestour: Auf dem Menachem- und Fred-Weg, Do. 30.06., 10:00 Uhr

Neu: Was raubt uns Kraft? Welche verborgenen Stärken liegen in uns und wollen entdeckt werden? Wir suchen für einen monatlichen Zoom-Gesprächskreis aus dem Bereich „Lebensfragen“ noch eine:n CO-Gruppenleiter:in, Die/der sich mit Themen, wie z. B. positives Denken oder Ressourcenaktivierung, beschäftigt. Bei Interesse bitte per E-Mail melden bei gesundheit@akademie-fuer-aeltere.de

Gesellschaft & Kultur, Kunst, Literatur & Musik

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

Die Corona-Zahlen gehen weiter zurück, aber leider nicht so schnell, wie gehofft. Bleiben Sie daher vorsichtig! Trotzdem sind die meisten Beschränkungen aufgehoben. Daher haben auch wir wieder eine Fülle an Veranstaltungen anzubieten. Neben den musikalischen Highlights, die an anderer Stelle des Juni-Newsletters vorgestellt werden, sollen hier einiges Weitere aufgeführt werden, das hoffentlich Ihr Interesse weckt!

Senior:innenkino (<https://www.gloria-kamera-kinos.de/seniorenkino.php>, Tel. 06221 409802):

[2008 MIT HERZ UND HUND](#), Do., 09.06., 14:30 Uhr, Kino „Kamera“.

[2009 PETITE MAMAN](#), Do., 23.06., 14:30 Uhr, Kino „Kamera“

Kunst:

[2228 Amedeo Modigliani - Der sensible Italiener in Paris mit seinen unverkennbaren](#)

[Personendarstellungen](#), Mo., 27.06., 14:00 Uhr, E06, Vortrag von Heide Pfaff

[2306 Das Kreuz mit dem Kreuz - Das Kreuz in der Karikatur](#), Mo., 27.06., 15:40 Uhr, E06, Vortrag von Christian Lundbeck

Literatur:

[2900 Science Fiction \(SF\) - die Literatur unserer globalisierten Techno-Kultur](#), Mo., 13.06., 10:40 Uhr, E06, Vortrag von Wilfried Rumpf

[2914 Deutschsprachige Dichterinnen und Schriftstellerinnen](#), Fr., 03.06., 10:40 Uhr, E06, Vortrag von Helmut Haselbeck

[2915 Deutschsprachige Dichterinnen und Schriftstellerinnen](#), Fr., 24.06., 10:40 Uhr, E06, Vortrag von Helmut Haselbeck

[2935 Vita Magica - Petra Scheuermann liest aus ihrem Kriminalroman "Schoko-Pillen"](#), Di., 28.06., 15:40 Uhr, E06

Sprachen

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

Im Bereich Sprachen sind durch die Aufhebung der Personenzahlbeschränkungen einige Plätze dazugekommen. Trotzdem würden wir gern mehr Sprachkurse 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, bei uns zu unterrichten oder jemanden kennen, den wir ansprechen können. Danke!

Hier nur eine Auswahl von Kursen, in denen noch Plätze frei sind:

[3170 Türkisch / Anfänger:innen](#) bei Frau Tülay Ergin

[3223 Englisch / Mittelstufe II](#) bei Frau Pamela Davies-Haas

[D3215 Englisch / Mittelstufe 1](#) bei Frau Ana Maria Mena Montes

[3353 Französisch / Cercle Littéraire](#) bei Frau Barbara von Machui

[3452 Italienisch Lektüre](#) in einem gemeinsam organisierten Kurs

Bitte schauen Sie auch auf unserer Homepage nach freien Plätzen.

Falls Sie Menschen kennengelernt haben oder kennenlernen, die aktuell aus der Ukraine zu uns gekommen sind und die mit Deutsch schon ein wenig vertraut sind, weisen Sie sie bitte auf unseren Deutschkurs hin: [3120 Deutsch / Mittelstufe](#) bei Herrn Kaschau

Aufgrund der besonderen Situation können wir großzügige Regelungen für Flüchtlinge in Bezug auf die Teilnehmerschaft bei der Akademie anbieten.

Akademie unterwegs

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

Im Mai waren zahlreiche Tagesfahrten voll belegt und konnten somit frühzeitig gesichert werden.

Im Zuge der Entlastung der Bundesbürger hat die Bundesregierung mehrere Maßnahmen beschlossen. Hierbei zu erwähnen ist die Einführung des neuen 9,- € Tickets bzw. die erweiterte Gültigkeit der Karte ab 60. Der Vorverkauf des neuen Tickets startet ab sofort. Sie erhalten es bei der Bahn oder beim Verkehrsverbund VRN.

Besitzer der Karte ab 60 müssen übrigens laut dem VRN nichts tun. Von Juni bis August fahren sie deutschlandweit ohne Mehrkosten im Nahverkehr (Regionalzüge, Busse und Straßenbahnen). In dieser Zeitperiode wird nur der vergünstigte Tarif von 9,- € pro Monat abgerechnet.

Zusätzlich freuen wir uns, dass bereits zwei unserer Reisen stattgefunden haben.

Ende April war eine 15-köpfige Gruppe unter der Begleitung von Herrn Dr. Jörg Schadt im Rahmen einer Kunst- und Kulturreise in Essen. Am 21.5. ist ebenfalls eine Gruppe bestehend aus 15 Personen zur „Standortreise“ Schwarzwald in Begleitung von Herrn Joachim Gerhard aufgebrochen.

Nachberichte finden Sie im BLOG und auf Facebook.

Übersichten der zukünftigen Reisen finden Sie auf der Homepage bzw. auf den letzten Seiten der Programmbroschüre und auf den Aushängen im Gebäude.

Eine Auswahl an kommenden Tagesfahrten:

[4285 Jüd. Museum/Jüd. Friedhof Frankfurt](#), Anna Hennrichs, Di., 7.6., 8:00 Uhr

[4186 Tagesfahrt nach Baden-Baden](#), Ingrid Becker, Do., 9.6., 8:30 Uhr

[4287 Schloss Karlsruhe - „Göttinnen des Jugendstils“](#), Josefine Mömken, Fr., 10.6., 8:35 Uhr

[4193 Wildkräuterführung entlang des Neckars](#), Elisabeth Schladitz, Di., 21.6., 14:00 Uhr

[4196 Mit dem Murgtalexpress nach Freudenstadt](#), Ingrid Becker, Sa, 25.6., 8:10 Uhr

[D4198 Das Burgviertel in Budapest, eine Online Besichtigung](#), Gastdozent, Di. 28.6., 15:00 Uhr

Ausblick auf Juli:

[4100 Schiffstour auf dem Rhein- UNESCO Welterbe Mittelrhein](#), Ingrid Becker, Di., 5.7., 7:15 Uhr

Computer & Mobile Geräte

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

[5125 Themenkurs: Windows 10](#), Di. 31.05., 09:00 Uhr, H. und U. Bessner

Wenn Sie ein Android-Smartphone oder -Tablet besitzen, haben Sie auch ein **Google-Benutzerkonto**. Wissen Sie, welche Vor- und Nachteile es Ihnen bringt und welche Einstellungen Sie darin vornehmen können? In diesem Kurs lernen Sie es.

[5253 Themenkurs: Mein Google-Konto - wie kann ich es sinnvoll nutzen?](#), Fr. 03.06., 09:00 Uhr, Iryna Eisenlohr

Übrigens / Aktuell



Jodelgruppe bei "Fête de la musique" in Dossenheim

Das Straßenmusikfestival aus Frankreich kommt nach Dossenheim und unsere Jodelgruppe, die „Heidelberger Neckarjuzzer“ unter der Leitung von Alfred Müller, ist dabei. Am 21. Juni treten von 17 bis 21 Uhr an vier Plätzen in Dossenheim Bands auf - am Bahnhofsplatz, am Rathausplatz, am Kronenburger Hof und am

Heimatmuseum. Die Jodelgruppe der Akademie ist von 17 Uhr bis 17:30 Uhr am Kronenburgerhof zu erleben. Der Besuch der Konzerte ist kostenlos. Ausführliche Programm-Infos unter <https://dossenheim.de/events/fete-de-la-musique/>

Zum Schmunzeln

"Wow! So viele neue Angebote an der Akademie - darüber muss ich erst mal in Ruhe nachdenken!"



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