

Sehr geehrte Damen und Herren,

unser Alltag wird weiterhin von der zunehmenden Digitalisierung bestimmt. Daher ist es unumgänglich, sich auch im Alter für dieses Thema zu interessieren. Fassen Sie Mut und informieren Sie sich: Wir führen Sie auf den aktuellen digitalen Weg unabhängig von Ihren Vorkenntnissen. Wir nehmen uns die Zeit, die Sie benötigen, um die Technik zu lernen und anzuwenden.

Auch in 2023 begleitet Sie die Akademie für Ältere mit Themen rund um das Altern und bleibt Ihr Partner zur Aufrechterhaltung der selbständigen Lebensführung. Hierfür haben wir zahlreiche neue Bildungsangebote ins Leben gerufen. Auch unsere beliebten Reisen und Tagesfahrten können wieder gebucht werden.

Bleiben Sie neugierig – wir freuen uns auf Sie.

Freundliche Grüße aus der Akademie

Ilona Linninger und Thomas Hack
Geschäftsleitung



Foto: pixabay

Akademie intern

Unsere Homepage - So werden Sie schnell fündig. 😊

Wenn Sie auf der Akademie-Homepage ganz gezielt nach einem Thema oder einem Dozenten suchen wollen, klicken Sie auf der Startseite oben auf „Suche“ und geben den Suchbegriff bzw. den Dozentennamen bei „Gezielte Suche in einzelnen Kursbereichen“ ein (siehe die rot umrandeten Felder in der Grafik unten). Achten Sie bitte auf die Rechtschreibung. Wenn Ihr Suchbegriff noch präzisiert werden muss, merken Sie das

Wichtig:

Am Donnerstag, 16.02.2023, kann der Fahrstuhl wegen Reparaturarbeiten ganztägig nicht genutzt werden.

Das Haus der VHS ist am Faschingsdienstag, 21.02.2023, ganztägig geschlossen.

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 im Foyer der Akademie liegt sie bereit.

In einigen aktuellen Kursen und Veranstaltungen gibt es [noch freie Plätze](#). Schauen Sie doch mal nach, ob da etwas für Sie dabei ist.

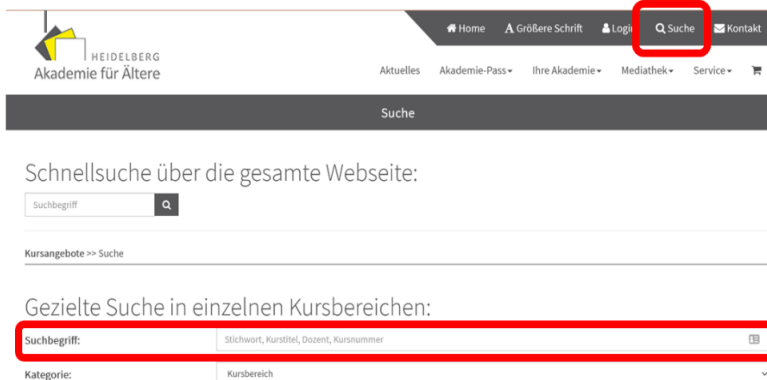


Sie verfügen über besondere Kenntnisse (Fremdsprachen, PC/Smartphone-Knowhow, juristische, literarische, historische, wirtschaftswissenschaftliche Schwerpunkte etc.), unternehmen Reisen ins Ausland oder könnten sich vorstellen, Reisen der Akademie zu begleiten? Die Akademie für Ältere würde sich sehr darüber freuen, wenn Sie als **ehrenamtliche(r) Dozent*in bzw.**

sofort an der Vielzahl der Ergebnisse.

Beispiel: Suchen Sie Gymnastikkurse und schreiben „Gy“, werden Ihnen auch Veranstaltungen angezeigt, die nichts mit Gymnastik zu tun haben. Schreiben Sie „Gymnaastik“, erhalten Sie keine Ergebnisse, weil ein Computer Rechtschreibfehler nicht toleriert. Schreiben Sie „Gymnastik altmodisch“, erhalten Sie nur fünf von neun Gymnastikkursen.

Wenn Sie in der **chronologischen Programmübersicht** für die nächsten Wochen (Link rechte Spalte oben) eine interessante Veranstaltung gefunden haben, geben Sie einfach die Kursnummer als Suchbegriff ein.



Schnellsuche über die gesamte Webseite:

Suchbegriff:

Kursangebote >> Suche

Gezielte Suche in einzelnen Kursbereichen:

Suchbegriff: Stichwort, Kurstitel, Dozent, Kursnummer

Kategorie: Kursbereich

Kurz erklärt:

Da immer wieder Fragen aufkommen, was der Unterschied zwischen der „Akademie für Ältere gGmbH“ und dem Verein „Akademie für Ältere e.V.“ ist, hier nochmals zur Klarstellung: Der Verein „Akademie für Ältere Heidelberg e.V.“ hat Mitglieder und ist Träger der „Akademie für Ältere Heidelberg gGmbH“, zu deren Programm Teilnehmer*innen mit Akademie-Pass Zugang haben. Der Verein überträgt der Akademie das gesamte Tagesgeschäft, d. h. die komplette Verwaltung und die Organisation aller Veranstaltungen.

> Aus den Fachbereichen:

Gesundheit & Bewegung, Natur & Umwelt

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

NEU: Liebe, Sexualität und Älterwerden – wie passt dies zusammen?

Liebe, Leidenschaft und Zärtlichkeit haben kein Verfallsdatum. Auch im Alter tragen sie zur Lebensqualität bei. Der Wunsch danach geht mit dem Eintritt ins Rentenalter nicht verloren.

Wir feiern mit Ihnen den Valentinstag im Rahmen einer fachbereichsinternen Projektwoche und zeigen, dass Themen wie Sexualität und Liebesbeziehungen im Alter keine Tabuthemen mehr sind:

[1710 Gesprächskreis mit der Polizei: Betrug durch vorgetäuschte Liebe](#) (Romance Scamming), Herr Janson, Di., 14.02., 10:40 Uhr

[1309 Kontraproduktive Überlebensstrategien in Beziehungen entlarven & auflösen](#), Ewald Dietrich, Di., 14.02., 14:00 Uhr

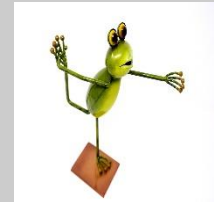
[1610 Vortragsreihe Älterwerden: Lust und Leid mit der Sexualität im Alter Teil 1](#), Dr. Anke Voegelé, Di., 14.02., 15:40 Uhr

[1184 Darf ich bitten? Rumba für Singles](#), Enni Affandi, Mi., 15.02., 15:40 Uhr

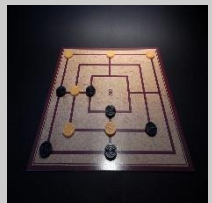
[1612 Vortragsreihe "Älterwerden": Lust und Leid mit der Sexualität im Alter Teil 2](#), Petra Jaekel-Schneider, Do., 16.02., 10:40 Uhr

TIPP: Viele Menschen haben die Sinnfrage so eng an ihr Erwerbsleben gekoppelt, dass sie im Ruhestand dann ein Problem bekommen. Die innere Stimme, die sich nach Müßiggang und Zerstreuung sehnt, wird überhört, es droht ein Teufelskreis von

Spezialist*in für Vorträge das Programm für alle Teilnehmenden bereichern würden. Bitte wenden Sie sich für ein erstes Gespräch direkt an die Geschäftsführung (Tel: HD 975 010).



Dringend gesucht: Dozent*innen für Brettspiele und Gymnastik (bitte wenden Sie sich an Frau Milewski)



Unser Service für Sie:

[> Karte ab 60](#)

[> Kino für Senior*innen](#)

[> Geschenkgutschein](#)

Unsere Internet-Adresse:

www.akademie-fuer-aeltere.de

Überaktionismus.

[1804 Vortrag: Nichtstun im Ruhestand](#), Günther Uch, Do., 02.02., 10:40 Uhr

TIPP: Finanzen gerade und trotz Krise im Griff behalten

Neben praktischen Tipps zu Vorgehensweisen erhalten Sie einen weitergehenden Blick in den Kauf von Aktien, Fonds ETFs sowie Bewertung und Fundamentalanalyse.

[1961 Vortrag: Ratgeber Finanzen für Senior:innen - Was betrifft mich?](#) (Aufbauseminar), Barbara Kuhn, Do., 02.02., 15:40 Uhr

NEU: Kennen Sie schon die neue Darstellung des Teilbereichs „Gesundheit & Bewegung“? Die Aufteilung in Informationsreihe, Übungspraxis, Sonderprogramme und Selbstlernangebote hilft Ihnen dabei, für sich ein individuelles und umfassendes Programm zusammenzustellen, das Sie darin unterstützt, einen aktiven, selbstbestimmten und gesundheitsfördernden Lebensstil zu führen. Die Säule „Sonderprogramme“ widmet sich spezifischeren Themen und bietet Ihnen die Möglichkeit, ein umfassendes Gesundheitspaket zu schnüren, das von Ihrem Akademie-Pass abgedeckt wird. Gesprächskreise vertiefen Themen aus den Vorträgen, Sprechstunden ergänzen Bewegungsangebote – alle Angebote werden zeitlich so geplant, dass Sie diese mit weiteren Vorträgen und Kursen kombinieren können:

[1265 Impulsvortrag & Beratungsgespräch \(Teil 1\): "Inkontinenzproblematik im Alter"](#), Sabine Küppers, Di., 07.02., 15:40 Uhr

[1260 Beratungsgespräch: Gut vorbereitet auf ein Arztgespräch!](#) – Februartermin, Di., 28.02., 10:40 Uhr

TIPP: „Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst lernen zu surfen.“ Zitat von Jon Kabat-Zinn

[1191 Vortrag: Was tun?! Menschheit und Erde in der Krise. Gibt es einen Weg zum Wandel in Frieden?](#), Horst Burmehl, Do., 16.02., 15:40 Uhr

[1192 Meditation zur Heilung des Körpers](#), Horst Burmehl, Do., 16.02., 12:20 Uhr

VORSCHAU: „Gelassener durchs Leben“

Die Universität Heidelberg und das Universitätsklinikum Heidelberg bieten gemeinsam ein [sozio-emotionales Training](#) an, an dem auch Akademie-Teilnehmer*innen teilnehmen können. Das Trainingsprogramm ist an eine wissenschaftliche Studie gekoppelt. Das Training findet im April statt.

Gesellschaft & Kultur, Kunst, Literatur & Musik

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

In Zusammenarbeit mit dem Sozio-kulturellen Zentrums Heidelberg „Karlstorbahnhof“ und dem Haus der Jugend bieten wir das Community-Art-Projekt „Didi“ an. Community Art ist ein Prozess, in dem individueller kreativer Ausdruck und gemeinschaftliche Gestaltung zusammenkommen. Sie ermöglicht, Kunst persönlich als bedeutsam zu erleben und die eigenen Potentiale wahrzunehmen und zu stärken. Die kollaborative Natur ermöglicht die Erfahrung eines gemeinschaftlichen Schaffensprozesses, in dem Menschen verschiedener Altersgruppen auf Augenhöhe miteinander arbeiten sowie von- und miteinander lernen. Zusammen wird eine Tanzperformance eingeübt und öffentlich aufgeführt. Mehr Infos dazu gibt es unter dem Link:

[2942 COMMUNITY ART - Tanzworkshop „Wie geht das neue WIR?“](#) Katharina Andes Sa., 11.02., 11:00 Uhr

Der völkerrechtswidrige Krieg Russlands gegen die Ukraine geht leider schon in das zweite Jahr. Herr Paeffgen hat sich bereit erklärt, die Geschichte der Ukraine in zwei Vorträgen näher zu bringen:

[2201 Die Geschichte der Ukraine I](#), Mo., 20.02., 10:40 Uhr

[2202 Die Geschichte der Ukraine II](#), Mo., 27.02.2023, 14:00 Uhr

Und hier ist die Akademie auch vertreten:



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

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

[akademie-fuer-aeltere.de](http://www.akademie-fuer-aeltere.de)

Amtsgericht Mannheim

HRB 334687

Verantwortlich: Ilona Linninger

Endlich können die Vorträge von Frau Heide Pfaff nachgeholt werden, die seit zwei Semestern auf Grund der Sanierungsarbeiten immer wieder abgesagt werden mussten. Der Vortrag über Vincent van Gogh wurde schon im Januar gehalten, nun folgen die beiden anderen:

[2227 Paul Gauguin - Ein künstlerischer Wegbereiter](#), Mo., 13.02., 14:00 Uhr

[2228 Amedeo Modigliani - Der sensible Italiener](#), Mo., 06.03., 14:00 Uhr

Die neue Reihe von Berta Martin de la Parte über spanischsprachige Autor*innen ist hoch interessant. Wir legen jeder*m die Vorträge sehr ans Herz, der/die sein/ihr literarisches Wissen erweitern will, denn oftmals sind es Autor*innen, die uns in Deutschland eher unbekannt sind.

[2900 "Hinter geschlossene Türen. Sor Juana Inés de la Cruz"](#) Mo., 30.01., 10:40 Uhr

[2901 Don Camilo José Cela, ein spanischer Schriftsteller](#) Mo., 27.02., 10:40 Uhr

Der Humor darf im Monat des Faschings nicht auf der Strecke bleiben:

[2307 Christliches in der Karikatur](#), Christian Lundbeck, Mo., 20.02., 15:40 Uhr

[2931 Vita Magica - Humor ist Trumpf](#), Wolfgang Hampel Di., 28.02., 15:40 Uhr

Die Heidelberger Faschingsgesellschaften veranstalten zusammen mit der Stadt Heidelberg am Samstag 11. Februar eine Senior*innenprunksitzung im Bürgerhaus Emmertsgrund, Forum 1. Beginnen wird diese um 14:11 Uhr. Dazu sind alle Senior*innen über 65 Jahren herzlichst eingeladen. Dafür gilt allen ein dreifaches Ha-jo! (Ok, für die Ziegelhäuser gerne auch ein dreifaches A-hoi!) ☺

Natürlich haben wir auch aus anderen Fachsparten spannende und interessante Vorträge:

[2909 Vortragsreihe: Deutsche Dichter-Kreise](#), Helmut Haselbeck, Fr., 17.02., 10:40 Uhr

[2308 "Ich Sein" - Weg der Wandlung des Bewusstseins](#), Horst Burmehl Do., 23.02., 15:40 Uhr

Endlich können wir nach der Coronapause wieder eine Ausstellung zeigen. Ulrich Schneckenberger zeigt seine visuelle Annäherung an Friedrichs Hölderlins Ode „Heidelberg“ mit wunderbaren schwarz-weißen Fotografien Heidelbergs, die er jeweils den Strophen zuordnet. Der etwas andere Blick auf Heidelberg, verwoben mit dem wundervollen Text erzeugt ein Spannungsfeld, das anregt. Zu sehen ist die Ausstellung ab dem 27. Februar 2023. Herzlich laden wir zur Vernissage ein:

[2701 Vernissage zur Ausstellung "Lange lieb´ ich dich schon..."](#) Mi., 01.03., 15:30 Uhr

Auch in Kursen in diesem Fachbereich sind noch Plätze frei, so z.B.

[2706 Acrylmalerei](#), Rüdiger Schneider Do., 13.30 Uhr

[2801 Die Kunst des Klöppelns](#), Eva-Maria Mack Mi., 12:20 Uhr

[2917 Kreatives Schreiben - Prosa und Kurzgeschichten](#), Bärbel Niklas Mo., 13:30 Uhr

[2972 Flötenspiel](#), Ursel Kaboth Mo., 9:00 Uhr

Vorschau: Helmut Haselbeck wird uns auch in diesem Semester in einer neuen Vortragsreihe bedeutende deutsche Dichter und Schriftsteller vorstellen.

[2910 Bedeutende deutsche Dichter und Schriftsteller](#), Fr., 17.03., 10:40 Uhr

...und unsere Themenwochen rund um den **Internationalen Frauentag am 8. März** sind in Vorbereitung. Ein paar Veranstaltungen stehen schon fest:

[2222 Die Rolle der Frau in der Geschichte Irlands](#), Kai Ernstberger Fr., 17.03., 14:00 Uhr

[2223 Agatha Christie und der Orient](#), Michael Klein Fr., 10.03., 14:00 Uhr

Im Rahmen der Themenwochen ist geplant, eine Verfilmung von Agatha Christie bei uns in der Akademie zu zeigen. Auch werden wir einen Vortrag zum 150. Geburtstag von Luise Ebert anbieten, der Frau des ersten demokratischen Staatsoberhauptes in der deutschen Geschichte.

Sprachen

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

Haben Sie sich etwas im neuen Jahr vorgenommen? Eine Sprache neu zu lernen? Eine Sprache wieder aufzufrischen? Endlich Ihre Sprachkenntnisse mit anderen bei einer fremdsprachigen Lektüre einzusetzen? Dann sind Sie im Sprachenbereich der Akademie für Ältere genau richtig. Es sind immer wieder Plätze in verschiedenen Kursen frei und immer wieder neue Kurse dabei.

Ganz neu ist unser Spanisch-Leseclub – Club de Lectura Cervantes von Esther Reche Gallardo

[3553 Spanisch - Leseclub - Club de Lectura Cervantes mit der ersten Lektüre](#), "El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha I" ab Mi., 01.03.2023, 12:20 Uhr

Im neuen Französisch-Kurs für Anfänger*innen, der im Januar angefangen hat, sind noch wenige Plätze frei:

[3301 Französisch / Anfänger ohne Vorkenntnisse](#), Ulrike Stalling Do., 09:00 Uhr

[3216 Englisch / Mittelstufe](#), I Anne Johnson-Zander Mo., 14:00 Uhr

[3332 Französisch / Fortgeschrittene II](#), Frauke Haag Mo., 09:00 Uhr

[3452 Italienisch / Lektüre Gruppenorganisiert](#), Mi., 13:15 Uhr

[3500 Spanisch - Anfänger mit Vorkenntnissen](#), Bettina Krauss Di., 12:10 Uhr

[3505 Spanisch / Anfänger mit guten Vorkenntnissen](#), Gisela Schneider Mo., 10:40 Uhr

Aber auch digital haben wir Kurse anzubieten, wenn Ihnen - gerade im Winter - der Weg zu unserem Gebäude nicht möglich ist.

[D3163 Russisch / Fortgeschrittene online-Kurs](#), Raisa Zelenko, Mi., 11:00 Uhr -> Digital per Zoom

[D3503 Spanisch / Anfänger mit guten Vorkenntnissen online-Kurs](#), Ana Maria Mena Montes, Mo., 13:00 Uhr -> Digital per Zoom

Für alle, die an spanischsprachiger Literatur interessiert sind, hier der Hinweis zu den beiden ersten Vorträgen der neuen Reihe über spanischsprachige Autor*innen von Berta Martin de la Parte:

[2900 "Hinter geschlossene Türen. Sor Juana Inés de la Cruz"](#) Mo., 30.01., 10:40 Uhr

[2901 Don Camilo José Cela, ein spanischer Schriftsteller](#), Mo., 27.02., 10:40 Uhr

In Kooperation mit unserer Abteilung „Akademie unterwegs“ werden wir in Zukunft auch Veranstaltungen in Fremdsprachen anbieten. Dabei lernen Sie gleichzeitig Neues und können die eigenen Sprachkenntnisse auffrischen.

[D4119 Online zu Gast in Baku/Aserbaidshan](#), in Englisch, Gastdozent, Fr., 10.02., 11:00 Uhr (Gemeinsame Teilnahme in den Räumen der Akademie für Ältere ist möglich!)

Im März werden wir voraussichtlich eine Weinprobe zusammen mit und im Montpellier-Haus in Heidelberg auf Französisch anbieten können - seien Sie gespannt.

Akademie unterwegs

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

Leider gilt das angekündigte 49,- € Ticket noch nicht und kann daher erst im Laufe des Jahres bei den Planungen eine Rolle spielen. Dennoch wollen wir Ihnen einige Ausflüge nicht vorenthalten und bitten um Verständnis, dass hierbei Fahrkarten mitgeplant werden müssen. Besonders aufmerksam machen möchten wir Sie auf unsere Tagesausflüge im Rahmen der Themenwochen zum **Weltfrauentag**. Diese finden Sie ebenfalls in einer [Sonderkategorie](#) auf der Homepage. Hierbei begeben wir uns auf besondere Stadtführungen oder zu besonderen Orten, die thematisch passen. Eine komplette

Übersicht finden Sie wie immer auf unseren unterwegs Seiten im Internet oder klicken Sie [hier](#).

Zu unseren Reisen:

[Johannes Vermeer in Delft und Amsterdam - Kunstreise Holland](#), 18.- 21.03.23 (baldiger Anmeldeschluss)

[Kirschblüte, Kunst und Kultur in Bonn](#), 03.04. – 06.04.23

[Flussreise Seine, Frankreichs eindrucksvoller Norden](#), 13.04. – 20.04.23

(Frühbucherrabatt läuft am 31.1.23 aus)

[Kurzreise Fuggerstadt Augsburg](#), 02.05. – 04.05.23

[Zu den Händel Festspielen nach Halle](#), 01.06. – 04.06.23

Falls Sie lieber Entspannung suchen, wie wäre es mit einer Gesundheits- und Wellnessreise in den Schwarzwald?

[Entspannende Gesundheitsreise nördlicher Schwarzwald](#), 03.09. – 09.09.23

Alle Reisen finden Sie auch auf der Homepage auf den „Unterwegs-Seiten“.

Hier sehen Sie auch unterjährige Neuausschreibungen, da das Spektrum ständig aktualisiert wird (geplant ist u.a. eine Gourmet Reise, mehrere Standortreisen, Radreise).

Wir schicken Ihnen gern auch die Infos per Mail zu.

Neu: im 2. Stock finden Sie auf dem Flur gegenüber dem Beratungsbüro kleine Reiseflyer zum Mitnehmen.

An dieser Stelle nochmals der Hinweis an Sie: [Vorträge mit touristischem Schwerpunkt](#) finden Sie ebenfalls in unserer Rubrik auf der Homepage.

Computer & Mobile Geräte

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



[5601 "Enkeltrick o.ä.? Nicht mit mir!"- Sind Sie da sicher?](#) Die Polizei klärt auf., T. Janson, Barbara und Klaus Hetzel, Mi., 01.02., 10:40 Uhr

Auch Menschen, die sich gut informiert glauben, fallen immer wieder auf einen Trick herein, weil die Betrüger dauernd neue Möglichkeiten finden. Hier bekommen Sie ein „Update“!

[5201 Grundkurs 1 - Android Smartphone und Tablet für Anfänger](#), Günter Krahn, Mo., 06.02., 10:40 Uhr

Unser Fachbereich hat einen neuen Dozenten gewinnen können, der auch gleich einen Kurs für alle anbietet, die auf ihre Daten auf mehreren Geräten oder zusammen mit Bekannten zugreifen wollen:

[5302 Grundkurs: iPhone, iPad, Mac von Anfang an im Verbund](#), Thorsten Schröder, Mo., 13.02., 15:40 Uhr

[5206 Android-Smartphone lernen: nur das Allerwichtigste](#) (nur Samsung Geräte), Ursula Bessner, Di., 28.02., 09:00 Uhr

In memoriam

Wir gedenken unserer Verstorbenen und werden sie in dankbarer Erinnerung behalten:

Frau Christa-Huberta Kemmer, Dozentin für italienisch

Frau Dorothea Rüd, Leiterin der Portaitgruppe

Übrigens / Aktuell

Umfrage: Es interessiert die Geschäftsleitung und die Redaktion sehr, ob Ihnen Form und Inhalt des Newsletters gefallen oder ob Sie Änderungs- bzw. Verbesserungsvorschläge haben. Schicken Sie uns doch bitte eine E-Mail an

newsletter@akademie-fuer-aeltere.de. Wir freuen uns über jede konstruktive Kritik oder Anregung

Zum Schmunzeln

"Zum Schmusen brauchen wir keinen Valentinstag!"



Foto: pixabay

