

Newsletter für März 2023

Sehr geehrte Damen und Herren,

die Akademie sucht Fotograf*innen unter den Teilnehmer*innen oder Dozent*innen der Akademie, die gut und gerne fotografieren – für Veranstaltungen der Akademie. Dabei geht es nicht um viele Bilder, sondern um gute Bilder bzw. Pressefotos von Veranstaltungen, Seminaren, Tagesfahrten etc. Wir würden uns über Ihr Interesse freuen.



Foto: ubessner

Akademie intern

Neu:

Unterstützen auch Sie unsere Arbeit mit einer [Förderpartnerschaft](#), werden Sie Akademie-Förderpartner!

Förderpartnerschaften sind für unsere tägliche Arbeit eine kostbare Unterstützung. Sie helfen uns, neue Angebote und Programme zu ermöglichen, bei gleichzeitiger Planungssicherheit. Außerdem würden Sie als Förderpartner*in dafür sorgen, dass die Teilnahme am Akademieprogramm auch für ältere Menschen mit wenig Einkommen erschwinglich bleibt.

> Aus den Fachbereichen:

Gesundheit & Bewegung, Natur & Umwelt

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

TIPP: Altersarmut – das Risiko steigt, insbesondere für Frauen. Anlässlich des

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.

[Noch Plätze frei](#)

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. 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).

Weltfrauentages werfen wir nicht nur einen kritischen Blick auf die derzeitige materielle Absicherung von Frauen und Männern sowie die Auswirkungen auf die Lebensgestaltungsmöglichkeiten, sondern machen Sie auch fit in Finanzwissen, klären Sie über Betrugsmaschen in der Finanzwelt auf und bieten Ihnen die Gelegenheit, sich gemeinsam über Erfahrungen auszutauschen und neue Impulse zur Lebensgestaltung zu gewinnen:

[1962 Vortrag: Ratgeber Finanzen für Senior:innen - Was betrifft mich?](#)

(Grundlagen), Barbara Kuhn, Do., 02.03., 15:40 Uhr

[1803 Vortrag: Verraten statt Beraten – Unfaire Methoden und was Sie dagegen tun](#)

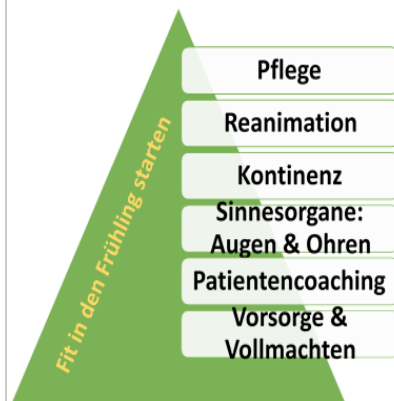
können, Dr. Hartmut Walz, Do., 30.03., 10:40 Uhr

[1609 Vortragsreihe „Älterwerden“: Materielle Sicherheit - Frau und Mann gleichgestellt?](#),

Peter Leonhardt & Miriam Milewski, Do., 09.03.2, 14:00 - 15:30 Uhr

[1212 Gesprächskreis "Unser Älterwerden" \(Termin 2\): Materielle Sicherheit im Alter](#), Peter Leonhardt , Do., 16.03., 14:00 Uhr

TIPP: Behalten Sie Ihre Gesundheit im Blick, um aktiv zu bleiben. Mit unserem Präventionsprogramm zum Frühlingsbeginn im März haben wir für Sie ein Konzept zusammengestellt, dass Sie darin unterstützt, fit und mobil für Ihre Vorhaben in 2023 zu bleiben und (wieder) Spaß an Aktivitäten zu haben. Mit dem Programm bietet Ihnen die Akademie die einzigartige Möglichkeit, auf Fachwissen von vielen Expert*innen aus unterschiedlichen medizinischen Bereichen zeitnah ohne Umwege zuzugreifen und Tipps einzuholen:



[1266 Informationsveranstaltung: "Wege aus der Inkontinenz"](#), Sabine Küppers, Di., 07.03., 15:00 Uhr

[1802 Vortrag: Unterschätztes Lebensrisiko Pflege](#), Dr. Gerhard Schuhmacher, Di., 14.03., 15:40 Uhr,

[1805 Vortrag "Inkontinenz": Warum ein Tabu? Die Senkung von Blase, Gebärmutter...](#), Dr. Patricia Rapp-Albert & Sabine Küppers, Do., 16.03., 15:40 Uhr

[1252 Vortrag: Grauer Star \(Katarakt\): Ein Überblick über Symptome und Therapie](#), Dr. Norbert Clemens, Di., 21.03., 15:40 Uhr

[1807 Jeder kann Leben retten – Reanimationstraining](#), Ayca von Garrel, Rico Hellmann & Jasmin Klinger, Do., 23.03., 15:00 Uhr

[1261 Gut vorbereitet auf ein Arztgespräch!](#), Dr. Adelheid Neu, Di., 28.03., 10:40 Uhr,

[1806 Vortrag: Vorsorgen statt Verdrängen - Einführung in Vollmachten &](#)

[Verfügungen](#), Klaus Holland, Do., 30.03., 15:40 Uhr

[1253 Vortrag: Welche Möglichkeiten gibt es, um bis ins hohe Alter gut zu HÖREN?](#), Dr. med. Sara Euteneuer & Achraf Dahhan, Di., 04.04., 15:40 Uhr

NEU: Wussten Sie, dass es ca. 100.000 verschiedene Pilzarten gibt und dass Pilze zur Abfallverwertung der Erde beitragen? Pilzexperte Günther Künsting macht Sie mit der Welt der Pilze vertraut. Neben spannenden Fakten über Ökologie und Systematik, die so manche Aha-Effekte bereithalten, lernen Sie auch zwischen Speise- und Giftpilzen zu unterscheiden.

[1455 Vortrag 1: Was ist ein Pilz? Ökologie und Systematik](#), Günter Künsting , Di., 07.03., 15:40 Uhr

[1456 Vortrag 2: Speisepilze, Giftpilze und die vielfältige Welt dazwischen](#),

Günter Künsting, Di., 21.03., 15:40 Uhr

NEU: Gesundheitswandern

[1460 Wanderung von Handschuhsheim über die Kuhruh nach Stift Neuburg](#), Petra Spitzer,

Unser Service für Sie:

[> Karte ab 60](#)

[> Kino für Senior*innen](#)

[> Geschenkgutschein](#)

Unsere Internet-Adresse:

www.akademie-fuer-aeltere.de

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

Amtsgericht Mannheim

HRB 334687

Verantwortlich: Ilona Linninger

Fr., 24.03., 11:30 Uhr

Wir möchten den naturwissenschaftlichen Bereich weiter ausbauen. Wenn Sie Kenntnisse in Biologie, Physik, Chemie, Mathe etc. haben, melden Sie sich bitte bei uns, die Akademie-Gemeinschaft würde sich sehr über Ihre Unterstützung freuen.

Gesellschaft & Kultur, Kunst, Literatur & Musik

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



Vernissage zur Fotoausstellung „Lange lieb´ ich dich schon...“

Sehr schön ist es, dass wir nach der Corona-Pause endlich wieder eine Ausstellung zeigen können. Ulrich Schneckenberger zeigt seine visuelle Annäherung an Friedrichs Hölderlins Ode „Heidelberg“ mit wunderbaren schwarz-weiß 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 vom 27. Februar bis 4. April. Herzlich laden wir zur Vernissage mit einführenden Worten von Nicolá Lutzmann, dem Hölderlin-Kenner Martin Kölle und Ulrich Schneckenberger ein:

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

Während unserer Wochen rund um den Internationalen Frauentag bieten wir auch in diesem Fachbereich einige Veranstaltungen an:

[2204 Louise Ebert – die Frau an der Seite des ersten Reichspräsidenten](#), Prof. Dr. Walter Mühlhausen, Mo., 06.03., 15:40 Uhr

[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

[2224 "Tod auf dem Nil" nach dem Krimi von Agatha Christie – Filmvorführung](#), Nicolá Lutzmann, Mo., 13.03., 14:00 Uhr

[2902 Emilia Pardo Bazán, eine galicische Feministin und liberale Schriftstellerin](#), Berta Martin de la Parte Mo., 27.03., 10:40 Uhr

[2914 ' Der Hahn ist tot ' - Leben und Werk von Ingrid Noll](#), Wolfgang Hampel, Mi., 08.03., 14:30 Uhr

Der völkerrechtswidrige und absurde Krieg Russlands gegen die Ukraine geht leider nun ins zweite Jahr. Herr Paeffgen hält seinen zweiten Vortrag zur Geschichte der Ukraine:

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

Die 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.

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

[2902 Emilia Pardo Bazán, eine galicische Feministin und liberale Schriftstellerin](#), Mo., 27.03., 10:40 Uhr

Helmut Haselbeck wird uns auch in diesem Semester mit einer Vortragsreihe erfreuen. Erster Vortrag der Reihe:

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

Natürlich haben wir auch aus anderen Fachsparten spannende und interessante Vorträge:
[2203 Die Revolution von 1848 und ihre Folgen](#), Dr. Thomas Paeffgen, Mo., 20.03., 10:40 Uhr

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

[2932 Vita Magica - Magali Nieradka-Steiner liest aus "Exil unter Palmen"](#), Wolfgang Hampel, Di., 28.03., 15:40 Uhr

In unseren Kreativ-Kursen sind noch Plätze frei und die Dozent*innen und anderen Teilnehmer*innen würden sich freuen, Sie begrüßen zu dürfen, so z.B.

[2710 Porträtieren / Anfänger und Fortgeschrittene](#), Renza Zennaro-Henkemann, Di., 13:30 Uhr

[2800 Kreatives Schneiden Ingrid Friedly](#), Do., 15:00 Uhr

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

[D2905 Der Roman meines Lebens. Literarische Autobiographien – Lesekreis](#), Ulrike Frank, Fr., 17:00 Uhr

Unsere Musikkurse freuen sich immer über neue Musizierende:

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

[2974 Klassischer Chor](#), Peter Sigmann Di., 14.3., 10:40 Uhr (fängt nach längerer Pause wieder an und der Einstieg in die Gruppe ist somit deutlich einfacher)

[2980 Sing & Fun: Chor \(Pop, Rock, Schlager\)](#), Andreas Dodt, Mi., 11:00 Uhr (findet ab 8. März wieder in unserem Gebäude in Heidelberg statt!)

...und selbstverständlich gibt es weiterhin auch unser Senior*innenkino in Kooperation mit der Kamera in der Brückenstraße (<https://www.gloria-kamera-kinos.de/seniorenkino.php>). Diesen März sogar mit drei Vorstellungen:

[2004 She Said](#), Do., 02.03., 14:30 Uhr

[2005 Ein Triumph](#), Do., 16.03., 14:30 Uhr

[2006 The Ordinaries](#), Do., 30.03., 14:30 Uhr

Sprachen

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

Einige unserer Kurse haben den einen oder anderen freien Platz, bei manchen Dozent*innen können wir anfragen, ob ein weiterer Platz angeboten werden kann. Fragen Sie uns!

Falls Sie selbst einen Kurs anbieten möchten: Es sind noch Zeiten in einigen Räumen frei.

[3101 Arabisch / Fortgeschrittene](#), Cosmea Abraham-Herbold, Mi., 10:40 Uhr

[3203 Englisch / Anfänger mit Vorkenntnissen](#), Anne Johnson-Zander, Di., 09:00 Uhr

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

[3311 Französisch / Mittelstufe I](#), Marie-Luise Klein, Do., 14:00 Uhr (Neuer Wochentag und neue Uhrzeit!)

Wieder in Präsenz bietet unsere Russisch-Dozentin Raisa Zelenko ihre beiden Kurse mit freien Plätzen ab 8. März 2023 an:

[3161 Russisch / Mittelstufe](#), Mi., 09:00 Uhr

[3163 Russisch / Fortgeschrittene](#), Mi., 10:40 Uhr

Für die Menschen, denen der Weg in unser Gebäude nicht möglich ist, sind zur Zeit nur in diesem Zoom-Kurs Plätze frei:

[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 nächsten Vorträgen über spanischsprachige Autor*innen von Berta Martín de la Parte:

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

[2902 Emilia Pardo Bazán, eine galicische Feministin und liberale Schriftstellerin](#) Mo., 27.03., 10:40 Uhr

Und für die unter Ihnen, die Literatur direkt in Spanisch mit Unterstützung lesen wollen:

[3553 Spanisch - Leseclub - Club de Lectura Cervantes](#) mit der ersten Lektüre "El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha I" Esther Reche Gallardo ab Mi., 01.03., 12:20 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!

[4139 Zu Gast im Montpellier Haus mit frz. Weinprobe \(in französischer Sprache\)](#) Do., 16.03., 16:30 - 19:00 Uhr

Akademie unterwegs

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

Ein Blick auf unsere Homepage in den Bereich "[Unterwegs](#)" lohnt sich, da immer wieder neue Veranstaltungen kurzfristig dazu kommen.

Die Sonderveranstaltungen im Rahmen der Themenwochen zum Weltfrauentag finden Sie in einer [Sonderkategorie](#) auf der Homepage. Hierbei begeben wir uns auf besondere Stadtführungen oder zu besonderen Orten, die thematisch passen.

Bei unserer ersten hybriden Veranstaltung im Vortragssaal mit dem Städtebesuch in Baku/Aserbaidschan waren zahlreiche Teilnehmer anwesend. Die perfekte technische Übertragung mittels Zoom ermöglichte auch den Besuchern vor Ort eine tolle englischsprachige Stadtführung. Die Resonanz fiel äußerst positiv aus. Hierzu erwägen wir ggfs. eine Wiederholung mit einem, anderen Ziel bzw. einer anderen Sprache.

Sprachenfans aufgepasst: Wie wäre es in der Zwischenzeitlich mit einer französischsprachigen Weinprobe bzw. dem Besuch des Montpellier-Hauses?
[231-4139 Zu Besuch im Montpellier-Hause mit Weinprobe \(auf französisch\)](#)

Eine weitere hybride Veranstaltung mit der Übertragung einer virtuellen Betriebsbesichtigung bieten wir am 5.4. an.
[231-D4350 Zu Gast bei der Störtebeker Braumanufaktur](#)
Enthalten ist außerdem eine Bierprobe.

Thema Reisen:

Die momentane Übersicht zu den (neuen) Reisen im Programm

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

[21.03.23 \(ausgebucht\)](#)

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

[Flussreise Seine, Frankreichs eindrucksvoller Norden – 13.04. – 20.04.23 \(Anmeldungen für Doppelkabinen nur noch auf Anfrage möglich/Einzelkabinen auf Warteliste\)](#)

[Kunst und Kulturreise nach Marseille – 24.4. – 28.4.23](#)

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

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

[Kunst und Kultur in Potsdam und Berlin - 13.06. – 16.06.23 \(Ausschreibung erfolgt in Kürze\)](#)

[Mit Rad und Schiff ab/bis Prag entlang der Moldau und Elbe – 15.07. – 22.07.23](#)

[Mit dem Rad durch Ruhrgebiet – 05.08. – 10.08.23 Gourmetreise Südwestdeutschland zu kulinarischen Topadressen – 13.09. – 15.09.](#)

[Standortreise Schluchsee \(südlicher Schwarzwald\) – 23.09. – 30.09.23](#)

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.

Wir schicken Ihnen gerne auch die Infos per Mail zu.

Neu: im 2. Stock finden Sie auf dem Flur gegenüber des Beratungsbüros 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

Android

[5206 Android-Smartphone lernen: nur das Allerwichtigste \(nur Samsung und](#)

[Xiaomi\)](#), Ursula Bessner, Di., 28.02., 09:00 Uhr

[5215 Themenkurs: Mit dem Smartphone gut vorbereitet und sicher reisen](#), Brigitte Berken, Di., 14.03., 14:00 Uhr

iOS

[5301 Grundkurs für Anfänger iPad & iPhone](#), Frank Jäger, Do., 09.03., 09:00 Uhr

[5322 Vertiefungskurs iPad & iPhone](#), Frank Jäger, Do., 09.03., 10:40 Uhr

Windows

[5121 Themenkurs: Windows 10](#), Paul Niebel, Mo., 06.03., 09:00 Uhr

Übrigens / Aktuell

Findet das vielleicht Ihr Interesse ?

Der Fotowettbewerb „VielfALT“ zum Leben im Alter sucht Fotografien, die die Vielfalt und Potenziale älterer Menschen in der heutigen Gesellschaft dokumentieren und stereotype Altersbilder hinterfragen. Mehr erfahren Sie [hier](#).

Neue Fotoausstellung im Gebäude der vhs/Akademie für Ältere:

"Lange lieb' ich dich schon ..." mit Bildern von Ulrich Schneckenberger. Weitere Informationen erhalten Sie auf der [Startseite](#) der Homepage (wenn Sie sie nicht schon weiter oben in diesem Newsletter gefunden haben...)

Mittendrin

Nachtrag zu unseren Veranstaltungen mit der Polizei zu den Themen "Enkeltrick" und "Romance Scamming"

Für uns von der Newsletter Redaktion war die wichtigste Erkenntnis: Die Betrüger erzeugen so viel Druck, dass das rationale Denken total blockiert wird. Und diese Blockade wird aufrechterhalten, solange wir uns dem Druck nicht entziehen. Was dagegen tun? Egal, welche schreckliche Situation uns vorgegaukelt wird, wir haben IMMER mindestens 10 Minuten Zeit, bis wir etwas entscheiden müssen.

Also:
Wir verlangen von den Anrufern 10 Minuten Bedenkzeit und legen auf, um das angeblich betroffene Familienmitglied, Freunde oder die Polizei zu kontaktieren. Wahrscheinlich rufen die Betrüger sowieso kein zweites Mal mehr an!

Wenn Sie sich umfangreich informieren möchten, empfiehlt die Computer-Abteilung die Apps *Watchlist AT* und *SIBA*, außerdem die Webseite *MIMIKAMA* und den [Newsletter](#) des Bundesamtes für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI)

Zum Schmunzeln

"Aua, Helmut, pass auf, das wird ein Bauchplatscher!"



Foto von Ian Parker auf unsplash