

Newsletter für Oktober 2023

Sehr geehrte Damen und Herren,

alle Untersuchungen über das Älterwerden sind sich einig:
Körperliche und geistige Bewegung tragen sehr viel dazu bei, fit und gesund zu bleiben,
ebenso wie die Gesellschaft mit anderen Menschen. Das alles bietet die Akademie an -
wenn es sie nicht schon gäbe, müsste sie erfunden werden!

Im Bild von links nach rechts: Unterricht im Computerraum, Schreibwerkstatt von Frau Niklas, Planwagenfahrt bei der Gourmetreise und Gymnastik im Freien mit Frau Schenck.



Fotos: Akademie

Akademie intern

Bekanntgabe: Die Gewinner unserer Auslosung vom Tag der offenen Tür am 1. Juli 2023:

- | | |
|------------------------------------|---|
| 1. Platz \ Röhrig, Dorothea | Gewinn: 1 Jahresbeitrag 🌟 |
| 2. Platz \ Schölch, Gerd | Gewinn: Guthaben in Höhe von 30,00 Euro |
| 3. Platz \ Reitze, Sabine | Gewinn: Guthaben in Höhe von 30,00 Euro |

Wichtig in eigener Sache:

Bitte melden Sie sich immer zu den Kursen, Vorträgen und Tagesfahrten an und ab!

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

Warum anmelden?

- Damit Kurse und Tagesfahrten die Mindestteilnehmerzahl erreichen und stattfinden können.
- Damit wir Sie informieren können, wenn Veranstaltungen ausfallen.
- Damit die Dozenten nicht umsonst kommen – bei kleinen Gruppen.
- Damit die Dozenten den Kurs entsprechend vorbereiten können.

Warum ist es wichtig, dass Sie sich abmelden?

- Damit Interessenten von der Warteliste teilnehmen können.

Warum in die Teilnehmer-Listen eintragen?

- Damit wir den Überblick behalten und Interessenten von der Warteliste informieren können.

> Aus den Fachbereichen:

Gesundheit & Bewegung, Natur & Umwelt

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



[Verpassen Sie nicht die vielen Highlights, die in den kommenden Tagen noch auf Sie warten und holen Sie sich neue Impulse für ein erfülltes und aktives Leben:](#)



[Wir möchten mit Ihnen gemeinsam neue Wege finden im Umgang mit Veränderungen und Abschieden und laden Sie herzlich mit Vorträgen und Workshops zu einem offenen Austausch ein.](#)

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 Geschäftsleitung oder die Fachbereichsleiter*innen.

Unser Service für Sie:

- > [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](#)

TIPP: Leinen los!

Das seit Jahrhunderten von Jahren überlieferte Wissen ermöglicht es uns nicht nur auf dem Wasser zu Reisen und schöne Erinnerungen zu schaffen, es hilft uns auch dabei, ein mobiles und selbstbestimmtes Leben zu führen. Wie? Das erfahren Sie in dieser Vortragsreihe:

[1613 Highlights aus Seefahrt & Navigation](#), Peter Leonhardt, Mo., 09.10. & 23.10., 14:00 Uhr

TIPP: Bei uns macht Gedächtnistraining Spaß! Doppelkopf für Einsteiger*innen:

[1265 Doppelkopf für Einsteiger 1](#): geistiges Fitnesstraining in geselliger Runde!, Werner Alle, Fr. 29.09. um 12:20 Uhr

[1267 Doppelkopf für Einsteiger 2](#): geistiges Fitnesstraining in geselliger Runde!, Werner Alle, Fr., 13.10., 12:20 Uhr

Gesellschaft & Kultur, Kunst, Literatur & Musik

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



© Daniel Giesler

Heidelberg wurde 2020 in das weltweite Netzwerk "Rainbow Cities" aufgenommen. Ziel ist es, gleiche Rechte und Entfaltungsmöglichkeiten queerer Menschen zu unterstützen und sich proaktiv für die Akzeptanz von lesbischen, schwulen, bisexuellen, trans*, inter* und queeren Menschen (kurz: LSBTIQ+) einzusetzen. Viele Angebote wenden sich bisher an Jüngere, die in den Freiheiten der 90er Jahren aufgewachsen sind und offener mit ihrer Lebenswelt auftreten (können).

Dagegen tun sich viele ältere Menschen, die von gesetzlichem Unrecht, Unverständnis und heftigen Anfeindungen der Gesellschaft (und der eigenen Familie) betroffen waren, immer noch schwer, ihre Lebenswelten und Bedürfnisse zu formulieren und zu vertreten. Daher hat die Akademie für Ältere Heidelberg zusammen mit der Psychologischen Lesben- und Schwulenberatung (PLUS) Rhein-Neckar e.V. und deren Queer 50 plus-Gruppe, der AIDS-Hilfe Heidelberg und dem Amt für Chancengleichheit der Stadt Heidelberg ein Programm für Oktober 2023 zusammengestellt, um die Vernetzung zu stärken, Menschen zu informieren und die Geschichte der (staatlichen) Diskriminierung zu beleuchten.

Impressum

Redaktion: Ursula Bessner,
Beate Dohmen, Senni Hundt,
Dr. Ulrich Moltmann, Helmut
Wetzel, Alfred Wohlfart

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

[2250 Diskriminierungsfreie Sprache? LSBTIQ* - Was ist das?](#) Einführungsvortrag in eine gesellschaftspolitische Veränderung und Anerkennung, Danijel Cubelic, Amtsleiter Amt für Chancengleichheit Stadt Heidelberg, Fr., 06.10., 14:00 Uhr

[2251 Diverse Pflege im Alter - Vorstellung der Initiative Regenbogenpflege](#), Peter Gehweiler, Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenpflege, Mo., 09.10., 14:00 Uhr

[2252 Tapas - ein Koch-Workshop im Rahmen des bunten Oktobers](#), Nicolá Lutzmann und Detlef Müller, Do., 12.10., 16:00- ca. 21:00 Uhr

[4157 Queere Stadttour Heidelberg](#), Steffen Schmidt, Mi., 11.10., 16:00 Uhr

[2253 Der deutsche "Schwulenparagraf"](#) - Eine Geschichte unter §175, Klaus Schirdewahn, Fr., 13.10., 14:00 Uhr mit einer Einführung durch Bürgermeisterin Stefanie Jansen

[2254 Lesbische Lebenswelten im deutschen Südwesten](#) (ca. 1920er–1950er Jahre), Elena Mayeres, Steff Kunz, Muriel Lenz und Prof. Dr. Karen Nolte, Universität Freiburg & Heidelberg, Fr., 20.10., 14:00 Uhr

[2255 HIV & Alter - ein Thema \(für mich\)?](#), Juliane Schurig und Elke Adler, AIDS-Hilfe Heidelberg, Mi., 25.10., 15:30 Uhr

[2256 "AB HEUTE!" Filmvorführung mit Diskussion - Dokumentation zum Selbstbestimmungsgesetz](#), mit Mitmachenden aus der Dokumentation, Fr., 03.11., 15:40 Uhr

Neben dem umfangreichen Programm des „Bunten Oktobers“ bieten wir im Fachbereich 2 im Oktober wieder viel Interessantes an:

[2970 Lass dich eroperen! – Von den Anfängen bis Mozart](#), Thomas Sander, Fr., 29.09., 15:00 Uhr

[2999 Einführung in das Gasthörer*innenstudium](#), Josefine Mömken, Fr., 06.10., 10:40 Uhr

[2222 Nordirland - London/Derry, die gezeichnete Stadt - Die Bogside Artists](#), Kai Ernstberger, Mo., 16.10., 14:00 Uhr

[2912 Bedeutende deutsche Dichter und Schriftsteller: Hermann Hesse](#), Fr., 20.10., 10:40 Uhr

[2850 Unser Gemüse und seine Herkunft, Elisabeth Kramer](#), Fr., 20.10., 12:20 Uhr

[2235 Gabriele Münter](#), Heide Pfaff, Mo., 23.10., 14:00 Uhr

Auch die Reihe der Vita Magica geht weiter:

[2934 Vita Magica – Dr. Harald Pfeiffers "Mit Pauken und Trompeten."](#), unter anderem mit Wolfgang Hampel, Di., 31.10., 15:40 Uhr (Raum wird noch auf der Webseite bekannt gegeben!)

Für die musikalische Begleitung der Vita Magica suchen wir weiterhin Musiker*innen (Klavier, Gitarre, Blas- und Streichinstrumente). Wer Interesse hat, immer mal wieder bei der Vita Magica zwei-drei kurze Musikstücke zu spielen, bitte bei Herrn Lutzmann (lutzmann@akademie-fuer-aeltere.de; 06221 975931) oder Herrn Hampel melden. Danke.

Im neuen Fotokurs sind noch Plätze frei:

[2700 Bessere Fotos und Filme machen](#), Dr. Frank Güttner, ab Do., 14.09., 12:20 Uhr

In vielen unserer Kreativ-, Musik- und Literaturkursen sind noch Plätze frei. Die Dozent*innen und Teilnehmer*innen würden sich freuen, Sie begrüßen zu dürfen. Zum Beispiel sind in diesen Kursen wieder Plätze frei:

[2706 Acrylmalerei](#), Rüdiger Schneider, Do., 13:30 Uhr

[2905 Der Roman meines Lebens – Literarische Autobiographien](#), Ulrike Frank, Mi., 15:40 Uhr wieder in Präsenz

[2972 Flötenspiel](#), Ursel Kaboth, Mo., 09:00 Uhr

...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>):

[2008 Heaven can wait - Senior*innenkino in der Kamera](#), Do., 12.10., 14:30 Uhr
[2009 The lost king - Senior*innenkino in der Kamera](#), Do., 26.10., 14:30 Uhr

Vorschau: Da im November das Erdgeschoss mit unserem Vortragssaal für das Streichen und die Bodensanierung gesperrt ist, fangen die Vorträge leider erst wieder im Dezember an. Dann aber wieder vielfältig mit Themen zum Beispiel zur politischen Lage rund um Taiwan, Verbindungen zwischen Heidelberg und Irland oder einem Wettstreit zweier Evolutionsbiologen. Es bleibt spannend!

Sprachen

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

In dem von Ihnen favorisierten Sprachkurs sind keine Plätze mehr frei? Fragen Sie uns, manchmal lässt sich etwas machen.

Sie können sich vorstellen, einen Sprachkurs zu unterrichten? Es gibt noch einige Zeiten mit freien Räumen. Ihre Teilnehmer*innen würden sich freuen.

Hier ein paar Kurse in denen ein bis zwei Plätze noch frei sind:

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

[3172 Kolay gelsin! Türkisch / Mittelstufe](#), Tülay Ergin, Do., 11:15 Uhr

[3205 Englisch / Anfänger ohne Vorkenntnisse](#), Alfred Wohlfart, Mi., 10:40 Uhr, Beginn war am 13. September 2023

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

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

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

Akademie unterwegs

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

Unser **besonderer Tipp** für die kommenden Wochen/Monate:

Wir konnten mit dem Kunsthistoriker Prof. Hans Gercke einen Experten gewinnen, der uns ab Oktober jeden Monat im Rahmen einer Halb-Tagesveranstaltung die Kirchen in und um Heidelberg vor Ort zeigen/präsentieren wird.

Los geht's am [27.10.mit 232-4167 „Vituskirche in Handschuhsheim“](#)

Am 24. November besuchen wir zusammen mit Herrn Prof. Gercke die Friedenskirche (Ausschreibung und Anmeldeöglichkeit folgen).

Die weiteren Termine ab Januar geben wir rechtzeitig bekannt.

Prof. Gercke hat an vielen Büchern und Fachzeitschriften mitgewirkt.

Er war unter anderem viele Jahre lang Leiter des Heidelberger Kunstvereins.

Interessante Kulturfahrten mit dem Deutschlandticket:

[232-4162 Nach Flörsheim Dalsheim](#) verbunden mit einem Weinerlebnis

[232-4169 Nach Winnenden \(Kulturfahrt und Betriebsbesichtigung Kärcher\)](#)

Heidelberg entdecken:

[232-4357 Zu Besuch in der Stadtbücherei](#)

[232-4157 „Queere Stadttour“](#)

Touristischer Vortrag in der Akademie:

[232-4061 Nepal/Königreich Bhutan](#)

Diese und weitere Tagesfahrten finden Sie immer auf unseren Übersichtsseiten. Wir aktualisieren ständig unser Programm. Es sind bereits schon viele Tagesfahrten bis Dezember freigeschaltet.

Bitte beachten Sie folgende Hinweise in eigener Sache:

SEPA:

Wir werden Schritt für Schritt die Tagesfahrten bis auf ganz ausgesuchte Touren ausschließlich per SEPA-Lastschrift abrechnen. Dies hat buchhalterische und verfahrenstechnische Gründe. Es erleichtert sowohl Ihnen als auch der Akademie die Abrechnung um ein Vielfaches. Daher bitten wir Sie, sofern Sie uns noch keine Ermächtigung erteilt haben, uns diese bei Anmeldung zu einer Tagesfahrt zumindest telefonisch zu geben, besser schriftlich.

Anhänge:

Sie sind es gewohnt, dass Sie von uns ca. 1 Woche vor der Veranstaltung letzte Informationen im Rahmen deiner Erinnerung bekommen, sofern die Fahrt stattfinden kann. Hierzu hängen wir an die betreffende E-Mail einen Anhang dran. Dort finden Sie alle wesentlichen Infos vom Treffpunkt über das vorgesehene Programm bis zur Kontaktnummer des Begleiters. Wir bitten Sie, sich diese Details vorher anzuschauen, damit Missverständnisse vermieden werden.

Absagen:

Absagen von Tagesfahrten müssen nach Möglichkeit schriftlich erfolgen. Falls Sie sich telefonisch abmelden, dann erhalten Sie auf jeden Fall eine Absagebestätigung per E-Mail, falls Sie eine Adresse bei uns hinterlegt haben. Falls nicht, notieren Sie sich bitte Gesprächstermin sowie Ansprechpartner, mit dem Sie gesprochen haben. Missverständnisse können so unter Umständen vermieden werden.

Verhalten bei Tagesfahrten/Betriebsbesichtigungen:

Leider kam es bei zurückliegenden Veranstaltungen zu einigen Beschwerden in Bezug auf das Verhalten einzelner Teilnehmer*innen.

Wir bitten im Hinblick auf die Sicherheit aller während einer Betriebsbesichtigung stets den Anweisungen des Repräsentanten Folge zu leisten. Bei einer Zuwiderhandlung behalten wir uns vor, auch Teilnehmer*innen für Folgeveranstaltungen auszuschließen.

Reiseberichte zu allen durchgeführten Reisen finden Sie zur Nachbetrachtung unter:

<https://www.akademie-fuer-aeltere.de/reiseberichte/>

Kommende Reisen:

- 1) [Kurzreise Köln \(Kunstmesse „art Cologne“\)](#), 17.11 – 19.11.23 (Anmeldeschluss 2.10.23)
- 2) [Kulturelle Adventsreise Hamburg](#), 15.12. – 18.12.23 (Anmeldeschluss zunächst 28.9.23)
- 3) [Standortreise Leutasch](#), 21.1. – 28.1.24 (Anmeldeschluss 20.11.23)
- 4) [Städtereise Linz – Brucknerkonzert mit Zubin Mehta](#), 21.3. – 24.3.24 (Anmeldeschluss zunächst 1.11.23)
- 5) [Rad und Schiff ab Prag, 3.8. – 10.8.24](#) (Anmeldeschluss 28.2.24)
- 6) [Flussschiffahrt auf der Donau nach Budapest](#), 10.10. – 17.10.24 (Anmeldeschluss zunächst 30.11.23)

Zusätzlich geplant sind:

- Brauchtumsreise Fasching Südtirol im Februar (vsl. 07.02. - 11.02.2024)
- Städtereise Mailand mit Besuch der Mailänder Scala (vsl. 24.4. – 28.8.2024)
- Kurzstädtereisen mit der Bahn nach Bonn und Nürnberg (vsl. Mai und September 2024)

Computer & Mobile Geräte

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

[5225 Themenkurs: Android-Smartphone - Wo finde ich meine Fotos und andere Dateien?](#)

Günter Krahn, Mo., 25.09., 10:40 Uhr,

[5242 Themenkurs: Fotos am Smartphone organisieren oder auf den PC übertragen](#), Ursula

Bessner und Olga Olivecka, Fr., 06.10., 10:40 Uhr

[5602 Bluetooth, NFC, Hotspot erstellen](#), Iryna Eisenlohr und Olga Olivecka, Fr., 06.10., 09:00 Uhr

[5227 Themenkurs: WhatsApp - optimal nutzen](#), Ursula Bessner und Olga Olivecka, Mo., 09.10., 10:40 Uhr

Der Vorteil des Smartphones: klein und handlich – ist auch sein Nachteil: Winzige Bilder, Tastatur usw. Zu Hause kann man sein Smartphone mit Hilfe des Links zu Windows wunderbar per PC bedienen:

[5231 Themenkurs Android: Link zu Windows](#), Iryna Eisenlohr, Fr., 20.10., 09:00 Uhr

In memoriam

Wir bedauern den Tod von Herrn Prof. Dr. Manfred Görlach.

Herr Görlach war jahrelang Dozent in der Akademie für Ältere, er wird uns durch seine beeindruckenden Fotoausstellungen in Erinnerung bleiben.

Zum Schmunzeln



Irgendwas stimmt nicht mit dir - pass auf, wenn der Holzwurm kommt!

Foto: pixabay