

Newsletter für November 2023

Sehr geehrte Damen und Herren,

auch im herbstlichen November gibt es noch viel Idyllisches zu sehen, Sie müssen dazu gar nicht in die Ferne schweifen. Der Neckar liegt vor der Haustür.



Blick über den Neckarkanal auf Neckarhausen, Foto: ubessner

> Aus den Fachbereichen:

Gesundheit & Bewegung, Natur & Umwelt

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

NEU: Video-Reihe „Akademie für Ältere – hautnah“

Wir möchten Ihnen einen Einblick in unsere Arbeit geben und Ihnen die Möglichkeit bieten, unser Team näher kennenzulernen. In der neuen Videoreihe stellen Ehrenamtliche ihren Beitrag vor, den sie für die Akademie-Gemeinschaft leisten, und erklären, was sie zur Freiwilligenarbeit bewegt. Den Auftakt macht Elisabeth Rodenbach mit ihrem Kurs „Wenn Lebenserfahrung auf die Stimme schlägt“. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Zuschauen. Weitere Videos sind bereits in Arbeit:

<https://www.youtube.com/watch?v=Zcf67eQjLcw>

Neu: Stressbewältigungstraining für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz

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

VERBAND DER
ACHTSAMKEITSLERENDEN
MBSR-MBCT

 HEIDELBERG
Akademie für Ältere



Gemeinsam aktiv.
Für & Mit Menschen mit Demenz.

 Lokale Allianz für
Menschen mit Demenz

Gefördert vom:



MBSR-Training für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz

Wann?

20.11. bis 18.12.
montags & mittwochs
17:00 bis 19:30 Uhr

Wo?

live per Zoom
um pflegenden Angehörigen
die Teilnahme zu erleichtern

Wer?

Begrenzt auf
max. 12 Teilnehmer*in



Dieser Kurs der „lokalen Allianz für Menschen mit Demenz“ wird vom Familienministerium gefördert und richtet sich sowohl an Akademie-Teilnehmer*innen als auch an (jüngere) Besucher*innen. Bei Bedarf haben alle Teilnehmer*innen dieses Kurses die Möglichkeit, in Fachbereich 5 an einer Zoom-Einführung teilzunehmen:

[D1268 MBSR-Kurs für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz](#) (via Zoom live), Birgit Wördehoff, ab Mo. 20.11., 17:00 Uhr

TIPP: Wir befinden uns mitten im Projekt „Gibt es im Himmel auch Schwarzwälder Kirschtorte?“ Neben dieser Veranstaltungsreihe warten noch weitere von Ehrenamtlichen liebevoll gestaltete Veranstaltungen auf Sie. Hier eine kleine Auswahl:

[1823 Einführungsvortrag: "Älterwerden in einer Gesellschaft des langen Lebens](#), Dr.

Barbara Steinhilber und Altersforscher Klaus Kretz, Do., 26.10., 15:40 Uhr

[1476 Waldbaden zur Entspannung für Körper und Geist - Termin 5](#), Stefanie Eberhardt, Mi., 01.11., 14:30 Uhr

[1824 Gesprächskreis: Das Alter gestalten. Aber wie?](#), Dr. Barbara Steinhilber und Altersforscher Klaus Kretz, Mi., 08.11., 15:30 Uhr

[1477 Waldbaden zur Entspannung für Körper und Geist - Termin 6](#), Stefanie Eberhardt, Mi., 15.11., 14:30 Uhr

Wir möchten neue Themen im Fachbereich aufgreifen und würden uns sehr über Ihre Unterstützung freuen. Dem Ideenreichtum sind keine Grenzen gesetzt: Biologie, Landwirtschaft, Chemie, Physik, Gesundheitsvorträge, Gesprächskreise, Judo, Fechten, Zumba etc. Wenn Sie Interesse haben, dann würde ich mich sehr freuen, wenn Sie sich bei mir melden.

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](#)

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 /

Gesellschaft & Kultur, Kunst, Literatur & Musik

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

Im Rahmen der Trans*-Aktionswochen der Stadt Heidelberg und als Abschluss des Bunten Oktobers der Akademie für Ältere zeigen wir eine Dokumentation:

[2256 „Ab Heute!“ Filmvorführung zum Selbstbestimmungsgesetz in Bezug auf den Geschlechtseintrag mit Diskussion](#), 03.11., 15:40 Uhr, Raum 404

Leider muss unser Vortragsprogramm im November etwas ruhen, da nicht nur das Erdgeschoss, sondern gleichzeitig auch andere Stockwerke saniert und zusätzlich Räume von der VHS beansprucht werden. Daher geht es erst wieder im Dezember so richtig los.

[2201 Angriff auf Israel – Eine neue Stufe eines alten Konflikts?](#), Matthias Hartwig, Mi., 06.12., 14:00 Uhr

[2237 Der Isenheimer Altar](#), Barbara Köhrmann, Fr., 08.12., 10:40 Uhr

[2223 Heidelberg und Irland Teil I: 1613-1690](#), Kai Ernstberger, Mo., 11.12., 14:00 Uhr

Aber die Reihe der **Vita Magica** geht weiter:

[2934 Vita Magica – Die Heidelberger Satireschotterer](#) - Peter Gunsch und Wolfgang Hampel stellen die neue Kabarettgruppe vor, Di., 31.10., 15:40 Uhr (Raum wird den Angemeldeten per Email zugesandt)

[2935 Vita Magica](#) – Wilfried Rumpf stellt sein neues Buch „Der Blick der Liebe“ vor, Di., 28.11., 15:40 Uhr, Kulturfenster, Kirchstr. 16, 69115 Bergheim

[2936 Vita Magica](#) – Satirische Weihnachtsgeschichten und Gedichte, u. a. mit Wolfgang Hampel, Di., 12.12., 15:40 Uhr, E06

Der fortlaufende **Fotokurs** von Hermann Lang findet im November wieder statt:

[2703 Fotografie – Fotos machen und verstehen](#), Mi., ab 15.11., 15:40 Uhr

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

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

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

[2928 Gemeinsames Lesen und Erleben](#), Genia Ruland, Di., 14:00 Uhr

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

Natürlich läuft unser **Senior*innenkino** in Kooperation mit der Kamera in der Brückenstraße (<https://www.gloria-kamera-kinos.de/seniorenkino.php>) weiter:

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

[2010 Weisst du noch - Senior*innenkino in der Kamera](#), Do., 09.11., 14:30 Uhr

[2011 Vermeer – Reise ins Licht - Senior*innenkino in der Kamera](#), Do., 09.11., 14:30 Uhr

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 noch etwas machen.

Hier ein paar Kurse, in denen noch 1-2 Plätze frei sind:

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

[3135 Altgriechisch / Anfänger mit guten Vorkenntnissen](#), Christoph Wagner, Fr., 10:40 Uhr

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

[3205 Englisch / Anfänger ohne Vorkenntnisse](#), Alfred Wohlfart, Mi., 10:40 Uhr

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

[3311 Französisch / Mittelstufe I](#), Marie-Luise Klein, Di., 14:00 Uhr

[3501 Spanisch – Mittelstufe](#), Bettina Krauss, Do., 15:40 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

E-Mail:
newsletter@akademie-fuer-aeltere.de

Amtsgericht Mannheim
HRB 334687

Verantwortlich: Ilona
Linninger

Besonderer Tipp für die **Vorweihnachtszeit**:
[4191 Störche und Krippenführung](#) in Bornheim

[4394 vorweihnachtliche Betriebsbesichtigung Briefzentrum Mannheim](#) (neu)

Interessante Kulturfahrten mit dem Deutschlandticket:

[4186 Kloster Lichtental und Weihnachtsmarkt](#)

[4189 Zur chocolART nach Tübingen](#)

Heidelberg entdecken:

[4183 Kirchenbesichtigungen Teil 2: St. Raphael Kirche Neuenheim](#)

Museen entdecken:

[4275 zu Besuch im KPM Heidelberg „Heidelberg in den 50er Jahren“](#)

[4280 Ins Füllfederhaltermuseum](#)

[4287 Historisches Museum Speyer „König Ludwig und die Pfalz“](#)

Diese und weitere Tagesfahrten finden Sie immer auf unseren Übersichtsseiten.
Wir aktualisieren ständig unser Programm.

Im November findet unsere 10. Reise in diesem Jahr statt. Wir sind stolz auf dieses kleine Jubiläum.

Reisetipp:

[241-4422 Brucknerstadt Linz](#)

Kommen Sie mit in die Brucknerstadt und ehemalige Kulturhauptstadt Linz.

Während des Jubiläumsjahres finden zahlreiche Veranstaltungen statt.

Wir sind u. a. Gast bei einem Konzert mit Stardirigent Zubin Metha und den Wiener Philharmonikern.

Die Anmeldefrist endet am 27.11.2023.



© Leonhard Niederwimmer

Weitere, bereits ausgeschriebene Reisen:

- 1) [Kurzreise Köln \(Kunstmesse „art Cologne“\)](#), 17.11 – 19.11.23 (nur noch Warteliste möglich)
- 2) [Standortreise Leutasch](#), 21.1. – 28.1.24 (Anmeldeschluss 20.11.23)
- 3) [Brauchtumsreise Fasching nach Südtirol](#) (PERKEOS Maschggra), 07.02. – 11.02.2024 (Anmeldeschluss 20.12.23)
- 4) [Andalusien – Land, Leute, Flora, Fauna](#), 09.04. – 15.04.24 (Anmeldeschluss 26.01.2024)
- 5) [Zu den Salzburger Festspielen \("Jedermann"\)](#), 28.07. – 31.07.24 (Anmeldeschluss zunächst 20.12.23)
- 6) [Rad und Schiff ab Prag](#), 3.8. – 10.8.24 (Anmeldeschluss 28.2.24)
- 7) [Flussschiffahrt auf der Donau nach Budapest](#), 10.10. – 17.10.24 (Anmeldeschluss zunächst 30.11.23)

u. a. zusätzlich geplant:

- Städtereise Mailand mit Besuch der Mailänder Scala (vsl. 24.4. – 28.4.24) – Interessenten können sich registrieren
- Kurzstädtereise nach Nürnberg (voraussichtlich im Juni)
- Kulturreise Irland (voraussichtlich im Juni)
- Bregenzer Festspiele (voraussichtlich 14.08. – 17.08.24)

- Kurzstädtereise nach Bonn (voraussichtlich 13.09. – 16.09.24)
- Kunstreise "Blauer Reiter"
- Kulturreise Ruhrgebiet

Alle Reisen finden Sie auch auf der Homepage auf den „unterwegs-Seiten“.
Wir schicken Ihnen gern auch die Infos per E-Mail zu. Auf unserer Etage haben wir alle Reisen als Flyer ausliegen.
An dieser Stelle weisen wir erneut darauf hin, dass wir an Anmeldefristen gebunden sind. Kurzfristigere Anmeldungen können daher zu spät sein, weil wir die Reise mangels Teilnehmern bereits absagen mussten.

Sie suchen eine Reise? [Hier](#) werden Sie vielleicht fündig.

Reiseberichte zu allen unsere durchgeführten Reisen finden Sie zur Nachbetrachtung unter: <https://www.akademie-fuer-aeltere.de/reiseberichte/>

Computer & Mobile Geräte

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

Anfängerkurse:

- [5203 Grundkurs - Android Smartphone und Tablet](#), Brigitte Berken, Di., 07.11., 12:20 Uhr
- [5403 Schnupperkurs Smartphone und Tablet \(Geräte werden gestellt\)](#), Barbara und Klaus Hetzel, Mo., 13.11., 14:00 Uhr

Kurse für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen:

Wenn Sie Ihre Dateien und Bilder auf dem PC wiederfinden wollen:
[5122 Themenkurs: Ordnung auf dem Computer](#), Ursula und Helmut Bessner, Di., 07.11., 09:00 Uhr

Mit **selbst gestalteten Fotobüchern** kann man sich selbst und anderen Menschen eine große Freude bereiten!
[5142 Themenkurs: Fotobücher erstellen mit CEWE](#), Günter Krahn, Mo., 13.11., 10:00 Uhr
[5222 Themenkurs Android: Telefoniefunktionen, Verwalten von Kontakten und Dateien](#), Günter Krahn, Di., 28.11., 10:40 Uhr

In der **Internet-Akademie** steht ein **neuer Beitrag** zum Thema „Google Maps“:
[D5804 Google Maps auf dem Handy](#), eine Bedienungsanleitung, die der Dozent Günter Krahn verfasst hat.
Alle Beiträge in der Internetakademie finden Sie auf der [Startseite](#) in der senkrechten Leiste rechts, ganz unten der Doktorhut.

In memoriam

Unser Dozent Herr Jo Schulte-Frohlinde ist verstorben. Noch in diesem Sommer war er mit seinen 92 Jahren in der von ihm geliebten und gegründeten Gruppe „Spontanes Theater“ aktiv. Davor hatte er einige Jahre „Interaktives Malen“ angeboten und hat an Ausstellungen der Akademie mitgewirkt. Wir werden ihn in dankbarer Erinnerung behalten.

Zum Schmunzeln

"Ich habe gehört, dass meinesgleichen bis zu 3000 Eicheln als Wintervorrat versteckt. Da habe ich noch viel zu tun ..."



Foto: pixabay