



HEIDELBERG

Akademie für Ältere

Newsletter für März 2024

Sehr geehrte Damen und Herren,

Der Frühling kommt endlich nun näher,
die Sonne steht jeden Tag höher.
Da heißt es doch: "Ran
an unser Programm!"
Jetzt fehlt noch 'ne Zeile mit "eher".



Foto: pixabay

Unser Redaktionsteam sucht Verstärkung!

Sind Sie sprachlich gewandt und mit dem PC vertraut? Hätten Sie ein- bis zweimal im Monat etwas Zeit und Lust, unser Redaktionsteam zu verstärken? Unsere Aufgabe ist es, die Texte der Fachbereichsleitungen in den Newsletter der Akademie für Ältere einzuarbeiten, bei Bedarf redaktionell zu bearbeiten, selbst Texte zu schreiben und Bilder auszusuchen. Wir arbeiten immer zu zweit, damit fallen Entscheidungen leichter als allein. In das Programm "Supermailer", mit dem wir den Newsletter erstellen, werden Sie selbstverständlich eingearbeitet.

Bei Interesse mailen Sie bitte an ubessner@akademie-fuer-aeltere.de oder melden Sie sich unter 06221 975 00.

Wir freuen uns auf Sie!

> Aus den Fachbereichen:

Gesundheit & Bewegung, Natur & Umwelt

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

Die [Programmübersicht](#) für die nächsten 6 Wochen können Sie auf der Homepage lesen. In den Buchhandlungen und Bürgerämtern aller Heidelberger Stadtteile und zahlreicher Umlandgemeinden liegt sie bereit und kann abgeholt werden, auch im Foyer der Akademie.

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.



Verfügen Sie über besondere Kenntnisse oder Fachwissen, das Sie gern weitergeben möchten (Fremdsprachen, PC/Smartphone-Knowhow, juristische, literarische, historische, wirtschaftswissenschaftliche Schwerpunkte etc.), 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 Geschäftsleitung oder die



NEU: Gestalten Sie Ihre Zukunft selbstbestimmt!

Expert*innen aus Wissenschaft und Praxis zeigen Ihnen, wie Sie das schaffen. [Hier](#) kommen Sie direkt zu unserer Sonderreihe im März.

Wir freuen uns auf Sie und den Austausch mit Ihnen.

TIPPs für Körper, Geist und Seele – tun Sie für sich etwas Gutes.

[1309 Aufstellungsarbeit: Tschüss Überlebensstrategien / die eigene Autonomie stärken](#),

Ewald Dietrich, Di., 27.02., 14:00 Uhr

[1810 Vortrag: ADS im Alter! Was nun? Kompetenztraining als Weg aus dem Chaos](#),

Dr. Barbara Ludwig, Do., 29.02., 14:00 Uhr

[1243 Vortrag: Arthrose von Hüft- und Kniegelenk - Aktuelle Behandlungsmöglichkeiten](#),

Prof. Dr. Fritz Thorey, Do., 29.02., 15:40 Uhr

[1809 Jeder kann Leben retten – Reanimationstraining](#), Di., 05.03., 15:40 Uhr

[1475 Waldbaden zur Entspannung für Körper und Geist](#), Stefanie Eberhardt, Di., 12.03., 14:30 Uhr

[1825 Vortrag: Identität und Selbstfindung im Alter - Wie wir werden](#), Altersforscher Klaus Kretz Do., 21.03., 14:00 Uhr

[1311 Aufstellungsarbeit: Selbstverwirklichung - wo ist Ihr Potenzial blockiert?](#)

Ewald Dietrich, Di., 26.03., 14:00 Uhr

TIPP: Versicherungsbasierte Vermögensverwaltung

[1951 Vortrag: Steueroptimierung und Nachlassplanung](#), Klaus Maier, Di., 12.03., 15:40 Uhr



Vorschau: Stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl. Lernen Sie mit dem Selbstbehauptungstraining unter professioneller Anleitung durch Experten, wie Sie erfolgreich Grenzen setzen und verteidigen.

[1324 Selbstbehauptungstraining für Senior*innen](#),

Hermann Jochim und 1. Polizeihauptmeister T. Janson, Mi., 17.04. und 24.04., jeweils 09:00 Uhr, Selbstkostenbeitrag von 15,00 €

Sehr empfehlenswert! Wann sonst können Sie legal einen Polizisten zu Boden ringen?

Foto: pixabay

Gesellschaft & Kultur, Kunst, Literatur & Musik

Dr. Nicolá Lutzmann, Anmeldung: oder Tel. HD 975 032

Der März fängt mit dem Internationalen Frauentag an. Rund um den 08. März haben wir ein ansprechendes Programm zusammengestellt:

[2210 Mediziner und Frauenrechte um 1900](#), Prof. Dr. Karen Nolte, Mo., 04.03., 14:00 Uhr

[2212 Loverboy-Methode - Was ist das und wie schütze ich mich und meine Enkel*innen](#),

Elisabeth Ruck-Spieß und Dorothee Brandt, Di., 05.03., 12:20 Uhr

[2206 Die Frauen im nordirischen Bürgerkrieg](#), Kai Ernstberger, Fr., 08.03., 14:00 Uhr

[4135 Frauen in Heidelberg, Stadtführung](#), Dr. Nicolá Lutzmann, Di., 12.3., 14:00 Uhr,

Unkostenbeitrag: 10,00€

[2223 Königinnen Ägyptens von Hatschepsut über Nofretete bis Kleopatra](#),

Dr. Michael Klein, Mi., 13.03., 15.40 Uhr

[Hier](#) finden Sie das komplette Programm auf einen Blick.

Fachbereichsleiter*innen unter Telefon 06221 9750 - 0.

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, schicken Sie uns bitte eine kurze E-Mail (am einfachsten als Antwort auf diesen Newsletter).

Impressum

Redaktion:

Ursula Bessner

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

Weitere interessante, spannende oder leckere Veranstaltungen sind:
[2205 150 Jahre Deutsches Kaiserreich – was hat das mit uns zu tun?](#)

Thomas Paeffgen, Mo., 26.02., 14:00 Uhr

[2238 Tür und Tor - Bedeutung von Türen in unserem Leben,](#)

Barbara Köhrmann, Mo., 04.03., 10:40 Uhr

[2240 Homers Odyssee in Geschichte, Kultur und Mythologie des alten Griechenlands,](#)

wöchentliche Vortragsreihe von Christoph Wagner, ab 04.03., 15:40 Uhr

[2253 Koch-Workshop: Israelisch](#) (im Rahmen der Internationalen Wochen gegen Rassismus des Interkulturellen Zentrums der Stadt Heidelberg in Kooperation mit dem Seniorenzentrum Bergheim), 13.03., 16:30 Uhr

[2224 „Das kann gut werden“ – Wie der Einstieg in den Ruhestand zum Aufbruch in ein](#)

[neues Leben wird](#), Bettina Musall und Dr. Nicolás Lutzmann, Do., 21.03., 19:00 Uhr,

Buchvorstellung mit Gespräch (in Kooperation mit der VHS Heidelberg),

Kostenbeitrag 9 €

[2912 Bedeutende deutsche Dichter und Schriftsteller: Stefan George und sein Kreis mit der Zeit in Heidelberg](#), Helmut Haselbeck, Fr., 22.03., 10:40 Uhr, "alle 4 Wochen per E-Mail".

[2932 Vita Magica – Faszination Ägypten](#), u. a. mit Kai Ernstberger und Wolfgang Hampel,

Di., 26.03., 15.40 Uhr

In vielen unserer Kreativ-, Musik- und Literaturkursen sind noch Plätze frei und die Dozent*innen und Teilnehmer*innen würden sich freuen, Sie begrüßen zu dürfen.

Insbesondere unser [Kammerorchester \(Kursnummer: 241-2975\)](#) stellt sich gerade neu

auf und sucht daher Musiker*innen ab 60 Jahren, die Spaß daran haben, gemeinsam

klassische Musik zu spielen, nach dem Motto: „Frischer Wind und neue Saiten“.

Willkommen sind Bläser, Streicher, aber auch Pianisten, die das Team verstärken. Sie

müssen dafür auch nicht unbedingt Teilnehmer*in der Akademie sein. Nehmen Sie gern

Kontakt auf mit der jetzigen Leitung, Brigitte Thiel und Gitta Beiner-Schulitz, unter

Kammerorchester-AfAe-HD@web.de oder unter lutzmann@akademie-fuer-aeltere.de.

Getroffen und geprobt wird wieder im VHS-Gebäude immer freitags ab 15:30 Uhr.

Weitere Kurse sind zum Beispiel:

[D2212 Zeitgeschichte und aktuelle Politik – Hintergründe und Daten](#),

Hans-Jürgen Tragbar, auf der Homepage jederzeit abrufbar

[2701 Fotokurs: Bessere Fotos und Filme machen für Anfänger](#),

Frank Güttner, Do., 15:40 Uhr wöchentlich

[2713 Aquarellmalerei](#), Dagmar de Los Rios, Di., 15:30 Uhr, wöchentlich

[2800 Kreatives Schneiden](#), Rita Kallen und Eva-Maria Mack, Do., 15:00 Uhr, 14-tägig

[2905 Neuere Literatur aus Russland und der Ukraine – Lesekreis](#),

Ulrike Frank, Mi., 15:40 Uhr, 14-tägig

Natürlich läuft unser Senior*innenkino in Kooperation mit der Kamera in der

Brückenstraße (<http://blog.gloria-kamera-kinos.de/seniorenkino.php>) weiter!

[2004 ALLES IST GUT GEGANGEN](#) – Senior*innenkino, Kamera, Do., 29.02., 14:30 Uhr

[2005 MARIA MONTESSORI](#) – Senior*innenkino, Kamera, Do., 14.03., 14:30 Uhr

[2006 OH LALA](#) – Senior*innenkino, Kamera, Do., 28.03., 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 etwas machen.

Hier ein paar Kurse in denen noch Plätze frei sind:

[3101 Arabisch / Fortgeschrittene](#), Cosmea Abraham-Herbold, Mi., 10:40 Uhr, 14-tägig

[3120 Deutsch / Mittelstufe II](#), Rainer Kaschau, Mo., 12:20 Uhr, wöchentlich

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

[3160 Russisch / Mittelstufe I](#), Manfred Dollinger, Mo., 10:40 Uhr, wöchentlich

[3172 Kolay gesin! Türkisch Mittelstufe](#), Tülay Ergin, Do., 11:20 Uhr, wöchentlich

[3201 Englisch / Anfänger mit Vorkenntnissen](#), Anne Johnson-Zander, Di., 09:00 Uhr, 14-täglich
[3311 Französisch / Mittelstufe I](#), Marie-Luise Klein, Di., 14:00 Uhr, wöchentlich
[3501 Spanisch / Mittelstufe](#), Bettina Krauss, Di., 15:40 Uhr, wöchentlich
[3552 Spanisch / Konversation & Lektüre](#), Matthias Wiebel, Mi., 09:00 Uhr, wöchentlich

Weitere Sprachkurse mit freien Plätzen finden Sie auch in den Aushängen im Treppenhaus und ausgedruckt zum Mitnehmen vor unseren Büros im 2. Stock!

Akademie unterwegs

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

Dank der großen Anzahl von Anmeldungen aus Ihren Reihen konnten die ersten Tagesfahrten zu den Themen Kultur, Betriebsbesichtigungen und Kunst bereits durchgeführt werden. Da unsere Ankündigungen stets zuerst auf der Homepage zu sehen sind, empfehlen wir Ihnen, sich in regelmäßigen Abständen dort umzusehen. Wahlweise können Sie auch anrufen oder vorbeikommen; wir beraten Sie gern. Unsere Tagesfahrten reichen schon bis in den Mai hinein. Bitte haben Sie jedoch Verständnis dafür, dass wir in diesem Newsletter nicht alles erwähnen können. Für manche schnell ausgebuchte Veranstaltung versuchen wir, eine kurzfristige Wiederholung zu organisieren. Hierzu kann es hilfreich sein, sich für eine ausgebuchte Veranstaltung auf die Warteliste setzen zu lassen, um informiert zu bleiben.

Tipps für März/April

Heidelberg entdecken:

[4130 Kirchenführungen in und um Heidelberg: die Heiliggeistkirche](#)

Zusatzveranstaltung wegen großer Nachfrage;
(weitere Kirchenführungen bereits bis April buchbar)

[4231 „Der Raub der Bibliotheca Palatina von 401 Jahren“](#)

Zusatzveranstaltung wegen großer Nachfrage

[4135 Frauen in Heidelberg – eine Themenführung zum Weltfrauentag](#)

Besonderheiten:

[4334 Zum Wünschewagen des ASB nach Mannheim](#)

[4339 Faszination Fußballstadion – zu Gast bei Mainz 05](#)

[4340 Baustellenführung des Nationaltheaters Mannheim](#)

Museen/Ausstellungen entdecken:

[4239 zum Schmuckmuseum Pforzheim](#)

Vorausschau auf Mai:

[4166 Zu Gast auf der Insel Mainau](#)

Touristische Vorträge im März/April und darüber hinaus
(vorherige Anmeldungen erbeten):

[4030 Touristischer Vortrag „Reiseimpressionen Baskenland“](#)

[4036 Touristischer Vortrag „Reiseimpressionen Golf von Neapel“](#)

[4052 Touristischer Vortrag „Reiseimpressionen Gardasee“](#)

Reisen

Unsere Reise zur Brucknerstadt Linz im März steht in Kürze bevor. Reiseberichte zu allen unserer durchgeführten Reisen finden Sie zur Nachbetrachtung unter: <https://www.akademie-fuer-aeltere.de/reiseberichte/>

Sie sind noch nicht mit der Akademie für Ältere verreist? Sie wollen mal testen, ob Ihnen eine Gruppenreise Spaß macht? Dann empfehlen wir Ihnen eine Kurzreise.



Wie wäre es z. B. mit Nürnberg ([241-4444](tel:241-4444)) im Juni?

Innerhalb dieser 3-tägigen Reise bekommen Sie einen fundierten Einblick in die fränkische Metropole. Zudem ist unser Begleiter Erwin Spannfellner ein ausgewiesener Kenner der Gegend, da er dort einen wesentlichen Teil seines Lebens verbracht hat.

Foto: pixabay

Infoveranstaltung:

Für die Reise [241-4436](tel:241-4436) (Hurtigruten Norwegen) haben wir eine Informationsveranstaltung geplant. Hierbei können Sie sich noch von dem Anmeldeschluss 28.3. zu der Reise informieren. Bereits zur Reise angemeldete Personen können natürlich auch kommen. Wir bitten um vorherige Anmeldung. [241-4038](tel:241-4038) Infoveranstaltung Hurtigruten am 15.3.24



Foto: © Tor Arne Aasen - Sampferdselsfoto

Weitere, bereits ausgeschriebene Reisen:

- 1) [Kunst und Kultur in Mailand, 24.04. – 28.04.24](#) (Anmeldeschluss zunächst 22.2.24)
- 2) [Midsummerreise Hurtigruten Norwegen, 10.05. – 24.05.24](#) (Anmeldeschluss 28.3.24)
KEIN EINZELKABINENZUSCHLAG
- 3) [Kurzreise mit der Bahn nach Nürnberg, 05.06. – 07.06.24](#) (Anmeldeschluss 28.02.24)
- 4) [Studienreise Nordirland, Land und Leute, 18.06. – 26.06.24](#) (Anmeldeschluss 05.04.24)
- 5) [Kohle, Kumpel und Kultur im Ruhrgebiet, 27.06. – 30.06.24](#) (Anmeldeschluss 08.05.24)
- 6) **Neu!!!** [Wanderreise Lechweg, 06.07. – 13.07.24](#) (Anmeldeschluss 20.05.24)
- 7) [Radreise durch die fränkische Weingegend, 14.07. – 17.07.24](#) (Anmeldeschluss 13.05.24)
- 8) [Rad und Schiff ab Prag, 03.08. – 10.08.24](#) (Anmeldeschluss/Frühbucherende 28.2.24)
- 9) [Zu den Bregenzer Festspielen, 14.08. – 17.08.24](#) (Anmeldeschluss verlängert bis 11.03.24)
- 10) **Neu!!!** [Kunst und Kultur in Antwerpen, 29.09.- 02.10.2024](#) (Anmeldeschluss 26.7.24)
- 11) **Reise gesichert:**
[Flussschiffahrt auf der Donau nach Budapest, 10.10. – 17.10.24](#) (Anmeldeschluss/Frühbucherende 26.2.24)

U.a. zusätzlich geplant (bitte Ausschreibungen auf der Homepage verfolgen oder anrufen):

- Gourmetreise Südwestdeutschland, Elsass (vsl. im Mai)

- Kurzstädtereise nach Bonn (vgl. 13.09. – 16.09.24 – Ausschreibung erfolgt Mitte März)
- Kunstreise Blauer Reiter Süddeutschland (vgl. Sommer)

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 dazu führen, dass wir eine Reise auch mal mangels Teilnehmern absagen müssen.

Bitte verfolgen Sie die Ausschreibungen [hier](#).



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



Wichtige Hinweise zur Buchung finden Sie [hier](#).

Computer & Mobile Geräte

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

Bevor die Sonne wieder nach draußen lockt, können Sie noch das große Angebot nutzen:

Android Smartphone

[5242 Themenkurs Android: Fotos am Smartphone organisieren oder auf den PC übertragen](#), Ursula Bessner, Fr., 22.03., 10:40 Uhr

[5222 Themenkurs Android: Telefoniefunktionen, Verwalten von Kontakten](#), Günter Krahn, Mo., 25.03., 10:40 Uhr

Apple iPad

[5322 Vertiefungskurs iPad und iPhone](#), Frank Jäger, Do., 14.03., 10:40 Uhr

Windows Computer

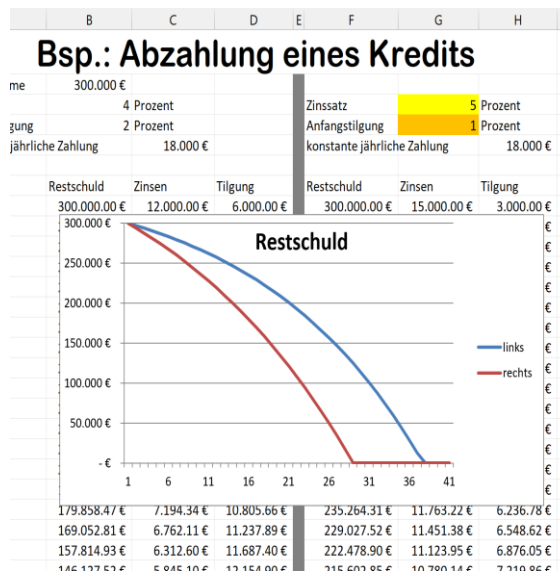
[5110 Aufbaukurs Windows und Internet](#), Mechthild Lippolt, Mo., 04.03., 12:20 Uhr

[5124 Nützliche Programme für den Computeralltag](#), Paul Niebel, Di., 12.03., 09:00 Uhr

Tabellen können das Leben erleichtern, z. B. beim Erstellen von Abrechnungen oder der Verwaltung Ihrer CD-Sammlung und Ihrer Adressenliste:

[5126 Themenkurs Excel – viel mehr als nur Tabellenkalkulation!](#),

Helmut Bessner, Di., 12.03., 10:40 Uhr



[5122 Themenkurs: Ordnung auf dem Computer - finden anstatt suchen](#), Ursula Bessner, Di., 12.03., 12:20 Uhr

Jeweils am letzten Montag im Monat:

[5905 Beratung zu Windows-Computer und Android-Smartphone](#), verschiedene Dozent*innen, Mo., 25.03., 12:20 Uhr

Und wenn Sie sich auch außerhalb der Kurse fortbilden möchten, finden Sie bei der [Internet-Akademie](#) einige Angebote

Vorschau

[5207 Android-Smartphone lernen: nur das Allerwichtigste \(nur Samsung und Xiaomi\)](#), Ursula Bessner, Fr., 05.04., 10:40 Uhr

Übrigens / Aktuell

Sicher kennen Sie das Lied „Ich hab‘ mein Herz in Heidelberg verloren“. Wissen Sie auch, wer den Text geschrieben hat? Das war der österreichische Librettist Dr. Fritz Löhner-Beda (1883 – 1942), der auch die Texte zu vielen Operetten geschrieben hat. Das Lied – von unzähligen Interpreten gesungen - trug den Zauber unserer Stadt in alle Welt. Eine Gedenktafel an der Alten Brücke erinnert an das Lied und seine Schöpfer. Wir wollen an Fritz Löhner-Beda erinnern, der in einer dunklen Zeit in Auschwitz ermordet wurde, wie so viele jüdische Künstler. Möge solch eine Zeit nie wiederkommen!

Zum Schmunzeln



"Man wird doch auch mal einen anderen Vogel anschauen dürfen!"

Foto: pixabay