



HEIDELBERG

Akademie für Ältere

## Newsletter für Mai 2024

Sehr geehrte Damen und Herren,

im Monat Mai ist vieles im Wandel. Die Bäume schlagen aus, die Pfingstrosen blühen und das Baden im Frühlingswald hilft uns, inneren Frieden zu finden. Passend zum Thema bietet die Akademie für Ältere im Mai Waldbaden zur Entspannung für Körper und Geist an.



Foto: pixabay

### Akademie intern

**Thomas Hack** verlässt die Akademie für Ältere

Nach fünf Jahren verabschiedet sich Herr Thomas Hack Ende Mai 2024 aus der Geschäftsführung der Akademie, um sich beruflich neu zu orientieren. In dieser Zeit hat er zum Erfolg und Wachstum unseres Unternehmens wesentlich beigetragen.

Dazu gehören u. a.:

- seine Mitarbeit bei der Gestaltung einer attraktiven Homepage für die Akademie
- sein Management während der Corona-Epidemie, insb. die Förderung der digitalen Wissensvermittlung (Anschaffung von Moodle- und Zoom-Räumen)
- die Anschaffung von weiteren Modulen für unsere Datenbank, die uns die Arbeit erleichtern
- die Anschaffung von Smartphones und Tablets, um es unseren Teilnehmer\*innen zu ermöglichen, sich im Umgang mit diesen Geräten vertraut zu machen

Wir möchten uns bei Herrn Hack für seinen Einsatz bedanken und wünschen ihm für die Zukunft alles Gute.

Das Team der Akademie für Ältere

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 Fachbereichsleiter\*innen

## > Aus den Fachbereichen:

### Gesundheit & Bewegung, Natur & Umwelt

Miriam Milewski, Anmeldung: [kurse@akademie-fuer-aeltere.de](mailto:kurse@akademie-fuer-aeltere.de) oder Tel. HD 975 032

**TIPP:** Vorgetäuschte Liebe ist inzwischen für Betrüger\*innen ein erfolgreiches Geschäft geworden. Sie bringen ihre Opfer zunächst in eine emotionale Abhängigkeit, um dann an ihr Geld zu gelangen. Es wird z. B. behauptet, es gäbe offene Rechnungen oder wichtige OPs, die dringend bezahlt werden müssten. Die Polizei klärt u. a. darüber auf, wie der erste Kontakt geknüpft wird, welche Rollen Betrüger\*innen einnehmen und wie Sie sich schützen können.

[1701 Gesprächskreis Polizei: Betrug durch vorgetäuschte Liebe \(Romance Scamming\)](#), 1. Polizeihauptmeister T. Janson, Do., 02.05., 14:00 Uhr

**TIPP:** Der Wald verzaubert und beschenkt uns mit so vielem: Raum, Stille, Farben, Licht, Formen, Düften, Geräuschen und noch vielem mehr, das entdeckt werden möchte. Wenn wir uns die Zeit dafür nehmen und unsere Sinne öffnen, können wir dies intensiv erleben. Mit einer professionellen Anleitung im Rahmen eines Waldbades gelingt es besser.

[1486 Waldbaden zur Entspannung für Körper und Geist](#), Stefanie Eberhardt, Di., 07.05., 15:30 Uhr

Als Ergänzung zum Waldbaden empfehlen wir folgende Vorträge:

[1982 Vortrag: Wahrnehmung – unsere fünf Sinne](#), Elisabeth Kramer, Do., 16.05., 15:40 Uhr

[1457 Vortrag 3: Der Sex der Pilze](#), Günter Künsting, Do., 23.05., 15:40 Uhr

**TIPP:** Im Mai widmen wir uns im Gesundheitsbereich dem bevorstehenden Sommer und kümmern uns u. a. um unsere Hautgesundheit und Kontinenzförderung:

[1187 Vortrag: Einfach gut aussehen im Alter: Schönes für Gesicht, Dekolleté u. Hände](#), Dr. Sylvia Proske, Di., 07.05., 15:40 Uhr

[1263 Individuelles Beratungsgespräch: Gut vorbereitet auf ein Arztgespräch](#), Dr. Adelheid Neu, Di., 14.05., 10:40 Uhr

[1269 Informationsveranstaltung: Wege aus der Inkontinenz](#), Pflegeexpertin für Kontinenzförderung Sabine Küppers, Di., 14.05., 15:00 Uhr

[1188 Vortrag: Gesunde schöne Beine ohne Krampfader oder Besenreiser](#), Dr. Sylvia Proske, Di., 14.05., 15:40 Uhr

[1518 Stadtradeln - Team Akademie](#) - Einführung ins Stadtradeln und in die Funktionsweise der App am 17. Mai um 10:40 Uhr, weiterführende Informationen siehe unter "Übrigens/Aktuell"

**NEU:** Wie funktionieren grüne Geldanlagen, wie wirken sie überhaupt, welche Anlageformen gibt es und welche Renditen und Risiken sind zu erwarten?

[1952 Vortrag: Nachhaltige Geldanlagen - was ist zu beachten](#), Helm Tim, Do., 23.05., 14:00 Uhr

Bitte beachten Sie: Ab dem 07.05. findet das [Café ENDLICH \(Kurs-Nr. 1813\)](#) im Seniorenzentrum Bergheim von 14:30 bis 16:00 Uhr statt.

### Gesellschaft & Kultur, Kunst, Literatur & Musik

Dr. Nicolá Lutzmann, Anmeldung: [kurse@akademie-fuer-aeltere.de](mailto:kurse@akademie-fuer-aeltere.de) oder Tel. HD 975 032

#### Philosophie, Gesellschaft und Theologie:

[2239 Bestattungskultur im Wandel](#), Barbara Köhrmann, Fr., 26.04., 14:00 Uhr

[2200 Aktuelle Politik – Diskussionskreis](#), Di., 14:00 Uhr

[2202 Fortschritte in der Photovoltaik](#), Prof. Reinhard Schwarz und Helfried Meinel, Mi., 29.05., 14:00 Uhr

[D2212 Zeitgeschichte und aktuelle Politik – Hintergründe und Daten](#), Hans-Jürgen Tragbar

[2251 ZEIT – der Stoff aus dem das Leben ist](#), Ankica Kucka, Do., 23.05., 14:00 Uhr

unter Telefon 06221 9750-0.

#### Unser Service für Sie:

[> Kino für Senior\\*innen](#)  
[> Geschenkgutschein](#)

#### Unsere Internet-Adresse:

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

Brigitte Awad  
Ursula Bessner  
Senni Hundt  
Dr. Ulrich Moltmann  
Marita Müller  
Helmut Wetzels  
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](mailto:newsletter@akademie-fuer-aeltere.de)

Amtsgericht Mannheim  
HRB 334687

Verantwortlich:  
Ilona Linninger

[2308 „Ich Sein“ – Weg der Wandlung des Bewusstseins](#), Horst Burmehl,  
Do., 16.05., 10:40 Uhr

Der neue Erzählkreis „Erinnerungen aus dem Krieg und Nachkriegsjahren“ trifft sich seit dem Mi., 24. April, immer 14-täglich um 15:40 Uhr. Unter der Leitung von Frau Prof. Dr. Ingrid Dietrich können die Teilnehmenden Erinnerungen aus dem Krieg und den Nachkriegsjahren austauschen, abgleichen, diskutieren und bewerten. Hoffentlich finden sich noch einige weitere Teilnehmer\*innen, die ihre Erinnerungen mit anderen teilen wollen:

[2100 Erinnerungen aus dem Krieg und Nachkriegsjahren – Erzählkreis](#), Mi., 15:40 Uhr,  
ab 24.04., 14-täglich

#### **Kunst, Kultur und Kreatives:**

[2240 Homers Odyssee in Geschichte, Kultur und Mythologie des alten Griechenlands](#), 14-tägliche Vortragsreihe, Christoph Wagner, Mo., 13.05. & 27.05.,  
15:40 Uhr

[2914 Bedeutende deutsche Dichter und Schriftsteller: Jean Paul](#), Helmut Haselbeck, Fr.,  
24.05., 10:40 Uhr

[2934 Vita Magica – Peter Gunsch liest aus seinem neuen Gedichtband „Hummelflug“](#),  
u.a. mit Wolfgang Hampel, Di., 28.05., 15.40 Uhr

Auch in anderen Kreativ-, Musik- und Literaturkursen sind noch Plätze frei und die Dozent\*innen und Teilnehmer\*innen würden sich freuen, Sie begrüßen zu dürfen.

#### **Kulinaristik:**

[2256 Wein II: Das Arbeitsjahr im Weinberg – vom Rebschnitt bis zur Weinlese](#), Herbert Knab, Mo., 27.05., 14:00 Uhr

[2514 Esskulturen der Welt – Georgien](#), Restaurantbesuch mit Vortrag, Mi., 01.05.,  
17:00 Uhr

**Vorschau:** [2255 Koch-Workshop: Saisonales Gemüse gefüllt](#), Nicolás Lutzmann, in  
Kooperation mit dem Seniorenzentrum Neuenheim, Mi, 05.06., 16:00 Uhr

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

[2008 "Kleine schmutzige Briefe"](#) – Senior\*innenkino in der Kamera, Do., 25.04., 14:30  
Uhr

[2009 "Morgen ist auch noch ein Tag"](#) – Senior\*innenkino in der Kamera, Do., 09.05.,  
14:30 Uhr

[2010 "Ein Glücksfall"](#) – Senior\*innenkino in der Kamera, Do., 23.05., 14:30 Uhr

## Sprachen

Dr. Nicolás Lutzmann, Anmeldung: [kurse@akademie-fuer-aeltere.de](mailto: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? Dringend brauchen wir noch z.B. eine\*n Ersatzdozent\*in für einen Anfänger-Spanischkurs, damit dieser nicht beendet werden muss. Unsere Teilnehmer\*innen würden sich freuen.

#### **Hier ein paar Kurse, in denen noch Plätze frei sind:**

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

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

[3133 Altgriechisch / Anfänger mit ein paar Vorkenntnissen](#), Christoph Wagner, Fr., 09:00  
Uhr, wöchentlich

[3147 Ovid: Metamorphosen und anderes](#), Thomas Bölling, Fr., 09:00 Uhr, wöchentlich

[3162 Russisch / Mittelstufe](#), Renate Schulz, Di., 10:30 Uhr, 14-täglich

[3203 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

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

[3552 Spanisch / Konversation und Lektüre](#), Matthias Wiebel, Mi., 09:00 Uhr, wöchentlich

[3553 Spanisch – Leseclub – Club de Lectura Cervantes](#), Esther Reche Gallardo, Mi., 12:20 Uhr, wöchentlich

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

## Akademie unterwegs

Gerrit Hübscher, Anmeldung: [unterwegs@akademie-fuer-aeltere.de](mailto:unterwegs@akademie-fuer-aeltere.de) oder Tel. HD 975 041

Jeden Monat machen wir die Erfahrungen, dass viele unsere Tagesfahrten bereits lange im Voraus nachgefragt und gebucht werden. Daher empfehlen wir dringend, sich frühzeitig auf unseren „unterwegs-Seiten“ auf der Homepage umzusehen. Unsere Begleiter planen ihre Fahrten oft sehr langfristig – in der Regel zwei bis drei Monate vorher.

Nicht alle diese Tagesfahrten schaffen es dann in die Programmübersicht oder können hier als Tipp vorgestellt werden – ganz einfach, weil sie (fast) ausgebucht sind.

Nach wie vor versuchen wir, frühzeitig ausgebuchte Tagesfahrten nochmals anzubieten. Leider ist das nicht immer möglich.

Gern nehmen wir auch Gäste der Akademie für Ältere auf unsere Tagesfahrten und Reisen mit.

### Tipps für Mai/Juni

#### Kulturfahrten / Besonderheiten:

[4166 Zu Gast auf der Insel Mainau](#) (Kontingent erschöpft – weitere Plätze können angefragt werden)

[4171 Nach Schwäbisch Hall](#)

[4186 Thementag „Geld“ – Finanzplatz Frankfurt](#)

#### Betriebsbesichtigungen:

[4355 Zur Feuerwehr Heidelberg und zum SNP Dome](#)

[4368 Energiepark Pfaffengrund](#) (Zusatztermin)

[4384 Zu Besuch im Augustinum Heidelberg](#)

#### Museen/Ausstellungen entdecken:

[4270 Zum Städel Museum Frankfurt – Ausstellung Käthe Kollwitz](#)

Diese und weitere kurzfristig ins Programm genommene Ausflüge / Programme finden Sie immer auf unseren [Ubersichtsseiten](#). Wir aktualisieren ständig unser Programm.

#### Reisen

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



#### Reisetipp 1 – Kunst und Kultur im Ruhrgebiet (Anmeldung noch bis 8.5. möglich):

Eine viertägige Reise vom 27.6. – 30.6.2024 ins Herz des „Potts“, nach Essen macht diesen Wandel erlebbar. Neben der Wiege des Bergbaus, dem Ruhrtal, zählen z. B. das anschauliche Deutsche Bergbaumuseum in Bochum und die durchgestylte Zeche Zollverein zu den Reisezielen. Wie Industrielle

den Mehrwert der Maloche in Musenschätze umwandeln, kann in der Villa Hügel und dem Museum Folkwang in Essen bestaunt werden.

Darüber soll aber nicht vergessen werden, dass das Ruhrgebiet auch eine Reihe eindrucksvoller Zeugnisse aus den Epochen vor dem Maschinenzeitalter aufweist. Dazu zählen die malerische Fachwerkkaltstadt von Hattingen oder die romanischen Münsterkirchen in Essen und Werden.

Begleiten Sie uns auf diese abwechslungsreichen Reise. Gäste sind willkommen.

### **Reisetipp 2 – Faszination Seefestspiele Bregenz (Reise gesichert - letzte Chance auf Teilnahme bis 10.05.):**

Die weltgrößte Seebühne begeistert nicht nur aufgrund der natürlichen Kulisse des Bodensees. Auch die überdimensionalen Bühnenbilder und eine mittels spezieller Technik erreichte Akustik sind hier einzigartig. 2024 führen die Wiener Symphoniker, das Hausorchester der Festspiele, die Oper „Der Freischütz“ von Carl Maria von Weber auf.



Begleiten Sie uns auf dieser abwechslungsreichen Reise vom 14.8. – 17.8., bei der auch weitere kulturelle Besichtigungen in der Umgebung geplant sind. Nebenbei erleben wir auch diverse lukullische Genüsse bei Besuchen einer Schaukäserei und einer Schnapsbrennerei. Ein besonderes Erlebnis verspricht der Aufenthalt beim Heurigen. Gäste sind willkommen.

Fotos: pixabay

### **Weitere bereits ausgeschriebene Reisen (bitte Anmeldefristen/Hinweise beachten):**

- 1) [Kurzreise mit der Bahn nach Nürnberg](#), 05.06. – 07.06.24  
(Reise gesichert, Nachmeldungen auf Anfrage möglich)
- 2) [Kohle, Kumpel und Kultur im Ruhrgebiet](#), 27.06. – 30.06.24  
(Anmeldeschluss 08.05.24)
- 3) [Wanderreise Lechweg](#), 06.07. – 13.07.24 (Anmeldeschluss 20.05.24)
- 4) [Radreise entlang des Mains Würzburg und seine Weingegend](#), 14.07. – 17.07.24  
(Anmeldeschluss 13.05.24)
- 5) [Rad und Schiff ab Prag](#), 03.08. – 10.08.24  
(Reise gesichert, Nachmeldung nur auf Warteliste)
- 6) [Zu den Bregenzer Festspielen](#), 14.08. – 17.08.24  
(Reise gesichert, Nachmeldungen bis 10.5.24 möglich)
- 7) [Kunstreise „Blauer Reiter“ Süddeutschland](#), 19.08. – 22.08.24  
(Anmeldeschluss 19.06.2024)
- 8) [Bonn, zwischen Vergangenheit und Gegenwart](#), 13.09. – 16.09.24  
(Anmeldeschluss 03.06.2024)
- 9) [Kunst und Kultur in Antwerpen](#), 29.09.- 02.10.2024  
(Anmeldeschluss 26.7.24)
- 10) [Flussschiffahrt auf der Donau nach Budapest](#), 10.10. – 17.10.24  
(Reise gesichert, Nachmeldung auf Anfrage möglich)

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

- Gourmetreise Südwestdeutschland/Süddeutschland (wegen schwieriger Planungen verschoben auf Spätsommer/Herbst 2024)
- musikalische Adventsreise Ostdeutschland (Leipzig/Dresden – vsl. im Dezember)

Alle Reisen finden Sie auf der Homepage auf den „[unterwegs-Seiten](#)“.

Hier sehen Sie auch unterjährige Neuausschreibungen, da das Spektrum ständig aktualisiert wird. Wir schicken Ihnen gern auch die Infos per E-Mail zu.

Neu: Auf unserer Etage haben wir alle Reisen als Flyer ausliegen.

An dieser Stelle weisen wir erneut darauf hin, dass wir **an Anmeldefristen gebunden**

sind. Verspätete Anmeldungen können daher dazu führen, dass wir eine Reise auch mal mangels Teilnehmern vorzeitig absagen müssten.



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

## Computer & Mobile Geräte

Ursula Bessner, Anmeldung: [kurse@akademie-fuer-aeltere.de](mailto:kurse@akademie-fuer-aeltere.de) oder Tel. HD 975 032

### Android:

[5244 Themenkurs Android: Fotos am Smartphone organisieren oder auf den PC übertragen](#), Mo., 06.05., 10:40 Uhr, Ursula Bessner und Olga Olivecka

[5241 Themenkurs Android: Fotos am Smartphone/Tablet bearbeiten mit Snapseed](#), Mo., 27.05., 10:40 Uhr, Ursula Bessner und Olga Olivecka

[5221 Themenkurs Android: Mit dem Smartphone/Tablet unterwegs: Navigation](#), Mo., 27.05., 10:40 Uhr, Günter Krahn

In diesem Kurs erfahren Sie alles zu den Themen Navigieren, Bahnfahrpläne mit Google Maps, Standort ermitteln und an Freunde, Bekannte etc. per WhatsApp oder E-Mail senden, Offlinekarten speichern und mit Offlinekarten navigieren.

### Apple:

Wegen der Nachfragen hat sich der Dozent bereit erklärt, nochmals zwei Kurse anzubieten: [5305 Grundkurs: Apple-Geräte im Verbund](#), Mo., 06.05., 14:00 Uhr, Thorsten Schröder

[5323 Vertiefungskurs Apple-Geräte im Verbund](#), Mo., 06.05., 15:40 Uhr, Thorsten Schröder

### Beratungstermine:

[5906 Beratung zu Windows-Computer und Android-Smartphone](#), Mo., 29.04., 12:20 Uhr, Ursula und Helmut Bessner

[5907 Beratung zu Windows-Computer und Android-Smartphone](#), Mo., 27.05., 12:20 Uhr, Ursula und Helmut Bessner

**Neu:** [5930 Beratung zu Apple-Geräten](#), Di., 14.05., 12:20 Uhr, Thorsten Schröder

Und im Juni gibt es auch wieder einen [Grundkurs Computereinführung](#).

## In memoriam

Leider mussten wir von **Frank Tischer** Abschied nehmen, dem Mitbegründer und Leiter unseres seit mehr als einem Jahrzehnt bestehenden Diskussionskreises „Aktuelle Politik“. Seit 2005 war er als Dozent bei uns tätig. Mit seiner ruhigen Art ging er stets kollegial mit den Angestellten und anderen Ehrenamtlichen der Akademie für Ältere um. Auch Veränderungen gegenüber war er immer sehr aufgeschlossen. Er wird uns fehlen.

## Übrigens / Aktuell

### Fahrradkilometer sammeln!

Seit etlichen Jahren nimmt Heidelberg am [Stadtradeln \(Veranstaltungs-Nr. 1519\)](#) teil. Beim Wettbewerb **STADTRADELN** tritt man 21 Tage in die Pedale für mehr Radförderung, Klimaschutz und Lebensqualität in unserer Kommune. Dabei geht es auch um den Wettbewerb zwischen den teilnehmenden Kommunen und innerhalb der Kommunen, welches Team die meisten Kilometer zusammenradelt.

Aus der Belegschaft der Akademie für Ältere kam nun die Anregung, dass auch wir ein Team bilden könnten und zusammen Kilometer sammeln. Dieses Jahr beginnen die drei Wochen in Heidelberg am 3. Juni. Alle in den drei Wochen geradelten Kilometer – egal wer und wo – werden über eine App fürs Smartphone oder über den Computer bei STADTRADELN eingetragen. Wie das alles funktioniert, kann man sich auf der Webseite

<https://www.stadtradeln.de/home> genau durchlesen.

**Außerdem bieten wir eine Einführung ins Stadtradeln und in die Funktionsweise der App am 17. Mai um 10:40 Uhr in E06 an ([Veranstaltungs-Nr. 1518](#)).**

Bitte melden Sie sich zahlreich an, sodass wir einen tollen Rang innerhalb von Heidelberg erreichen! Bei Fragen wenden Sie sich gern an Nicolá Lutzmann, [lutzmann@akademie-fuer-aeltere.de](mailto:lutzmann@akademie-fuer-aeltere.de) oder unter 06221 975031.

## Zum Schmunzeln

*"Das Frühjahr macht ja sooo müde! Vielleicht finde ich 'was Belebendes im Akademie-Programm?"*



Foto: pixabay