

Newsletter

Mai 2020



Liebe Aka-Mitglieder,

in diesen Maitagen dürfen wir wieder optimistischer in die Zukunft blicken. Zwar wird betont, dass es nach wie vor wichtig ist, die Hygiene- und Abstandsregelungen einzuhalten, aber unter dieser Voraussetzung wurden inzwischen die strengen Kontaktregeln der letzten Wochen erheblich gelockert.

Die mit all ihren Aktivitäten jäh zum Stillstand gekommene Akademie 55plus kann allmählich wieder Fahrt aufnehmen, und der Vorstand ist mit Eifer dabei, die Voraussetzungen dafür zu schaffen. Das 2. Halbjahr 2020 soll - sofern keine weiteren Corona-Beschränkungen dagegen sprechen - am 1. September beginnen. Allerdings wird das Kurs-Angebot nicht so umfangreich wie gewohnt sein, und es wird auch kein gedrucktes Programmheft geben. Alle Angebote finden Sie - wie immer - auf der Homepage. Mitglieder ohne Internetzugang werden eine ausgedruckte Kopie des Angebots erhalten.

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter haben schon jetzt über 50 Kurse angemeldet. Nach derzeitigem Stand der Dinge wird die Zahl der Teilnehmer aber begrenzt sein. Das hat mit der Größe unserer Unterrichtsräume zu tun. In jedem dieser Räume muss gewährleistet sein, dass die gültigen Hygiene- und Abstandsregeln eingehalten werden können. Einige Kursleiterinnen und Kursleiter sind bereit, eine zu große Gruppe zu teilen und die kleineren Gruppen abwechselnd zu unterrichten.

Wer sich für Online-Kurse interessiert, findet jetzt schon auf der [Homepage](#) einige Angebote. Die Mitarbeiterinnen vom Aka-Büro helfen gerne telefonisch denjenigen, die sich für eine Videokonferenz anmelden wollen, aber nicht wissen, wie das funktioniert.

Das Aka-Büro ist montags bis freitags von 10 bis 12 Uhr telefonisch erreichbar. Es ist geplant, bald wieder Besucher einzulassen, aber dafür müssen noch einige Sicherheitsvorkehrungen getroffen werden. Es ist also Licht am Ende des Tunnels erkennbar, und wir alle hoffen, dass die Aka spätestens 2021 wieder mit der ganzen Palette ihrer Angebote präsent sein wird.

Petra Neumann-Prystaj

Online-Veranstaltungen per Videokonferenz

als Alternative zu Präsenzveranstaltungen während der Corona-Krise

Welche Geräte benötige ich, um an einer Videokonferenz teilzunehmen?

Ein Notebook (Mikro/Webcam/Ton)



oder ein Tablet (Mikro/Webcam/Ton)

[nur mit WLAN-Verbindung nutzen]



oder ein Smartphone (Mikro/Webcam/Ton)

[nur mit WLAN-Verbindung nutzen]



oder einem PC mit externen Lautsprechern und Mikrofon (alternativ dazu mit Headset) und einer externen Webkamera, die z.B. auf dem Monitor befestigt ist,



mit dem Browser: Google Chrome (empfohlen) oder Firefox.

Woher bekomme ich die Zugangsdaten zur Videokonferenz?

Die Zugangsdaten zum Videokonferenzsystem ‚BigBlueButton‘ erhalten Sie per E-Mail von Ihrer Kursleiterin / Ihrem Kursleiter.

Beispiel Zugangsdaten:

Link: [https://bbb.computerwerk.org/b/\[verschlüsselter Name des virtuellen Gruppenraums\]](https://bbb.computerwerk.org/b/[verschlüsselter Name des virtuellen Gruppenraums])

Zugangscode: [z.B. 123456]

Wie kann ich testen, ob ich an einer Videokonferenz teilnehmen kann?

Um die Verbindung zum Videokonferenzsystem auszuprobieren, können Mitglieder im Büro anrufen und mit Unterstützung der Bürokräfte eine Testverbindung aufbauen.

Ein Angebot für Kursleiterinnen und Kursleiter:

Online-Kurs: Vorträge per Videokonferenz halten



Folienpräsentationen und das Zeigen von Videodateien sind im Videokonferenzsystem ‚BigBlueButton‘ möglich.

Auch Sprachkurse in kleineren Gruppen können per Videokonferenz als Online-Kurs durchgeführt werden.

Termin: Mo., den 18.05.2020, 10:00 – 11:30 Uhr

-> [zu den Online-Kursen auf der Homepage](#)

Bei Fragen können Sie auch gerne an onlinekurse@aka55plus.de mailen.

Wilfried Rüsse

Aka in der Zwangspause - was nun, was tun?

Das Virus hat es geschafft: Mein Wochenterminkalender ist leer. Keine Kurse, keine Vortragsveranstaltungen, keine Tagesausflüge.

Der Veranstalter einer gebuchten, schon anbezahlten Reise vertröstet mich auf nächstes Jahr, gleicher Monat. Ja, die Corona-Krise verändert unseren Alltag drastisch. Wir müssen



nachdenken, was uns wichtig ist – auch an der Aka. Für mich ist das in erster Linie die Begegnung mit anderen Menschen ähnlichen Alters und ähnlicher Interessen und der Meinungs- und Gedankenaustausch mit ihnen. Erst in zweiter Linie das Dazulernen von Neuem, das Auffrischen von Gelerntem oder auch einfach nur – Spaß haben miteinander.

Das alles fällt seit Wochen weg – hoffentlich nur bis 1. September. Und es fehlt mir. Online-Kurse können mir die persönliche Begegnung nicht ersetzen. Was erstaunlich ist: Laut Zeit-Online geht es der Mehrheit der Leserinnen/Leser, die sich an der täglichen Umfrage „Wie geht es Ihnen?“ beteiligen, seit der Corona-Krise besser als sonst. Das findet die Redaktion so sensationell, dass sie diesem Phänomen mit einer detaillierten Befragung auf den Grund gehen will.

Kann es sein, dass wir es durchaus auch genießen, einmal keine Verpflichtungen zu haben? Keine haben **zu müssen**, weil man halt seinen Terminkalender gern vollknallt mit Treffen im Freundeskreis, Essengehen, Theater- und Ausstellungsbesuchen, Chorproben? Also mit allem, was in Zeiten der räumlichen Distanzierung (social distancing) absolut verboten ist.

Lange hat man uns erzählt, das chinesische Zeichen für Krise bedeute auch Chance. Das ist zwar widerlegt, aber es stimmt natürlich, dass die Krise uns zwingt, eine neue Orientierung zu suchen. Notgedrungen.

Hier ein paar persönliche Tipps, die gerne ergänzt werden können. Weil die beliebten Aka-Wanderungen nicht mehr möglich sind, treffe ich mich abwechselnd mit verschiedenen Freundinnen – nur wir zwei mit 1,5 Meter Abstand - , um bei Spaziergängen die nähere Umgebung zu erkunden. Dabei habe ich viel neues Schönes entdeckt, etwa den Rundgang zu den Metzendorf-Villen in Bensheim oder den Weinlagenrundweg ab Zwingenberg mit Blick ins Tal und auf die zart ergrüneten Weinstöcke. Der Griesheimer Sand steht als nächstes auf meinem Exkursionsplan. Weil ich mehr Zeit als sonst im Internet verbringe, entdeckte ich bei youtube unterhaltsame Möglichkeiten, mein Englisch (Englisch lernen mit Liedern von „Queen“ oder den aristokratischen Akzent von Queen Elizabeth studieren und kopieren) und mein Französisch (vorzüglich: „Français authentique“ mit Johan) zu trainieren. Auch die Beiträge der Wissenschaftsjournalistin Mai thi Nguyen-Kim sind für mich anregende Neuentdeckungen, egal, ob sie einen Corona-Virologen-Vergleich anstellt, der Frage nachgeht, ob Kinder klüger als ihre Eltern sind oder ob sie ihre Gedanken über Rassismus mitteilt. Sie, die promovierte Chemikerin, die in Hemsbach als Kind vietnamesischer Eltern geboren wurde, hat dazu eine erfrischend pragmatische Meinung.



Wenn ich vor Langeweile gar nicht mehr weiterwüsste – aber so weit ist es noch nicht - , hätte ich die Möglichkeit, virtuell durch Museen (die ja jetzt wieder geöffnet werden) zu schlendern, mir von Schauspielern des Staatstheaters etwas vorlesen zu lassen, ein Puzzle aus 1000 Teilen zu legen oder nach Vorgaben zu lernen, wie man einen Hund zeichnet. Alles nicht mein Ding.

Lieber will ich die Lockerungen nutzen: Mein Friseurtermin steht, ich kann mich bald wieder sehen lassen. Ich hoffe, dass der Botanische Garten bald wieder Publikum zulässt und habe bei all meinen Unternehmungen immer Smartphone oder Fotoapparat dabei. Damit ich mich später an die Corona-Krise erinnere. Meine Frühlingfotos sind ein Traum! Zurzeit gibt die Natur so viel Mut und Kraft und Hoffnung, dass man glatt vergessen kann, in welchen schwierigen Zeiten wir leben.

Petra Neumann-Prystaj

Wildpflanzenrezepte

Im Mai mit seiner großen Fülle muss man sich für ein paar der vielen Möglichkeiten entscheiden.

Teekräuter für später sammeln.

Die Kräuter sammeln, reinigen und an einem trockenen Ort trocknen. Kräuter einmal täglich wenden, damit nichts schimmelt.

- Brennnesselblätter für Entwässerung und „Entschlackung“
- Frische Birkenblätter für Entwässerung und „Entschlackung“
- Weißdornblüten und Blättchen für Blutdruckausgleich und Unterstützung des Herzens



Sirup herstellen

- mit noch nicht blühendem Waldmeister, den man über Nacht hat etwas welk werden lassen. Dann kommt der Waldmeistergeschmack erst richtig zur Geltung.
- mit Holunderblüten
- mit ungespritzten, duftenden Rosenblütenblättern

Dazu braucht man etwa 2 Handvoll Blüten/ Kraut.

1 kg Zucker in 1 Liter Wasser kochen (umrühren, damit sich der Zucker löst) und abkühlen lassen. 100ml Zitronensaft und Scheiben von 2 Biozitrone und die Blüten /Blätter in ein sauberes Glasgefäß geben und mit Zuckerwasser übergießen.



Das Gefäß zugedeckt ab Zimmertemperatur 3 Tage ziehen lassen und immer wieder schütteln/umrühren. Dann über Sieb mit Kaffeefilter abseihen. Sirup hält sich bis zu einem Monat im Kühlschrank, kann in Portionen eingefroren oder zur Herstellung von Gelee (mit Geliemittel nach Rezept für Saft) verwendet werden.

Knospen von Schnittlauch, Bärlauch oder Löwenzahn in Essig einlegen:

Knospen säubern und in verschließbare, saubere Einmachgläser füllen. Gläser sollten etwa 2/3 mit Knospen gefüllt sein.

100ml Essig, 350ml Wasser, 1 TL Pfefferkörner, 2 TL Senfkörner, 0,5 TL Zucker und 1 TL Salz kurz aufkochen und damit die Knospen sofort übergießen. Bei Raumtemperatur und im Dunkeln mindestens 5 Tage ziehen lassen. Dann kann man die Knospen als pikante Zugabe wie Essiggurken verwenden.

Die Knospen sind 4-6 Monate haltbar. Wenn Gläser geöffnet sind, bitte im Kühlschrank lagern und innerhalb von 2 Wochen verbrauchen.

Kräuter Scones (Rezept für 16 Stück)

Die Scones schmecken mit einer Mischung aus 2 oder mehreren Kräutern wie Giersch, Spitzwegerich, Schafgarbe, Brennnesselblättern, Beifuß, Rucola, Sauerampfer und Gundelrebe.

Dazu braucht man 2 Tassen mit kleingehackten Kräutern.

500g Dinkelmehl mit Kräutern, 2 TL Salz und mit 2 Tüten Backpulver mischen und mit 160g weicher Butter und 300ml Milch zu einem Teig verkneten. Den Teig mindestens > 30 min kühl ruhen lassen.



Den Teig dann auf einer bemehlten Fläche 2 cm dick ausrollen und Kreise (5-7cm) ausstechen (mit einem Wasserglas). Kekse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen (Abstand) und mit Mischung aus Eigelb und Milch (verschlagen) bepinseln. Die Kekse etwa 15 min bei 200°C Umluft backen, bis sie goldbraun sind. Scones schmecken frisch am besten, man kann sie aber auch gut einfrieren.

Christa Burger

Zum Knobeln:



[Wortgitter: Frühlingsblüher](#) (PDF-Datei)

[Konzentration: Zahlenreihe](#) (PDF-Datei)

Quelle: *Ma-f-alt- werden.de*

[Markt der Möglichkeiten](#)

Quelle: Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

Redaktion: Margret Wendling, Sigrid Geisen, Ulrike Poppensieker, Hannelore Sotscheck