

Newsletter Weihnachten 2013



Liebe Leserinnen und Leser,

und wieder geht ein Jahr zu Ende. Und wieder denkt man, es hat doch gerade erst angefangen.

Wilhelm Busch schrieb einst:
Eins, zwei, drei! Im Sauseschritt
Läuft die Zeit; wir laufen mit.

Ja, oft laufen wir einfach nur mit, weil wir meinen, auf irgendwelche Neuerungen oder Veränderungen sofort reagieren zu müssen. Und im letzten Jahr gab es ja einige wichtige Veränderungen bei der Aka. Im Nachhinein weiß man, dass dieses sofortige Reagieren gar nicht immer nötig gewesen wäre. Etwas mehr Ruhe und Gelassenheit wäre oft die bessere Reaktion gewesen. So haben wir manchmal gar nicht gemerkt, was sonst noch alles um uns herum geschah:

Unsere Aka ist auch in diesem Jahr wieder gewachsen. Wir haben wieder mit Hilfe unserer über 120 ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zwei sehr gute Programme mit über 200 Angeboten auf die Beine gestellt. Es gab hervorragende Kurse, informative Vorträge, vergnügliche Ausflüge und interessante Reisen. Und Sie haben alles intensiv genutzt.

Das nächste Programmheft wird bald fertig sein. Es bietet wieder viele bewährte und auch neue Dinge. Lassen Sie sich überraschen.

Aber jetzt erst einmal viel Spaß mit dem neuen Newsletter. Er ist wie immer sehr informativ, anregend und, und, und... Und Sie nehmen sich hoffentlich die Zeit, ihn in aller Ruhe zu lesen.

Wilhelm Busch fährt in seinem Gedicht fort:
Prosit Neujahr –
Ob gut, ob schlecht, wird später klar.
Doch bringt's nur Gesundheit und fröhlichen Mut
Und Geld genug, dann ist's schon gut.

Ich wünsche Ihnen eine frohe Weihnachtszeit und ein gutes Neues Jahr.

Ulrike Poppensieher

Vorsitzende der Akademie 55plus



Die Homepage ist mehr als die Startseite

[Startseite](#)

[Wir über uns](#)

[Mitglied werden](#)

[Freie Plätze](#)

[Kursangebot 2013/14](#)

[Einzelveranstaltungen](#)

[Vorträge](#)

[Reisen 2014](#)

Berichte

[Reiseberichte](#)

[Berichte 2012](#)

[Archiv](#)

Das wissen Sie natürlich, denn seit einigen Semestern melden Sie sich online zu den Veranstaltungen an, die Sie besuchen möchten. Sie finden Kurse, Einzelveranstaltungen oder Vorträge unter den entsprechenden Menüpunkten. Ein Klick auf „Freie Plätze“ zeigt Ihnen, wo Sie während des laufenden Semesters noch teilnehmen können.

Wer sich über geplante Reisen informieren möchte oder die genaue Adresse eines Veranstaltungsortes sucht, findet einen passenden Eintrag im Menü.

Wer Informationen über den Vorstand oder die Fachbereiche der Akademie 55plus sucht, der klickt auf „Wir über uns“. Auch die Satzung und der aktuelle Jahresbericht können hier eingesehen werden.

Doch nicht immer kann man intuitiv erkennen, was sich hinter einem Menüpunkt verbirgt. „Berichte“ scheint ganz eindeutig zu sein – aber Anklicken führt nicht nur zu den aktuellen Berichten über Veranstaltungen der Aka 55plus. Wer auf den Unterpunkt „Archiv“ klickt, der kann in diesem Bereich in „alten“ Berichten, Newslettern oder dem Pressespiegel stöbern.

Service

[Moodle-Onlineplattform](#)

[Wanderungen](#)

[Interessante Links](#)

[Aka auf YouTube](#)

[Veranstaltungskalender Darmstadt](#)

Anklicken von „Service“ führt direkt zu den Angeboten unserer Kooperationspartner, außerdem zu „Dienstleistungen“ für bestimmte Gruppen, wie z.B. die Benutzer/innen der Aka-Online-Plattform Moodle oder für Wanderfreunde, damit sie längerfristig planen können. Durchstöbern Sie die „Interessanten Links“ und geben Sie uns bitte Bescheid, wenn Sie Ergänzungen haben oder Fehler finden...

Und was steht auf der Startseite?

Eine Auswahl aus aktuellen Veranstaltungen der Aka, bei denen noch Plätze frei sind, Wanderungen etwa eine Woche vor dem Termin, aktuelle Berichte unseres Reporterteams, Hinweise auf interessante Veranstaltungen unserer Kooperationspartner – und auch immer wieder aktuelle Änderungen und Veranstaltungen, die nicht im Programmheft stehen.

Margret Wendling

Aka hilft Syrien

Im Oktober war der Darmstädter Physiotherapeut Abdulhamid Al Jasem Gast der Aka. Seinen Zuhörern erzählte er eindringlich von den Gräueln des Syrischen Bürgerkrieges, dem schon mehr als 100.000 Menschen zum Opfer gefallen sind, darunter 11.000 Kinder. Über 2 Millionen Syrer sind auf der Flucht, eine ganze Generation wird ihrer Kindheit beraubt. Al Jasem, der in Aleppo geboren wurde, hat in Darmstadt den „Deutsch Syrischen Verein zur Förderung der Freiheiten und Menschenrechte“ gegründet. Unterstützt wird er von zahlreichen Politikern, Vereinen und Gruppierungen, die sich engagiert für sein Anliegen einsetzen, humanitäre Hilfe zu leisten. Regelmäßig verlässt ein riesiger Laster Darmstadt in Richtung Syrien, beladen vor allem mit medizinischen Hilfsgütern und Babynahrung.

„Da machen wir mit“, schlug ein Teilnehmer der Aka-Veranstaltung vor. Alle Kursleiter wurden gebeten, in ihren Veranstaltungen auf die Aktion „Aka hilft“ aufmerksam zu machen. Nach gut vier Wochen waren dann 1.730 Euro auf das Konto des Deutsch-Syrischen Vereins überwiesen worden. Der Initiator der Aktion rundete die Summe auf 2000€ auf. Wir bedanken uns bei allen Spenderinnen und Spendern für ihre Teilnahme und freuen uns, dass auch die Aka ein Scherlein beitragen konnte.

Heidrun Bleeck

Bikerin, Bandsängerin, Blumenexpertin:

Heike Burow, die vielseitige neue Aka-Büroverwalterin

„Sind Sie nicht..?“ Ja, sie ist es. Aka-Mitglieder, die Gartenbesitzer oder Blumenliebhaber sind, haben die neue Aka-Büroverwalterin Heike Burow bereits in einem anderen Umfeld kennengelernt: als freundliche, kompetente Pflanzenberaterin und -verkäuferin in der „Parkgärtnerei im Loss“ in der Klappacher Straße. Seit 1. November arbeitet die Zweiundvierzigjährige als fest angestellte Halbtagskraft in der Aka-Geschäftsstelle und ist dort täglich für alle Büroarbeiten und die Organisation von Büroaufgaben zuständig.



Heike Burow kam der Liebe wegen nach Darmstadt, einer Stadt, die ihr auf Anhieb viel besser gefiel als ihr langjähriger Wohnort Frankfurt. Sie ist in Offenbach geboren und in Obertshausen (Kreis Offenbach) aufgewachsen. Schon früh entdeckte sie ihre Freude am Singen und brachte sich selbst das Gitarrespielen bei. Nach Mittlerer Reife und einjähriger Berufsfachschule fühlte sie sich mit 18 Jahren erwachsen genug, das Elternhaus zu verlassen. In Frankfurt-Sachsenhausen trat sie abends mit Band-Mitgliedern als Sängerin in Musik-Lokalen auf und erledigte tagsüber Büroarbeiten für eine Pension mit 14 Zimmern.

Musikalisch kommt sie aus der „rockigen Ecke“, mit Blues oder Jazz kann sie nicht viel anfangen. Lange gehörte sie der Band „Five for Fun“ an, die sich innerhalb Südhessens einen Namen machte. Nach mehreren Beschäftigungen im kaufmännischen Bereich – Blumenhandel und Autoverleih - suchte sie nach einer neuen Herausforderung. Da entdeckte sie in Darmstadt zufällig auf dem Weg zum Fußballstadion die „Parkgärtnerei im Loss“ und war von deren Ambiente so begeistert, dass sie sich sofort – mit Erfolg - um eine halbe Stelle bewarb. Bei „Loss“ hat sie Iris Böhning als Kundin kennengelernt und wurde von dieser für die Aka als neue Mitarbeiterin angeworben.

Das Singen hat die neue Büroverwalterin noch nicht ganz aufgegeben, nur fehlt ihr zurzeit eine Klavierbegleitung. Aber sie hat ja auch noch andere zeitaufwändige Hobbys, ist begeisterte Motorradfahrerin und – wie ihr Lebensgefährte – eine glühende Anhängerin des SV 98.

Die abwechslungsreiche Arbeit in der Aka-Geschäftsstelle sei für sie „genau das Richtige“, meint sie: eine ideale Mischung aus Schreibtischtätigkeit, Publikumsverkehr und Entscheidungsfreiheit bei der Gestaltung des Arbeitsablaufs. Heike Burow mag das Gefühl, gebraucht zu werden. Eine harmonische Atmosphäre am Arbeitsplatz ist für sie das Wichtigste. Im Team der älteren ehrenamtlichen Bürokräfte fühlt sich das „Küken“ gut aufgehoben.

Petra Neumann-Prystay

Ehrenamtlicher Nachwuchs fürs Büro gesucht

Wer hat Lust, das Aka-Büroteam in der Geschäftsstelle, Heidelberger Straße 64, etwa drei Stunden pro Woche zu unterstützen? Erwartet werden Teamfähigkeit und gute bis sehr gute EDV-Kenntnisse. Zu den Aufgaben der ehrenamtlichen Bürokräfte gehören die Bearbeitung von E-Mails, die Mitarbeit in der Verwaltung und die Beratung der Aka-Mitglieder.

Interessierte Frauen und Männer können sich an unsere Büroverwalterin Heike Burow, Tel. 9515558, wenden.

Petra Neumann-Prystay

Erwin Fendrich: Hausmeister mit Ideen



Als beim allerersten Pub-Quiz sich jede Gruppe einen originellen Namen geben sollte, nannte sich ein Quartett „Wackeltisch“. Das war nicht nur witzig, sondern auch absolut zutreffend. Die findigen Mitglieder versuchten es mit zahlreichen Bierdeckeln und cleveren Konstrukten, aber nichts half. Seit jedoch Erwin Fendrich sich kümmert, wackelt nichts mehr.

Wir hatten ihn lange gesucht, unseren ehrenamtlichen Hausmeister / Kümmerer. Nach einem Aufruf im letzten Newsletter stand er plötzlich vor uns und meinte ganz bescheiden, dass er ein wenig handwerkliches Geschick habe. Das ist natürlich völlig untertrieben, denn der 71-Jährige ist ein Multitalent.

Geboren wurde er mitten im Krieg im Odenwald als fünftes Kind. Erwins älteste Schwester war bei seiner Geburt schon 20 Jahre alt, was dazu führte, dass er von drei Frauen erzogen wurde. Nach dem Schulbesuch begann Erwin Fendrich dann eine Ausbildung als Mechaniker in Reichenbach. Es folgte die Meisterprüfung in Darmstadt und anschließend der Besuch einer staatlichen Technikerschule. Mit dem Abschlusszeugnis bekam er eine Anstellung als Konstrukteur bei der Firma Schenk, der er über 30 Jahre – bis zur Rente – treu blieb.

Bei all der Arbeit kam das Privatleben etwas zu kurz – oder war's die Erfahrung mit den drei „Müttern?“ Irgendwann aber funkte es dann doch, und seit nunmehr 24 Jahren ist er mit Ingrid Scheffler liiert, unserer stets gut gelaunten Aka- Büromitarbeiterin. Zusammen gehen sie viel auf Reisen, wandern und bieten Tagesausflüge an. Kurzfristig sprang er als Wanderführer auf Jersey für die erkrankte Kursleiterin ein und führte eine Aka-Gruppe souverän über die Insel, die er bis dahin nur vom Hörensagen kannte. In diesem Jahr konzentrierte sich Erwin Fendrich auf Frankfurt: „Hexen und Henker“ sowie „Kriminalgeschichten“ hießen die beiden Rundgänge, die er für die Aka organisierte. Schaudern inbegriffen.

Die erwähnten Wackeltische übrigens gehörten zu einer der eher leichten Herausforderungen. Etwas schwieriger war es dann schon, die neue elektrische Leinwand – 26 Kilo schwer – hochzuhieven und zu befestigen. Mit Werner Nüsseler's Hilfe konnte auch dieser Kraftakt gemeistert werden. Es stehen noch weitere Herausforderungen an, zugige Fenster zum Beispiel. Wetten, dass unser Hausmeister auch dafür eine Lösung finden wird?

Heidrun Bleeck / Foto: Holger Metzner



Ein Besuch beim „Pub Quiz“

Verdientermaßen waren schon wiederholt auf der Aka-Homepage die Siegermannschaften des Pub Quiz genannt und mit Fotos vorgestellt. Wer sich nicht in den englischen Pubs auskennt, nahm diese Nachricht mehr oder minder verständnislos zur Kenntnis. Also galt es, die Ratelust und den englischen Sportsgeist vor Ort kennen zu lernen:

Gut zwei Dutzend ratebereite Menschen versammelten sich am Nikolausabend im Vortragssaal, zahlten einen Euro Spielgebühr und wurden einem der vier Teams zugelost. Diese Teams sitzen an getrennten Tischen und geben sich einen Namen wie (B)ratäpfel, Wintertraum, Rote Sterne oder (dem Tag geschuldet) Knecht Ruprecht. Nach kurzer Begrüßung durch Ulrike Poppensieker gab Moderator Jürgen Sotscheck sechs Themen bekannt, die von wechselnden Quizmastern betreut wurden: 1. Urlaub rund ums Mittelmeer, 2. Wie schreibt man das eigentlich?, 3. Mathematisches Allerlei oder allerlei Mathematisches, 4. Sitten und Gebräuche, 5. Geschichte und 6. Nikolaus.

In der ersten Runde gingen die Rateteams den Fragen nach der Mönchrepublik Athos, den Filmstudios in Rom oder ‚der Mutter‘ des Kasinos von Monte Carlo nach. Alle 60 Sekunden ertönte die Schlussglocke für eine Frage. Nach der siebten Frage musste der Lösungsbogen an den Nachbartisch zur Kontrolle weitergereicht werden.

Beim Thema 2. dürfen sich die Leser einmal selbst an der Lösung einer der sieben Aufgaben beteiligen. Durch die Auflösung der Zeilen und das Einfügen einiger Kommata kann dieser bössartige Text zu einem durchaus freundlichen Gruß umgewandelt werden:

ALLES BÖSE WÜNSCH ICH DIR
FERN VOM LEIBE BLEIBE MIR
ALLES UNGLÜCK TREFFE DICH
NIEMALS ABER DENK AN MICH

Die mathematischen Aufgaben zählten zu einer höheren Liga. An diesem Themenblock wurde mehr als 15 Minuten geknobbelt, ... bis jeweils Ulrike Poppensieker mit leichter Hand eine elegante Lösung aufzeigte. Dass der Berichtstatter hier kein Beispiel zitiert, liegt nur daran, dass seine eh recht kurze Schulzeit schon zu lange zurückliegt (?!!).

Peinlich ist es, wenn der Reisende nicht weiß, in welchen Ländern das öffentliche Naseputzen verboten ist oder dass man in Spanien besser keine ‚Cola‘ bestellt. Wissen erinnernd oder erweiternd waren die Fragen nach markanten historischen Ereignissen und Gedenktagen, wie Reformation, Sturm, auf die Bastille oder dem Dreikaiserjahr.

Ein Höhepunkt war der Auftritt von ‚Nikolaus‘ Günter Körner in Begleitung seines ‚Engels‘ Heidrun Bleeck. Beide beherrschten ihre Rollen in Sprache und Gestik vorzüglich. Die Heiterkeit schlug hohe Wellen bei den Fragen nach Väterchen Frost, Zar Nikolaus II und dem bekannten Rentier. In angeregter Stimmung trugen einige Teilnehmer dem Nikolaus Gedichte vor, was er mit kleinen süßen Geschenken - an alle honorierte.



Lobenswert erscheint die Kreativität der Veranstalter im Hinblick auf die vielen originellen Fragen. Am Ende siegte das Team „Rote Sterne“ in der Besetzung Heidi Grünzel, Margret Wendling, Jutta Schaffner, Heidi Salow und Joachim Lüstorff (v.l.).

Das „Pub Quiz“ pausiert im Januar und ist am 7. Februar 2014, 17 Uhr wieder geöffnet.

Walter Schwebel / Foto: Jürgen Sotscheck

Mit Demenz leben

Mit dem Ansteigen des Lebensalters ist auch die Gefahr gestiegen, an Demenz zu erkranken. Bereits etwa 1.4 Mio Menschen in Deutschland sind von dieser Krankheit betroffen.

Eingeladen von Irmgard Nass-Griegoleit trafen sich am 11. Dezember Dr. Mathias Pfisterer, Chefarzt des Zentrums für Geriatrische Medizin im Elisabethenstift, Frau Dorothee Munz-Sundhaus, Demenz Forum Darmstadt e.V, und zwei Angehörige von erkrankten Personen zu einer Diskussionsrunde im Rahmen der Mediziner-Vorträge der Akademie 55plus.



Was ist Demenz? Die Krankheit kommt schleichend. Vergesslichkeit muss noch kein Zeichen für das Anfangsstadium einer Erkrankung sein, so Dr. Pfisterer in seinem Eingangsreferat. Kommen aber Orientierungslosigkeit, Sprachstörungen und/oder Probleme bei gewohnten täglichen Verrichtungen hinzu und dauert dieser Prozess über mindestens ein halbes Jahr an, dann liegt die Diagnose nahe. Im fortgeschrittenen Stadium ist die erkrankte Person nicht mehr in der Lage, ihren Alltag zu bewältigen oder in eine kommunikative Beziehung zu ihrer Umwelt zu treten. Betreuung rund um die Uhr ist schließlich notwendig. Medikamente, die diesen Prozess aufhalten könnten, gibt es (noch) nicht.

Während der Leidensdruck für die erkrankte Person in der Anfangsphase, solange sie mitbekommt, dass sie einem unaufhaltbaren Abbauprozess ausgeliefert ist, am größten ist, steigt die Belastung der Angehörigen mit dem Fortschreiten der Krankheit. Eindrucksvoll stellten Angehörige dar, welche Ansprüche die Pflege eines erkrankten Familienmitglieds mit sich bringt.

Ob ein erkrankter Angehöriger am besten in häuslicher oder in stationärer Pflege aufgehoben ist, hängt von der individuellen Situation ab. Nicht jeder hat die Zeit und die Kraft eine ihm nahestehende Person, deren geistige Kräfte immer mehr nachlassen über Jahre hinweg zu pflegen. Auch finanzielle Aspekte spielen eine Rolle. Der Pflegeaufwand ist von einer Person alleine nicht zu leisten. So hat die Angehörige, die sich entschieden hat, ihren Mann zu Hause zu pflegen, eine zusätzliche Person eingestellt. Außerdem kommt zweimal in der Woche der ambulante Pflegedienst und weitere professionelle Dienste sind mit zunehmender Schwere der Krankheit erforderlich.

Medikamentöse Therapie spielt so gut wie keine Rolle, stattdessen begegnet sie dem Kranken mit einfühlsamer Zuwendung, verlangt nicht, dass er sie versteht, sondern versucht ihn zu verstehen und ihn zu bestärken. Ein strukturierter Alltag hilft dem Erkrankten, sich zu orientieren.

Über ähnliche Erfahrungen berichtet auch die Tochter, die ihre Mutter nach sorgsamer Auswahl in geeignete stationäre Pflege gegeben hat. Stationäre Pflege entlastet die Angehörigen zwar von der physischen Versorgung der erkrankten Person, nicht jedoch von der Sorge um ihr Wohlergehen.

Frau Munz-Sundhaus wies darauf hin, dass es in Darmstadt inzwischen ein gutes Unterstützungssystem gibt: Gruppen und Tagesbetreuung, ambulante Dienste, betreute Wohngemeinschaften und Stationen mit speziellen Wohnbereichen. Für Angehörige bietet das Demenzforum Gesprächskreise, Besuchsdienste und Seminare an.

Weitere Informationen: <http://www.demenzforumdarmstadt.de/>

Margret Wendling

Pflegekosten für Angehörige? Was kommt da auf mich zu?

Der Sozialstaat verspricht, für die Pflege im Alter zu sorgen. Trotzdem wälzt er die Kosten zum Teil auf die Kinder ab.

Nach einer Einführung von Professor Lautner in verfassungsrechtliche Grundpositionen bei diesen Problemen stellte Christoph Kapp, Fachanwalt für Sozialrecht, eine Frage ins Zentrum seiner Ausführungen, die bei den Anwesenden auf großes Interesse stieß.



Wann müssen Kinder für Ihre Eltern zahlen?

Das Recht auf Pflege wurde 1995 in Form der Pflegeversicherung gesetzlich verankert. Aber gute Pflegeheime sind teuer. Die notwendigen Pflege- und Heimkosten können schnell so weit ansteigen, dass Rente, eigene Ersparnisse und Pflegeversicherung nicht genügen, um die Pflegekosten zu decken. Hier springt das Sozialamt ein. Es prüft in diesen Fällen jedoch immer, ob nicht andere Unterhaltspflichtige (Ehepartner, Kinder) herangezogen werden können. Wie funktioniert nun das System der Grundsicherung bei Pflege?

Kostet ein Heimplatz mit Pflegestufe 2 für ein Elternteil monatlich 3200€ sind z.B. 1279€ durch die Pflegeversicherung gedeckt. 1921€ sind selbst zu zahlen. Die Unterhaltsansprüche der Pflegebedürftigen gehen dann an das Sozialamt über. Das Sozialamt zahlt zunächst und versucht, sich das Geld wieder zu holen. Herangezogen werden Verwandte gerader Linie, also keine Schwiegerkinder. Auch Enkelkinder werden nicht für ihre Großeltern herangezogen. Den Zahlungspflichtigen steht ein angemessener Selbstbehalt zu. Die Haftung erstreckt sich auch auf das Vermögen.

Ob und wie viel Unterhalt Kinder für ihre pflegebedürftigen Eltern zahlen müssen, hängt von der finanziellen Leistungsfähigkeit ab. Das unterhaltsrelevante Einkommen wird „bereinigt“ um:

- Eigene Vorsorgeaufwendungen bis 5% des Einkommens
- Aufwendungen für Kranken-/Pflegeversicherung
- Schuldenverpflichtungen (auch) aus Konsumkrediten
- Vorrangige Unterhaltsverpflichtungen (Kinder)
- Lasten für ein „angemessenes“ selbstgenutztes Haus

Für den Unterhaltspflichtigen bleibt ein Mindestselbstbehalt von 1600€, einschließlich 450(!)€ Warmmiete. Weiterhin gibt es Freibeträge für den Ehepartner (wenn dieser nicht selbst verdient) und unterhaltberechtigte Kinder.

Grundsätzlich kann das Sozialamt auch auf das Vermögen der Kinder zurückgreifen, um die Pflegekosten der Eltern zu decken. Dabei gibt es aber einige wichtige Einschränkungen: Das selbstgenutzte Eigenheim der unterhaltspflichtigen Kinder darf in aller Regel nicht mit herangezogen werden. Auch das Geldvermögen muss nicht vollständig aufgebraucht werden, um für die eigenen Eltern zu sorgen. Hier gibt es ein sogenanntes Schonvermögen, das nicht angetastet werden darf.

Sigrid Geisen

Stürmische Siegerehrung

Fast jeden Donnerstag kann man sie ab 14 Uhr bei Wind und Wetter auf der Mathildenhöhe bestaunen: die Aka-Gruppe „Boule“, die Klaus Hoffmann vor fünf Jahren gegründet hat und immer noch betreut. Die Damen und Herren mit den silbernen Kugeln können weder 38 Grad im Schatten noch klirrende Kälte von ihrem Hobby abhalten. Es kann zwar vorkommen, dass sich nur mal ein halbes Dutzend Teilnehmer einfindet, dann wird ganz schnell improvisiert. Es ist aber weit öfter der Fall, dass sich 20 bis 30 Mitglieder im Platanenhain sammeln und als größte Gruppe schon von weitem erkennbar sind.



Sein Handwerkzeug, eben jene Kugeln, bringt jeder selbst mit, dann bilden sich Spielgemeinschaften zu zweit oder dritt und schon kann's losgehen. Wer dem „Schweinchen“ (der Zielkugel) am nächsten kommt, hat die Runde gewonnen. Da in der Aka zu sportlichen Aktivitäten immer auch das kommunikative Element gehört, geht es anschließend zum gemeinsamen Kaffeetrinken. Jetzt – in der Adventszeit – gern auch einmal zur heißen Schokolade.

Das gemeinsame Erlebnis steht auch im Mittelpunkt, wenn man sich zu Ausflügen in die nähere Umgebung trifft – die Boulekugeln sind immer dabei. Auch an Wettbewerben hat die Gruppe schon teilgenommen. Neue Sportsfreunde sind jederzeit willkommen. Die meisten bleiben dann dabei wie z.B. Johanna Erb: „Ich bin einfach mal hingegangen und war sofort angetan.“

Einmal im Jahr ist interne Meisterschaft. Die Sieger werden bei einem gemeinsamen Essen gekürt. Auch diesmal waren wieder fast alle gekommen. Ein ungebetener Gast hatte sich kurzfristig angekündigt, tat aber der guten Stimmung keinen Abbruch: Es war der Orkan Xaver, der just an diesem Tag über Deutschland hinwegfegte.

Während es draußen stürmte, stieg die Stimmung drinnen im Restaurant Amato an, als die Jahressieger geehrt wurden: Den ersten Platz hatte Heide Wissmann errungen, es folgten Horst Bauer und Manfred Wich.

Zur Ehrung erschienen war auch die Vorsitzende der Aka, Ulrike Poppensieker. Sie überreichte den Wanderpokal an „Rappo“, Klaus Rappenauer. Im Januar geht es dann weiter mit der sportlichen Betätigung. Wer jetzt auf den Geschmack gekommen ist, sollte ruhig mal reinschnuppern.

Heidrun Bleeck

Achtung! steht nicht im Programmheft:

Neu: Verschlüsselung von Daten (Kryptographie)



Aus aktuellem Anlass stellt Werner Nüsseler im Januar praktische Möglichkeiten der Verschlüsselung im Datenverkehr vor.

Termin: Dienstag, 21. Januar, 14:00 – 16:00 Uhr (Kursnr. 4695)

Verstärkung für den Fachbereich Kunst gesucht



Als wir die Aka gründeten – 2006 – waren wir alle sieben Jahre jünger. Die elf Gründungsmitglieder hatten schon eine genaue Vorstellung, welche Fachbereiche sie anbieten wollten. Es waren jedenfalls mehr an der Zahl als Gründungsmitglieder, weshalb der eine oder die andere schnell mal kommissarisch zwei oder drei Fachbereiche verantwortlich übernahm. Das war nicht ganz so tragisch, denn unsere Angebote im ersten Halbjahr bewegten sich im sehr überschaubaren Rahmen. Unser allererstes Programm bestand aus wenigen zusammengetackerten DIN-A-4-Blättern...

Jetzt ist nicht nur die Aka älter geworden, sondern auch die Menschen, die damals einen Fachbereich übernommen haben. Die Angebote sind mitgewachsen, was bei so vielen Mitgliedern sehr wichtig ist. Allerdings ist die Arbeitsbelastung für manchen zu einem Problem geworden. Viele haben rechtzeitig die Notbremse gezogen und einen Stellvertreter gefunden.

Was wir übrigens jeder und jedem empfehlen! Vor allem in den Bereichen, wo es viele „Außentermine“ gibt, wo die Mitglieder häufig mit Bahn, Bus oder Bike auf dem Weg von A nach B sind.

Einer der beliebtesten Aka-Fachbereiche ist die Kunst. Exkursionen nach Frankfurt, Mannheim, Rüsselsheim, oder auch schon mal nach Stuttgart oder Baden-Baden sind fast immer ausgebucht! Das erfordert viel Zeit für die Organisation. Deshalb suchen wir jetzt für Elke Glenewinkel, die uns schon viele tolle Kunsterlebnisse beschert hat, eine Stellvertreterin oder einen Stellvertreter. Er/sie sollte nicht nur Ahnung von Dürer, Picasso & Co haben, sondern auch in der Lage sein, seine / ihre Kunstbegeisterung mit anderen zu teilen bzw. sie ihnen zu vermitteln.

Wer fühlt sich angesprochen? Bitte schreiben Sie eine Email an elke.glenewinkel@gmx.de

Heidrun Bleeck

Wieder mal im Altentheater in Köln

Die Aka ist so bekannt, dass sie sogar im renommierten und preisgekrönten Kölner Altentheater persönlich begrüßt wird: „Die Darmstädter sind wieder da!“ - Ist das nicht toll? Toll ist vor allem, was wir zum 4. Mal auf der Bühne des alten Fabrikgebäudes zu sehen bekommen.

Wieder stellten die Schauspieler Erlebtes zu kurzen Szenen zusammen: VOM LEBEN! Wir sahen schon viel Heiteres und Ernstes, manches machte uns sehr betroffen und der „Ja, genau so wie bei mir“- Effekt stellt sich auch immer wieder ein. Sie spielen von Träumen, Erinnerungen, Tücken des Alltags, von Freiheit und Zeitvertreib frisch gebackener Rentner, sind witzig, direkt, offen.



Ebenso wie in unserem Verein gibt es „junge Alte“ und hochbetagte, aber noch sehr aktive Schauspieler, die topfit sind, (wie unser Herr Angenend, der mit 97 Jahren seine Vorträge noch frei hält!). In Köln ist die Älteste auf der Bühne 98 Jahre alt.

Dass wir schon ein bisschen dazu gehören, beweist, dass man sowohl den Termin als auch die Anfangszeit nach unseren Bedürfnissen angesetzt hat. Herzlichen Dank!

Nach der Aufführung ist noch Gelegenheit zu einem Gespräch. Und wenn Otto, der weit über 80-jährige, mit seinem Motorroller die Einbahnstraße gegen den Strich abgebraust ist, dann erreichen wir auch noch den Zug, der uns nicht allzu spät nach Darmstadt zurück bringt. Es wäre wunderbar, wenn wir diesmal so richtig viele Zuschauer wären.

Termin: 17.03.2014 - vormittags Domführung (Kurs Nr. 4805)

Lust auf mehr Info? <http://www.fwt-koeln.de/content/e1186/>

Wir sehen uns?

Marika Dietrich

Achtung! steht nicht im Programmheft:

Patenprojekt am Staatstheater Darmstadt



Ein ganz besonderes Angebot für Flexible; Neugierige, Schnellentschlossene und solche, die gerne hinter die Kulissen schauen!

Die Mitglieder der Akademie 55 plus bekommen die außergewöhnliche Gelegenheit, an der Entstehung einer Theaterproduktion teilzunehmen.

An SECHS Tagen (vom 14.01.14 bis zur Premiere am 7. März 2014) begleiten wir die grundlegenden

Schritte (Konzeptbesprechung, Probenprozess, Workshops usw.) bis zur Premiere, bei der wir dann das Gesamtwerk bestaunen können.

Es handelt sich um Jaques Offenbachs (Henri Meilhac, Ludovic Halévy) „Die Großherzogin von Gerolstein“ (Opera buffa) mit einem modernen Libretto von Rainer Dachsel und Michael Quast.

Die Großherzogin liebt Uniformen - und die, die darin stecken-, ist lebens- und liebeslustig. Offenbach schuf eine Satire auf militärisches Gehabe, elitären Standesdünkel und bürgerliche Blasiertheit.

Haben Sie Lust teilzunehmen?

Diese Besonderheit kostet Sie nur 50 Euro – einschließlich der Premierenkarte (07.03.14)

Anmeldung (mit Angabe der Telefonnummer) bis 31.12.2013

per E-Mail (MIKADI23@t-online.de) oder per Post (Geschäftsstelle der Akademie 55plus Heidelberg Straße 64, 64285 Darmstadt, z.Hdn. M. Dietrich)

Marika Dietrich / Foto: Barbara Aumüller

Wann ist eine Reise eine Aka-Reise?

Seit ihrem Bestehen bietet die Akademie 55plus ihren Mitgliedern mehrtägige Fernreisen an. In der Vergangenheit gab es immer wieder Diskussionen darüber, welche Voraussetzung eine Aka-Reise erfüllen muss. Jetzt hat der Vorstand folgende Definition beschlossen:

- **Aka-Reisen:** Diese liegen im Verantwortungsbereich der Aka, werden über ein Reisebüro abgewickelt und enthalten entsprechenden Versicherungsschutz. Aka-Reisen sind als solche im Programmheft, auf der Homepage und im Newsletter aufgeführt. Organisiert werden sie von einem Aka-Reisebegleiter, der sich vor Ort auskennt und die Landessprache spricht. Er/sie bekommt kein Honorar. Lediglich Hotel und Bahn/Bus bzw. Flugzeug sind für ihn/sie frei.



Darüber hinaus gibt es noch:

- **Reisen, die aus einem Kurs entstehen:** Diese mehrtägigen Veranstaltungen sind privater Natur und unterliegen nicht der Verantwortung der Aka.
- **Private Reisen:** Reisen aus Privatinitiative mit Aka-Mitgliedern aber ohne Mitwirkung des Vereins. Auch dafür trägt die Aka keinerlei Verantwortung.

Reisen 2014

1. USA - Auf den Spuren der deutschen Auswanderer in Texas
vom 07.05. - 17.05.2014

Preis p.P. im DZ: ca. 2.190 € bei 25 TN / 2.530 € bei 16 TN / Zuschlag EZ: ca. 490 €

Anmeldeschluss: 15.02.2014 bei: „Routes to the Roots“ - Dr. Wolfgang Grams

Tel: 0441/9620433 / E-Mail: info@routes.de

2. Kaukasus - Armenien, Georgien, Aserbaidschan - Kultur- und Erlebnisreise vom Schwarzen zum Kaspischen Meer

vom 23.04. - 06.05.2014 - bitte beachten, dies ist ein neuer Reiseternin

Preis p.P. im DZ: 2.499 € / Zuschlag EZ: 450 €

Anmeldeschluss: 20.12.2013 bei: „Cultural Connections“ - Thomas Kolb Reisen

Tel.: 069/94948955 / E-Mail: kolb@cultural-connection.de

3. Frankreich - Schlösser an der Loire – Radtour

vom 01.06. - 08.06.2014

Preis p.P. im DZ: 1.195 € / Zuschlag EZ: 245 €

Anmeldeschluss: 31.12.2013 bei: „Die Landpartie“

Tel: 0441/570683-0 / E-Mail: service@dielandpartie.de

4. Polen - Kultur- und Erlebnisreise nach Südpolen - Aufenthalte in Breslau und Krakau, Treffen mit Partnern in Starachowice

vom 10.09. - 17.09. bzw. 19.09. mit der optionalen Erweiterung nach Warschau

Preis p.P. im DZ: ca. 998 € ab 15 TN / ca. 1.082 € ab 12 TN / Aufschlag EZ: 284 €

Verlängerung Warschau:

Preis p.P. im DZ: ca. 201 € ab 15 TN / ca. 206 € ab 12 TN / Aufschlag EZ: 81 €

Anmeldeschluss: 18.12.2013 bei: Directravel Hübner

Tel: 06251/5936900 / E-Mail: h.huebner@directravel.de

Aktuelle Informationen zu den Reisen finden Sie unter

<http://www.aka55plus.de/index.php/reisevorschau>

Weimar, Texas

Bier, Lederhosen, BMW und Kuckucksuhr - das fällt Texanern ein, wenn man sie nach Deutschland fragt. Cowboys, Rinderherden und Ölbarone - das fällt uns spontan zu Texas ein.

Dass es das zwar alles gibt, aber darüber hinaus vieles mehr, das berichtete Peter Wagener in seinem Vortrag zum Thema „Auf den Spuren der deutschen Auswanderer in Texas“. Wenn man sich z.B. die Hillcountry anschaut, gelegen in Central Texas, nördlich von San Antonio und südwestlich von Austin, so ergibt sich ein völlig unerwartetes Bild. Der Guadalupe River fließt durch eine sanfte grüne Hügellandschaft, die im Frühjahr mit einem Teppich blauer Blumen bedeckt ist, den Bluebonnets.

Wen wundert es, dass sich die deutschen Auswanderer, rekrutiert Mitte des 19. Jahrhunderts vom Mainzer Adelsverein, die eigentlich auf dem Weg in die weiter nördlichen Prärien waren, in der Hillcountry ansiedelten und mit weniger Land als versprochen zufriedengaben. Zahlreiche Ortsnamen wie New Braunfels, Fredericksburg, Luckenbach und Boerne, zeugen noch heute von deutschen Siedlungsaktivitäten.

Legendär ist der Friedensvertrag, den der Gründer von Fredericksburg, Hans von Meusebach, 1846 mit den Comanches aushandelte, weil er als einziger von beiden Seiten nie gebrochen wurde.



Gut besucht ist das traditionelle Wurstfest in Braunfels. Tirolerhut und Reibekuchen sind angesagt – und natürlich Bier in Strömen. Zwar sind die Speisekarten – nicht nur in „Oma's Haus“ - zweisprachig, aber gesprochen wird deutsch kaum noch.

„Auf den Spuren der Auswanderer in Texas“ ist auch das Thema der Reise, die Peter Wagener im Mai 2014 anbietet. Nach der Landung in Houston geht es weiter nach Galveston, mit seinen eindrucksvollen alten Häusern und weiten Sandstränden. Galveston ist der Ort an dem die deutschen Auswanderer damals texanischen Boden betraten, um in Trecks nach Norden zu ziehen. Auf der Suche nach deren Spuren geht es nach Weimar zu einem Treffen mit Pastor Jerry Carpenter, der über die ehemals deutsche Gemeinde berichtet.



Guadalupe Rivers lädt zum Bummeln ein.

Die Hauptstadt Austin, gelegen am Colorado River, gilt als die amerikanische Hauptstadt der Livemusik. Musikclubs und Tanzböden bieten etwas für jeden Musikgeschmack. Treffen mit Vereinen, die deutsches Brauchtum pflegen und Ausflüge in die Hillcountry auf den Spuren der Auswanderer aus Hessen und Rheinpfalz stehen auf dem Programm.

Eine der schönsten Städte der USA ist San Antonio. Der Riverwalk entlang des

Margret Wendling

> [Weitere Informationen zur Aka-Reise nach Texas](#) vom 7. bis 17. Mai 2014

Wir müssen leider draußen bleiben

Der beste Freund des Menschen ist leider nicht überall erwünscht. Weder in Geschäften, noch in Museen. Weder in Schulen noch in Universitäten. Weder in Büros noch in Bussen.

Und damit sind wir bei einem leidigen Thema: Wie hält's die Aka mit den Hunden?



Auch unter unseren Mitgliedern sind zahlreiche Hundebesitzer. Wie wichtig so ein Haustier gerade für ältere Menschen ist, die allein leben, können wir immer wieder lesen.

Jedoch: Das Tier braucht Betreuung, manchmal rund um die Uhr. Und da fängt die Krux an. In letzter Zeit ist es öfter vorgekommen, dass Bello und Fiffi Veranstaltungen der Aka bereicherten. Und schon beginnt der Konflikt. Finden die einen den Vierbeiner goldig, stößt er bei den anderen auf Ablehnung. Springt er gar auf einer Tagestour mitten im Bus von der Tasche auf den Gang, regt sich mancher so richtig auf, vor allem der Busfahrer, der um den teuren Teppichboden fürchtet.

Deshalb möchten wir alle Mitglieder um Verständnis für folgende Regelung bitten:

Hunde dürfen in unsere Büro- und Unterrichtsräume nicht mitgebracht werden.

Sie dürfen auch nicht an Busreisen der Aka teilnehmen.

Soll der Hund bei einer Wanderung mitlaufen, so möge Herrchen oder Frauchen bitte vorher den Kursleiter fragen, ob das in Ordnung ist.

Vielleicht findet sich ja ein Mitglied, das Spaziergänge speziell für Hundebesitzer anbietet? Das wäre eine gute Lösung.

Heidrun Bleeck

Termine, Termine, ...

Ab dem 2. Semester 2014 werden die Daten der Termine für die Semester wie folgt geändert:

1. Semester eines Jahres: 15. Januar bis 30. Juni,
2. Semester eines Jahres: 01. August bis 15. Dezember.

Der Grund ist, dass wir unser Geschäftsjahr an das Kalenderjahr anpassen wollen.

Das bedeutet nicht, dass jetzt alle Kursleiter ihre Kurse im August beginnen lassen müssen. Sie können das tun, sie können aber auch erst Mitte September beginnen – wie jetzt – oder zu einem anderen beliebigen Zeitpunkt. Wichtig ist nur: am 15.12. ist Schluss.

Das bedeutet aber auch, dass die Kursleiter im kommenden Semester ihre Angebote früher abgeben müssen als bisher, nämlich am 1. Mai und für das nächste Semester am 15. Oktober.

- Das Programmheft für das neue Semester erscheint am 23.01.2014
- Mitgliederversammlung: 01.04.2014 ab 17:00 Uhr, Offenes Haus, Rheinstraße 31, DA
- Vom 23.12.2013 - 11.01.2014 bleibt das Büro der Aka geschlossen. Ab 13.01.2014 sind wir wieder für Sie da.

Redaktion: Heidrun Bleeck, Marika Dietrich, Sigrid Geisen, Petra Neumann-Prystaj, Walter Schwebel, Hannelore Sotscheck, Margret Wendling; Foto vom Weihnachtsmarkt: Werner Nüsseler