

Newsletter

Ostern 2014



Liebe Leserinnen und Leser,

der Frühlingsnewsletter erscheint normalerweise im März – kurz vor Ostern. In diesem Jahr erscheint der Newsletter auch kurz vor Ostern – im April. Das hat auch einen Vorteil, denn da können wir Ihnen bereits von der Mitgliederversammlung am 1. April berichten. Ungefähr 80 Mitglieder sind der Einladung gefolgt und haben sich über Neuigkeiten im Verein informieren lassen. Über den Verlauf der Versammlung wird Ihnen Margret Wendling etwas weiter unten berichten.

Ich möchte die Gelegenheit nutzen und mich im Namen aller Vorstandsmitglieder dafür bedanken, dass Sie uns allen wieder Ihr Vertrauen ausgesprochen haben und auch die Bewerbung von Detlef Sonntag positiv bewertet haben.

Am 08.04.2014 war dann die konstituierende Sitzung des neuen Vorstands. Ich bin wieder zur Vorsitzenden gewählt worden, Petra Neumann-Prystaj zur Stellvertreterin, Ruhtraut Zey zur Schatzmeisterin und Werner Nüsseler zum Schriftführer. Jetzt können wir uns also wieder an die Arbeit machen.

Ihnen wünsche ich, dass Sie den Frühling, der so schnell auf den Nicht-Winter gefolgt ist, in vollen Zügen genießen. Auch wenn man manchmal ein wenig Angst hat und hofft, dass die Eisheiligen sich jetzt schon in ihr kaltes Winterquartier verziehen mögen. Kirschen und Äpfel blühen ja schon – und wenn es so weiter geht, werden in den Gärten in 14 Tagen die ersten Rosen blühen.

Ich wünsche Ihnen ein schönes Osterfest und grüße Sie ganz herzlich

Ihre alte und neue Vorsitzende

Ulrike Poppensieher

Mitgliederversammlung 2014

Trotz des wunderschönen Wetters waren etwa 80 Mitglieder zur Jahreshauptversammlung der Aka 55plus erschienen. Geduldig hörten sie sich die Berichte der Vorstandsmitglieder, der Schatzmeisterin und der Kassenprüfung an. Der Vorstand wurde entlastet und die vorgeschlagenen Satzungsänderungen einstimmig angenommen.

Ein Steuerberater erläuterte die Umstellung der Buchführung von einer Ein- und Ausgaben Buchhaltung auf Bilanzbuchhaltung, in der auch die Vermögenswerte (Inventar und technische Ausstattung), die Abschreibungen und die Rücklagen berücksichtigt werden.

Mit großer Mehrheit wurden die bisherigen Vorstandsmitglieder wiedergewählt: Heidrun Bleeck, Sigrid Geisen, Bruno Klohe, Petra Neumann-Prystaj, Werner Nüsseler, Ulrike Poppensieker und Ruhtraut Zey. Neu in den Vorstand gewählt wurde Detlef Sonntag, der leider nicht anwesend sein konnte und von Ulrike Poppensieker vorgestellt wurde.

Wiedergewählt in den Beirat wurden mit großer Mehrheit: Ullrich Bendig, Eva von Blanc, Mika Dietrich, Irmgard Naß-Griegoleit, Peter Wagener und Margret Wendling.

Die Geduld der Teilnehmer an der Mitgliederversammlung wurde belohnt mit Brezel, Sekt und netten Gesprächen zum Ausklang.

Neu im Vorstand ist Detlef Sonntag, 67, der in den Jahren seiner beruflichen Tätigkeit in der Gastronomie, als Marketingmanager und Unternehmensberater viel in der Welt herumgekommen ist. Heute lebt er mit seiner Frau in Roßdorf und coacht ehrenamtlich Menschen in Krisensituationen oder bei schwierigen Entscheidungen.

Detlef Sonntag: „Speziell in meinen „Wanderjahren“ habe ich viele unterschiedliche Menschen in ihren Lebensmodellen kennen und achten gelernt. Im Berufsleben durfte ich viel Führungserfahrung sammeln. Ich kann gut konzeptionell denken, zielorientiert und strukturiert arbeiten. Stark bin ich in der Moderation und der Arbeit mit Gruppen – als Ergebnis der langjährigen Trainertätigkeit. Planungssicherheit und Termintreue sind mir wichtig – weil die Zusammenarbeit mit anderen dadurch erheblich erleichtert wird.“



Margret Wendling

Ehrenamtlicher Nachwuchs fürs Aka-Büro gesucht

Das ehrenamtliche Büroteam der Aka braucht Verstärkung. Wer hat Zeit und Lust, die freundlichen Bürodamen etwa drei Stunden pro Woche in der Geschäftsstelle, Heidelberger Straße 64, zu unterstützen? Erwartet werden Teamfähigkeit und gute Kenntnisse im Umgang mit dem Computer (Textverarbeitung, E-Mail und Verwaltungssoftware). 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 und mit ihr ein Vorgespräch vereinbaren.

Petra Neumann-Prystaj

Das Tabu vor der ersten Sportstunde

Bereits vor 30 Jahren empfahlen fortschrittliche Ärzte bei einer Reihe von Bagatellerkrankungen das „Grüne Rezept“, womit die leichte aber regelmäßige Bewegung in der Natur gemeint ist. Vereine, Verbände, Volkshochschulen, selbst Kirchen machen dazu vielfältige Angebote, auch die Aka 55plus lädt zu Bewegungskursen unterschiedlicher Art ein, die regen Zuspruch erfahren.

Aber vor der ersten Sportstunde liegt oft ein vom Tabu verdecktes Problem - bei Männern noch häufiger als bei Frauen: Angst vor der Blamage. Sind erst einmal Jahrzehnte seit der letzten sportlichen Betätigung vergangen, türmen sich Berge von Unsicherheit, Hemmungen, Selbstzweifel und womöglich die Angst vor Sturz- und Verletzungsgefahren auf. Längst überholte Argumente, wie ‚Sport ist Mord‘ werden schnell hervor geholt, um nicht über den Nutzen nachdenken zu müssen. Es braucht oft die krachende Nachricht einer bösen Krankheit, um sich als älterer Mensch der Einsicht zu öffnen, dass mehr Bewegung „Not-wendig“ ist.



Motivationshilfe: Ersetzen wir einmal alle Ängste durch die in Aussicht stehende Freude. Was im Jugendalter das Näherrücken an ein Vorbild oder ein Idol versprach, kann heute die Vorstellung sein, die Hemmschwelle geschmeidig zu überspringen. Stellen wir uns die optimistische fitte Seniorsportler/in aus der Apothekerzeitung vor. Ei, was ist denn das? Dieses Werbefoto trägt Ihren Kopf!!! (bitte jetzt eine kurze Lesepause).

Neue medizinische Erkenntnisse: Wissenschaftler an der Sporthochschule Köln unter Prof. Dr. Dieter Leyk haben herausgefunden, dass auch geringe körperliche Aktivitäten bei Nichtsportlern eine wirkungsvolle Prävention darstellen. Dabei wird Ausdauer zu förderst empfohlen, weil ihr zentrale (Herz-Kreislauf) Bedeutung zukommt und wir sie über einfache Übungen im Alltag trainieren können. 20 bis 30 Minuten, zweimal in der Woche sind das Senioren-Maß. Für rasches Gehen, Radfahren oder Treppenlaufen braucht man keine Trainingskleidung und keine Sportschuhe. Jeder Muskeleinsatz, der über die gewohnte Alltagsbelastung hinausgeht und eine erhöhte Puls- und Atemfrequenz auslöst, bewirkt einen Anstieg der Durchblutung und hat außerdem bemerkenswerte Effekte auch auf die Psyche und das Immunsystem. Dazu kommt die Verheißung: Ausdauer wächst bei regelmäßiger Pflege in jedem Alter!

Soziale und mentale Effekte: Wer schlecht zu Fuß ist, sollte mit Tai Chi oder Yoga beginnen. Diese aus Asien stammenden Jahrtausende alte Bewegungslehren werden langsam und fließend ausgeführt. Sie tragen zur Harmonisierung des gesamten Lebens bei und vermitteln durch die Streck- und Dehnübungen einen spürbaren Kraftzuwachs der wiederum das Selbstvertrauen stärkt. Yoga und Tai Chi erfordert anfangs eine Lerngruppe. Mit der Beigabe unterstützender geselliger Gespräche, neuer Kontakte und möglicherweise neuer Freunde bietet das Aka-Programm Kurse an, die für Sporteinsteiger gut geeignet sind. Jetzt im Frühling, wo die Sonne täglich etwas höher steigt, stehen die Chancen gut, Bewegung zu einem neuen und äußerst nützlichen Hobby zu machen.

Walter Schwebel

Das Aka-Porträt: Hildegard Schwebel

Die Diplom-Psychologin leitet seit 2007 die Psychologie-Kurse



Die Psychologie-Kurse von Hildegard Schwebel (73) sind so gut besucht, dass man oft bangen muss, ob denn die Stühle im Aka-Seminarraum in der Bessunger Straße ausreichen. Manche Besucher halten ihr seit Jahren die Treue, und die neu Dazugekommenen werden bestimmt bald dem Kreis der Stammkunden angehören. Denn Hildegard Schwebel kann sehr schnell eine Nähe zu Menschen aufbauen, und sie weiß immer wieder Neues und Spannendes aus dem schier unerschöpflichen Feld der Seelenkunde zu berichten.

Geboren wurde sie in Lorsch, und dank der Förderung ihres Opas konnte sie schon im Alter von fünfeneinhalb Jahren ihre sportliche Begabung ausleben. Der Sport wurde für das Mädchen aus

bescheidenen Verhältnissen zum „Sprungbrett zu anderen Kontakten“. Ob Leichtathletik, Tennis oder Golf – für sie zählte der Leistungsaspekt. Nicht trainieren zu dürfen, empfand sie als Strafe.

Zum Glück für Hildegard wurde an ihrer Schule ein Mittelschulzug eröffnet, so dass sie dort die Mittlere Reife ablegen konnte. Doch erst im Alter von 37 Jahren erwarb sie 1977 über die Begabtensonderprüfung die Hochschulreife und konnte sich im Wintersemester 1978 für das Grundstudium Psychologie an der Technischen Hochschule einschreiben.

1961 heiratete das Mädchen aus Lorsch den Leichtathleten und späteren Leiter der Darmstädter Volkshochschule Walter Schwebel, 1972 kam ihre Tochter zur Welt. Hildegard Schwebel interessierte sich immer schon für psychologische Themen und belegte an der Volkshochschule entsprechende Funkkolleg-Kurse.

Ihr Psychologie-Studium schloss sie 1984 mit einem Diplom ab. Praktische Erfahrungen gewann sie als Kinder- und Jugendpsychologin in der Praxis einer Mainzer Kinderärztin. Am Darmstädter Elisabethenstift und den Städtischen Kliniken (heute Klinikum) unterrichtete sie Krankenpfleger und –schwestern im Prüfungsfach Psychologie.

Dem Sport fühlte sich Hildegard Schwebel weiterhin verpflichtet. Sie arbeitete als Sportpsychologin und betreute Tennis- und Fußballmannschaften. Als Lehrwart im Hessischen Behinderten- und Koronarsportverband war sie für die psychologische Ausbildung der Gruppenleiter im Behinderten- und Herzsport verantwortlich.

Als sie 1994 die Kassenzulassung als Psychologin bekam, konnte sie im eigenen Haus in der Heidelberger Landstraße in Darmstadt eine Praxis eröffnen und war bald stark gefragt. 2008 - mit 68 Jahren – entschloss sie sich, ihre Praxis aufzulösen. Das war ein Glück für die Akademie 55plus, zu der sie über ihren Mann Walter Zugang gefunden hatte.

Auf die Frage, warum sie sich bei der Aka engagiere, erklärt Hildegard Schwebel bescheiden: „Man macht nie etwas nur für andere. Man macht immer auch etwas für sich“.

Petra Neumann-Prystaj

Trümmerkind, Leistungssportler, Bankprofi: Jürgen Sotscheck

Schon öfter wurden Aka-Mitglieder als „Zeitzeugen“ eingeladen. Schließlich haben einige von ihnen als Kinder miterlebt, was zu den historischen Ereignissen des 20. Jahrhunderts gehört: Krieg und Vertreibung, Evakuierung, Trümmerfrauen, Wiederaufbau, und irgendwann dann auch das Wirtschaftswunder. Bei all diesen Themen kann auch Jürgen Sotscheck mitreden, denn er wurde im Jahr 1942 geboren. Aber da gibt's noch etwas, was ihn als Augenzeugen so wertvoll macht – die Tatsache nämlich, dass er ein echter Berliner ist und die spezielle Situation der alten und neuen Hauptstadt miterlebt hat.

Seinen 5. Geburtstag wird er nie vergessen. Der Vater war gerade aus der Gefangenschaft im Elsass zurückgekehrt und hatte ein ganz besonderes Geschenk dabei – die erste Schokolade seines Lebens, gestiftet von einem bisherigen französischen Bewacher. Mit seinen Freunden spielte er in den Trümmern der schwer bombardierten Stadt, absolvierte die Grundschule, Realschule, eine Banklehre und schließlich ein Abendstudium an der Bankakademie.



Den Schicksalstag im Jahr 1961 erlebte er beängstigend hautnah mit. Am Tag des Mauerbaus saß er mit Freunden auf der Rückfahrt von Schweden im Zug bei Oranienburg fest. Später in Berlin erlebte er am Checkpoint Charlie, wie sich russische und amerikanische Panzer mit laufenden Motoren mitten auf der Straße gegenüberstanden. 14 Tage lang.

Er wurde Filialleiter der Bank für Gemeinwirtschaft, heiratete 1967 seine Frau Hannelore, zwei Jahre später machte Tochter Anja die Familie komplett. 1973 verließ er Berlin und ging zur BfG nach Frankfurt. Er zog in eines der ersten Hochhäuser (heute Sitz der EZB) ein und konnte vom Arbeitsplatz aus verfolgen, wie aus der eher kleinen hessischen Großstadt das Bankenzentrum „Mainhattan“ wurde. Nach Jahren als Leiter der Kreditabteilung in Darmstadt zog es ihn zur Commerzbank nach Frankfurt, wo er für internationale Konzernfinanzierungen zuständig war - zuletzt mit Dienstsitz im CB-Tower.

Wie hält man sich fit, wenn man den ganzen Tag am Schreibtisch sitzt? Jürgen Sotscheck, entschied sich spät für den Leistungssport als persönliche Herausforderung. Tennis und Leichtathletik waren sein Ding, mit seinem Team errang er sogar den 3. Platz bei den Deutschen Meisterschaften in der 4x100-Meter-Staffel.

Bei der Aka hat er sich zusammen mit seiner Frau Hannelore schon gleich nach dem Start engagiert, wobei uns seine IT-Kenntnisse zugute kamen. „Wir mischen uns ein“ hieß es und er war dabei, Stichwort „Seniorenticket“ (leider immer noch nicht realisiert) oder „Seniorenvertretung“ (fast erreicht). Er gehört zum Grüppchen der kreativen Pub-Quiz-Macher, bietet Tagesfahrten an und hilft jedem und jeder, wenn es mal wieder klemmt – technisch, computermäßig oder auch mal in der Manier der Pfadfinder, wenn – wie auf der Aka-Reise in England – hungrige Menschen vor dem Grill sitzen, es aber partout kein Feuer gibt.

Jetzt hat er zusätzlich den Bereich „Wirtschaft“ als Fachleiter in der Aka übernommen. Bestens qualifiziert, wie man nun weiß. Wir dürfen gespannt sein, wie er dieses Fach, das bisher eher ein Nischendasein führte, aus dem Quotentief herausführt. Ich bin sicher, er hat auch da schon ein Bündel von Ideen. Viel Glück, Jürgen!

Heidrun Bleeck

Klassensprecher des Theaterpublikums

ECHO-Feuilletonchef Johannes Breckner (rechts) im wohlwollenden Streitgespräch mit Schauspielerecktor Martin Apelt

Sie kennen sich, sie schätzen sich, aber bei der Beurteilung von Theaterstücken sind sie nicht immer einer Meinung. Was der Kritiker Johannes Breckner nach einer Schauspielerecknere im ECHO schreibt, löst bei Martin Apelt, seit 10 Jahren Schauspielerecktor am Staatstheater, nicht immer Jubeltöne aus.

Während der von Heidrun Bleeck und Mika Dietrich gekonnt moderierten Veranstaltung der Reihe „Aka im Gespräch“ – erstmals im Foyer des Theaters – wurde deutlich, welche unterschiedlichen Standpunkte Journalist und Theatermann einnehmen.



Für Apelt ist die Entwicklung eines Theaterstücks ein langer, mühsamer Prozess. „Man kann das Gelingen nicht erzwingen, aber es ist möglich, gute Chancen fürs Gelingen zu schaffen“. Als Dramaturg sei er der allererste Kritiker und habe mehr Zeit als ein Journalist, zu einem fundierten Urteil zu gelangen. Die Frustration sei daher groß, wenn die – untereinander nicht immer einigen - Zeitungskritiker einer Aufführung überhaupt keine gute Seite abgewinnen können. Außerdem verlaufe jede Vorstellung anders, und die Premiere sei nicht unbedingt die beste.

Apelt versicherte, dass sich die Theatermacher nicht von Zeitungskritiken beeinflussen lassen und nach deren Veröffentlichung nichts am Stück verändern. Er selbst nehme sie ernst, allerdings schätze er manche Kritiker mehr als andere. Ein konstruktiver, klug begründeter Verriss sei ihm allemal lieber als ein undifferenzierter Jubelbericht.

Johannes Breckner konterte, ein Kritiker dürfe gar nichts über die Länge des Entwicklungsprozesses wissen. Er stehe nämlich zwischen Theater und Zuschauern, sei eine Art Klassensprecher des Publikums, das von ihm wissen wolle: Funktioniert das Schauspiel oder nicht? Mit der Forderung nach „konstruktiver Kritik“ hat Breckner ein Problem: „Ich muss nicht sagen, wie es besser geht“.

Drei- bis viermal in der Woche geht der ECHO-Feuilletonchef ins Theater – sogar in Stücke, die er nicht besprechen muss, „ein Luxus, den ich genieße“. Seine Theaterkritik, verriet er, entsteht beim Zuschauen. Er macht sich kaum Notizen, vertraut auf sein Gedächtnis und schreibt seinen Artikel erst am nächsten Tag. Gute Argumente und Genauigkeit seien besonders gefordert, wenn er das Stück im Gegensatz zum Publikum schlecht findet. Er versuche, sich zartfühlend auszudrücken, wenn Schauspieler, die er schätzt, mal einen schlechten Abend haben. Im Lauf der Jahre – Breckner ist seit 30 Jahren ECHO-Redakteur– habe er ein Gespür für die Angemessenheit der Kritik entwickelt und sich „Seherfahrung angesessen“.

Kritiker haben Macht, sie können das Theater voll oder leer schreiben. In den ersten Tagen nach der Veröffentlichung eines Totalverrisses gehen die Kartenverkaufszahlen zurück, gab Martin Apelt zu. Ein Stück wird dreißig- bis vierzigmal gespielt, wenn es gut läuft. Die Erinnerungen der Zuschauer verklären sich, aber die veröffentlichten Kritiken bleiben dank

der Archive weiterhin zugänglich. Sie sind das Material, auf das Theaterhistoriker bei Recherchen für ihre Bücher gern zurückgreifen.

Sie sind das, was von den Inszenierungen übrig bleibt.

Petra Neumann-Prystaj

Sportliches Radfahren auf Anhieb ein Erfolg



Die Vorbesprechung zu diesem Kurs im März 2013 bestätigte meine Einschätzung, dass es auch im AKA55plus-Alter ein Interesse gibt, sich sportlich auf dem Rad zu betätigen. Die in der Kursbeschreibung etwas provokant gemachte Äußerung „man muss sich auch quälen können“ hat für Gesprächsstoff gesorgt, aber damit war dann auch klar, dass für die Touren eine gewisse Grundfitness vorhanden sein sollte. Die angestrebte Teilnehmerzahl von 6 bis 12 Radlern wurde trotz der Tourenbeschreibungen erreicht und es konnte losgefahren werden.

Trotz zum Teil schwieriger Wetterbedingungen zu Beginn, konnten 6 Touren gefahren werden, die uns im Schnitt rund 60 km lang über viele mehr oder weniger holprige Radwege auf und ab durch den Odenwald führten. Ein Kompliment an alle Teilnehmer – die Topographie des Odenwalds wurde klaglos akzeptiert und wir konnten als Gruppe ein Tempo finden, das uns erlaubte, auch die Schönheiten der Landschaft genießen zu können. Zu jeder Tour gehörte auch eine Rast in einer Gaststube oder besser in einem Gastgarten, bei der man sich dann auch als Gruppe wohlfühlt hat. Eine Reifenpanne und ein Sturz bei 6 Fahrten mit durchschnittlich 8 Fahrern also bei annähernd 3000 gefahrenen km ist nicht viel, wobei der Sturz zum Glück keine schweren Folgen hatte.

Im Frühjahr 2014 geht es wieder weiter.

Das Bild zum Schluss zeigt die Radlergruppe bei der Abschlussfahrt am Kirchberghäuschen bei Bensheim. 8 Männer und eine Frau, für AKA Veranstaltungen eher ungewöhnlich, aber das kann sich ja in Zukunft noch ändern.

Vielen Dank an alle Teilnehmer – es hat Spaß gemacht.

Klaus Rappenecker

Jung und Alt malen zusammen

Erich Kästner: „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!“



Und wenn es Jung und Alt für einen guten Zweck zusammen tun wollen, sollten wir das unbedingt unterstützen.

Frau Raudszus, Lehrerin an der Wilhelm Leuschner-Schule in Darmstadt wandte sich an die Aka. Sie bietet die Jungen (5.Klasse – ca. 10/11 Jahre alt) und sucht bei uns die Alten, na, die Älteren, die mit diesen Kindern zusammen kleine Bilder (ca. 20x20) herstellen möchten. Das Material wird gestellt.

Ort: Wilhelm Leuschner-Schule, Bessunger Str. 195 DA

Zeit: donnerstags 1. und 2. Schulstunde (8 bis 10 Uhr) im Juni und Juli, ca. 4 bis 5 Mal.

Natürlich sollen keine Rembrandts oder Picassos entstehen, sondern Malereien, Zeichnungen, Collagen usw. mit kindgerechten Themen. Die Ergebnisse dieses Projektes werden beim Schulfest, Elternabenden, evtl. bei der Aka verkauft. Der Erlös kommt in eine Kasse, aus der benachteiligte Schüler unterstützt werden sollen.



Kontaktadresse: M. Dietrich 06151 / 46330 mikadi23@t-online.de

Marika Dietrich

Reisen: Fragebogenaktion des Fachbereichs Akademie unterwegs

Die Statistik zeigt, dass im Jahr 2013 nur 58 Mitglieder an Fernreisen/mehrtägigen Reisen teilgenommen haben und von den für 2014 angebotenen mehrtägigen Aka-Reisen nur eine, nach Polen, stattfinden kann. Für die anderen Angebote lagen zu wenige Anmeldungen vor. Das war Anlass sich in verschiedenen Gremien über die Reiseangebote, die im Verantwortungsbereich der Aka liegen, Gedanken zu machen.

Privat organisierte Fahrten werden selbstverständlich dabei nicht berücksichtigt.

Im Februar 2014 startete der Fachbereich „Akademie unterwegs“ eine Fragebogenaktion zum Thema Reisen, um mehr über den Bedarf und die Wünsche unserer Mitglieder zu erfahren.

Wir erhofften uns, hierdurch mehr Klarheit für unser Angebot zu bekommen. Gefragt wurde nach: Art der Reisen, Reiseziel, Reisedauer, Kosten.

Von 900 versendeten Emails sind 138 zurückgekommen; 44 mit weiteren Vorschlägen - nicht nur zu Reiseangeboten, 5 lehnen jedes Interesse an Aka-Reisen ab.

Favoriten bei den Antworten sind eintägige Fahrten und 2-3 tägige Reisen. 112 befürworten Kultur-, Wander- und/oder Radreisen, hauptsächlich in Deutschland, aber auch in das europäische Ausland. Nur 38 Mitglieder sprechen sich für Fernreisen ins außereuropäische Ausland aus. Das entspricht den Erfahrungen der letzten beiden Jahre.

Fazit: für 2015 werden voraussichtlich nur 2 Reisen angeboten: Petersburg und Moskau per Schiff und eine Kulturreise nach Frankreich.

Ein wichtiger Punkt sind die Reisekosten, die aufgrund der Anmerkungen und auch mündlichen Rückmeldungen oft zu hoch erscheinen. Mehr als die Hälfte der Befragten ist aber bereit, für eine Reise von über einer Woche bis zu 1.500€ zu bezahlen – natürlich abhängig vom Reiseziel.

Eintägige Reisen dürfen für zwei Drittel der Befragten bis 50€ kosten.

Sigrid Geisen

Es sind noch Plätze frei...

Auf der Homepage der Akademie 55plus erhalten Sie unter dem Menüpunkt [Freie Plätze](#) einen Überblick darüber, für welche Veranstaltungen Sie sich ohne Warteliste anmelden können.

Auf drei neue Veranstaltungen sei hier hingewiesen:



Wer ein Smartphone besitzt und dazu Fragen hat, dem sei der „**Android-Treff**“, empfohlen, der alle 14 Tage montags von 10:00 – 12:00 Uhr - im Wechsel mit der Computersprechstunde – stattfindet. Die genauen Termine finden Sie auf der [Homepage der Aka](#).

Touren mit dem E-Bike

Von April bis Juni 2014 bietet Dieter Friedrich jeden 4. Dienstag im Monat von 14:00 bis 19:00 Uhr eine 4 - 5 stündige E-Bike Tour an.

Am 22. April findet die erste E-Bike-Tour statt. Die Route: Darmstadt – Griesheim - Groß-Gerau – Weiterstadt – Darmstadt. **Es sind noch Plätze frei.**

> [Melden Sie sich an!](#)

Jeden Donnerstag im Juli um 15:30 Uhr trifft sich die Gruppe unter Leitung von Norbert Hennemann und Lewis Walters zum **Nordic-Walking und Walking** auf dem sanften Weg. Spaß geht vor Technik. Stöcke können ausgeliehen werden. Ort: DA-Eberstadt, Ende der Brandenburger Straße (Parkplatz)



Weitere Informationen auf der [Aka-Homepage](#) oder in der Geschäftsstelle.

Margret Wendling

Patenprojekt Zeit nehmen – Zeit geben

Erfahrungs- und Erlebnisbericht eines Paten

Als ich zu Beginn des Jahres 2012 von dem Patenschaftsprojekt der Aka 55plus hörte, dessen Ziel es ist Migrantenkinder bei der Integration in das soziale Umfeld zu helfen, habe ich mich entschlossen mitzumachen.

Im November 2012 kam es zum ersten Kontakt mit zwei fünfzehnjährigen Schülern der Wilhelm-Leuschner-Schule, denen ich bei ihrer Bewerbung um einen Ausbildungsplatz helfen sollte. Das erwies sich als keine leichte Aufgabe und die Schüler gaben leider sehr schnell auf und zeigten kein Interesse mehr.

Mein zweiter Einsatzort war der Unterricht. Ab Februar 2013 begleitete ich einmal die Woche einen Schüler der 5. Klasse im Mathematikunterricht. Wie wir gegen Ende des

Schuljahres feststellten war, das sehr erfolgreich. Die Resonanz seitens der Lehrerin und auf einem Elternabend war positiv und so war ich bereit, diese Aufgabe im neuen Schuljahr in einer neuen 5. Klasse fortzusetzen.

Seit Oktober nehme ich am selben Tag von 14 bis 15 Uhr an der Hausaufgabenbetreuung teil. Zusätzlich, habe ich mich entschieden, auch eine Stunde im Deutschunterricht mitzuwirken, allerdings für jeden Schüler, der gerade Bedarf hat. Die Schulleitung hat meinen Einsatz freundlicherweise honoriert, indem sie mich einlud, am Mittagessen teilzunehmen.

Insbesondere die Zeit im Unterricht und nachmittags haben mir sehr interessante Erfahrungen gebracht. Manchmal habe ich vergessenes Schulwissen wieder ausgraben können. Auch meine Meinung ist bei den Jugendlichen gefragt. Es ist eine gute Gelegenheit, ins Gespräch zu kommen. Ich sehe, wie schwierig es heute für Lehrer ist, den Unterricht so zu gestalten, dass er alle Schüler erreicht.

Mir macht diese Patenschaft viel Spaß und deshalb werde ich sie wohl noch eine Zeit lang fortsetzen. Dies auch, weil sehr flexibel auf meine verfügbare Zeit eingegangen wird. Jeder kann selbst entscheiden, wie stark er sich einbringt.

Diese schönen Erfahrungen kann ich allen Interessierten nur empfehlen.

Wolfgang Eck

Wir trauern um Rosa-Johanna Herzog,

die am 07.02.2014 verstorben ist.

Wir verlieren eine engagierte Kursleiterin, die vor gut zwei Jahren das Patenprojekt „Zeit nehmen-Zeit geben“ ins Leben gerufen hat.

Rosa-Johanna Herzog war viele Jahre Leiterin einer Grundschule und wollte auch nach ihrer Pensionierung etwas für Kinder in unserer Gesellschaft tun. Mit dem Patenprojekt hatte sie in der Aka 55plus eine neue Aufgabe gefunden. Sie war maßgeblich für die Entwicklung des Projektes verantwortlich und betreute es auch noch in schwierigen Phasen ihrer Krankheit. Unermüdlich versuchte sie neue Paten zu finden und für Bildungspatenschaften für Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund zu werben.

Wir werden unser sozial engagiertes Mitglied vermissen.

Termine

Letzter Abgabetermin für Kursangebote ist der 1. Mai.

Die **Geschäftsstelle der Akademie 55plus bleibt** geschlossen:

- am 2. Mai (Freitag nach Tag der Arbeit)
- am 30. Mai (Freitag nach Christi Himmelfahrt)
- am 20. Juni (Freitag nach Fronleichnam)

Redaktion: Heidrun Bleeck, Marika Dietrich, Sigrid Geisen, Petra Neumann-Prystaj, Walter Schwebel, Hannelore Sotscheck, Margret Wendling