

Newsletter

Juli 2016



Liebe Leserinnen und Leser,

dieser Sommer scheint ein Sommer der politischen, sportlichen und meteorologischen Großereignisse und Extreme zu sein. Ich kann und will sie nicht alle aufzählen.

Unser Jubiläumsfest und die Informationsveranstaltung gehörten sicherlich nicht zu den Großereignissen, aber wir haben doch viel Lob (und etwas Kritik) erfahren und deshalb möchte ich diese Gelegenheit noch einmal nutzen, um allen Mitwirkenden und Helfern und Helferinnen ganz herzlich zu danken.

Jetzt ist unser neues Programm da. Sie haben sich sicherlich schon informiert, ein Programmheft geholt oder sich die Homepage angesehen. Über 240 Kurse und andere Veranstaltungen warten darauf, von Ihnen genutzt zu werden.

Die Themen dieses Newsletters informieren Sie über einige neue und interessante Angebote, aber auch die "bewährten" Kurse sind für viele Aka-Mitglieder sehr wichtig, weil sie die Kommunikation der Mitglieder untereinander fördern. Also wählen Sie in Ruhe aus, an welchen Veranstaltungen Sie teilnehmen möchten.

Ich wünsche Ihnen noch viele schöne Sommertage und grüße Sie ganz herzlich

Ihre

Ulrike Poppensieher

Quartiersuche für unsere polnischen Gäste - 1.9. bis 4.9.



Vom Donnerstag, 01.09. - bis Sonntag, 04.09.2016 besucht uns zum zweiten Mal eine Seniorengruppe aus Polen. Eine Aka-Gruppe bereitet ein interessantes Besuchsprogramm vor. Uns fehlen noch restliche Übernachtungsmöglichkeiten für 3-4 Personen, da die Damen privat untergebracht werden sollen.

Wer für den genannten Zeitraum ein Quartier für eine oder zwei Personen zur Verfügung stellen kann, melde sich bitte bei Erwin Fendrich, Tel. 06151 718437 oder Helmut Damm, Tel. 06150 82395.

Hinweis auf Kurse im August

Das neue Halbjahr beginnt am 1. August. Wir weisen an dieser Stelle auf zwei Veranstaltungen hin, die schon in der ersten Augushälfte stattfinden.

- **Das Polarlicht - Ein mythenumwobenes Phänomen**
Leitung: Michael R. Luft, 04.08., 19:00-21:00 Uhr im Vortragsraum > [Anmeldeformular](#)
- **Wanderung auf dem 7-Hügel-Steig von der Rosenhöhe nach Eberstadt**
Leitung: Ulrich Schöll, 13.08., 10:00-15:00 Uhr, Treffpunkt Rosenhöhe, Eingang am Löwentor > [Anmeldeformular](#)

Für die beiden folgenden Tagesfahrten finden **Vorbesprechungen** statt:

- **Dome in der Nähe: Speyerer Dom, UNESCO-Weltkulturerbe**
Leitung: Günther Scheler, 06.09., 9:00-19:00, Treffpunkt DA Hbf am Dampflokommodell
Vorbesprechung am 29.08., 14:00 – 15:00 Uhr > [Anmeldeformular](#)
- **Salzbergwerk Bad Friedrichshall, Fahrt mit Regionalbahnen**
Leitung: Günther Scheler, 10.09., 8:00-19:00 Uhr, Treffpunkt DA Hbf am Dampflokommodell
Vorbesprechung am 29.08., 15:30 – 16:30 im Seminarraum > [zum Anmeldeformular](#)

Reisevorschau

Ausführliche aktuelle Informationen zu den Reisen, den Vorbesprechungsterminen und zu den Anmeldebedingungen finden Sie unter:

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

Für das Jahr 2017 sind folgende Reisen geplant:

- **Fahrt zur Jahreswende nach Hannover vom 29.12.2016 – 03.01.2017** in Kooperation mit dem Theaterring. Die Anmeldung erfolgt über das Anmeldeformular des Theaterrings. Weitere Informationen dazu im Programmheft und auf der Homepage (- falsches Datum im Programmheft S. 27!) .
- **Kulturreise nach Flandern** vom 30. April.- 06. Mai 2017
Vorbesprechung für diese Reise am 25.11.2016. **Bitte melden Sie sich zu dieser Veranstaltung an.** > [Anmeldeformular](#)
- **Reisen nach Spanien – Extremadura:** voraussichtlich vom: 23. Mai. - 01. Juni 2017
- **Wandern an der Mecklenburgische Seenplatte** vom 07.-12. September 2017



Margret Wendling

Walken mit Köpfchen

durch den Eberstädter Wald



Ein Aka-Kurs mit Andrea Mittmann, bei dem alle Sinne angesprochen werden

Was machen die denn da?, mag mancher Spaziergänger rätseln, wenn er Andrea Mittmann und ihre Begleiterinnen bei Koordinations- und Lockerungsübungen im Eberstädter Wald beobachtet. Dabei wird viel gelacht. „Machen Sie doch mal mit“, fordert eine Teilnehmerin übermütig ein älteres türkisches Ehepaar auf. Und tatsächlich - beide reihen sich ein, erst zögernd und schließlich begeistert.

Bei ihrem früheren Sportverein in Mörfelden hat Andrea Mittmann die Kombination von Gedächtnis- und Bewegungstraining kennengelernt und gibt sie nun schon seit knapp einem Jahr in Kursen bei der Akademie 55plus weiter. Das „Walking mit heiteren

Übungen fürs Gehirn“ macht viel Spaß, erzieht aber auch zu genauerem Hinsehen. Da wird ein Eichhörnchen beobachtet oder einer Blindschleiche beim Verschwinden unter dem Blattwerk zugeschaut. Ist das eigentlich eine Schlange? Nein, eine Echse. Wieder was gelernt.

Die grüne Umgebung fördert und belebt die Gespräche. Kleine Gruppen bilden sich, vertiefen sich in ein Thema. Doch immer wieder sorgt Andrea Mittmann mit ihren „heiteren Übungen“ für Unterbrechungen. Was hat eine gelbe Farbe? Wer kennt Sprichwörter, die mit Kindern zu tun haben? Zähle ab 100 rückwärts, sage das ABC von hinten auf, wir erfinden gemeinsam eine Kriminalgeschichte...um neue Einfälle ist sie nie verlegen. Und sie ist sicher, dass nach jeder Übung irgendetwas im Gedächtnis hängen bleibt. Beim nächsten Mal wird es noch besser klappen – wobei es grundsätzlich kein richtig oder falsch oder gar Noten gibt. Im Nu vergehen die anderthalb Stunden, in denen maximal acht Kilometer zurückgelegt werden. Es wird immer Rücksicht auf die genommen, die nicht so gut zu Fuß sind. Wichtig ist es der Kursleiterin, dass auf dem Spaziergang alle Sinne angesprochen werden. Und es gibt noch viel zu sehen und zu erschnuppern im Eberstädter Wald und auf den Streuobstwiesen!

Die Teilnehmerinnen (bisher war noch kein Mann dabei) treffen sich immer dienstags um 9:00 Uhr an der Haltestelle des Eberstädter Friedhofs. Auto- und Rad-Parkplätze sind vorhanden. Eine Tour dauert etwa anderthalb Stunden. Weitere Informationen gibt Andrea Mittmann, Tel. 06151/9516092. > [Anmeldeformular](#)

Petra Neumann Prystaj

Mit dem Motorrad durch den Odenwald

Halbtagestouren für Aka-Mitglieder - Walter Dick sucht die Strecken aus und fährt auf seiner top-gepflegten Yamaha XJR 1300 vorneweg.

Als Walter Dick vor sechs Jahren in Rente ging, schenkte er sich eine Yamaha XJR 1300. Sie wiegt 240 Kilo, gerade so viel, dass er sie allein aufheben kann, wenn sie einmal kippen sollte. Die Maschine ist ein Schmuckstück und wird von ihm persönlich gepflegt und auf Hochglanz poliert. Er gesteht, ein „Schönwetter-Fahrer“ zu sein und Dreckwetter zu meiden.



Motorradfahren ist für ihn die beste Art, sich schnell zu bewegen. „Du spürst den Wind, die Temperatur, riechst viele Düfte und bist nicht so abgeschottet wie im Auto“, schwärmt der Aka-Kursleiter.

Seine Motorradleidenschaft reicht bis zu seinem vierzehnten Lebensjahr zurück, als alle Welt einen Prinz, Lloyd oder Käfer haben wollte und gebrauchte Motorräder wie lästige Schrotthaufen in die Ecke gestellt wurden. Aus den Schuppen holte Walter Dick sie wieder ans Licht und brachte sie im Garten seiner wenig begeisterten Eltern auf Vordermann. Er bosselte so lange an den alten Maschinen herum, bis kein Originalteil mehr dran war. Basteln und Tüfteln gehörten zu seinen Lieblingsbeschäftigungen. Selbstverständlich hat er sich als Jugendlicher x-mal das Road Movie „Easy Rider“ (übersetzt: „Entspannter Motorradfahrer“), einen Kultfilm der späten sechziger Jahre, angeschaut.

Von einer vierjährigen Pause abgesehen, in der er sich dem Hausbau widmete, besaß Dick neben Auto und Fahrrad immer ein Motorrad zum Ausschwärmen in den Odenwald. Von Markentreue hält er nichts, und mit Ausnahme der Harley Davidson hat er schon alle gängigen Maschinen besessen. Er ist nämlich alles andere als einseitig: Sein E-Bike benutzt er genauso oft wie sein Mountainbike.

Vor fünf Jahren stieß er zur Akademie 55plus und bot wenig später den Kurs „Motorradtouren durch den Odenwald“ an. Dafür haben sich 13 Männer und eine Frau angemeldet. Doch die Gruppenstärke sollte bei jeder Tour aus Sicherheitsgründen auf acht Teilnehmer beschränkt bleiben. Dick organisiert die Ausflüge und wählt dafür Strecken zwischen 80 und 180 Kilometer aus, in deren Mitte eine schöne Schänke zur Einkehr und zum Rasten lockt. Aber auch Sehenswürdigkeiten wie die „dickste Eiche Deutschlands“ oder den Galgen von Beerfelden will er den Aka-Bikern nicht vorenthalten.

Gefahren wird grundsätzlich werktags, schon deshalb, weil die schönsten Odenwaldstrecken am Samstag und Sonntag für Motorradfahrer gesperrt sind. Seine Mitfahrer sind zwischen Ende 50 und Anfang 60, „aber das Alter ist bei uns kein Thema“, versichert Dick.

> [Anmeldeformular](#)

Petra Neumann-Prystaj

Aka hilft Flüchtlingen

Die Aka bietet seit Januar 2016 zwei Hilfsprojekte für Flüchtlinge an.

Eine Gruppe, unter Leitung von Sigrid Geisen, ging zunächst ins Notaufnahmelager Staudinger Straße. Nach dessen Schließung führt sie ihre Arbeit im Erstwohnheim am **Schiebelhuthweg** fort und kümmert sich besonders um Familien mit Kindern. Regelmäßige kleine Wanderungen und Ausflüge sind geplant. Es werden Paten für einzelne Familien und konkrete (Sprach-)Angebote im Haus und auch außerhalb gesucht. Gern würden wir eine Teestube vor Ort einrichten, ein Raum steht zur Verfügung, muss aber - gemeinsam mit den Flüchtlingen - eingerichtet und gestaltet werden. Hier sind kreative Ideen und handwerkliches Geschick gefragt. Mit allen im Schiebelhuthweg ehrenamtlich tätigen Aka-Mitgliedern wollen wir gemeinsam mit Herrn Macht vom Diakonischen Werk Erfahrungen austauschen und Interessierte informieren:

Das Treffen der Gruppe Schiebelhuthweg findet am Mi 17.08. um 17:30 Uhr im Vortragsraum statt. > [Anmeldeformular](#)

Die zweite Gruppe, deren Organisation Heidrun Bleeck übernahm, startete das Projekt „**Lernhelfer**“ für **Studenten** in spe. Junge Flüchtlinge, die aufgrund ihrer Zeugnisse zum Studium an der TU Darmstadt zugelassen wurden, vorher jedoch ganz konkrete Deutschkenntnisse nachweisen müssen, sind unsere „Schüler“. Wir begleiten sie beim Deutsch lernen in ihren Sprachkursen und versuchen, darüber hinaus so etwas wie Integrationspaten zu werden.

Und so haben wir nicht nur versucht, ihnen Dativ und Akkusativ, starke und schwache Verben, Präpositionen und Artikel beizubringen, sondern haben sie auch bei Alltagsproblemen im neuen Land begleitet, z.B. beim Ausfüllen von Formularen und beim Gang zur Ausländerbehörde.

Sie wurden uns immer vertrauter und nach und nach bekamen wir Einblick in ihre verstörenden Fluchterlebnisse. Ihren Mut, ihre Zähigkeit, ihre Wissbegier konnten wir nur bewundern. Und wir werden alles versuchen, um sie auch im nächsten Halbjahr zu fördern, damit sie das ersehnte Studium aufnehmen können. Übrigens, falls das bisher noch nicht klar wurde: Bei dieser Art von Lernhilfe gibt es auch richtige Glücksgefühle, auf beiden Seiten.

Demnächst startet ein neuer Deutschkurs für Flüchtlinge. Wir würden auch sie gern helfend begleiten. Dazu brauchen wir aber zusätzliche Helfer. Vielleicht ist der eine oder die andere daran interessiert, bei uns mitzuarbeiten. Dann sind Sie herzlich zu unserer **Info-Veranstaltung** eingeladen. Wenn Sie noch mehr wissen möchten, können Sie mich auch gern kontaktieren: heidrun.bleeck@aka55plus.de

Info-Veranstaltung „Lernhelfer für Studenten“ am Di 30.08. um 16.00 Uhr im Literaturhaus > [Anmeldeformular](#)

Heidrun Bleeck

Wir singen mit Freude

Unser bisheriger Chorleiter hat leider zum Jahresende 2015 aufgehört, aber wir treffen uns seitdem weiter zum gemeinsamen Singen.



Es macht uns viel Freude, doch wir vermissen jemanden mit musikalischer Ausbildung zur Leitung und für die Klavierbegleitung. Wer kann uns unterstützen? Montags von 15:00 bis 16:30 Uhr singen wir alle 14 Tage im Vortragsraum.

Anfragen gerne an: Brunhilde Wojke, Tel. 06151 421477 / Bwojke@gmx.de

Verhindert, keine Zeit, zu viel zu tun....



Vergessen Sie nicht, sich abzumelden, wenn Sie an einer Veranstaltung nicht teilnehmen können! Sie ersparen der Kursleitung Enttäuschung und geben anderen Interessenten die Möglichkeit, auf Ihren Platz nachzurücken!

Abmelden können Sie sich bei der Kursleitung per Telefon oder E-Mail oder bei der Geschäftsstelle unter 06151 - 9515557 oder info@aka55plus.de.

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