

# Newsletter Weihnachten 2019



Liebe Leserinnen und Leser,

wie immer wundert man sich am Ende eines Jahres, dass es schon wieder so schnell vorbei ist. Man hatte sich doch so viel vorgenommen. Einiges hat man ja auch tatsächlich erledigt, aber vieles ist auch liegen geblieben. Da bleibt vielleicht zwischen den Jahren ein wenig Zeit, um zu überlegen, was wirklich wichtig ist.

Das neue Programm ist inzwischen bei der Druckerei und wird noch vor Weihnachten ausgeliefert. Unser Kursangebot ist dank der unerschöpflichen Energie und Phantasie unserer Kursleiter/innen weiterhin sehr umfang- und abwechslungsreich. Sie werden viele interessante Kurse und Veranstaltungen entdecken. In den Weihnachtsferien können Sie in aller Ruhe stöbern. Bis zum 03.01.2020 sollten Sie sich dann angemeldet haben, damit wir am Buchungstag auch alle Ihre Buchungen vorliegen haben und Sie sich schon auf die nächsten Veranstaltungen im Jahr 2020 freuen können.

Eine Neuerung gibt es: Sie haben sicherlich schon mitbekommen, dass es ab Januar die neue Hessen-Seniorenkarte gibt. Das bedeutet, dass Sie für 365€ im Jahr in ganz Hessen herumfahren können – ab 9:00 Uhr. Für uns heißt das, dass bei Ausflügen mit öffentlichen Verkehrsmitteln wir unterscheiden müssen zwischen Teilnehmern mit und ohne Hessenticket. Diese Fahrten sollten möglichst erst nach 9:00 Uhr beginnen sollten. Wir bitten Sie deshalb bei einigen Fahrten anzugeben, ob Sie eine solche Karte besitzen. Das ist für uns neu und wir haben keinerlei Erfahrung, wie viele Mitglieder sich eine solche Karte kaufen werden. Wir bitten Sie jetzt schon um etwas Nachsicht, wenn in diesem Halbjahr noch nicht alles reibungslos klappen sollte.

Ich wünsche Ihnen eine schöne Adventszeit, friedvolle Weihnachten und ein ganz besonders gutes neues Jahr 2020.

Ihre

*U. Poppenhäuser*

## Semesterbeginn: 15. Januar 2020 – Vorschau auf das Angebot

Am **16. Dezember** wird das Programm für das erste Halbjahr 2020 auf der Homepage veröffentlicht. Sie können das Programmheft an den [üblichen Verteilerstellen](#) abholen und sich für Veranstaltungen anmelden. Für jede Anmeldung erhalten Sie per E-Mail eine Bestätigung.

Die endgültige Einteilung (Kursbuchung) erfolgt ab dem **3. Januar 2020**.

Wir möchten hier auf einige (neue) Veranstaltungen hinweisen, die kurz nach Beginn des Halbjahres stattfinden. Soweit es sich um anmeldepflichtige Veranstaltungen handelt, ist die Nummer des Kurses in Klammern angegeben.

Nähere Einzelheiten finden Sie ab dem 16. Dezember auf der [Homepage](#) und im Programmheft.



Gleich in der ersten Veranstaltung im neuen Semester können Sie sich mit Werner Nüsseler **Gedanken zur Zeit** (9601) machen: Was sie ist, wie ist sie erfahrbar, messbar, spürbar ist und welche Auswirkungen sie auf unser Leben hat. Termin: 16.01.2020, 9:00 - 13:00 Uhr im Vortragsraum.

Almut Seiler-Dietrich stellt in der Veranstaltung **Erica de Bary – Eine Biographie** (9662) die Frankfurter Afrikareisende und Schriftstellerin vor, ihre Reiseerlebnisse und Begegnungen mit bedeutenden Persönlichkeiten...

Termin: 21.01.2020, 11:00 – 12:30 Uhr im Vortragsraum

Einen Überblick über die Bedeutung der Kohlehydrate für unser Leben gibt Günter Scheeler in der Veranstaltung **Kohlenhydrate in unserer Ernährung und darüber hinaus** (9741).

Termin: 10.02.2020, 13:30 – 15:30 Uhr im Vortragsraum.



Lassen Sie sich in der Veranstaltung **Moral kontra Ethik - Humanes Leben im Spannungsfeld gesellschaftlicher Regeln** (9617) im Vortrag von Michael Rudolf Luft überraschen, wie wenig wir über die notwendige Verortung und Konsequenzen der beiden Begriffe Moral und Ethik tatsächlich wissen. Termin: 12.02.2020, 16:30 – 18 Uhr im Vortragsraum.

### **Auch auf zwei Tagesfahrten im Februar sei hingewiesen:**

Am 07.02.2020 geht es nach Stuttgart zum **Besuch der großen Landesausstellung "Azteken" im Linden-Museum** (9747). Leitung: Ingrid Scheffler

Am 19.02.2020 können Sie mit der Aka die **Ausstellung "Medicus" in Speyer** (9758) besuchen. Leitung: Friedel Lausberg

*Margret Wendling*

## Reisen 2020 – Es sind noch Plätze frei!

Auch in diesem Jahr werden wieder interessante [Reisen](#) angeboten:

### Reise nach Budapest vom - 21. bis 28. März 2020



Neben dem offiziellen Programm: Stadtführung und dem Besuch des Parlamentsgebäudes, der deutschen Botschaft, der Adenauerstiftung sowie dem „europapont“ (Euro-Info-Center) und der Universität bleibt viel freie Zeit, die Sie auf eigene Faust für kleine Erkundungstouren (für die wir einige Routen zusammenstellen werden) je nach Interessenlage nutzen können.

Die Kosten bei einer Mindestbeteiligung von 30 Personen pro Person im EZ: 810,00 Euro, im DZ: 648,00 Euro.

Anmeldungen (mit Namen, Adresse, sowie Handy-Nummer) bitte an Frau Sigrid Geisen, [sigrid.geisen@aka55plus.de](mailto:sigrid.geisen@aka55plus.de) oder Tel.: 06151-4297917)

> [weitere Informationen](#)

### Reisen in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Darmstadt-Land

Anmeldungen nur über Ingo Mörl, Evangelisches Dekanat DA-Land, Grabengasse 20, 64372 Ober-Ramstadt möglich. Telefon: 06154 694337, E-Mail: [bildung@darmstadt-land-evangelische.de](mailto:bildung@ darmstadt-land-evangelische.de)

### INDOCHINA - 30. Mai bis 14. Juni 2020

Begegnung von Nord nach Süd - Vietnam, Kambodscha, Laos



Eine 16-tägige Studienreise nach Indochina zu den weltberühmten Tempelanlagen der Khmer in Angkor Wat (Kambodscha) oder zu Naturschätzen wie das Mekong-Delta, die UNESCO-Weltnaturerbebestätte Halong-Bucht an der vietnamesischen Küste oder die Metropolen Hanoi und Ho-Chi-Minh-Stadt, das frühere Saigon. Begegnung und Austausch mit der einheimischen Bevölkerung: Der Besuch von Handwerksbetrieben, Märkten, einem Öko-Dorf und einer deutschen Stiftung.

Für Fragen stehen Ingo Mörl 06154/5998571 und Peter Bender 0171/3662402 jederzeit zur Verfügung.

Der Frühbucherrabatt von 150,- € wird nur bis Dez 2019 gewährt.

## Ehemaliges OSTPREUSSEN - 19. bis 30. Juni 2020



Zwischen Weichsel und Memel Ostpreußen ist ein weites Land mit dunklen Wäldern, bunten Feldern, unendlich weiten Seen, Meer und weißem Strand, hohen Dünen und Kiefernwald. Ostpreußen ist aber auch Geschichte, preußische, deutsche, polnische, litauische und russische. Diese wechselvolle Geschichte, das alte Königsberg und die herrliche Landschaft sind unbedingt eine Erkundung wert. Die Kurische Nehrung gehört ebenso

dazu, wie die reizvolle Samlandküste und die Vogelwarte Rossitten.

Reiseleitung: Ingo Mörl & Peter Bender

## Änderungen an der Homepage

---

### Wandern im Odenwald (Kurs 9764)

Jeden 2. Dienstag im Monat 3-4 stündige Wanderung über 12-15 km. Die Tourenbeschreibung wird gesondert mitgeteilt. Mittelschwere Wanderungen mit Steigungen. Die Teilnehmer sollten 3 Stunden am Stück gehen können. Wetterfeste Kleidung und Wanderschuhe sind erforderlich. Termine: 11.02., 10.03., 14.04., 12.05. und 09.06.2020

**Leitung:** Erwin Fendrich

**Termin:** Di. 11.02.2020 - 09.06.2020, siehe Termine, 10:00 - 17:30 Uhr

**Treffpunkt:** Parkplatz Böllenfalltor - Stadion

freie Plätze

[Anmeldung](#)

---

Ab dem Halbjahr 2020/1 gibt es Veränderungen auf der Homepage.

Betroffen ist die Darstellung der Kurse, Einzelveranstaltungen und Tagesfahrten auf der Homepage (siehe Grafik oben). Ziel ist es, die Informationen zu den Veranstaltungen auf der Homepage und auf dem Handy besser lesbar zu machen.

Statt nebeneinander in einer Tabelle mit 7 Spalten werden jetzt alle Informationen untereinander in einem Fenster aufgeführt.

Die Texte passen sich auch automatisch an die Fensterbreite von Tablet und Smartphone an (siehe Abbildung rechts). Das Hin- und Herschieben zwischen den Spalten der Tabelle entfällt.

Die bessere Lesbarkeit der Informationen erleichtert auch die Kursanmeldung vom Smartphone aus.

Lassen Sie sich überraschen!

---

### Wandern im Odenwald (Kurs 9764)

Jeden 2. Dienstag im Monat 3-4 stündige Wanderung über 12-15 km. Die Tourenbeschreibung wird gesondert mitgeteilt. Mittelschwere Wanderungen mit Steigungen. Die Teilnehmer sollten 3 Stunden am Stück gehen können. Wetterfeste Kleidung und Wanderschuhe sind erforderlich. Termine: 11.02., 10.03., 14.04., 12.05. und 09.06.2020

**Leitung:** Erwin Fendrich

**Termin:** Di. 11.02.2020 - 09.06.2020, siehe Termine, 10:00 - 17:30 Uhr

**Treffpunkt:** Parkplatz Böllenfalltor - Stadion

freie Plätze

[Anmeldung](#)

---

*Ingelise Schlegelmilch & Margret Wendling*

## Wechsel der Fachbereichsleitung: Gesundheit, Lebenshilfe, Ernährung

In diesem Fachbereich werden neue Erkenntnisse aus Schulmedizin und alternativen Heilmethoden vermittelt, ergänzt durch die Themenbereiche Ernährung, Bewegung und Entspannung.

Irmgard Naß-Griegoleit, die bisher für den Fachbereich zuständig war, tritt zum Ende des Jahres 2019 als Fachbereichsleiterin zurück. Mit großem Engagement und viel Erfahrung hat sie rund zehn Jahre lang diesen Fachbereich geleitet. Sie baute die Kontakte zu den Netzwerken im Bereich Gesundheit in Darmstadt aus und engagierte sich in verschiedenen Gruppierungen.

Seit dem 15. März 2011 vertritt sie die Aka in der Fachkonferenz Altenhilfe. In dieser Fachkonferenz sind Vereine, Verbände, Kirchen, Ärzte, Anbieter von Pflegeeinrichtungen, Heimaufsicht und die Stadt Darmstadt vertreten. Auch dieses Amt legt sie nieder.

Irmgard Naß-Griegoleit hat sich intensiv für „ihren“ Fachbereich eingesetzt und sehr gute Arbeit geleistet. Wir danken ihr ganz herzlich für die geleistete Arbeit.

Ab Januar 2020 wird Christa Burger den Fachbereich übernehmen.

## Kursleiter/innen für (Android-) Smartphonekurse gesucht



Die Nachfrage unserer Mitglieder nach Grundkursen zur Nutzung von Smartphones ist weiterhin größer als unser Angebot.

Deshalb suchen wir erfahrene Smartphonenuutzer/innen, die bereit wären, ihre Erfahrungen in einem Kurs weiterzugeben.

Unterstützung zu möglichen Kursinhalten durch erfahrene Kursleiter ist möglich.

Wer sich vorstellen könnte einen solchen Kurs anzubieten, kann sich an die Geschäftsstelle oder den FB-Leiter 'Digitale Medien' [wilfried.ruesse@aka55plus.de](mailto:wilfried.ruesse@aka55plus.de) wenden.

## In eigener Sache:

### **Bitte melden Sie sich ab, wenn Sie an einer Veranstaltung nicht teilnehmen können!**

- Nachrücker erhalten dann die Chance, Ihren Platz einzunehmen.
- Referenten wissen, mit wie viel Teilnehmern sie rechnen können.

### **Warum abmelden von der Warteliste?**

- Um anderen Interessenten die Möglichkeit zum Nachrücken zu geben.
- Damit Sie nicht weiterhin als mögliche Nachrücker/in geführt werden.

## 2020 - 10 Jahre Polenaustausch

Alles begann 2010 mit Briefe schreiben! Nachdem man sich so bekannt gemacht hatte, kam 2011 die Einladung in die Stadt Starachowice. Es war eine herzliche Begegnung, geprägt von Gastfreundschaft und Offenheit. Die Gegeneinladung erfolgte ein Jahr später zum Heinerfest. 1028 km beträgt die Entfernung von Starachowice, oder siebzehn Stunden Busfahrt für unsere polnischen Gäste. Es folgten weitere Treffen in Deutschland und in Polen von Mitgliedern der Aka55plus mit Deutschlernenden der UTW (Uniwersytetu Trzeciego Wieku), organisiert von Helmut Damm und Erwin Fendrich. Natürlich gab es auf beiden Seiten immer auch ein spannendes Rahmenprogramm. Beim ersten Besuch schaute sich die Aka die Weltstadt Warschau und das wunderschöne Krakau an. Weitere Reisen führten nach Breslau und Südpolen, nach Nordpolen und in die Masuren und in diesem Jahr nach Mittelpolen und in den Südosten des Landes, immer verbunden mit einem Treffen mit der polnischen Gruppe oder dem Besuch in Starachowice.



In diesem Jahr trafen sich in der Stadt Zamosc 24 Deutsche und 17 Polinnen.

Zamosc liegt nicht weit entfernt von der ukrainischen Grenze. Vor dem Hotel Renesans im Zentrum der Stadt fand dann die herzliche Begrüßung all derer statt, die sich schon kannten oder sich neu kennen lernten. Wir wurden von Jola Lodej, der Deutschlehrerin der polnischen Gruppe freundlich empfangen und ihre Schüler/-innen konnten ihre Deutschkenntnisse anwenden.



Die polnische Gruppe hatte wieder ein ganz tolles Programm organisiert. Die Altstadt von Zamosc, eine Planstadt der Renaissance, gilt als das „Padua des Nordens“ und gehört zum UNESCO-Weltkulturerbe. Äußerst beeindruckend und sehenswert: Die Kathedrale. Am Großen Markt fallen vor allem die bunten armenischen Häuser auf. Zamosc wurde im späten 16. Jh. als multinationale Kaufmannsstadt für Polen, Armenier, Griechen und Juden konzipiert.

Leidvolles musste die Stadt unter den Nazis erleben. Die „Aktion Zamosc“ war ein ab 1941 unternommener Versuch Himmlers, die Stadt und ihr Umland gewaltsam zu „germanisieren“. Die dort lebende Bevölkerung wurde teils vertrieben, teils ermordet. Am 11. April 1942 wurden 3000 Juden aus Zamosc ins nahegelegene Vernichtungslager Belzec deportiert, in dem 1942 über 500000 Menschen ermordet wurden. Heute befindet sich in Belzec eine Gedenkstätte.

Von der langen Busfahrt erschöpft erreichten wir spät am Abend Starachowice und fühlten uns fast wie zu Hause.

Ein Highlight kulinarischer Genüsse ist immer wieder der Abschlussabend. Beim Lagerfeuer auf dem städtischen Museumsgelände gab es viel Platz zum Essen und Trinken, Lachen



und Reden, Singen und Tanzen. Die Aka-Mitglieder ließen sich von den Gastgeberinnen verwöhnen: Mit Bigos, Stockwurst, Kuchen und Süßigkeiten, Bier und natürlich Wodka. Lieder in beiden Sprachen und gemeinsame Tänze rundeten den heiteren Abend ab. Die Stimmung war bestens. Mit diesen Erfahrungen und der anhaltenden Begeisterung auf beiden Seiten entstand bei allen Teilnehmer/-innen der Wunsch: Dieser

Austausch wird fortgesetzt und wir feiern im kommenden Jahr das zehnjährige Jubiläum.

In diesem Jahr fand auch eine Begegnung mit der Universität für Ältere in Darmstadt's Schwesternstadt Plock statt, vielleicht mit einer weiteren Möglichkeit der Begegnung und des Austauschs.

*Sigrid Geisen*

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