

Newsletter

April 2020



Liebe Mitglieder,

es geht Ihnen sicher auch so: es ist herrliches Frühlingswetter, Zeit in die Natur zu gehen, zu Aka-Veranstaltungen, zu Aka-Ausflügen – aber die Aka musste bis zunächst Ende Mai alle Veranstaltungen absagen. Nicht einmal die Mitgliederversammlung wird stattfinden und es ist unklar, wann sie nachgeholt werden kann. Es sind erst ein paar Wochen, aber schon fehlt einem etwas.

Um mit Ihnen in der Aka-losen Zeit in Verbindung zu bleiben, setzen wir alle Informationen, die wir Ihnen zukommen lassen möchten, auf die Homepage. Schauen Sie doch einfach in kurzen Abständen dort mal vorbei. Auch Sie können gern Beiträge für die Homepage verfassen (redaktion@aka55plus.de).

Außerdem gibt es einige neue Online-Angebote, für die Sie sich anmelden können.

Der [Jahresbericht 2019](#) ist fertig. Er sollte ja eigentlich mündlich auf der Mitgliederversammlung vorgestellt werden, wird aber jetzt auf der Homepage veröffentlicht.

Wegen der allgemeinen Einschränkungen war es uns nicht möglich, den Beginn des zweiten Halbjahres auf den 01. August zu legen, aber zum 01. September wollen wir – wenn irgend möglich - wieder beginnen.

Liebe Mitglieder, auch wenn wir es uns jetzt kaum vorstellen können: es wird eine Zeit nach Corona geben. Vieles wird wohl nie wieder so werden, wie es vorher war. Aber die Akademie 55plus wird wieder Vorträge, Kurse und andere Veranstaltungen anbieten. Und ein Vereinsleben wird wieder möglich sein.

Es grüßt Sie ganz herzlich
Ihre

Ulrike Poppensieher

Online-Kurse der Aka55plus

Da während der Corona-Krise ein Treffen in realen Räumen nicht möglich ist, bietet die Aka einige [Online-Kurse](#) an.



Die Themen:

- Mit Videokonferenz in Kontakt bleiben
- Die Bildersammlung auf dem PC organisieren
- Fragen zu Windows 10
- Online-Smartphone-Sprechstunde für Aka-Mitglieder
- Online-Computer-Sprechstunde für Aka-Mitglieder

Nutzen Sie die Möglichkeit, jetzt online Ihre Fragen zu stellen.
Es sind noch Plätze frei.

Margret Wendling

Das Seniorenticket für Hessen ist da!

Wir freuen uns darüber. Die Aka 55plus hat lange dafür gekämpft. Für die Nutzung bei Tagesfahrten müssen jedoch einheitliche Regelungen gelten.

Bei eintägigen Fahrten mit dem RMV in Hessen und nach Mainz, die nach 9:00 Uhr starten, wird das Seniorenticket Hessen berücksichtigt (es werden keine Fahrtkosten eingezogen), wenn dies bei der Anmeldung zu der Veranstaltung unter ‚*Bemerkungen*‘ angegeben wurde. (Teilnahmebedingungen /AGB, Ergänzung Punkt 6)



Seniorentickets, die nach der Anmeldung zu einer eintägigen Fahrt erworben wurden, können wegen des dafür notwendigen Verwaltungsaufwands nicht mehr für diese Fahrt berücksichtigt werden.

Den Kursleitungen wird empfohlen, Bahnfahrten in Hessen möglichst nicht vor 9 Uhr anzubieten.

Das Seniorenticket Komfort wird wie das normale Ticket behandelt.

Wir werden – wenn es wieder möglich ist - Erfahrungen mit der Nutzung des Seniorentickets sammeln und auswerten.

Sigrid Geisen

Cornelia Ilgen verstärkt unser Büroteam



Der Aka-Vorstand hatte beschlossen, für das Aka-Büro eine zweite 450-Euro-Kraft einzustellen, um die Schatzmeisterin zu entlasten. Außerdem soll sie, zusammen mit Christine Kobler, so geschult werden, dass sie in der Lage ist, unsere Büroleiterin Heike Burow im Urlaub oder im Krankheitsfall zu vertreten.

Nach längerer Suche hat der Vorstand Cornelia Ilgen gefunden, die seit Anfang März im Büro arbeitet und dort immer dienstags und donnerstags und an bestimmten Freitagen anzutreffen ist. Die gebürtige Darmstädterin wohnt in Riedstadt. Sie ging in Pfungstadt zur Schule und ließ sich auf Empfehlung der Berufsberatung zur Fremdsprachensekretärin ausbilden, weil sie sprachbegabt ist und gute Noten in Französisch und Englisch hatte. Eigentlich hätte sie gern Archäologie oder Grafik und Design studiert, davon wurde ihr jedoch wegen der schlechten Berufsaussichten abgeraten. So wurde sie Absolventin der allerersten Klasse für Fremdsprachensekretär/innen, die an der Darmstädter Friedrich-List-Schule angeboten wurde.

Nach bestandener staatlicher Prüfung fand sie ihre erste Arbeitsstelle bei der Robert-Bosch GmbH, in der auch ihr Vater tätig war. Das Unternehmen hatte einen weltweiten Kundenkreis, und sie konnte gelegentlich Dienstreisen zu den Dependancen in Holland, Frankreich und England unternehmen.

Die Robert-Bosch GmbH wechselte mehrfach den Besitzer und erhielt neue Namen. Dieses Auf und Ab erlebte Cornelia Ilgen 27 Jahre lang. Als sie 1988 in das Unternehmen eingetreten war, hatte es 1800 Mitarbeiter, als sie ging nur noch 98. Zwei Jahre arbeitete sie für einen ehemaligen Vorgesetzten, der eine eigene Firma gegründet hatte, bis er Insolvenz anmelden musste.

Cornelia Ilgen liest und wandert gerne und genießt zusammen mit ihrem Mann die Wanderurlaube auf Mallorca. In ihrer freien Zeit widmet sie sich gern ihrem Garten.

Die Akademie 55plus war zwar ihrem Mann ein Begriff, Cornelia Ilgen hatte von dem Verein aber erst über unsere Annonce im Echo erfahren. Was sie auf der Homepage über die Aka las, gefiel ihr sofort sehr gut. Sie sagte sich: Das ist genau das, was ich suche, einen kleinen, überschaubaren Arbeitsplatz. In erstaunlich kurzer Zeit hat sie sich gut eingewöhnt: „Mein Bauchgefühl sagt mir, dass ich schon viel länger dabei bin.“

Dass alle Bürodamen schon „Conny“ zu ihr sagen, beweist, wie schnell sie in diesem Kreis aufgenommen wurde.

Petra Neumann-Prystaj

Kandidatinnen und Kandidaten für die IV Senioren gesucht



Mehr als ein Fünftel der Darmstädter sind als Senioren über 60 Jahre, mit unterschiedlichen Lebenswirklichkeiten und Interessen.

Die Einrichtung der Interessenvertretung älterer Menschen (IV Senioren) in Darmstadt zielte darauf, ein Forum zu schaffen, diese Themen aufzuspüren, um so eine Brücke zwischen den Senioren Darmstadts und der Stadtverwaltung zu schaffen.

Darmstadt ist geprägt durch vielfältige Stadtteile, verschiedenartig und mit zahlreichen Bürgerinitiativen, Sportvereinen und kirchlichen Gruppen. Als Interessenvertretung haben wir uns die Aufgabe gestellt, hier als Brückenfunktion zwischen den Stadtteilen und der Stadt zu wirken. Insbesondere für ältere Menschen spielen Kommunikationszentren, ausreichende Versorgung vor Ort und eine erreichbare, geeignete Infrastruktur eine zentrale Rolle. Mit einer Arbeitsgruppe „Bleiben im Quartier“ widmet sich die Interessenvertretung (auch) dieser Thematik.

Weitere Themen, mit denen sich die Interessenvertretung befasst hat, sind die öffentliche Toilettensituation in der Innenstadt, Gewalt in der Pflege von Angehörigen in der Familie, Digitalisierung und die Folgen für ältere Menschen.

Die Akademie 55plus hat sich im Kampf um die Einrichtung einer gewählten Seniorenvertretung engagiert und ist mit drei Mitgliedern im Gremium vertreten. Noch in diesem Jahr finden Neuwahlen zur Seniorenvertretung statt. Die Aka wird wieder eine Kandidatenliste aufstellen. Wenn Sie daran interessiert sind, die Interessen älterer Menschen in der IV Senioren zu vertreten, melden Sie sich bitte per E-Mail bei Gerhard Barnickel:

gerhard.barnickel@aka55plus.de

Gerhard Barnickel, stellv. Vorsitzender der IV Senioren und Aka-Vorstandsmitglied

Fachbereich Gesundheit, Lebenshilfe, Ernährung

Christa Burger – die neue Fachbereichsleiterin



Wildkräuter sind Nahrung und Heilmittel zugleich. Christa Burger, die seit diesem Jahr Irmgard Nass-Grigoleit als Fachbereichsleiterin für Gesundheit, Lebenshilfe und Ernährung ablöst, hat eine ansprechende Form gefunden, um dies den Aka-Mitgliedern zu vermitteln. Sie verbindet die Wildkräutersuche mit einem Spaziergang und einer anschließenden Verkostung. Sehen, sich bewegen, schmecken: eine Kombination, die bei den Teilnehmern sehr gut ankommt.

Erst seit dreieinhalb Jahren ist die Schwäbin Aka-Mitglied. Arbeitskollegen von Merck hatten ihr von unserem Verein erzählt, und als ihre Altersteilzeit-Phase begann, stieg sie sofort als Teilnehmerin und Akteurin ein.

Christa Burger hat in Konstanz studiert und promoviert. Sie begeisterte sich für die Fächer Biologie, Archäologie und Ethnologie, aber mit den beiden letzteren hätte sie wohl kaum ihren Lebensunterhalt verdienen können. Dass die Biologie ihr Hauptfach wurde, hing auch mit den spannenden wissenschaftlichen Fortschritten in der Zellbiologie zusammen. Nach der Teilnahme an Forschungsprojekten in Köln und Dallas (Texas) fand sie bei der Darmstädter Firma Merck, Abteilung Forschung und Entwicklung von Medikamenten, ihre berufliche Erfüllung. Nebenbei ließ sie sich zur Gesundheitsberaterin und Präventologin weiterbilden und veranstaltet Kräuterkochkurse.

Weltweit gibt es rund 6000 kultivierte Pflanzenarten, davon hätten die Menschen im Mittelalter rund 300 gekannt und gegessen. Inzwischen seien es nur etwa 30 Pflanzen, die genutzt würden, bedauert sie. Es sei schade, dass auf diese Vielfalt heute verzichtet wird.

Was hält die neue Fachbereichsleiterin von alternativen Heilmethoden? Viel, solange sie nicht mit Heilsversprechen verbunden sind. Die besten Medikamente seien Placebos (Scheinmedikamente), weil sie keine Nebenwirkung haben. Eine erstaunliche Aussage aus dem Munde einer ehemaligen Merck-Mitarbeiterin.

Christa Burgers Lieblingspflanze ist übrigens der schon in der Stein- und Bronzezeit geschätzte Löwenzahn, weil er von Blüte bis Wurzel gegessen werden kann und mit einer ungeheuren Lebensenergie versehen ist. Er entwässert, und seine Bitterstoffe regen Leber und Galle an. Fast noch wichtiger ist der Biologin aber, dass er - zumindest ihr - auch sehr gut schmeckt.

Petra Neumann-Prystaj

Und hier noch 2 Rezepte von Christa Burger – passend zur Osterzeit

Löwenzahnsalat mit angerösteten, gehackten Mandeln (in Pfanne ohne Öl), kleingeschnittenen, getrockneten Aprikosen oder Datteln und kleingeschnittenen gekochten Eiern.

Ich bereite die Salatsauce mit Salz, Pfeffer, Senf, etwas Honig, Blütenessig (Holunder oder Rosen) und Kernöl zu.

Ihr könnt auch etwas anderen Salat oder Kräuter untermischen.



Dinkelnudelsalat mit Knoblauchrauke, Löwenzahn, Sauerampfer und Giersch (klein geschnitten), mit in Öl angebratenen Brennesselspitzen, kleingeschnittene Paprika und Gurke sowie kleingeschnittene gekochte Eier.

Die Dinkelnudeln bissfest kochen.

Die Sauce mache ich mit Salz, Pfeffer, Meerrettich, Zitrone, Walnussöl und Joghurt an.

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