

Newsletter

Mai 2023



Liebe Leserin, lieber Leser,

bei der Akademie 55plus hat sich in der letzten Zeit einiges getan.

- So wurde eine neue Bürokräft eingestellt, die ihnen in diesem Newsletter vorgestellt wird.
- Die Homepage wurde neuen Erfordernissen angepasst.
- Ein Forum „Prävention von Krankheiten“ ist geplant.
- Eine „Zukunftswerkstatt“ wurde gegründet, um Strategien zu entwickeln, wie neue Mitglieder, vor allem auch Kursleiterinnen und Kursleiter, gewonnen werden können. Wer mitarbeiten will ist herzlich willkommen.

Außerdem hat die Aka drei neue Ehrenmitglieder.

Darüber und über weitere interessante Themen informiert Sie dieser Newsletter.

Wir möchten Sie auf zwei Veranstaltungen aus der Reihe Aka im Gespräch aufmerksam machen:

Am 17. Mai um 18:00 Uhr hält Dr. Simon Poppinga, der neue Leiter des Botanischen Gartens, im Vortragsraum der Aka 55plus einen Vortrag zum Thema:

Es kommt auf den Blickwinkel an - Die unglaublich perfiden Tricks fleischfressender Pflanzen

Am 24. Mai um 18:00 Uhr findet im Nachbarschaftsheim ein Podiumsgespräch zum Thema „**Zu Hause in Darmstadt alt werden?**“ statt.

Teilnehmer/innen: Jürgen Frohnert, langjähriger Vorsitzenden der Fachkonferenz Altenhilfe, Adriana Lanza, Heimathaus, Dr. Predrag Matic, Medizinisches Versorgungszentrum,

> [weitere Informationen](#)

Die Neue im Büro: Brigitte Wegt



Eine kleine Anzeige der Aka im Darmstädter Echo hat Brigitte Wegt (68) dazu bewogen, sich für die vakant gewordene 450-Euro-Stelle im Aka-Büro zu bewerben. Sechzehn Bewerbungen lagen dem Vorstand vor, von denen die Achtundsechzigjährige die besten Voraussetzungen mitbrachte.

Brigitte Wegt ist gebürtige Darmstädterin und wohnt in Eberstadt. Sie hat drei Kinder und drei Enkel, von denen der Jüngste schon zehn Jahre alt ist.

Als Jugendliche wollte sie gern Erzieherin werden, aber ihr Lehrer riet davon ab. Stattdessen machte sie eine kaufmännische Ausbildung und arbeitete mehrere Jahre als Bürokauffrau. Sie pausierte dann wegen der Kinder und übernahm schließlich bei der Stiftung Nieder-Ramstädter Diakonie verschiedene Aufgaben. Zuerst als Assistentin im Bereich des psychologischen Fachdienstes und dann als Sachbearbeiterin in der Immobilien-Verwaltung. Zuletzt kümmerte sich hauptsächlich um die An- und Vermietung von Wohnungen für Klienten des Betreuten Wohnens. Drei Jahre war Brigitte Wegt auch Tagesmutter für zwei kleine Kinder.

Ihr Beruf ließ ihr noch Zeit für ihre Hobbys. An erster Stelle steht bei ihr Skifahren, früher spielte sie auch Tennis. Um gesund zu bleiben, geht sie zum Walken und zweimal in der Woche in ein Fitnessstudio. Viel Spaß machen ihr die Tagesradfahrten der Busfirma Brückmann, bei denen sie mit ihrem E-Bike etwa 60 Kilometer zurücklegt. Zu ihren liebsten Urlaubsländern gehört Italien, allerdings haben sich ihr Partner und sie in diesem Sommer für das „Inselhüpfen“ in Griechenland entschieden. Sie engagiert sich im Verein Eberschafts-Hilfe und geht einmal wöchentlich mit einer Seniorin spazieren.

Dass es die Aka gibt, weiß Brigitte Wegt schon lange und hätte gern einen Italienischkurs für Anfänger (den es zurzeit nicht gibt) besucht. Seit 15. März gehört sie dem Aka-Büro-Team an und ist dort montags und mittwochs und alle 14 Tage freitags anzutreffen. Sie unterstützt Heike Burow und vertritt sie zusammen mit Cornelia Ilgen, wenn Heike in Urlaub ist. Unsere Mitglieder konnten Brigitte Wegt auf der Mitgliederversammlung vom 24. April persönlich kennenlernen und sich davon überzeugen, dass wir mit ihr eine freundliche, interessierte und kompetente neue Mitarbeiterin gefunden haben.

Petra Neumann-Prystaj

Gesundheit – ein immer wichtiger werdendes Thema.

Unser Gesundheitssystem krankt an immer weniger Ärzten, Pflegekräften und Betten - und das bei ständig steigenden Kosten. Die Gehälter für Schwestern und Pfleger müssen steigen, klar.



Für eine detaillierte Diagnostik werden immer aufwendiger Maschinen (wie MRT) oder Tests benötigt.

Wir wollen natürlich auch sichere, wirkungsvolle Medikamente. Die Entwicklung eines Medikamentes kostet aber heute schon im Durchschnitt 1 Milliarde Euro und benötigt 15 Jahre Entwicklungszeit. Dabei ist es leider noch nicht Standard, die Medikamente auch an Frauen, Ältere mit Vorerkrankungen oder an Kindern frühzeitig zu testen. Diese Patienten sind mit einem höheren Entwicklungsrisiko verbunden (Schwangerschaft, Nebenwirkungen durch Medikamentenmix oder Vorerkrankungen). Frauen und Kinder sind bei uns bisher auch viel seltener bereit an Studien teilzunehmen.

Diese Gründe machen eine Entwicklung von Medikamenten für seltene Krankheiten, für eine kleine Gruppe von Patienten, bei denen das Medikament sehr gut wirkt (personalisierte Medikamente) oder für Krankheiten mit sehr variablen Ursachen und Symptomen ganz besonders schwierig.

Aus meiner Sicht wird es daher immer wichtiger, wo immer möglich den Krankheiten vorzubeugen. Wissen und Hilfe bei der **Prävention von Krankheiten** sind ein optimaler Ausweg. Die Menschen wären länger wirklich gesund und fit und die Kosten sind meistens vergleichsweise gering.

Ich würde mich gerne ab **Herbst an einem Abend im Monat** mit Interessierten und Betroffenen über jeweils ein Gesundheitsthema austauschen. Nach einer kurzen Einführung soll darüber gesprochen werden, was an Prävention möglich ist. Dabei können eigene Erfahrungen – gute und auch schlechte - eingebracht werden. Themen wären etwa die frühe Diabetes 2, Magen-Darmprobleme, Knieprobleme, Gicht, Zahngesundheit, Rückenprobleme, Fersensporn und Bluthochdruck.

Bitte teilt mir mit, ob Ihr an so einer Veranstaltung interessiert seid. Wer würde mir als Ko-Moderator/in zur Verfügung stehen?

E-Mail: christa.burger@aka55plus.de

Christa Burger

Tagesfahrten - Highlights bei den Kursangeboten.



Wer hat nicht mal Lust zu einer Tagesfahrt in die nähere und weitere Umgebung? Wie wir wissen sehr viele Aka-Mitglieder, egal ob mit Bus oder Bahn, nicht nur im Fachbereich „Akademie unterwegs“. Können Sie sich auch vorstellen eine Tagesfahrt zu planen und durchzuführen.

Das vorhandene Angebot ist für die starke Nachfrage nicht ausreichend, es gibt fast überall Wartelisten. Es geht um das Erkunden anderer Landschaften, Stadtbesichtigungen, Ausstellungen und vieles mehr.

Um unser Angebot zu verbessern, suchen wir Menschen, die immer schon mal überlegt haben: „Einen Tagesausflug zu leiten, traue ich mir auch zu.“ Begleiten Sie eine Gruppe zu einem ihrer Lieblingsplätze oder zu Orten, die Sie gern erkunden wollen.

Einige Angebote gibt es erfolgreich seit mehreren Jahren, die Kursleiter/-innen geben ihre Planungen, Erfahrungen, Programme und Tourenbeschreibungen gern an Interessierte weiter. Es gibt viele schöne Ziele mit beeindruckenden Sehenswürdigkeiten, egal ob mit Bus oder Bahn. Mit der Bahn lohnen sich auch Fahrten mit kleinen Gruppen. Kleinere Gruppen sind seit der Pandemie sehr gefragt.

Neue Kursleiter/-innen bringen neue tolle Ausflugsideen ein, das gilt nicht nur für Tagesfahrten, sondern auch für Mehrtagesfahrten. Dabei ist noch einmal zu betonen, dass diese immer durch ein Reisebüro durchgeführt werden müssen.

Wenn Sie interessiert sind und Fragen haben, können Sie sich gern an mich wenden: [sigrid.geisen\(at\)aka55plus.de](mailto:sigrid.geisen(at)aka55plus.de)

Sigrid Geisen

Tagesfahrten mit öffentlichen Verkehrsmitteln (außer ICE/IC)

(Regelung ab dem 2. Halbjahr 2023)

Da die Fahrtkosten für eine Tagesfahrt mit ‚Öffies‘ für Kursleiter/-innen aufgrund der Teilnehmer/-innen mit Seniorentickets (hessenweit ab 9 Uhr), 49-Euro-Tickets (bundesweit) und RMV-SparPass nicht kalkulierbar sind, sollen zukünftig nur noch die Fixkosten (Eintritt, Führungen, etc.) im Veranstaltungsangebot aufgeführt werden.

Die Fahrtkosten pro Person, die eine Fahrkarte benötigen, ergeben sich aus der Anzahl der zu lösenden Gruppentageskarten plus der notwendigen Tageskarten, geteilt durch die Anzahl der Personen.

Durch die Auflistung der Preise für eine Tageskarte (z.B. 11,30 € Da-Ffm) und eine Gruppentageskarte (z.B. 19,10 € Da-Ffm) wird die mögliche Preisspanne für die Fahrtkosten aufgeführt.

Die notwendigen Fahrkarten können entweder vor Abfahrt direkt von den Teilnehmer/-innen selbst gelöst und bezahlt werden oder die Kursleiter/innen kaufen die Karten vorher und übermitteln nach der Tagesfahrt die Namen der Teilnehmer/-innen und die Höhe der Fahrtkosten mit den Belegen zur Abbuchung an das Büro.

Ehrenmitglieder

Die Aka hat drei neue Ehrenmitglieder: Werner Nüsseler, Ulrike Poppensieker, und Walter Schwebel.

Auf der Mitgliederversammlung erhielten sie eine Urkunde und einem bunten Blumenstrauß als Dank für ihren besonderen Einsatz für Gründung, Gestaltung und Erfolg unseres Vereins.



Ulrike Poppensieker war von Anfang an dabei (Mitgliednummer 3), nahm an allen Sitzungen der Vorbereitungsgruppe teil und kümmerte sich um geeignete Räume. Sie war zuständig für das Büro und übernahm die Koordination von Kurs- und Fachbereichsleiter/innen. Bis heute ist sie die Ansprechpartnerin für unsere Kursleiter/-innen.

2013 wurde sie erste Vorsitzende und führte die Aka bis 2020 „mit ruhiger Hand“- auch in schwierigen Zeiten. Vorstandsmitglied ist sie seit der Gründung unseres Vereins, also seit nunmehr fast 17 Jahren. In dieser Zeit erschienen unter ihrer Leitung 34 umfangreiche Programmhefte.

Walter Schwebel, unser „Hebammer“, war schon im Vorfeld engagiert und moderierte die erste Vorstellung des Projektes in der Mornewegschule. Wenig später verschaffte er uns über seine Kontakte zur Stadtverwaltung eine Anschubfinanzierung, die es uns ermöglichte, Räume anzumieten und auszustatten. Er begleitete in der Anfangsphase die Sitzungen der Vorbereitungsgruppe und gab wichtige Impulse. Das Programmangebot bereicherte er vor allem sowohl durch das „Erzählcafé“ als auch durch seine Mitwirkung bei der Reihe „Akademie im Gespräch“, für die er viele interessante Persönlichkeiten aus Politik, Kultur und Sport interviewte.

Von Anfang an hatte er für die Schaffung eines Beirates plädiert, den er wenig später zusammen mit Ullrich Bendig übernahm und viele Jahre leitete. Außerdem engagiert er sich in der „Reportergruppe“ und schreibt regelmäßig interessante Texte über die unterschiedlichsten Veranstaltungen der Aka.

Werner Nüsseler kam kurz nach der Vereinsgründung zu uns und übernahm sofort das Protokollschreiben, wenig später auch die Funktion des Schriftführers. Die Anfänge unserer Homepage gehen auf seine Initiative zurück, ebenso wie die Aka-PowerPoint-Präsentation. Er sorgte dafür, dass sich die Kursangebote im Bereich Naturwissenschaften rasant vermehrten und führte zahlreiche Exkursionen zu diesem Thema durch.

In den beiden Corona-Jahren, als die meisten Angebote in Präsenz ausfielen, bot er seine Veranstaltungen in vielen Videokonferenzen an, um das Zusammengehörigkeitsgefühl der Aka-Mitglieder zu stärken.

Heidrun Bleeck

Änderungen auf der Homepage

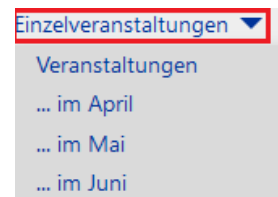
Die Homepage der Aka55plus ist in die Jahre gekommen. Seit nunmehr 12 Jahren dient sie zur Information, zum Überblick über die Veranstaltungen und zur Anmeldung für Kurse, Ausflüge, Wanderungen...

Nicht ganz freiwillig ist nun die Umstellung erfolgt: Das Content Management System, mit dem die Inhalte verwaltet werden, wurde neu überarbeitet. Anstatt die „alte“ Homepage mit viel Mühe anzupassen, haben wir die Gelegenheit genutzt, sie neu zu gestalten und den heutigen Anforderungen anzupassen, z.B. der Darstellung der Inhalte auf dem Handy.



Die für Besucher wichtigste Änderung ist die Platzierung des Navigations-Menüs. Es ist nun oben, unmittelbar unter dem Banner zu finden.

Menüpunkte, neben denen ein Pfeil zu sehen ist, beinhalten ein Untermenü, das durch Berührung mit dem Mauszeiger eingeblendet wird. Der gewünschte Punkt im Untermenü wird durch Anklicken aufgerufen.



Rufen Sie die Homepage auf dem Handy auf, so sehen Sie oben links ein sogenanntes „Hamburger Menü“. Durch Anklicken öffnet sich die Seitennavigation.

Berühren Sie den Pfeil hinter einem Menüpunkt, öffnet sich das entsprechende Untermenü, in dem Sie nun die gewünschte Seite auswählen können.

Für Fragen zu der neugestalteten Homepage stehen wir gerne zur Verfügung:
redaktion(at)aka55plus.de

Margret Wendling

Pubquiz – was ist das denn? Möchten Sie es wissen?

Seit über 10 Jahre treffen sich einmal im Monat Aka-Mitglieder zu einem spannenden und amüsanten Freitagabend.

Wir funktionieren den Vortragsraum in ein Pub um. Nach dem Vorbild der englischen Pubquiz-Abende gilt es Fragen aus verschiedenen Wissensgebieten zu bearbeiten, z.B. Naturwissenschaften, Geschichte, Geografie, Literatur, Theater, Musik und vieles mehr. Gespielt wird in kleinen Gruppen, die ausgelost werden. Manchmal



rauchen die Köpfe, manchmal gibt es viel zu lachen. Getränke gibt es zu günstigen Preisen. Wenn Sie nun Lust bekommen haben, sich an diesen geselligen Abenden einzubringen, kommen Sie doch einfach mal zum Schnuppern vorbei oder - besser noch – melden Sie sich für das nächste Halbjahr an. Sie finden das Angebot im neuen Programmheft in dem Fachbereich: Gesellschaft, Projekte.

Die Quizmaster sind in die Jahre gekommen, einige sind von Anfang an mit Begeisterung dabei, andere können leider nicht mehr dabei sein. Wir brauchen Nachwuchs, denn die Zahl der Kursteilnehmer/-innen ist nach wie vor hoch und wir möchten das Angebot fortsetzen können. Frische Kräfte sind da gefragt. Von einem Quizmasterteam wird jedes Pubquiz gemeinsam vorbereitet, also keine/r alleingelassen.

Sigrid Geisen

Das Programm für das 2. Halbjahr 2023 am 3. Juli auf der Homepage veröffentlicht. gleichzeitig erscheint das Programmheft.

Ab dem 3. Juli können Sie sich also für die von Ihnen gewünschten Kurse anmelden. Kurse, die nicht überfüllt sind, werden am 21. Juli automatisch gebucht. Haben sich für Kurse mehr Teilnehmer/innen angemeldet als Plätze vorhanden sind, wird die Verteilung per Hand vorgenommen.

Dabei wird berücksichtigt,

- für wie viele Kurse die betreffende Person schon als Teilnehmer/in gebucht ist,
- wie viele davon kostenpflichtig sind und
- wie oft sie auf der Warteliste steht.

Das 2. Halbjahr 2023 beginnt am 1. August und endet am 15. Dezember.

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\(at\)aka55plus.de](mailto:info@aka55plus.de).

Redaktion: Margret Wendling, Sigrid Geisen, Hannelore Sotscheck / **Fotos:** Petra Neumann-Prystaj, Brigitte Wegt, Margret Wendling / **Grafik:** Gerd Altmann (Pixabay)