

Newsletter

Juni 2022



Liebe Mitglieder der Akademie 55plus,

auf der Tagesordnung der Mitgliederversammlung am 24. Mai 2022 stand die Wahl eines neuen Vorstands und Beirats.

Bruno Klohe kandidierte nicht mehr für das Amt des Schatzmeisters, die übrigen Vorstandsmitglieder hatten sich bereit erklärt, das Amt für weitere zwei Jahre zu übernehmen. Neu in den Vorstand gewählt wurde Karl-Heinz Menges.

Auf der konstituierenden Vorstandssitzung am 27. Mai 2022 wurde Gerhard Barnickel zum Vorsitzenden gewählt.

Der neue Vorstand:



Gerhard Barnickel (Vorsitzender)

Petra Neumann-Prystaj (stellv. Vorsitzende)

Karl-Heinz Menges (Schatzmeister)

Margret Wendling (Schriftführerin)



Heidrun Bleeck

Sigrid Geisen

Ulrike Poppensieker

Wilfried Rüsse

Mit der Wahl zur Ehrenvorsitzenden auf Lebenszeit dankte die Mitgliederversammlung Heidrun Bleeck dafür, dass sie vor 16 Jahren die Idee zur Gründung der Akademie 55plus hatte und deren Umsetzung aktiv in die Hand nahm.

10 Jahre lang war sie Vorsitzende unseres Vereins, der aus Darmstadt nicht mehr wegzudenken ist. Vielen Menschen hat er eine neue Perspektive für ihren Ruhestand gegeben

In den Beirat gewählt wurden:

Christane Schuchard-Ficher (Vorsitzende), Ingelise Schlegelmilch (stellv. Vorsitzende), Walter David, Mika Dietrich, Klaus Poppensieker und Conny Seitz.

Die Aka hat einen neuen Schatzmeister

Karl-Heinz Menges folgt auf Bruno Klohe



Die Akademie 55plus kann sich glücklich preisen, dass nach Bruno Klohe ein neuer Kandidat für das so wichtige und verantwortungsvolle Amt des Schatzmeisters gefunden wurde: Karl-Heinz Menges. Als kooptiertes Vorstandsmitglied hat der Sechsendsechzigjährige inzwischen an mehreren Vorstandssitzungen teilgenommen und sich mit der Arbeitsweise des Vereins vertraut gemacht. Es macht ihm Spaß, sich in neue Themen einzuarbeiten.

Schon vor seiner Pensionierung im Jahr 2019 informierte sich der Griesheimer über ehrenamtliche Tätigkeitsfelder und stieß dabei auch auf die Aka. Ein Zufall half dabei: Während eines Spielewochenendes in Höchst im Odenwald lernte er einen Sohn von Aka-Gründerin Heidrun Bleeck kennen und erfuhr von ihm Näheres über den Verein.

Menges kam in Ramstein (Pfalz) zur Welt und wuchs in Lemberg (Pfalz) auf. Sein Abitur machte er an der Martin-Luther-Schule in Rimbach und wollte dann eigentlich in den gehobenen Dienst bei der Bundesbank einsteigen. Nach seiner Bundeswehrzeit überlegte er es sich jedoch anders und studierte Pharmazie in Heidelberg. Zwei Jahre arbeitete er in öffentlichen Apotheken, anschließend war er von 1985 bis 2019 im Regierungspräsidium Darmstadt in der Arzneimittelüberwachung tätig. Gut ein Jahr nach Beginn seines Ruhestands ist er einem Aufruf des Landkreises im Darmstädter Echo gefolgt und hat in den Impfzentren des Landkreises die Qualitätssicherung des Impfstoffes verantwortet.

Sechs Jahre gehörte er dem Vorstand der evangelischen Melancton-Gemeinde in Griesheim an und ist zurzeit Vorsitzender der gemeindeeigenen Stiftung. Karl-Heinz Menges wirkt außerdem bei den Aufnahmen der Gemeindegottesdienste mit, die seit zwei Jahren über YouTube gestreamt werden. Zwischen seinem Wohnort und Darmstadt ist der Sechsendsechzigjährige häufig mit seinem Lasten-E-Bike unterwegs. Damit legt er im Monat etwa 500 bis 600 Kilometer zurück. Karl-Heinz Menges ist verheiratet, hat drei Kinder und einen Enkel, um dessen Betreuung er sich verstärkt kümmert.

In der Aka 55plus fühlt er sich gut aufgehoben und hofft, dass er ihr Angebot künftig besser nutzen kann. Coronabedingt konnte er bisher nämlich nur wenige Kurse – unter anderem Geocaching – belegen.

Petra Neumann-Prystaj

„Wie wollen wir im Alter leben?“



Diese Frage haben wir uns in der Aka immer wieder gestellt und mit Hilfe von Experten aus den verschiedensten Bereichen zu beantworten versucht. Zum ersten Mal vor 10 Jahren, als uns Daniela Wagner (Bündnis 90/ Die Grünen) diverse altersgerechte Wohnformen vorstellte, zuletzt vor wenigen Tagen, als uns drei „Insider“ ihr jeweiliges Seniorendomizil vorstellten: Marianne Jockwig-Beuck berichtete über den Wohnpark Kranichstein, Dr. Hans-Joachim Landzettel über das Altenzentrum an der Rosenhöhe und Hannelore Kirchem über die Seniorenresidenz Mathildenhöhe

Wie schon bei den vorausgegangenen Angeboten war das Interesse an dieser Veranstaltung groß. Corona hatte für eine Verschiebung der Veranstaltung um zwei Jahre gesorgt. Viele Ältere hatten sich wahrscheinlich in dieser Zeit zunehmend Gedanken über die letzte Phase des Lebens gemacht. Dazu hatte Hannelore Kirchem einen Tipp: Loslassen! Sich von vielem trennen! Einsehen, dass man nicht mehr so viel braucht! Dann fällt der Gedanke, die letzten Jahre in einer 2-Zimmer-Wohnung zu leben, nicht mehr so schwer. Zumal man ja im neuen Lebensabschnitt so einiges gewinnt: Geborgenheit, umsorgt werden, sich nicht mehr um den lästigen Kleinkram kümmern müssen und vor allem: Immer Ansprechpartner zu haben.

Dr. Landzettel hob diesen Punkt ganz besonders drastisch hervor: Wer allein in seiner Wohnung lebt, hat ein hohes Risiko, auch allein zu sterben.

Die drei vorgestellten Einrichtungen bieten ein umfangreiches Bewegungs- und Unterhaltungsprogramm an. Konzerte, Lesungen, Spieleabende werden organisiert, man kann sich im Heimbeirat oder in der hauseigenen Zeitungsgruppe engagieren. Es gibt kleine und große Ausflüge, viele Feste und Sportangebote stehen auf dem Programm.

Dabei unterscheiden sich die drei Einrichtungen in einigen Aspekten. Das Haus an der Mathildenhöhe setzt auf größtmögliche Eigenständigkeit seiner Bewohner. Jede und jeder kocht selbst oder bestellt das Essen. Wer Hilfe braucht, z.B. bei einer Reparatur, meldet sich und der Schaden wird umgehend behoben.

Im Haus an der Rosenhöhe hingegen ist das Mittagessen obligatorisch. Wer verhindert ist, meldet sich ab. Auch im Wohnpark Kranichstein gehört der gemeinsame Mittagstisch zu den Fixpunkten des Tages. Hier wird auch das Zimmer gereinigt, während man in den beiden anderen Häusern selbst zu Staubsauger und Wischmopp greifen muss – oder aber dafür bezahlt.

Was passiert, wenn jemand ernsthaft krank wird und sich nicht mehr allein helfen kann? Alle Häuser haben eine angeschlossene Pflegestation und die Bewohner haben das Vorzugsrecht, dorthin verlegt zu werden. Das ist die gute Nachricht. Die schlechte ist, dass es passieren kann, dass die Pflegestation schon komplett belegt ist. In diesem Fall kümmert sich dann allerdings die Einrichtung um das weitere Vorgehen, so dass zumindest die Angehörigen entlastet werden.

Alles gut? Leider nicht, denn der Knackpunkt ist natürlich das liebe Geld. Was kostet eine solche Senioreneinrichtung? Hier sind die Preise unterschiedlich. Die Residenz Mathildenhöhe kostet zwar nur etwa 500 € im Monat in der 2-Zimmer-Wohnung. Aber man muss sich vorher dort einkaufen, die Wohnung erwerben. Davon wird dann monatlich ein bestimmter Betrag abgewohnt. Will man doch wieder ausziehen oder stirbt man, wird der Restbetrag erstattet, auch an die Erben. Die beiden anderen Einrichtungen verlangen eine monatliche Miete, dazu kommen die Beträge für Betreuung und Essen. Wer Genaueres wissen will muss sich mit den Einrichtungen in Verbindung setzen.

Zum Schluss noch ein heißer Tipp: Für alle, die noch mehr Infos brauchen oder sich vor Ort schlau machen möchten, bietet die Aka im nächsten Halbjahr wieder „Besuchstermine“ an. Wir (Sigrid Geisen und ich) werden vier Senioreneinrichtungen erkunden. Nähere Infos finden Sie im Aka-Veranstaltungsprogramm, das Anfang Juli erscheint. Unsere Termine liegen voraussichtlich im September und Oktober. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an!

Heidrun Bleeck

Auch wir brauchen Nachwuchs!

Eine unter Mitwirkung der Aka entstehende Ruhestandsbroschüre fordert junge Alte zum ehrenamtlichen Engagement auf.



Die Akademie 55plus wurde 2006 gegründet, also zu einer Zeit, als es noch viele Vorruhestandsmodelle gab. Die Chance, Frauen und Männer ab Ende fünfzig als Mitglieder und Kursleiter zu gewinnen, war damals weitaus höher als heute. Aufgrund der „Rente mit 67“ werden unsere künftigen Mitglieder im Durchschnitt älter (und möglicherweise weniger aktiv) sein. Um weiterhin innovativ und aktiv bleiben zu können, brauchen wir also ständig Nachwuchs, und zwar sowohl bei den Mitgliedern als auch bei den Kursleitern.

Wie und wo aber kann man junge, motivierte Alte ansprechen und sie dazu gewinnen, ihre Kenntnisse und den Schwung aus ihren letzten Berufsjahren in die Aka einzubringen? Das soll nun mit Hilfe einer Ruhestandsbroschüre und einer Veranstaltung geschehen, bei der diese Publikation Vertretern der Industrie - und Handelskammer, der Gewerkschaften und anderer Multiplikatoren vorgestellt wird. Die neue Broschüre verschafft Menschen, die kurz vor der Verrentung oder Pensionierung stehen, einen Überblick über die in Darmstadt möglichen

ehrenamtlichen Tätigkeiten - mit einem deutlichen Hinweis auf die Akademie 55plus, weil unser Verein eben beides ermöglicht: das aktive Mitgestalten und die Nutzung vielfältiger Angebote.

Die Broschüre „Endlich Ruhestand! Tipps zur Gestaltung einer spannenden Lebensphase“ wurde von Tom Schüler vom Freiwilligenzentrum Darmstadt (federführend) zusammen mit Gerhard Barnickel und Petra Neumann-Prystaj (beide vom Aka-Vorstand) erarbeitet. Als Anregung dienten „Ruhestands-Kompass“ verschiedener ostdeutscher Großstädte, aus denen die Methode „Kofferpacken“ übernommen wurde: In drei gezeichnete Koffer soll das „gepackt“, also aufgeschrieben, werden, was der Ruheständler aus seiner Berufszeit weiterhin nutzen und was er zurücklassen will. Unter „Erfahrungsberichte“ sind in Kurzfassung Aussagen von Frauen und Männern zu finden, die sich bei der Aka engagieren.

In ihrem Grußwort empfiehlt Bürgermeisterin und Sozialdezernentin Barbara Akdeniz dem angesprochenen Personenkreis, sich einen Überblick über die Engagement- und damit Hilfs-, Freizeit-, Kultur- und Bewegungsangebote in Darmstadt zu verschaffen.

Für Menschen, die sich ehrenamtlich betätigen wollen, gibt es rund 400 Angebote in unterschiedlichen Bereichen. Aus Platzgründen können sie im Info- und Adressenteil der Broschüre nicht alle aufgeführt werden. Genannt werden aber zentrale Ansprechpartner und Links, die zu den Anbietern führen.

Sobald die Broschüre gedruckt ist, wird sie öffentlich ausgelegt. Der Termin steht noch nicht fest.

Petra Neumann-Prystaj

Kursleiter/-innen gesucht

für (Android-) Smartphone-Einführungskurse und zu Grundlagen der Computernutzung (Windows)

Einige



Kursleiter/-innen, die in den letzten Jahren im Fachbereich 'Digitale Medien' einen großen Teil der Angebote bestritten haben, scheiden aus Alters- und Gesundheitsgründen oder weil sie verzogen sind, aus. Daher ist die Nachfrage nach Kursen zur Nutzung von Smartphones und nach Internetnutzung mit Computern (Recherche, E-Mail, Fotobearbeitung) größer als unser Angebot.

Deshalb suchen wir erfahrene Smartphone- und Computernutzer/-innen, die bereit sind, ihre Erfahrungen an andere Mitglieder weiterzugeben.

Unterstützung zu möglichen Kursinhalten durch erfahrene Kursleiter/-innen ist möglich.

Wer sich vorstellen kann, einen Workshop oder einen Kurs anzubieten, kann sich an die Geschäftsstelle oder den Fachbereichsleiter 'Digitale Medien' [wilfried.ruesse\(at\)aka55plus.de](mailto:wilfried.ruesse@aka55plus.de) wenden.

Erzählcafe: Kursleiter/-in gesucht



Selbsterlebtes zu erzählen ist eine schöne, anregende Beschäftigung für Erzähler und Zuhörer. Seit 2007 haben Aloisia Spitaler und Walter Schwebel im ersten Erzählcafé zur Kultivierung dieser musischen Betätigung beigetragen. Die Treffen fanden wöchentlich im Offenen Haus statt. Dabei wurden zahlreiche Schätze erzählerisch aus der Erinnerung gehoben, es wurden Freundschaften geschlossen und es entstanden zwei Bücher. Gelegentlich erfreute das Erzählcafé durch ‚Gastspiele‘ die Stadtbücherei, ein Krankenhaus, ein Altersheim, eine Gesamtschule und mehrfach den Sender Radio Darmstadt, wo die Erzählstunden live übertragen wurden.

Nach einem Wechsel in der Moderation leiteten ab 2012 Irma Reutter, Christine Zimmermann und Dagmar Sauer das Erzählcafé. Jeweils im Advent schmückten sie die Treffen zu feierlichen Anlässen aus.

Chronische Krankheiten und Todesfälle führen Mitte 2022 zu einer Unterbrechung dieser schätzenswerten Arbeit, deren Wiederbeginn mit neuen Kräften zu wünschen ist. Derzeit fehlt es an Moderator/-innen, gerne auch im Team.

Walter Schwebel

Gesucht: „Radiomacher/-in“

In den beiden Corona-Jahren hieß es auch bei Aka-Veranstaltungen immer wieder: verschoben, abgesagt! Etliche Fachbereiche schrumpften in ihrem Angebot auf ein Minimum oder mussten total passen. „Wir sind online“ hieß es aber auch in vielen Kursen, und so traf man sich denn zum Austausch oder Wissenserwerb vor dem Bildschirm.



Ein Medium allerdings kam in der Aka noch nicht so recht zur Geltung: das gute alte Radio nämlich. Vorträge, Podiumsgespräche, Lesungen: Sie alle eignen sich zum HÖREN, wann immer man Zeit und Lust hat.

Radio Darmstadt (RADAR) hat uns einen Sendepplatz angeboten samt technischer Einführung ins Metier. Jetzt suchen wir Aka-Mitglieder, die an dieser (ehrenamtlichen) Aufgabe interessiert sind. Vielleicht auch erstmal zur Probe.

Wir würden uns sehr freuen, wenn sich bald jemand meldet, den dieses „Format“ reizt und der sich da einarbeiten möchte.

Interessierte bitten wir um eine Mail an: vorstand@aka55plus.de

Wir melden uns umgehend zurück!

Heidrun Bleeck

Neu im Angebot – freie Plätze



Am **10.Juni** bietet Friedel Lausberg einen zweistündigen **Spaziergang über die Rosenhöhe** mit Rosengedichten an.

Treffpunkt : Am Löwentor um 16 Uhr

[Anmeldung](#)



Zu einem **Tagesausflug nach FFM mit Führung durch das Romantikmuseum und das Goethehaus** lädt Gertraud Säemann am **23. Juni** ein.

Gästeführer Thomas Huth führt durch beide Museen. Da es ab Juni das RMV Monatsticket für Euro 9,00 geben wird, sind die Teilnehmer selbst für die Beschaffung der Fahrkarten verantwortlich.

Treffpunkt Hbf-DA, um 9:00 Uhr am Info-Tresen (Rückkehr: 16 Uhr)

Kosten: 17 €

[Anmeldung](#)

Unter dem Menüpunkt [Freie Plätze](#) auf der Homepage der Aka erhalten Sie einen tagesaktuellen Überblick über alle Veranstaltungen, die nicht ausgebucht sind.

Das 9-Euro-Ticket ist da.

Was ist das 9-Euro-Ticket?



Das 9-Euro-Ticket ist eine Initiative der Bundesregierung. Im Rahmen des Energie-Entlastungspaketes wurde vereinbart, dass Nutzer/-innen des öffentlichen Personennahverkehrs in Deutschland drei Monate lang für jeweils 9 Euro im Monat fahren dürfen. Damit sollen auch Umsteiger/-innen vom Auto gewonnen werden, um Benzin und Diesel zu sparen.

Der Verkauf hat begonnen.

Was bedeutet das für die Aka55plus und ihre Mitglieder?

In den nächsten drei Monaten (Juni bis August) kann jedes Aka-Mitglied mit einem solchen Ticket in Deutschland herumreisen. Für unsere Tagesfahrten bedeutet das, dass der Einzug der Beträge ohne Fahrtkosten stattfinden wird, soweit es sich um Fahrten mit den Regionalbahnen oder anderen Verkehrsmitteln des Öffentlichen Personennahverkehrs (ÖPNV) handelt. Jede/r ist damit für seine Fahrkarte selbst verantwortlich.

Das Seniorenticket Hessen hat in dem genannten Zeitraum dieselbe räumliche Gültigkeit wie das 9-Euro-Ticket.

Akaprojekt Nummer sieben: Unser persönlichstes Werk



Mit Pinseln, Farbeimern und Leiter waren die „Schönermacher“ von der Aka-Arbeitsgruppe „Kunstprojekte im öffentlichen Raum“ wieder unterwegs. Diesmal nahmen sie sich mit Genehmigung des Eigentümers e-netz ein verschmieretes Trafo-Häuschen am Spielplatz in der Klausenburger Straße (Heimstättensiedlung) vor und gaben ihm ein neues,

ansprechendes Äußere. Die drei Entwürfe - eins für jede von drei Seiten - waren lange diskutiert worden, die Ausführung zog sich dann über zweieinhalb Wochen hin. Da ein Spielplatz in der Nähe liegt, kamen als Motiv nur Kinder in Frage. So wurde das siebte „Akaprojekt“-Werk auch das persönlichste der Gruppe. Denn für die Entwürfe wurden Jugendfotos der eigenen Kinder oder Enkel als Vorlagen genutzt.

Die Gruppe hat das Anliegen, Darmstadt schöner, bunter, vielfältiger zu machen und zu zeigen, wie kreative Produktivität in der dritten Lebensphase aussehen kann.

Der Fußball in der Hand des Jungen soll jene Wild-

Sprayer versöhnen, die das Häuschen vorher mit SV 98-Hinweisen bekrizelt hatten.



Folgende Projekte wurden bisher abgeschlossen:

1. Durchgang zum Schloss (Barockfiguren und Studierende, Schattenfiguren)
2. Teestube Alicenstraße
3. Nebengebäude der Kirche St. Elisabeth am Herrngarten
4. Arno-Schmidt-„Kiosk“ in der Inselstraße
5. Radler an der Haltestelle Kranichsteiner Straße/Kastanienallee
6. Bemalung der Lebenshilfe-Häuser Mauerstraße/Benglerweg im Martinsviertel
7. Trafo-Häuschen am Spielplatz Klausenburger Straße (Heimstätte).

Petra Neumann-Prystaj

Aus Starachowice schreibt uns Jola, die Leiterin der UTW, am 10. April



„Unter uns und mit uns leben viele Flüchtlinge aus der Ukraine. Es sind vor allem Frauen und Kinder. Sie haben Unterkunft gefunden und jetzt brauchen sie alles, was zum Leben notwendig ist. Wir, d.h. die Senioren aus der UTW (Uniwersytet Trzeciego Wieku, d.h. Universität des Dritten Alters) und aus dem AKS (Alternativer Seniorenklub) versuchen zu helfen. Wir sammeln (oder spenden???) vor allem Lebensmittel, Waschmittel und Kosmetika. Aber auch Spielzeuge und Verbandmittel. Die letzten wurden in die Ukraine geliefert und Lebensmittel nach Kielce. Dort gibt es ein Hotel, in dem die Leute aus der Ukraine für kurze Zeit untergebracht werden, bis sie einen guten

Platz zum Leben finden. Sie kochen dort für sich. Was die Kleidung betrifft, es gibt genug davon. Wir konnten mal bei der Verteilung helfen. Es geht ganz einfach, wer etwas braucht, kommt zu so einem Hilfspunkt, erledigt ein bisschen Papierkram und kann wählen, was er nötig hat. Es sieht wie ein riesengroßer Kleidungsladen aus. In allen Geschäften werden die ganze Zeit Lebensmittel gesammelt. Davon ist immer zu wenig. Morgen werde ich wieder, die von unserer Gruppe gesammelten Lebensmittel zum Hilfspunkt bringen. Diesmal hat Jadwiga diese Aktion gestartet.

Wir können einfach nicht begreifen, wie es möglich ist, dass so schreckliche Sachen passieren, alle wissen davon und man kann nichts machen, um es zu stoppen.“

Seitdem sind die Anforderungen an die polnische Bevölkerung noch sehr viel größer geworden. Und unsere langjährige Partnergruppe in Starachowice freut sich über Unterstützung aus Darmstadt.

Kontodaten

Zahlungsempfänger: Alternatywny Klub Seniora, 27-200 Starachowice,

SWIFT Code der Bank: BPKOPLPW

IBAN Nummer: PL96 1020 2674 0000 2502 0184 8514.

Verwendungszweck: Versorgung ukrainischer Flüchtlinge

Da unsere Überweisungsträger für 20 Zahlen ausgelegt sind, sollten die Überweisungen auf Empfehlungen unserer polnischen Partner online angewiesen werden.

Bitte geben Sie an, was für die ukrainischen Flüchtlinge gekauft werden soll (z.B. Kleidung, Lebensmittel, Kindersachen u.a.)

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



Bitte 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: Margret Wendling, Sigrid Geisen, Hannelore Sotscheck

Fotos: Petra Neumann-Prystaj und Margret Wendling