

Newsletter März 2025



Gemeinschaft und Vielfalt – Gemeinsam den Alltag gestalten

Liebe Mitglieder,

die Akademie 55plus lebt von ihrer Vielfalt – und vor allem von Ihnen! Unsere Veranstaltungen bieten die Möglichkeit, Neues zu entdecken, Wissen zu teilen und in angenehmer Atmosphäre miteinander ins Gespräch zu kommen. Dank unserer engagierten Kursleiter/-innen und vieler Mitwirkender wächst unser Angebot stetig und bleibt lebendig und abwechslungsreich.

Auch in diesem Halbjahr können wir Ihnen wieder ein vielseitiges Programm anbieten: Vorträge zu spannenden Themen, praxisnahe Workshops, gesellige Exkursionen und vieles mehr. Alle Angebote werden von unseren ehrenamtlichen Kursleiter/-innen gestaltet, die ihr Wissen und ihre Erfahrung mit Begeisterung weitergeben. Falls Ihr Wunschkurs bereits ausgebucht sein sollte, lohnt sich ein regelmäßiger Blick auf unsere Homepage. Unter dem Menüpunkt „**Freie Plätze**“ finden Sie tagesaktuelle Informationen zu noch verfügbaren Veranstaltungen sowie zu neuen Zusatzangeboten.

Einladung zur Mitgliederversammlung



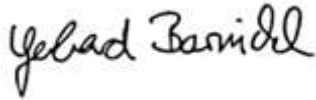
Ein wichtiger Bestandteil unserer Akademie ist der persönliche Austausch – nicht nur in den Kursen, sondern auch bei der Gestaltung unseres Vereinslebens. Deshalb laden wir Sie herzlich zur **Mitgliederversammlung am 23. April 2025** ein.

Ort: Offenes Haus Darmstadt, Rheinstraße 31, 64283 Darmstadt

Nutzen Sie diese Gelegenheit, um sich über aktuelle Entwicklungen zu informieren, sich mit anderen Mitgliedern und Interessierten auszutauschen und aktiv an der Zukunft der Akademie 55plus mitzuwirken. Ihre Anregungen und Ideen sind uns wichtig, denn sie machen unsere Gemeinschaft lebendig und zukunftsfähig.

Anschließend laden wir Sie zu einem Umtrunk ein. Wir würden uns sehr freuen, mit Ihnen bei dieser Gelegenheit ins Gespräch zu kommen.

Wir freuen uns auf viele inspirierende Begegnungen mit Ihnen und wünschen Ihnen eine spannende und bereichernde Zeit in der Akademie 55plus!



Gerhard Barnickel, Vorsitzender

Neu! Kurzreise nach Trier und Luxemburg

vom 27.7. bis 29.7.2025



Reiseleiter: Thomas Huth, Frankfurt (rundum kultur frankfurt), Reisebegleitung: Adele Daily
Reise in modernem Bus der Firma Pitz, Unterbringung: Hotel Vienna (4 Sterne) in Trier mit Frühstücksbüfett.
Programm:
Tag 1: Anreise über Kloster Tholey (Gerhard-Richter-Fenster), Saarschleife, Saarburg und Nening (antikes Mosaik)

Tag 2: Trier: Porta Nigra, Dom, Liebfrauenkirche, St. Paulin, Kaiserthermen, Marc-Aurel-Ausstellung im Landesmuseum (Eintritte inbegriffen)

Tag 3: Luxemburg: Stadtrundfahrt, Europaviertel, Kathedrale, Stadtspaziergang, Stadtmuseum, Rückfahrt

Die Kosten beinhalten Busfahrt, Hotel (Übernachtung, Frühstück), Eintritte und Führungen
460 € Doppelzimmer, 520 € Einzelzimmer

Mindestens 20, maximal 30 Teilnehmer/-innen

Vorbesprechung mit Adele Daily am Montag, 31. März, 17:30 Uhr im Vortragsraum

> [Anmeldung zur Vorbesprechung](#)

Die Aka-App

Dieser QR-Code führt Sie direkt auf die Aka-App.



Scannen Sie den Code mit dem QR-Code-Scanner, den Sie auf Ihrem Handy finden und öffnen Sie die App dann im Browser.

Hier finden Sie das aktuelle Programm der Kurse, Einzelveranstaltungen und Tagesfahrten der Akademie 55plus Darmstadt.

Eine Anleitung für die Installation der App finden Sie > [hier als PDF-Datei](#)

Podcasts der Akademie 55plus

Neu: Die Akademie 55plus hat Podcasts.



Der Anlass, einen Podcast zu produzieren, war eine Folge der Reihe „Aka im Gespräch“ mit der **Chef-Meteorologin des ZDF Dr. Katja Horneffer**. Das Interesse an dieser Veranstaltung war so groß, dass 114 Plätze bei weitem nicht ausreichten. Um den Menschen, die zuhause bleiben mussten, die Möglichkeit der Teilhabe zu geben, haben Peter und Maren Wagener das Aka-Gespräch mitgeschnitten und daraus ein moderiertes Gespräch, so etwas wie eine kommentierte Nacherzählung gemacht - eben einen "Podcast".

Inzwischen gibt es einen zweiten Podcast über die Veranstaltung „Conni Reimann in Namibia“. Weitere sind in Planung.

Die Podcasts finden Sie wenn Sie den Kopfhörer anklicken – hier oder auf der Startseite der Homepage.

Fachtag „Altern und Pflege im Sozialraum und Quartier“

Die Akademie 55plus thematisiert regelmäßig Altern und Pflege, etwa in der Gesprächsreihe „AKA im Gespräch“ zu Fragen des Älterwerdens in Darmstadt. Themen wie „Zu Hause alt werden“ oder „Wie wollen wir im Alter leben?“ bieten wertvolle Impulse zur Lebensgestaltung im Alter.



Das „Bündnis Pflege“ entstand nach dem Internationalen Tag der Pflege 2024, um lokal die Pflegesituation zu verbessern. Mitglieder sind u. a. die Akademie 55plus, die Fachkonferenz Altenhilfe Darmstadt, Hiergeblieben e.V., die Interessenvertretung für ältere Menschen Darmstadt und ver.di-Seniorinnen und Senioren Südhessen.

Das hessische Förderprogramm „Gemeindeschwester 2.0“ zur Verbesserung der häuslichen Versorgung besteht seit 2018. Die Finanzierung ist jedoch nur bis Ende 2025/2026 gesichert – die Kommunen müssen 20 % der Kosten tragen.

Die Veranstaltung stellt u. a. das Konzept der Gemeindepflege und das Projekt „Gemeinsam alt statt Einsamkeit im Alter“ vor. **Expert/-innen aus Pflege, Altenhilfe und Politik** werden die Themen präsentieren und diskutieren. Ziel ist es, die Gemeindepflege bekannter zu machen und ihren Fortbestand zu sichern.

> [Anmeldung zur Tagung](#) bis 23. März 2025 / Keine Tagungsgebühren

> [Programm der Tagung](#)

Gerhard Barnickel

Wichtiger Termin:

Ab dem **27. März** können die Angebote für das **2. Halbjahr 2025** eingereicht werden.

Den Link dazu finden Sie dann auf der Startseite der Homepage.

Wir möchten uns bei allen Kursleiter/-innen noch einmal ganz herzlich dafür bedanken, dass Sie auch in diesem Halbjahr wieder so viele und interessante Kurse und Veranstaltungen anbieten. Bitte werben Sie in Ihren Kursen auch dafür, dass Teilnehmer/-innen eigene Kurse anbieten. Sie selbst sind ja schon erfolgreich als Kursleiter/-in tätig – vielleicht kennen Sie Freunde oder Bekannte, die Sie einmal darauf ansprechen könnten?

Wer zum ersten Mal einen Kurs anbieten möchte, ist herzlich willkommen. Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an den Vorstand oder an die Ansprechpartner/-innen der [Fachbereiche](#).

Abgabeschluss ist der 02. Mai.

Das 2. Halbjahr beginnt am 01. August und endet am 15. Dezember.

Ein Gefühl von Landschaft



Am Donnerstag, 3. April, um 18 Uhr wird die neue Kunstausstellung „Ein Gefühl von Landschaft“ im Vortragsraum, Heidelberger Straße 89, eröffnet. Gäste sind wie immer willkommen. Aka-Mitglied Dr. Grit Hottenträger (68) stellt ihre Bilder, die die Räume ihres Hauses in Kranichstein in eine wahre Kunstgalerie verwandeln, zum ersten Mal aus.

Sie ist Landschaftsarchitektin und hat während ihres Studiums in Berlin das Malen als ausgleichendes Hobby entdeckt. In ihrer Doktorarbeit befasste sie sich mit Farbanwendungen in Gärten des 19. und Anfang des 20. Jahrhunderts. An der Hochschule Geisenheim im Rheingau unterrichtete sie Landschaftsarchitektur und bekam dort 1996 eine Professur. In den Semesterferien verbrachte sie ab dem Jahr 2004 eine bis zwei Wochen bei Kursen in der Europäischen Kunstakademie in Trier, die über großzügige Ateliers verfügt. Dort entstehen ihre meist großformatigen Bilder. Zuhause widmet sie sich dem Holzschnitt in kleineren Formaten. Inspirieren lässt sie sich von Urlaubslandschaften: von der englischen Küste etwa oder antiken Stätten in Griechenland. „Die Erinnerung daran, die besondere Atmosphäre von Landschaften, erzeugt die Bilder. Das geht nicht über den Kopf, das kommt aus dem Bauch,“ sagt sie. Diese Orte kennt nur sie, sie erschließen sich dem Betrachter nicht - aber sie verraten, wie Grit Hottenträger sie wahrgenommen hat und wie sie auf sie wirkten.

Petra Neumann-Prystaj

Podiumsdiskussion: Sensibler Umgang mit Demenz

Fast hätte es uns das Podiumsgespräch verhagelt, im wahrsten Sinne des Wortes, denn der Winter war um kurz nach fünf Uhr zurückgekehrt und hatte die Straßen in gefährliche Rutschbahnen verwandelt. Doch auf die treuen Aka-Mitglieder ist Verlass. Etwa 50 hatten sich durchgekämpft. Danke nochmals an alle, die da waren!

Ich denke, sie haben es nicht bereut, denn im Mittelpunkt des Abends standen die authentischen Berichte eines betroffenen Angehörigen, literarisch aufbereitet. Der Autor Dr. Gerd Steffens hatte seine an Demenz erkrankte Frau zehn Jahre lang begleitet und seine Eindrücke tagebuchartig festgehalten. "Ein Lebensversuch mit Demenz" heißt sein Buch, aus dem er einige Stellen vorlas, die als Leitfaden für die Diskussion dienten und eine wichtige Hilfe für das Verständnis dieser tückischen Krankheit waren.



Besonders deutlich wurde dieses Zusammenspiel in den Ausführungen von Dr. Pfisterer. Als ärztlicher Direktor im Agaplesion Elisabethenstift, der ständig mit Menschen mit Demenz zu tun hat, konnte er die Schilderungen des Autors medizinisch einordnen und erklären. Er bestätigte die einzelnen Verlaufsphasen und analysierte die geschilderten Vorkommnisse.

Tatjana Kießling-Wirth ist Geschäftsführerin im DemenzForum und täglich mit den Nöten der pflegenden Angehörigen konfrontiert, weiß, wo es praktische Unterstützung gibt und wies darauf hin - ganz wichtig - dass man als Pflegende auch für sich selbst sorgen müsse, um nicht an dieser Aufgabe zu zerbrechen.

Barbara Akdeniz, Bürgermeisterin in Darmstadt schließlich ging auf die politische Dimension des Themas ein. Einerseits sei es eine gesellschaftliche Aufgabe, Menschen mit Demenz optimal zu unterstützen, andererseits fehle es auch hier an den dafür benötigten Millionen.

Das Hauptrisiko für Demenz ist das Alter. Schon deshalb wird uns das Thema in der Aka55plus weiter beschäftigen. Fast jeder von uns kennt eine Person mit Demenz, weiß, wie kräftezehrend die Betreuung durch Angehörige ist, wie sehr auch sie mehr Hilfe bräuchten. Wichtige Entlastungsangebote wie Demenzgruppen oder Tagespflege sind für manche Patienten unerschwinglich. Und was wird eigentlich aus den vielen Alleinlebenden, wenn sie dieser Krankheit hilflos ausgeliefert sind? All dies sind Fragen, denen wir weiter nachgehen werden, denn, so traurig es ist: Eine Wunderpille gegen diese tückische "Alterskrankheit" gibt es nicht.

Diese Veranstaltung wurde von der Bürgerstiftung Darmstadt finanziell unterstützt.

Zwei weitere Veranstaltungen zum Thema sind noch in diesem Halbjahr geplant: „Demenz vorbeugen“ (Kurs 11787), Vortrag von Marianne Kasjan am 08.05.2025. Frau Kießling-Wirth bietet einen Workshop an. Ort und Zeit erfahren Sie auf der Aka – Homepage.

Heidrun Bleeck

Besuch im „Grünen Klassenzimmer“ des Botanischen Gartens

Am 12. Dezember 2024 war eine Gruppe von Aka-Mitgliedern zu Besuch bei Frau Dr. Reifenrath, der Leiterin des Grünen Klassenzimmers, um sich über die Gewürze der Weihnachtsbäckerei zu informieren. Frau Reifenrath hatte die Tische schön geschmückt mit Kerzen und Blumen und ein paar Kekse gab es auch. Nach ein paar einleitenden Worten über Gewürze und ihre enorme Bedeutung in den vergangenen Jahrhunderten stellte sie uns die Kakaopflanze vor, die ursprünglich in den Regenwäldern des Amazonas beheimatet war. Sie wurde hauptsächlich von den Maya-Indianern Mittelamerikas genutzt, um daraus einen anregenden Schokoladentrink herzustellen. Die Spanier brachten die Kakaobohnen dann nach Europa. Ende des 19. Jahrhunderts kam der Kakao nach Afrika, wo heute mehr als die Hälfte der Weltproduktion erzeugt wird. Die kaum 1 cm großen Blüten entstehen büschelweise das ganze Jahr hindurch am blattlosen Stamm (Cauliflorie), was relativ selten ist. Die Früchte sind 15-20cm große Beeren. Darin enthalten sind die 1,5-2,5cm großen Samen, die erst nach vielen Behandlungsschritten zum uns bekannten Kakao und damit Schokoladengrundstoff werden.



Die Kakaobohnen konnten wir dann genauer unter dem Binokular betrachten – und die daraus entstandene wertvolle ecuadorianische Schokolade testen. Weitere Untersuchungsobjekte waren Orangen, Muskatnuss und Vanille.

Und dann ging es in den Dschungel – dunkel und feucht. In den Gewächshäusern des Gartens, in die uns Frau Reifenrath führte, kamen wirklich Dschungelgefühle auf: Wir sahen Vanillepflanzen (kletternde Orchideen), Kaffee- und Teepflanzen und natürlich auch den Kakaobaum, der leider weder Blüten noch Früchte hatte, da er gerade geschnitten worden war.

Wieder zurück in der Zivilisation konnten noch einige andere Gewürze unter dem Binokular betrachtet werden und dann ging es mit großem Beifall für Frau Reifenrath zurück in die kalte Dämmerung.

Ulrike Poppensieker

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



Bitte vergessen Sie nicht, sich abzumelden, wenn Sie eine Veranstaltung nicht besuchen können! Sie ersparen der Kursleitung Enttäuschung und geben Ihren Platz für Nachrücker frei.

Redaktion: Margret Wendling, Sigrid Geisen, Hannelore Sotscheck. Fotos: Margret Wendling, Petra Neumann-Prystaj (Gemälde), ally j from Pixabay (Kakaobohnen)