

Newsletter

Mai 2026



20 Jahre Akademie 55plus! Wir feiern!

Im April 2006 traf sich eine kleine Gruppe Wagemutiger, um das Abenteuer einzugehen, eine Bildungseinrichtung „von Älteren für Ältere“ zu gründen.

Inzwischen ist die Akademie 55plus eine beliebte Anlaufstelle für Menschen im dritten Lebensalter geworden, die ihre Freizeit aktiv gestalten möchten.

Das wollen wir feiern!

Am 23.Mai 2026 ab 15 Uhr im Justus-Liebig-Haus, Bachgasse 2

Das erwartet Sie am Nachmittag von 15:00 bis 18:00 Uhr:

- Einblicke in unsere Kurse & Themenangebote
- Vorstellung unserer Wander- und Freizeitgruppen
- Ausstellung selbst gestalteter Plakate
- Smartphone-Beratung
- Mitmach-Aktionen & Gespräche in entspannter Atmosphäre

Kommen Sie einfach vorbei – ganz ohne Anmeldung – und lassen Sie sich überraschen!

Das **Jubiläums-Abendprogramm** für Mitglieder und Gäste beginnt um 19 Uhr im Bühnensaal des Liebighauses. Es treten auf: die „Sopranixen“, das Duo „Kabbaratz“, Zauberer Sigma und Poetry Slammer Alex Dreppec. Moderiert wird die Abendveranstaltung von Johannes Breckner.

Karten für die Abendveranstaltung gibt es für **15 Euro**, die für Mitglieder bei Online-Anmeldung automatisch eingezogen werden. Die Karten werden am 20. Mai per E-Mail verschickt. *** Karten für Nicht-Mitglieder können ab sofort im Info Shop am Luisenplatz und in unserer Geschäftsstelle, Heidelberger Straße 64, erworben werden.

Wahlen: Vorstand und Beirat

Auf der Mitgliederversammlung am 22. April 2026 stand die Wahl des neuen Vorstands auf der Tagesordnung.

Heidrun Bleeck und Ulrike Poppensieker stellten sich nicht mehr zur Wahl: Wir danken den Gründungsmitgliedern und langjährigen Vorsitzenden des Aka-Vorstands. Dem Verein bleiben sie weiterhin auf vielfältige Weise verbunden. Die Mitgliederversammlung würdigte ihr Engagement mit langanhaltendem Beifall.

Die übrigen Vorstandsmitglieder erklärten sich bereit, das Amt für zwei weitere Jahre zu übernehmen. Als neue Kandidatin stellte sich Conny Seitz, langjähriges Beiratsmitglied, zur Wahl. Weitere Kandidaturen gab es nicht.

Alle Kandidatinnen und Kandidaten wurden per Wahl bestätigt.

Der neue Vorstand konstituierte sich auf der Sitzung am 08. Mai 2026.



Gerhard Barnickel (Vorsitzender)
Petra Neumann-Prystaj (stellv. Vorsitzende).
Karl-Heinz Menges (Schatzmeister)
Margret Wendling (Schriftführerin)



Beisitzende:
Sigrid Geisen
Wilfried Rüsse
Conny Seitz

Außer Conny Seitz, die in den Vorstand gewählt wurde, wurden die bisherigen **Mitglieder des Beirats** für weitere zwei Jahre durch Wahl bestätigt. Neu in den Beirat gewählt wurden **Marlies Spiegel** und **Jürgen Gentzcke**.



v.l.n.r.: Christiane Schuchard-Ficher (Vorsitzende), Walter David, Mika Dietrich, Klaus Poppensieker, Ingelise Schlegelmilch (stellv. Vorsitzende), Marlies Spiegel, Jürgen Gentzcke

Vorstand und Beirat danken den Mitgliedern für ihr Vertrauen.

Die „Neue“ im Vorstand



Nach dem Ausscheiden zweier langjähriger, hochverdienter Mitglieder – Heidrun Bleeck und Ulrike Poppensieker – wurde Conny Seitz von der Jahreshauptversammlung als neues Mitglied in den Vorstand der Akademie 55plus gewählt. Sie hat unseren gemeinnützigen Verein bereits als Mitglied des Beirats kennengelernt.

Conny Seitz arbeitete lange Zeit als Dolmetscherin für Französisch und Englisch für verschiedene Firmen und besaß von 1986 bis 2021 ein eigenes Übersetzungsbüro. Zusammen mit ihrem Mann gründete sie 1989 einen Fachhandel für Chromatographie-Produkte und Zubehör, die sie nach seinem Tod weiterführte und erst im letzten Jahr verkaufte. Auf die Akademie 55plus wurde sie während einer Internetrecherche aufmerksam, als sie nach Anregungen für ihre Freizeitgestaltung suchte. Sie nahm an Wanderungen teil, besuchte auch Vorträge, wollte sich aber, da sie beruflich stark engagiert war, nicht auf längere Verpflichtungen einlassen. Mit der Einstellung „wie und wo kann ich helfen?“ wurde sie Beiratsmitglied. Als neues Vorstandsmitglied will sie an der Programmheftgestaltung mitwirken und sich für alles einsetzen „was den Verein vorwärtsbringt“.

Conny Seitz hat zwei Kinder und vier Enkelkinder, die ihre ganze Freude sind. Sie hält sich mit Bogenschießen (in Pfungstadt) und mit Arbeiten in ihrem Garten fit.

Petra Neumann-Prystaj

Freie Plätze / Nicht im Programmheft

Vorbesprechung - Fahrt zum Rosenfest in Bad-Nauheim/Steinfurth - 10. Juni 2026



Die Fahrt zum Rosenfest in Bad-Nauheim findet am 11. Juli 2026 statt. Alles Weitere erfahren Sie bei der Vorbesprechung. Der Eintritt in den Park kostet 8 €, zzgl. Fahrtkosten mit der Bahn (ab 5 Pers. 11,20 €/pro Person). Senioren-/Deutschlandticket frei.

Anmeldung bis 8.6.2026. Die Anmeldung zur Vorbesprechung ist gleichzeitig die Anmeldung zur Fahrt!

Leitung: Vera Rech

Termin: 19.06., 16.30 – 17:30 Uhr im Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

> [Anmeldung](#)

Exkursion Frankfurt Städel "Monets Küste" - 25. Juni 2026



Im Städel Frankfurt läuft die Ausstellung "Monets Küste", eine großartige Ausstellung über den Impressionismus, die Küste von Etretat und die Künstler, die immer wieder von dieser einzigartigen Landschaft inspiriert wurden. Die einstündige Führung beginnt um 11:45 Uhr, danach folgen eine Vertiefung in der Ausstellung und ein Besuch der Dachterrasse (Kaffeepause).

Die Kosten betragen 25€ / Die Fahrkarte besorgt sich jede/r selbst.

Leitung: Helmut Linke / Termin: 25.06.2026, 09:30 - 15:30 Uhr

Treffpunkt: **09:30 Infotresen im Hauptbahnhof**

> [Anmeldung](#)

Hamburg vom 08.09. bis 10.09.2026



Vorgesehen sind u.a. die Besichtigung der Airbuswerke und der Elbphilharmonie sowie der Besuch im Miniatur Wunderland. Leistungen: Bahnfahrt Darmstadt Hbf - Hamburg Dammtor und zurück mit der Deutschen Bahn 2.Klasse mit Zugbindung im ICE, 2 x ÜF im Intercity Hotel Hamburg Dammtor, DZ, Eintritt ins Miniatur-Wunderland, Eintritt und Führung durch das Airbus-Werk Hamburg, Transfer im Mini- bzw. Midibus vom Intercity Hotel zum Airbus-Werk und zurück. Reisepreis pro Person im DZ: 385 Euro, Einzelzimmerzuschlag: 136 Euro / Reisebegleiter: Helmut Damm

Anmeldung: Bitte das [Formular](#) ausfüllen und an Thomas Kolb Reisen Frankfurt schicken. Tel. +49 69 94948955, Fax +49 69 94948

Spaziergehen allein ist nicht genug,

um fit zu bleiben bis ins hohe Alter.



Groß war das Interesse am Vortrag zum Thema Sturzprophylaxe, den Physiotherapeut und Fitnesstrainer Andreas Friedrichs bei der Akademie 55plus hielt.

Ursache für die zunehmende Sturzgefahr im höheren Alters sei der altersbedingte Abbau der Muskulatur und somit der Kraft, beim Stolpern das Gleichgewicht zu halten. Ab dem Alter von 70 Jahren komme es mindestens einmal im Jahr zu einem Sturz. Häufige Folge: Bruch von Oberschenkelhals, Schulter oder Arm.

Was kann man tun, um das Fallen zu vermeiden?

Wichtig ist einmal das Beseitigen von Stolperfallen in der Wohnung, z.B. rutschende Teppiche, freiliegende Kabel etc.

Mit Muskeltraining könne man dem altersbedingten Muskelabbau entgegenwirken. Dabei sei es wichtig, so intensiv zu trainieren, dass der Muskel einen Reiz erhält, der den Aufbau fördert.

Besonders aufmerksam verfolgte das Publikum die Übungen, die der Referent vorführte. Übungen, die man ohne großen Aufwand zu Hause machen kann. Diese stellte er freundlicherweise zum Download zur Verfügung.

Margret Wendling

> [zu den Übungen](#)

Podcasts der Akademie 55plus



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 zwölf Podcasts. Sie finden diese, wenn Sie den Kopfhörer anklicken – hier oder auf der Startseite der Homepage.

Ansprechpartner/-innen für Fachbereiche gesucht.



Für die Fachbereiche „Filme, Reiseberichte“, „Geschichte, Zeitgeschichte“ und „Philosophie, Psychologie, Theologie“ werden dringend Ansprechpartner/-innen gesucht.

Die Ansprechpartner/-innen bekommen jeweils vor Beginn eines neuen Halbjahres Zugang zur „Vorschau“ auf die eingereichten Veranstaltungen in ihrem Fachbereich.

Bei Unklarheiten des fachlichen Bezugs können Sie Rücksprache mit der Kursleitung halten oder das Programmheft-Team informieren.

Die Ansprechpartner/-innen informieren den Vorstand bei Bedenken, ob ein Veranstaltungsangebot den Leitlinien der Aka entspricht. Sie sollen weltanschaulich neutral sein und keine Werbeangebote. Der Vorstand entscheidet nach Beratung mit dem Beirat über die Zulassung/Ablehnung des Angebots.

Wenn Kursleiter/-innen Fragen haben, können sie sich an die Ansprechpartner/-innen wenden. Die Funktion kann auch gerne im Team ausgeübt werden.

Bitte melden Sie sich bei margret.wendling@aka5plus.de

Berater/-in für die Technik der Aka-Veranstaltungsräume gesucht

Als Berater/-in mit technischem Verständnis soll diese/r Kursleiter/-innen bei der Nutzung der Audio- und Beamer-Technik unterstützen und die technischen Geräte ggf. wieder in einen einsatzbereiten Zustand bringen.

Zu den Aufgaben gehören auch zu Beginn jedes Halbjahrs eine „Einführung in die Technik der Veranstaltungsräume“ anzubieten, bei Nachfrage auch mal einen Beratungstermin mit Kursleitungen zu vereinbaren und den [Kursleiter-Leitfaden](#) fortzuschreiben.

Wer sich vorstellen kann, diese Aufgabe zu übernehmen, kann sich gerne an mich wenden.

Wilfried Rüsse

E-Mail: wilfried.ruesse@aka55plus.de

Das neunte „Akaprojekt“ ist fertig

Die Mitglieder des Aka-Arbeitskreises „Kunstprojekte im öffentlichen Raum“ sind inzwischen als „Schönermacher“ oder auch „Schönermaler“ bekannt. Im April haben sie auf einer der Straße zugewandten Mauer in der Ludwigshöhstraße ihr neuntes „akaprojekt“ vollendet. Das kam so: Ein Bewohner der dahinter liegenden Häuser, ein früheres Mitglied des Arbeitskreises, hatte in der Eigentümerversammlung angeregt, die von Unbekannten beschmierte Mauer von den „Schönermachern“ übermalen zu lassen. Die Eigentümer wünschten sich darauf heitere Szenen aus Bessungen. Gerhard Sanzenbacher, Mitglied des Arbeitskreises, hatte auch gleich eine Idee: Dazu gehören unbedingt ein Lastenfahrrad, ein Lapping und ein Boulespieler, meinte er und legte einen entsprechenden Entwurf vor. Nachdem dieser mit allen Beteiligten abgestimmt war, setzen ihn die „Schönermacher“ innerhalb einer Woche mit Pinsel und Farbe in die Tat um. Manche Passanten blieben



stehen und sparten nicht mit Lob. Ein kleines Mädchen meinte sogar, es habe noch nie so etwas Schönes gesehen.

In den nächsten Tagen wollen sich die Akaprojektler auch die zweite Mauer an der Ludwigshöhstraße, die noch verschmierter ist, vornehmen. Das wäre dann „akaprojekt“ Nummer 10!

Die ersten acht sind:

1. Durchgang zum Schloss, Wallbrücke genannt (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. Lebenshilfe-Häuser Mauerstraße/Benglerweg im Martinsviertel
7. Trafo-Häuschen am Spielplatz Klausenburger Straße (Heimstätte)
8. Trafo-Häuschen am Bessunger Bad.

Petra Neumann-Prystaj



Redaktion: Margret Wendling und Sigrid Geisen