

Universität
Rostock



Traditio et Innovatio

ROSTOCKER SENIORENAKADEMIE

Sommersemester
2024

Inhaltsverzeichnis

Organisatorisches 3

Projekte

*senior*Trainerin 6

Partnership 7

Senior4kids (Familienbüro) 8

Demenzpartnerschulung (Alzh. Gesell.) 9

Bildungsangebot

Vortragsprogramm 10

Seminare 15

Kurse 24

Externes Angebot: Fitness Kurs 60+ 29

Notizen 30

Lageplan 31

Termine

Sommersemester 2024

01. April 2024 – 30. September 2024

Zeitraum der Lehrveranstaltungen

08. April 2024 – 19. Juli 2024

Keine Lehrveranstaltungen

01. Mai 2024 (Tag der Arbeit, Mittwoch)

09. Mai 2024 (Christi Himmelfahrt)

20. Mai 2024 (Pfingstmontag)

Vorlesungsbeginn Wintersemester 2024/2025

14. Oktober 2024

Kontakt

Adresse

Rostocker Seniorenakademie

Parkstraße 6

18057 Rostock

(Eingang Hofseite, Souterrain)

Sprechzeit

Dienstag 10 – 12 Uhr

Donnerstag 14 – 16 Uhr

Telefon

0381 – 498 5661

E-Mail

seniorenakademie@uni-rostock.de

Internet

www.rsa.uni-rostock.de

Teilnahmevoraussetzungen

Für die Teilnahme an den Veranstaltungen sind kein Hochschulabschluss und kein Mindestalter erforderlich.

Überweisung des Veranstaltungsentgelts

Überweisen Sie bitte das jeweilige Entgelt erst nach Veranstaltungsbeginn auf folgendes Konto:

| | |
|-----------|-------------------------------------|
| Empfänger | Universität Rostock |
| IBAN | DE 26 1300 0000 0014 0015 18 |
| BIC | MARKDEF1130 |
| Bank | Bundesbank, Filiale Rostock |

Verwendungszweck **7115210024632**
Teilnehmernummer bzw.
Name der/des Teilnehmenden

Bitte geben Sie im Verwendungszweck die hier aufgeführte Nummer (diese dient der Zuordnung zur Seniorenakademie) und die Teilnehmernummer bzw. den Namen der oder des Teilnehmenden an. Bitte verzichten Sie auf die Angabe der Seminare/Kurse bzw. der Seminar-/Kursleitung. Wenn Sie sich für mehrere Angebote angemeldet haben, überweisen Sie bitte alles in einer Zahlung. Auch Ehepartner können gemeinsam überweisen.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Um an den Veranstaltungen der Rostocker Seniorenakademie teilnehmen zu können, melden Sie sich bitte mithilfe des beiliegenden Anmeldeformulars **bis zum 05. April 2024** an. Sie finden es auch auf unserer Internetseite (als PDF zum Ausdrucken) bzw. können sich dort auch direkt online anmelden.

- ▷ Die Anmeldung ist verbindlich. Wenn Sie sich angemeldet, aber nicht teilgenommen haben, ohne sich offiziell bei uns abzumelden, wird das Teilnehmerentgelt dennoch in vollem Umfang erhoben.
- ▷ Abmeldungen müssen schriftlich an die Seniorenakademie und vor der jeweiligen 2. Veranstaltung erfolgen. Mündliche Abmeldungen, auch durch andere Teilnehmende oder über die Seminar- oder Kursleitung, sind nicht ausreichend.
- ▷ Sie erhalten keine Anmeldebestätigung von uns (außer Onlineanmeldung).
- ▷ Einige Veranstaltungen haben eine Teilnehmerbegrenzung. Gegebenenfalls führen wir eine Warteliste. Sofern Sie an einer Veranstaltung nicht teilnehmen können, werden Sie rechtzeitig von uns benachrichtigt.
- ▷ Für die Bildungsangebote fallen Teilnehmerentgelte an, die im Laufe des Semesters überwiesen werden müssen. Bitte warten Sie mit den Überweisungen **bis zum Beginn der Veranstaltungen**, da Seminare/Kurse z.B. aufgrund geringer Teilnehmerzahlen auch abgesagt werden können.
- ▷ Die Teilnehmerentgelte richten sich nach dem Stundenumfang der Angebote. Entnehmen Sie diese bitte der jeweiligen Veranstaltungsbeschreibung im Heft bzw. dem Anmeldebogen.

Weiterbildung älterer Menschen für bürgerschaftliches Engagement als *seniorTrainerinnen* in M-V

| | |
|--------------------------|----------------------------|
| Ansprechpartnerin | Rosina Neumann |
| Sprechzeit | Dienstag 13.00 – 15.00 Uhr |
| Telefon | 0381 – 498 5661 |
| E-Mail | efi.rsa@uni-rostock.de |
| Internet | www.rsa.uni-rostock.de |

Dieses durch das Ministerium für Arbeit, Gleichstellung und Soziales des Landes Mecklenburg-Vorpommern geförderte Landesprojekt setzt das 2006 ausgelaufene Bundesmodellprojekt „Erfahrungswissen für Initiativen“ fort. Seit 2006 werden jährlich auf Landesebene ein bis zwei Grundkurse zur Ausbildung von *seniorTrainerinnen* angeboten.

| | |
|----------------------|---|
| Ziel | Weiterbildung und Einsatz von <i>seniorTrainerinnen</i> und fachliche Begleitung der bisher ausgebildeten sT in M-V |
| Projektträger | Landesring M-V des Deutschen Seniorenringes e.V. Wismarsche Str. 144, 19053 Schwerin |
| Agenturen | Rostocker Seniorenakademie/Seniorenbüro Schwerin e.V./ Seniorenbüro Neubrandenburg e.V./Bürgerhafen Greifswald/ Mehrgenerationenhaus Stralsund/Mehrgenerationenhaus Torgelow/Pasewalk |

Die engagementbezogene Weiterbildung ermöglicht älteren Menschen in der nachberuflichen Phase, ihren Erfahrungen und Fähigkeiten entsprechend ihre Interessen in ein Engagement für und mit anderen Menschen einzubringen, das neben einer gemeinwohlbezogenen Ausrichtung auch persönliche Sinnstiftung, soziale Einbindung und Anerkennung bedeutet. Die Inhalte beziehen sich auf künftige Tätigkeiten der *seniorTrainerinnen* in unterschiedlichen (selbstgewählten) Tätigkeitsfeldern und Verantwortungsrollen für Initiativen, lokale Projekte und gemeinwesenbezogene Aufgaben. Interessentinnen und Interessenten aus der Region Rostock (vor allem HRO und Landkreis Rostock) können sich für den Grundkurs in Schwerin bewerben.

| | |
|-----------------------|---|
| Ausbildungsort | Schwerin (Hotelunterbringung) |
| Anzahl | 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer |
| Kursumfang | 3 x 3 Tage (Teilnahme an allen drei Blöcken notwendig) |
| Kurstermine | 10.09.2024 – 12.09.2024 15.10.2024 – 17.10.2024 19.11.2024 – 21.11.2024 |
| Kosten | An- und Abreise werden erstattet, Unterbringung und Verpflegung sowie der Kurs selbst sind kostenfrei |



Partnership

Patenschaften für ausländische Studierende

Ansprechpartnerin

Sprechzeit

Telefon

E-Mail

Internet

Michaela Wolf

Dienstag 10.00 – 12.00 Uhr

0381 – 498 5661

partnership@uni-rostock.de

www.rsa.uni-rostock.de

7

Im Projekt *Partnership* übernehmen ältere Erwachsene Patenschaften für ausländische Studierende der Universität Rostock. Die Studierenden können sich so leichter in den Alltag einleben, ihre Sprachfertigkeiten weiterentwickeln und die deutsche Kultur besser verstehen.

Aufgeschlossenheit gegenüber anderen Kulturen ist alles, was für die Teilnahme wichtig ist. Unser Projekt schafft nicht nur eine Verbindung zwischen verschiedenen Kulturen, sondern auch zwischen Generationen. Die Studierenden profitieren von den Erfahrungen und der Geduld der Älteren und die Patinnen/Paten vom Wissensdrang und den Aktivitäten der Jüngeren. So lernen sie einander während gemeinsamer Unternehmungen und interessanter Gespräche kennen.

Für uns ist es wichtig, zukünftige Patinnen/Paten auf ihre neue Aufgabe vorzubereiten. Daher nehmen sie vorab an einer kostenlosen interkulturellen Schulung teil, in der wir sie für die Kommunikation mit ausländischen Studierenden sensibilisieren möchten.

Wenn Sie Interesse an einer Patenschaft haben, melden Sie sich gern bei uns.



Ansprechpartnerin

Telefon

E-Mail

Ort

Doreen Block

0381 - 498 1316

doreen.block@uni-rostock.de

Familienbüro, R 015, UHG

Studium, Beruf, Privatleben und Familie unter einen Hut zu bekommen, insbesondere wenn die Familie weit weg wohnt oder beruflich stark eingebunden ist, ist eine große Herausforderung. Oft sind Eltern einer Doppel- und Dreifachbelastung ausgesetzt und benötigen persönliche Betreuungsmöglichkeiten neben der Kita oder der Schule.

Auf der anderen Seite gibt es viele Menschen, die lebenserfahren sind, gern ihr Wissen weitergeben, Freude am Umgang mit Kindern haben und sich ehrenamtlich engagieren.

Mit dem Projekt **Senior4Kids** möchte das Familienbüro der Universität Rostock diese Menschen zusammenbringen und vermitteln. Bei gemeinsamen Veranstaltungen oder Lesestunden sollen Studierende und Mitarbeitende der Hochschule mit Kindern und Seniors der Universität Rostock die Gelegenheiten bekommen, sich kennenzulernen – Was daraus entsteht, liegt in Ihren Händen.

Sie haben Fragen zum Projekt?

Sie können sich vorstellen, ein Kind aus der Kita oder von der Schule abzuholen, einen Spielplatzbesuch zu übernehmen oder die Hausaufgaben am Nachmittag gemeinsam mit dem Kind zu meistern während die Eltern noch ein Seminar oder einen universitären Termin besuchen? Sie sind lebenserfahren, bilden sich an der Universität Rostock weiter und möchten Studierende oder Mitarbeitende mit Kindern unterstützen? Dann melden Sie sich unverbindlich im Familienbüro.



Demenzpartnerschulung

Ein Angebot der Deutschen Alzheimer Gesellschaft

| | |
|--------------------------|---|
| Ansprechpartnerin | Mareike Gerstmann Sina Jankowiak |
| Zeit | Montag 15.30 – 18.30 Uhr |
| Termin | 10. Juni 2024 |
| Ort | SR 021, Haus 1, Ulmenstraße 69 |

Ob in Familien, bei der Arbeit oder im Alltag: Demenz ist ein gesamtgesellschaftliches Phänomen und betrifft uns alle. Jeder kann etwas tun, um die Lebenssituation von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen zu verbessern. Menschen mit Demenz brauchen eine sensible Umgebung und Unterstützung, um möglichst lange zuhause leben zu können.

Die Schulung greift unterschiedliche Fragestellungen auf:

- Was ist Demenz? (inklusive der Erfahrung mit dem Demenzsimulator)
- Welche Risikofaktoren gibt es?
- Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?
- Wie gehe ich mit Menschen mit Demenz um?
- Wie meistere ich schwierige Situationen?
- Was leisten Familien?
- Wer kann mir in meiner Region helfen?

Im gemeinsamen Austausch sprechen wir über Ihre Erfahrungen und veranschaulichen anhand einer konkreten Alltagssituation Möglichkeiten der Kommunikation und des Umganges.

Anm. der Redaktion: wir bitten um eine vorherige Anmeldung (beiliegender Anmeldebogen)



| | |
|---------|------------------------------------|
| Zeit | Mittwoch 17.00 – 18.30 Uhr |
| Beginn | 10. April 2024 |
| Ort | Auditorium Maximum, Ulmenstraße 69 |
| Entgelt | 31,00 € |

Änderungen in der Abfolge der Vorträge oder in der Uhrzeit können im laufenden Semester wegen Erkrankung oder dienstlicher Verhinderung der oder des Vortragenden nicht ausgeschlossen werden.

Die Teilnahme am Vortragsprogramm ist nur nach vorheriger Anmeldung an der Seniorenakademie gestattet.

Die Vortragsreihe kann nur als Gesamtprogramm belegt werden.

Der Hörsaal Auditorium Maximum ist barrierefrei zugänglich.

10. April 2024

Das Theater ist mein kleinstes Problem – die wahren Herausforderungen der Stadt

Eva-Maria Kröger

Oberbürgermeisterin der Hanse- und Universitätsstadt Rostock

17. April 2024

Vermeiden, trennen, verwerten, beseitigen -- Abfall in Rostock

Heike Ameskamp

Abteilungsleiterin Abfallwirtschaft

Amt für Umwelt- und Klimaschutz

Hanse- und Universitätsstadt Rostock

24. April 2024

Demokratie in Gefahr? Wie gut ist unsere Demokratie (noch) begründet?

Prof. Dr. Alexander Weiß

Lehrstuhl für Politische Theorie und Ideengeschichte

Institut für Politik- und Verwaltungswissenschaften

Wirtschafts- und Sozialwiss. Fakultät, Universität Rostock

08. Mai 2024

Gemeinsam Stark: Die Europäische Union im Fokus

Mandy Kröppelien

Vorsitzende EIZ Rostock e.V.

15. Mai 2024

Das deutsch-russische Jahrhundert: zur Geschichte einer besonderen Beziehung

Prof. Dr. Stefan Kreuzberger

Lehrstuhl für Zeitgeschichte

Historisches Institut

Philosophische Fakultät, Universität Rostock

11

VORTRAGSPROGRAMM

22. Mai 2024

Wer braucht schon Anatomen?

Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Markus Kipp

Direktor des Instituts für Anatomie

Universitätsmedizin, Universität Rostock

29. Mai 2024

Geschichte und Gegenwart der gemeinsamen Agrarpolitik der EU

Prof. Dr. Sebastian Lakner

Lehrstuhl für Agrarökonomie

Agrar- und Umweltwiss. Fakultät, Universität Rostock

05. Juni 2024

Netzwerkanalyse am Beispiel von Hexensagen aus dem Zettelarchiv von Richard Wossidlo

Dr. Petra Himstedt-Vaid

Wossidlo-Forschungsstelle für Europäische Ethnologie/Volkskunde

Philosophische Fakultät, Universität Rostock

Dr. Holger Meyer

kommissarische Leitung des Lehrstuhls für Datenbank- und Informationssysteme, Institut für Informatik

Fakultät für Informatik und Elektrotechnik, Universität Rostock

12. Juni 2024

Stadtsafari – Natur entdecken in Rostock

Dr. Wolfgang Wranik (Mitarbeiter im Ruhestand)

Institut für Biowissenschaften

Mathematisch-Naturwiss. Fakultät, Universität Rostock

19. Juni 2024

Sprachräume und Entwicklungen im mecklenburg-vorpommerschen Niederdeutsch. Erste Forschungsergebnisse des Rostocker Digitalen Niederdeuschatlas

PD Dr. Klaas-Hinrich Ehlers

Arbeitsstelle "Niederdeutsch in Mecklenburg-Vorpommern"

Institut für Germanistik

Philosophische Fakultät, Universität Rostock

26. Juni 2024

Der „Gefährder“ im Polizeirecht

Prof. Dr. Carsten Kremer

Lehrstuhl für Öffentliches Recht und Neuere Rechts- und Verfassungsgeschichte

Juristische Fakultät, Universität Rostock

03. Juli 2024

Wozu brauchen Menschen Drogen?

Dr. med. Gernot Rücker

Klinik und Poliklinik für Anästhesiologie, Intensivmedizin und Schmerztherapie

Universitätsmedizin, Universität Rostock

Bestseller-Autor

10. Juli 2024

Welche Drogen gibt es: Ein kleiner Ausflug in Botanik und Chemie

Dr. med. Gernot Rücker

Klinik und Poliklinik für Anästhesiologie, Intensivmedizin und Schmerztherapie

Universitätsmedizin, Universität Rostock

Bestseller-Autor

17. Juli 2024

Lateinamerika: Eine politische Landeskunde

Prof. Dr. em. Nikolaus Werz

Lehrstuhl für Vergleichende Regierungslehre

Institut für Politik- und Verwaltungswissenschaften

Wirtschaftswissenschaftliche Fakultät, Universität Rostock

Der Botanische Garten der Universität Rostock

Die Vielfalt der Pflanzen

| | |
|----------------|---|
| Leitung | Prof. Dr. Stefan Porembski |
| Zeit | Freitag 10.15 – 11.45 Uhr |
| Beginn | 26. April 2024 |
| Umfang | 16 Stunden (8 Veranstaltungen) |
| Ort | Seminarraum 14, Allg. und Spezielle Botanik, Wismarsche Str. 44/45 |
| Anzahl | max. 25 Teilnehmerinnen und Teilnehmer |
| Entgelt | 40,00 € |

Im Botanischen Garten Der Universität ist eine große Fülle unterschiedlichster Pflanzenarten vorhanden. Im Rahmen des Seminars wird ein Überblick über die gesamte Vielfalt des Pflanzenreichs geboten. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf der geografischen Verbreitung der Pflanzen, ihrer Nutzung und ihrem Schutz.

| | |
|------------|---|
| 26.04.2024 | Lorbeergewächse und Verwandte |
| 03.05.2024 | Maria Sybilla Merian: Entdeckerin der Biodiversität |
| 24.05.2024 | Die Pflanzenwelt Usbekistans |
| 31.05.2024 | Die Vielfalt der Wasserpflanzen |
| 07.06.2024 | Moore: ihre Vielfalt und kulturelle Bedeutung |
| 14.06.2024 | Der Südosten der USA |
| 21.06.2024 | In den Regenwäldern Borneos |
| 28.06.2024 | Der Mörder ist immer der Gärtner |

Die Zoologische Sammlung der Uni Rostock – ein Blick hinter die Kulissen

| | |
|----------------|---|
| Leitung | Verschiedene Referenten/Referentinnen |
| Zeit | Montag 11.00 – 12.00 Uhr |
| Beginn | 08. April 2024 |
| Umfang | 6 Stunden (6 Veranstaltungen à 60 Minuten) |
| Ort | Zoologische Sammlung, Zoologisches Institut, Universitätsplatz 2 |
| Anzahl | max. 15 Teilnehmerinnen und Teilnehmer |
| Entgelt | 21,00 € |

Die Rostocker Zoologische Sammlung wird demnächst 250 Jahre alt und gehört damit zu den ältesten durchgehend bestehenden Einrichtungen der Universität Rostock.

Die Veranstaltungen beleuchten die Geschichte der Sammlung, erklären die heutige Struktur des Schaumagazins nach Faunenreichen, geben einen Einblick in verschiedene Präparationstechniken und verraten, warum und wohin Tiere wandern.

Außerdem werden zwei große und interessante Tiergruppen etwas näher vorgestellt.

- 08.04.2024 Zur Geschichte der Rostocker Zoologischen Sammlung: von der Lehrsammlung zum Museum
- 15.04.2024 Biogeographie – Die 5 Faunenreiche unseres Planeten
- 22.04.2024 Tierpräparation – Was steckt in Eisbär & Co.?
- 29.04.2024 Tierwanderungen – Das Wandern ist des Tieres Lust
- 06.05.2024 Gliederfüßer – Die gar nicht so heimlichen Herrscher der Erde
- 13.05.2024 Amphibien – Alles beginnt im Wasser?

Hinweis: Das Institut ist leider nicht barrierefrei!

Recht & Politische Ordnung

Gedanken zu einer Geschichte des Rechts

| | |
|----------------|--|
| Leitung | Prof. Dr. Jörg Benedict |
| Zeit | Donnerstag 16.00 – 17.30 Uhr |
| Beginn | 11. April 2024 |
| Umfang | 12 Stunden (6 Veranstaltungen) |
| Ort | Raum wird noch bekannt gegeben |
| Anzahl | max. 30 Teilnehmerinnen und Teilnehmer |
| Entgelt | 30,00 € |

„Jede Gesellschaft steht vor der Aufgabe, unter den ihr gegebenen Verhältnissen eine Ordnung zu schaffen, die der Tatsache ihrer Existenz im Hinblick auf göttliche und menschliche Ziele Sinn verleiht.“

Eric Voegelin

So wie es die wichtigste Herausforderung für jeden Einzelnen bedeutet, seinem Leben einen Sinn zu geben und seiner Persönlichkeit einen Charakter zu verleihen, so steht auch jede menschliche Gesellschaft vor der Aufgabe, dem Zusammenleben der Vielen einen Ge-Halt zu vermitteln. Was der Charakter für das Individuum ist die politische Ordnung für die Gesellschaft. Das Recht bildet den Rahmen dieser Ordnung, ihr Kern aber ist die je historisch variable Idee einer göttlichen, kosmologischen oder weltlichen Gerechtigkeit. Rituelle Opfer, Prozessionen, öffentliche Hinrichtungen, Schauprozesse oder auch die heutigen Massendemonstrationen (gegen die Regierung oder „gegen rechts“) haben alle ein gemeinsames Ziel: Die Stiftung „kollektiver Identität“ als Manifestation der jeweils tragenden Vorstellung von Gerechtigkeit.

Wie Sie die Welt noch nie gesehen haben...

5 philosophische Perspektiven, die Ihr Denken verändern werden

| | |
|----------------|---|
| Leitung | Dr. Christian Klager |
| Zeit | Freitag 09.15 – 10.45 Uhr |
| Beginn | 14. Juni 2024 |
| Umfang | 10 Stunden (5 Veranstaltungen) |
| Ort | SR 222, Parkstraße 6 (rechter Treppenaufgang) |
| Anzahl | 12 – 30 Teilnehmerinnen und Teilnehmer |
| Entgelt | 25,00 € |

Philosophinnen und Philosophen beschäftigen sich seit 2500 Jahren mit den großen Fragen der Menschheit, die oft „die ersten Fragen“ genannt werden, manchmal aber auch „die letzten Fragen“. Diese Fragen und Ihre Beantwortungen unterscheiden sich sehr von dem Denken und Arbeiten anderer Wissenschaften und ist daher geeignet, unsere Sicht auf die Welt zu akzentuieren und unsere Perspektiven neu zu ordnen. An den Beispielen der vier Fragen Immanuel Kants *Was kann ich wissen? Was soll ich tun? Was darf ich hoffen?* und *Was ist der Mensch?* von 1800 führt Dr. Christian Klager in das philosophische Um-die-Ecke-Denken ein und zeigt ungewöhnliche Ideen, der Philosophie. Schlagworte aus diesem Programm sind u. a.: Philosophische Skepsis, Affektiver Altruismus, Tierethik und Tierrechte, das Absurde und die Dialektik der Aufklärung. Im Zentrum der Aufmerksamkeit stehende Autorinnen und Autoren sind u. a. Kant, Hume, Descartes, Singer, Bentham, Mill, Camus, Cioran, Epikur, de Sade, Arendt, Horkheimer und Adorno.

Die fünf Seminare bauen nicht zwingend aufeinander auf, so dass man auch einmal eines verpassen kann. Die Veranstaltungen setzen keine Lektüre oder vorangegangene Seminare voraus – alles, was Sie mitbringen müssen, ist ein offener Geist für die spannenden Fragen unserer Welt.

14.06.2024
21.06.2024
28.06.2024
12.07.2024
19.07.2024

Von den ersten 600 Jahren. Unterwegs zu Gebäuden und Schauplätzen der Universitätsgeschichte

| | |
|----------------|---|
| Leitung | Wolfgang Fehlberg, Dipl.-Kulturwissenschaftler |
| Zeit | Donnerstag 14.00 – 16.00 Uhr |
| Beginn | 06. Juni 2024 und 13. Juni 2024 |
| Umfang | 4 Stunden à 60 Minuten (2 Veranstaltungen) |
| Ort | Treffpunkt Ecke Pädagogienstraße/Himmelspforte |
| Anzahl | 12 – 18 Teilnehmerinnen und Teilnehmer |
| Entgelt | 14,00 € |

Bei einem Rundgang werden frühere Standorte von historisch bedeutsamen Gebäuden und Schauplätzen der Universitätsgeschichte besucht und anhand authentischer, biografischer Zeugnisse näher beleuchtet. Der überwiegende Teil dieser Äußerungen stammt von auch heute noch bekannten ehemaligen Wissenschaftlern oder Studenten der Rostocker Universität.

Mit ihrer Hilfe soll eine möglichst große Anschaulichkeit der gegebenen Erläuterungen erreicht werden.

Der Spaziergang beginnt an der „Himmelspforte“. Anschließend führt der Weg am „Weißen Kolleg“ vorbei zum „Lateinischen Markt“. An seiner Südseite finden wir den „Roten Löwen“, das „Haus der Theologen“ und die „Adlersburg“.

Vorbei an den „Professorenhäusern“ erreichen wir den „Karzer“ und das „Haus der Philosophen“. Von dort geht es zum „Halben Mond“ und dem „Botanischen Garten“. Den Gründungsort der Universität passierend folgt ein Besuch des „Brummbärenlochs“ und des „Ballhauses“. Es schließt sich an die Besichtigung eines der wenigen einem ehemaligen Studenten der Universität gewidmeten Denkmals. Die weitere Wegstrecke führt am „Doberaner Hof“ vorbei zum „Apothekergarten“, zur „Mensa“ und zur „Pestapotheke“. Nach dem Passieren der „Reitbahn“ endet der Rundgang vor dem „Einhorn“.

Das Komische in der Literatur des 20. Jahrhunderts

| | |
|----------------|--|
| Leitung | Dr. Steffen Prignitz |
| Zeit | Montag 09.15 – 10.45 Uhr |
| Beginn | 08. April 2024 |
| Umfang | 26 Stunden (13 Veranstaltungen) |
| Ort | SR 210, Parkstraße 6 (leider nicht barrierefrei) |
| Anzahl | max. 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer |
| Entgelt | 65,00 € |

Nachdem wir uns in den vergangenen Semestern mit Kriminalfällen, verlorenen Großstadtillusionen und Zukunftsaussichten beschäftigt haben, soll unsere Aufmerksamkeit diesmal der Komödie gelten, wobei neben Theaterstücken auch zwei kurze Romane betrachtet werden sollen. Alle Texte stammen aus den Jahren zwischen 1893 und 1934.

Grundfragen des Semesters sind: Was ist komisch? In welcher Beziehung stehen komisch und lustig? Welche Rolle spielen Lachen, Scherz und Witz? Muss eine Komödie per se lustig sein? Hat eine Komödie auch Opfer, oder ist am Ende alles Friede, Freude, Eierkuchen?

Zur Vorbereitung empfehle ich: Friedrich Schillers Vortrag von 1784 *Was kann eine gute stehende Schaubühne eigentlich wirken?* (auch unter dem Titel: *Die Schaubühne als moralische Anstalt betrachtet*) und Christian Dietrich Grabbes Lustspiel *Scherz, Satire, Ironie und tiefere Bedeutung* aus dem Jahre 1822. Vielleicht gelingt es ja, die einzelnen Titelbestandteile im Text zu identifizieren.

Unser eigentliches Textkorpus besteht aus:

Gerhart Hauptmann *Der Biberpelz* (1893), Anton Tschechow *Die Möwe* (1895), Carl Sternheim *Die Hose* (1910), George Bernard Shaw *Pygmalion* (1913), Hugo von Hofmannsthal *Der Schwierige* (1918), Ferenc Molnár *Eins, zwei, drei* (1929), Heinrich Spoerl *Die Feuerzangenbowle* (1933), Erich Kästner *Drei Männer im Schnee* (1934).

Hinweis: Vorankündigung Winter 2024/25: Italienische Romane des 20. Jahrhunderts von Svevo bis Calvino

Einsamkeit – eine Frage des Alters?

| | |
|----------------|---|
| Leitung | Lisa-Marie Neumann |
| Zeit | Dienstag 15.30 – 17.00 Uhr |
| Beginn | 09. April 2024 |
| Umfang | 14 Stunden (7 Veranstaltungen) |
| Ort | Seminarraum in der Seniorenakademie, Parkstraße 6 |
| Anzahl | 12 – 14 Teilnehmerinnen und Teilnehmer |
| Entgelt | 35,00 € |

Das Gefühl des Alleinseins kann etwas Heilendes, Regenerierendes mit sich bringen. Einsamkeit hingegen wird zunehmend zum Massenphänomen moderner Gesellschaften. Doch wo ziehen wir individuell die Grenze zwischen Stunden des Alleinseins und eventuell bereits chronifizierter Einsamkeit?

Gemeinsam erarbeiten wir Aspekte, die in uns oder unseren Angehörigen ein dumpfes Gefühl von Einsamkeit hinterlassen können. Wir gehen zusammen in Austausch und Reflexion über Strategien für einen lindernden Umgang und weiten den Blick auf ihre vielschichtigen, individuellen Faktoren.

Einsamkeit – in jedem Fall kein Phänomen, mit dem man allein ist.

Unterschiedliche Arten und Weisen der Kommunikation

| | |
|----------------|---|
| Leitung | Dr. Rosina Neumann |
| Zeit | Dienstag 15.30 - 17.00 Uhr |
| Beginn | 28. Mai 2024 |
| Umfang | 14 Stunden (7 Veranstaltungen) |
| Ort | Seminarraum in der Seniorenakademie, Parkstraße 6 |
| Anzahl | 12 - 14 Teilnehmerinnen und Teilnehmer |
| Entgelt | 35,00 € |

Im Seminar werden wir uns vordergründig mit den kommunikationspsychologischen Grundlagen nach Schulz von Thun beschäftigen.

Häufig wird der Autor nur mit dem Kommunikationsquadrat assoziiert. Ausgehend davon, dass wir unterschiedlich vorgehen, wenn wir miteinander in Kontakt treten, können nach Schulz von Thun acht Kommunikationsstile unterschieden werden: bedürftig-abhängig, helfend, selbst-los, aggressiv-entwertend, sich beweisend, bestimmend-kontrollierend, distanzierend, mitteilungsfreudig-dramatisierend. Diese werden im Seminar im Detail betrachtet und deren Bedeutung für die Kommunikation diskutiert. Voraussetzung für die Teilnahme am Seminar ist die Lektüre des Buches *Miteinander reden 2 - Stile, Werte, Persönlichkeitsentwicklung*.

Geistig fit bleiben

| | |
|----------------|---|
| Leitung | Sylvia Rütting |
| Zeit | Dienstag 10.00 - 11.30 Uhr |
| Beginn | 09. April 2024 |
| Umfang | 24 Stunden (12 Veranstaltungen) |
| Ort | Seminarraum in der Seniorenakademie, Parkstraße 6 |
| Anzahl | 11 - 14 Teilnehmerinnen und Teilnehmer |
| Entgelt | 62,00 € |

Stehen Sie manchmal im Zimmer oder in der Küche und wissen nicht mehr, was Sie eigentlich wollten? Fällt es Ihnen hin und wieder schwer, das richtige Wort zu finden, oder kommen Sie beim besten Willen nicht auf den Namen einer Person? Solchen Schwächen kann man mit Merkhilfen und Gedächtnistraining begegnen.

Nicht nur den Körper, sondern auch seinen Geist und sein Gedächtnis kann man trainieren, um seine geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten oder sogar auszubauen. Inaktivität und Unterforderung führen auf die Dauer sowohl in physischer wie in mentaler Hinsicht zum Abbau.

Die Gefahr des geistigen Abbaus erhöht sich besonders bei dem Wegbrechen der gewohnten Zeitstruktur im Tages- oder Wochenablauf, z. B. bei Krankheit, Ausscheiden aus dem Berufsleben, mangelnden sozialen Kontakten... Gerade in solchen Lebenssituationen sollte man sofort beginnen, seine geistigen Fähigkeiten zu erhalten durch die Erschließung neuer Lern- und Betätigungsfelder aber auch durch Gedächtnistraining.

Spielerische und heitere, aber konzentrierte Übungen fördern:

- Konzentration
- Wahrnehmung
- Merkfähigkeit
- Erinnerungsvermögen
- das assoziative Denken
- das logische Denken.

Die Übungen in der Gruppe machen nicht nur Spaß, sie geben Ihnen Anregungen, wie Sie auch zu Hause in 5-10 Minuten Ihre grauen Zellen in Schwung bringen und sich so für den Tag rüsten können.

Anm. d. Red.: Das Seminar ist eine Fortsetzung zu vorigen Semestern - Neueinsteigerinnen und Neueinsteiger sind trotzdem herzlich willkommen. Im Entgelt inbegriffen ist eine Pauschale für Kopien, die während des Seminars ausgegeben werden.

Qigong für Fortgeschrittene

| | |
|----------------|---|
| Leitung | Dr. Hans Lampe |
| Zeit | Dienstag 16.00 – 17.00 Uhr |
| Beginn | 16. April 2024 (14-täglich) |
| Umfang | 7 Stunden (7 Veranstaltungen à 60 Minuten) |
| Ort | R 1.227, Zentrum Innere Medizin, Ernst-Heydemann-Str. 6 |
| Anzahl | 12 – 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer |
| Entgelt | 35,00 € |

„Bewahre die Lebenskraft innerlich, dann können die krankmachenden, äußeren Störungen den Körper nicht schädigen.“ So heißt es in einem klassischen Lehrbuch der Chinesischen Medizin.

In diesem Kurs möchte ich Möglichkeiten vorstellen, diese Form der Gesundheitserhaltung im täglichen Leben umzusetzen. Praktische Übungen einer leicht zu erlernenden QiGong Form helfen Körper, Geist und Atmung im Gleichgewicht zu halten.

Hinweis: Fortführung der 18 Bewegungen des QiGong (ShiBaShi). Um von dem Kurs zu profitieren, sollten die ersten vier Übungen beherrscht werden.

Umgang mit dem Smartphone (nur Betriebssystem Android!)

| | |
|----------------|---|
| Leitung | Dr. Bernd Karstens |
| Zeit | Mittwoch 13.00 – 15.00 Uhr |
| Beginn | 10. April 2024 |
| Umfang | 14 Stunden (7 Veranstaltungen) |
| Ort | Seminarraum in der Seniorenakademie, Parkstraße 6 |
| Anzahl | 6 – 8 Teilnehmerinnen und Teilnehmer |
| Entgelt | 42,00 € |

Sie besitzen ein Smartphone mit dem Betriebssystem Android, sind sich aber unsicher im Umgang mit dem Gerät und trauen sich vielleicht noch nicht, bestimmte Funktionen dieses Gerätes zu nutzen?

In diesem Kurs begeben wir uns auf die Erkundung des Smartphones und der darauf laufenden Programme (Apps).

Unsere Themen sind unter anderem:

- Möglichkeiten der Einwahl ins Internet
- Nutzung von Kalendern und Kontakten
- Nutzung von vielfältigen Apps im Alltag: Suchen, Reiseplanungen, Kurznachrichtendienste (WhatsApp/Signal)
- Spracheingaben und Kameranutzung

Da Smartphones zunehmend beim Online-Banking, der Authentifizierung, beim Bezahlen und der Verwaltung von Karten und Verträgen eine wichtige Rolle einnehmen, wollen wir uns auch mit solchen Apps und den damit verbundenen Sicherheitsaspekten befassen.

Außerdem bieten Smartwatches und Smarthome Möglichkeiten der Überwachung unserer Gesundheit und unserer Wohnung und können durch Apps auf dem Smartphone gesteuert werden.

Neben den vorbereiteten Themen ist auch Zeit, auf Fragen und Wünsche der Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Umgang mit ihrem Android Smartphone einzugehen.

English Level A1/A2

| | |
|----------------|--|
| Leitung | Heather Shay |
| Zeit | Mittwoch 13.00 – 14.30 Uhr |
| Beginn | 10. April 2024 |
| Umfang | 26 Stunden (13 Veranstaltungen) |
| Ort | Raum wird noch bekannt gegeben |
| Anzahl | 12 – 16 Teilnehmerinnen und Teilnehmer |
| Entgelt | 65,00 € |

Der Kurs ist gedacht für Personen, die bereits Grundkenntnisse der englischen Sprache haben bzw. diese auffrischen wollen, um dann weiter darauf aufzubauen.

English Advanced

| | |
|----------------|--|
| Leitung | Heather Shay |
| Zeit | Mittwoch 15.00 – 16.30 Uhr |
| Beginn | 10. April 2024 |
| Umfang | 26 Stunden (13 Veranstaltungen) |
| Ort | Raum wird noch bekannt gegeben |
| Anzahl | 12 – 16 Teilnehmerinnen und Teilnehmer |
| Entgelt | 65,00 € |

Im Kurs English Advanced frischen wir vorhandene Englischkenntnisse wieder auf. Durch Gespräche und Übungen wiederholen wir Vokabular und grammatische Strukturen, so dass Sie sich im Alltag und Urlaub problemlos auf Englisch verständigen können.

Um am Kurs English Advanced teilzunehmen, reichen erweiterte Grundkenntnisse der englischen Sprache aus.

English Conversation

| | |
|----------------|--|
| Leitung | Claire Weatherhead |
| Zeit | Donnerstag 11.15 - 12.45 Uhr |
| Beginn | 11. April 2024 |
| Umfang | 26 Stunden (13 Veranstaltungen) |
| Ort | Raum wird noch bekannt gegeben |
| Anzahl | 12 - 16 Teilnehmerinnen und Teilnehmer |
| Entgelt | 65,00 € |

In diesem Kurs wird viel gesprochen: über Persönliches und Politisches, Kulturelles und Aktuelles. Gemeinsam möchten wir uns über das austauschen, was Sie interessiert. Abgerundet durch Übungen zu Grammatik und Vokabular verbessert sich Ihre Fähigkeit, spontan zu sprechen und sich zu komplexeren Themen zu äußern. Für diesen Kurs sollten Sie fortgeschrittene Englischkenntnisse besitzen.

Ein gemeinsames Angebot der Hochschule für Musik und Theater und der Rostocker Seniorenakademie

Stimmbildung 55+ Grundkurs

| | |
|----------------|--|
| Leitung | Sophie Geißler |
| Zeit | Mittwoch 09.15 – 10.15 Uhr |
| Beginn | 10. April 2024 |
| Umfang | 14 Stunden (14 Veranstaltungen à 60 Minuten) |
| Ort | Orgelsaal, Hochschule für Musik und Theater |
| Anzahl | 12 – 15 Teilnehmerinnen und Teilnehmer |
| Entgelt | 49,00 € |

Im Kurs werden wir erforschen, wie Atmung, Muskeln und Wille die Stimme beeinflussen, unterstützen und kräftigen. Mit Hilfe leichter Lieder und Stimmübungen widmen wir uns der Verbesserung der Resonanz und Wahrnehmung der Stimme.

Sie benötigen keinerlei Vorkenntnisse, nur den Mut, Ihre Stimme und Ihren Körper zu benutzen.

Stimmbildung 55+ Aufbaukurs

| | |
|----------------|--|
| Leitung | Sophie Geißler |
| Zeit | Mittwoch 10.30 – 11.30 Uhr |
| Beginn | 10. April 2024 |
| Umfang | 14 Stunden (14 Veranstaltungen à 60 Minuten) |
| Ort | Orgelsaal, Hochschule für Musik und Theater |
| Anzahl | 12 – 15 Teilnehmerinnen und Teilnehmer |
| Entgelt | 49,00 € |

Im Kurs widmen wir uns der Wahrnehmung der eigenen Stimme in Resonanz mit anderen Stimmen. Leichte Lieder und Kanons werden dabei helfen, unsere Stimmen gemeinsam in Schwingung zu bringen. Zutrauen in die eigenen stimmlichen Möglichkeiten sind für diesen Kurs empfehlenswert.



Externer Kurs: **FITNESS KURS 60+** Sport für ein starkes und gesundes Leben

| | |
|----------------|---|
| Kontakt | Josephine Zädwow (Rostock Seawolves e.V.) |
| Zeit | Freitag 10.00 – 11.00 Uhr |
| Beginn | 01. April 2024 |
| Ort | Damerower Weg 26 (Vereinsgebäude des RFC) |
| Entgelt | 24,00 €/Monat (Mitgliedschaft Rostock Seawolves e.V.) |
| Anmeldung | unter 0381 202 611 48 |

Fit und aktiv im besten Alter

Unser Senioren Fitness Kurs bietet alles, was Sie brauchen, um gesund und vital zu bleiben. Gemeinsam trainieren wir, haben Spaß und stärken unsere Muskeln, Beweglichkeit und Ausdauer. Mit gezielten Übungen verbessern wir die Herz-Kreislauf-Gesundheit und beugen Verletzungen vor.

Vorteile von Fitness

- Gemeinsam Sport treiben, um fit zu bleiben und Spaß zu haben
- Erhalt und Verbesserung der Beweglichkeit, Koordination und Kräftigung der Muskulatur
- Vorbeugung von Verletzungen des Haltungs- und Bewegungsapparats
- Stärkung des Herz-Kreislaufsystems
- Verbesserung der Kondition, Steigerung der Fitness, Vitalität, geistigen und körperliche Gesundheit und des Wohlbefindens

60 Min Fitness Training beinhaltet:

- Kräftigungsübungen für den gesamten Körper mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten
- Übungen für die Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer und Gleichgewicht

Sportbegeistert und interessiert? Dann kommen Sie vorbei und erleben Sie, wie Fitness Ihr Leben bereichert!

So finden Sie die Seniorenakademie und den Hörsaal Audimax (Campus Ulmenstraße)

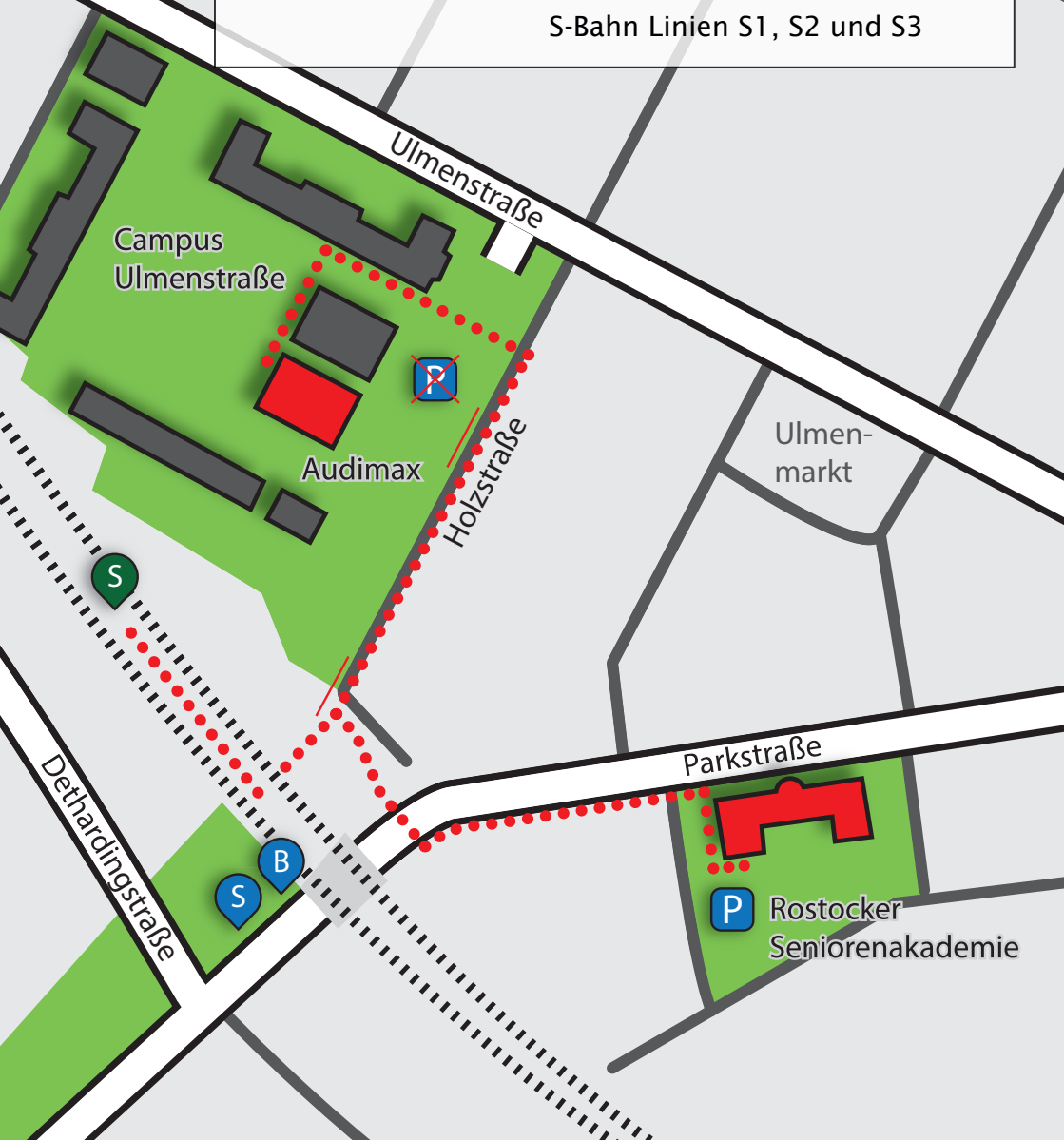
Haltestelle „Parkstraße“

Hinweis zur Anfahrt mit dem PKW: der Parkplatz am Ulmencampus ist aufgrund von Bauarbeiten gesperrt.

StraBa Linien 3 und 6

Bus Linien 25, 27 und 39

S-Bahn Linien S1, S2 und S3





Universität Rostock
Rostocker Seniorenakademie
Parkstraße 6
18057 Rostock

Telefon 0381 498 5661
E-Mail seniorenakademie@uni-rostock.de
Web www.rsa.uni-rostock.de