

## **Neues Halbjahresprogramm der Akademie der Generationen steht:**

### **Fit und informiert in jedem Alter**

Die Akademie der Generationen des Caritasverbandes Worms e.V. stellt in ihrem neuen Halbjahresprogramm eine breite Palette an Kursen, Workshops und Informationsveranstaltungen vor. Im Rahmen des BELL-Programms („Bildung ein Leben lang“), das durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend sowie die Europäische Union gefördert wird, bringt die Akademie Menschen jeden Alters zusammen, um zu lernen, sich auszutauschen und gemeinsam aktiv zu werden. Ein zentrales Ziel ist es, den Dialog zwischen den Generationen zu fördern und Raum für persönliche und soziale Entwicklung zu schaffen. Das neue Programm umfasst viele Angebote aus den Bereichen Bildung, Freizeit und soziale Themen – von kreativem Schreiben über gesundheitliche Prävention bis hin zu Vorträgen zu wichtigen Lebensfragen.

Von Michael Beermann

23. Jan. 2026

### **Gesundheit und Bewegung**

Gesundheitliche Prävention spielt eine zentrale Rolle im neuen Kursangebot: In **Gedächtnistraining** mit Jutta Wildfeuer wird das Gehirn durch ganzheitliche Übungen angeregt und trainiert. Die neuen wöchentlichen Kurse der zertifizierten Gedächtnistrainerin beginnen im März 2026 und richten sich an alle Altersgruppen.

Um die Stärkung der Rückenmuskulatur geht es im Kurs **Rückenfit**. Hier lernen die Teilnehmer:innen in praktischen Übungen, wie sie ihre Wirbelsäule und Muskulatur kräftigen können. Der Kurs startet am 26. Februar 2026.

Für alle, die ihre persönliche Sicherheit stärken möchten, ist der Kurs **Selbstverteidigung und -behauptung** im Programm: Ab dem 17. Februar 2026 lernen die Teilnehmenden unter Anleitung des mehrfachen Weltmeisters Thomas Köcher, sich selbstbewusst und sicher zu behaupten: mental, körperlich und präventiv. Der Kurs findet dienstags von 10.30 bis 11.30 Uhr statt.

### **Kulturelle und spirituelle Angebote**

Die Akademie macht auch kulturelle und spirituelle Angebote. Im Kurs „**Auf Ostern – Texte der Bibel**“ geht es darum, zentrale Bibeltexte rund um Ostern zu lesen, zu interpretieren und zu reflektieren. Dieser Kurs wird donnerstags ab dem 5. März 2026 angeboten.

Im Kurs „**Geschichten – eine Schublade voller Geschichten**“ können Teilnehmer:innen ihre Erinnerungen und Gedanken zu Papier bringen. Unter der Leitung der Wormser Buchautorin und Integrationspädagogin Florentine Hein geht es darum, durch kleine Schreibaufgaben das eigene Leben zu reflektieren und sich mit anderen auszutauschen.

Für diejenigen, die tiefer in die Kunst des autobiografischen Schreibens eintauchen möchten, bietet der Kurs „**SchreibZeit – autobiografisches Schreiben**“ eine Möglichkeit, persönliche Reisen und Veränderungen im Leben zu reflektieren.

Liebhaber:innen der Antike können sich in „**Seneca, epistulae morales: Lateinische Lektüre**“ mit den Gedanken des römischen Philosophen Seneca auseinandersetzen. Der Kurs beginnt ebenfalls am 26. Februar 2026.

Ein außergewöhnliches Erlebnis bietet der **Martinusweg** in Rheinhessen, eine Pilgerreise, die in einer fünf Etappen langen Tour durch die Region führt. Sie verbindet eine überlieferte Pilgertradition mit einer neu ausgearbeiteten Wegführung zwischen Offstein und Bingen. Die erste Pilgergruppe nimmt eine echte Pionierrolle ein: Sie erprobt die Route kulinarisch, kulturell und spirituell. Damit legen die Teilnehmer:innen gemeinsam das Fundament dafür, dass der Martinusweg zukünftig ein fester Bestandteil des spirituellen Wander- und Kulturraums in Rheinhessen wird. Vom 28. Juni bis 3. Juli 2026 können sich Interessierte auf die erste „Erkundungsreise“ begeben. Der Martinusweg ist ein Projekt der Sozialpastoral Pfarrei St. Nikolaus, des Caritasverbandes Worms e. V. und der Regionalstelle Rheinhessen.

## Gesellschaft und Teilhabe

Die Akademie setzt auch auf soziale Themen. In der Veranstaltung „**Gemeinsam – Sensibel – Handeln**“ am 19. März 2026 wird der Klassismus in Bezug auf (Alters-)Armut thematisiert. Dr. Verena Mayer und ihr Team sensibilisieren die Teilnehmenden für die Herausforderungen von Menschen, die von sozialer Ungleichheit betroffen sind, und geben praxisnahe Inputs für einen respektvollen und inklusiven Umgang miteinander. Diese Veranstaltung richtet sich insbesondere auch an Fachpublikum aus Politik, Unternehmen und sozialen Verbänden.

Ein weiteres gesellschaftlich relevantes Angebot ist „**Solidarität auf dem Teller – ein Selbstversuch**“. Hier erleben die Teilnehmer:innen, wie schwierig es ist, mit dem Budget des Bürgergeldes eine ausgewogene Ernährung zu gestalten. Im Mittelpunkt stehen das gemeinsame Kochen und der Austausch zu den strukturellen Ursachen von Armut. Diese Veranstaltung findet am 25. Juni 2026 statt.

In Kooperation mit dem Betreuungsverein des Caritasverbands gibt es auch 2026 Informationsveranstaltungen zu Themen wie **Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und digitalem Nachlass**. Die kostenfreien Vorträge sind für Mai und Juni 2026 geplant; es geht auch darum, wie man Angehörige rechtzeitig auf solche wichtigen Themen vorbereiten kann.

Ein weiteres wichtiges Thema sind die **Telefonbetrugsmaschen**, von denen vor allem Senior:innen betroffen sind. In der Veranstaltung am 25. März 2026 gibt Rita Schwahn, polizeilich ausgebildete Sicherheitsberaterin für Senior:innen, wertvolle Tipps, wie man sich schützen kann.

## Kontakt

Für Anmeldungen oder weitere Informationen steht das Team der Akademie unter der Telefonnummer 06241 48036-541 oder per E-Mail unter [akademie@caritas-worms.de](mailto:akademie@caritas-worms.de) gerne zur Verfügung. Das komplette Programm gibt es unter [www.caritas-worms.de/akademie](http://www.caritas-worms.de/akademie).