

**Programm der  
Familien- und  
Seniorenakademie**

**FRÜHJAHR/HERBST 2022**

Liebe Interessierte  
der Familien- und Seniorenakademie,

wir freuen uns, Ihnen das Jahresprogramm der Familien und Seniorenakademie (FSA) vorstellen zu können. Die FSA ist eine Kooperation der Stadt Idstein, der Hochschule Fresenius und der Volkshochschule Rheingau-Taunus e.V. mit dem Ziel, für die Bürger/innen aktuelle gesellschaftspolitische Themen zu beleuchten. Dazu konnten Referent/innen gewonnen werden, die ausgewiesene Expert/innen für ihr Thema sind und sich im Anschluss an die Vorträge auch ihren Fragen stellen. Alle Angebote der FSA sind durch das Engagement der Stadt Idstein, der vhs und der Hochschule Fresenius gebührenfrei. Sie interessieren sich für die zukünftigen Angebote der FSA und möchten über diese informiert werden? Sie haben Wünsche zum Programm der FSA? Dann schicken Sie und eine Mail unter [fsa-idstein@vhs-rtk.de](mailto:fsa-idstein@vhs-rtk.de).

**Holger Lamm**  
vhs Rheingau-Taunus e.V.

**Olaf Pütz**  
Hochschule Fresenius



Gerne beraten wir Sie telefonisch und nehmen ihre Anmeldungen entgegen. Vhs Rheingau-Taunus e.V. Geschäftsstelle Idstein, Telefon: 06126 / 51 33 6 oder 06128 / 92 77 25

**Claudia Liebold**  
Koordinatorin FSA

**FAMILIE**

<b>Hirnforschung</b>	Mo	28.03.2022	<b>19.30 - 21.00 Uhr</b>
<b>Wege durch die Pubertät</b>	Di	05.04.2022	<b>19.30 - 21.00 Uhr</b>
<b>Gelingende Beziehungen</b>	Di	26.04.2022	<b>19.30 - 21.00 Uhr</b>
<b>Das Dilemma mit den sozialen Medien</b>	Mo	10.10.2022	<b>19.30 - 21.00 Uhr</b>
<b>Wie wir wurden, wer wir sind</b>	Start Di	01.11.2022	<b>19.00 - 21.30 Uhr</b>
Informationsabend	Di	27.09.2022	<b>19.30 - 21.00 Uhr</b>
5 Abende: 01.11., 08.11., 15.11., 22.11. und 29.11.22		jeweils	<b>19.00 - 21.30 Uhr</b>
sowie Samstag	Sa	26.11.2022	<b>09.00 – 17.00 Uhr</b>

**GESELLSCHAFT & LEBEN IN IDSTEIN**

<b>Das Digitale Ich – Die Fragilität der Anonymität</b>	Mo	23.05.2022	<b>19.30 - 21.00 Uhr</b>
<b>Nachhaltigkeit für jede:n</b>	Mi	01.06.2022	<b>19.30 - 21.00 Uhr</b>
<b>Hallo, wer sind Sie denn?</b>	Mi	21.09.2022	<b>19.30 - 21.00 Uhr</b>
<b>Pflegebedürftig, wie geht es weiter?</b>	Mi	09.11.2022	<b>19.30 - 21.00 Uhr</b>

**GESUNDHEIT**

<b>Denkblockaden lösen, Fessel ablegen</b>	Mo	21.02.2022	<b>19.30 - 21.00 Uhr</b>
<b>Forderungen und Überforderungen</b>	Mo	13.06.2022	<b>19.30 - 21.00 Uhr</b>
<b>Die Feldenkrais®-Methode</b>	Start Mi	14.09.2022	<b>16.30 - 18.00 Uhr</b>
4 Nachmittage: 14. 09., 21.09., 28.09. und 5.10.22		jeweils	<b>16.30 - 18.00 Uhr</b>
<b>Schlank denken – leichter leben</b>	Mi	28.09.2022	<b>19.30 - 21.00 Uhr</b>

**WISSENSWERTES/SPEZIAL**

<b>momentgenau – momenterfüllt</b>	Mo	07.03.2022	<b>19.30 - 21.00 Uhr</b>
<b>Australien – Kein Krokodil kann klettern</b>	Mi	16.03.2022	<b>19.30 - 21.00 Uhr</b>
<b>Zu Fuß – 6.000 km</b>	Di	10.05.2022	<b>19.30 - 21.00 Uhr</b>
<b>Enkeltrick &amp; Co</b>	Di	05.07.2022	<b>19.30 - 21.00 Uhr</b>
<b>Qualitätsdilemma – Müssen wir uns quälen?</b>	Mi	05.10.2022	<b>19.30 - 21.00 Uhr</b>
<b>Thüringen: Es ist nicht alles Wurst</b>	Mi	30.11.2022	<b>19.30 - 21.00 Uhr</b>

© Dr. Nicole Strüber



**VF 10040**  
**Hirnforschung - Erkenntnisse für den Umgang mit Kindern und Jugendlichen**

Vieles in unseren Gehirnen passiert unbewusst. Unbewusst entstehen Gefühle und Handlungsimpulse, unbewusst wird die Ausschüttung von Stresshormonen, aber auch von anderen Stoffen, etwa dem Bindungshormon Oxytocin ausgelöst. Das Gehirn entwickelt sich vorgeburtlich und frühkindlich rasant – und bei jedem unterschiedlich. Bereits in dieser frühen Zeit beginnen Erfahrungen, die Verschaltungen, aber auch die Stoffe im Gehirn zu beeinflussen. Letzteres geschieht über einen epigenetischen Mechanismus. Frühe Stresserfahrungen können sich negativ auf die Hirnentwicklung auswirken

und das Risiko für psychische Erkrankungen erhöhen, frühe Erfahrungen einer sicheren Bindung können sich positiv auswirken und eine hohe Resilienz begünstigen. Bis das Gehirn allerdings ausgereift ist, braucht es Jahrzehnte. Erst in den Zwanzigern sind letzte Hirnbereiche so weit, dass man sagen könnte: Das Gehirn ist erwachsen. Welche pädagogischen Konsequenzen haben diese Eigenschaften der Hirnentwicklung, was bedeuten die Erkenntnisse für die Eltern von Babys, von Grundschulkindern, von Jugendlichen? Dies soll Inhalt dieses Vortrags sein.

**Dr. Nicole Strüber**

Dipl. Biologin, Neurobiologin und Wissenschaftsautorin

**Idstein**

Kulturnahnhof

Montag 28.03.2022

19.30 - 21 Uhr

1 Abend

Gebührenfrei, ein Angebot des Fördervereins der Jugend- und Familienberatungsstelle in Kooperation mit der Familien- und Seniorenakademie.



© ElisaRiva - pixabay.com



© Martin Seebens



**VF 10020**  
**Wege durch die Pubertät**

Die Pubertät wird von vielen Heranwachsenden als krisenhafte Entwicklungsphase erlebt, die von emotionalen Höhen und Tiefen gekennzeichnet ist.

Vertrautes Terrain wird verlassen, um zu neuen Ufern aufzubrechen, die aber noch völlig unbe-

© Animaflora PicsStock - stock.adobe.com



kannt und ängstigen sind. Gleichzeitig erleben Jugendliche, wie sie ihr kindliches Ich verlieren.

Sie beginnen im Wechselbad ihrer Gefühle regelrecht zu schwimmen. Sie möchten ihre Eltern behalten und spüren gleichzeitig, dass sie sich von ihnen lösen müssen. Deshalb kommt es in dieser Lebensphase zu konflikthafter Auseinandersetzungen in der Familie.

So stellt die Begleitung ihrer Heranwachsenden für die Eltern eine große Herausforderung dar.

Der Vortrag soll dabei Unterstützung geben, dass in dieser Phase schlingernde „Familienschiff“ sicherer durch unruhige Gewässer zu leiten.

**Martin Seebens**

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut, Paar- und Familientherapeut von der Jugend und Familienberatungsstelle in Idstein

**Idstein**

Kulturnahnhof

Dienstag 05.05.2022

19.30 - 21 Uhr

1 Abend

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie.

© Dipl.-Psych. Sven Hölzel



**VF 10060**  
**Gelingende Beziehungen**

Wie wirken unterschiedliche Erfahrungen während der familiären Sozialisation auf die Beziehungsgestaltung im Erwachsenenalter? Wie wirken Beziehungsphantasien auf die Wahl des Partners, der Partnerin? Welches

Verhalten führt zu „Gelingenden Beziehungen“? Welches Verhalten führt zur „erfolgreichen“ Beziehungsgestaltung als Eltern in ganz unterschiedlichen Familienstrukturen; auch bei Trennung oder Scheidung? Der Referent wird ausführlich und ganz konkret ein in der Praxis ein bewährtes Modell vorstellen. Der Umgang mit Verschiedenheit und Konflikten sowie die Vorstellung eines Modells für gelingende Paarbeziehung werden ebenso Inhalt dieses Vortrages sein.

© Cornifreak — pixabay.com



**Dipl. Psych. Sven Hölzel**

approbierter Psychologischer Psychotherapeut, Familientherapeut, Systemischer Supervisor und Lehrtherapeut (DGSF). Er war u.a. viele Jahre Dozent an der Universität Mainz und Leiter einer Jugend- und Familienberatungsstelle Rheingau-Taunus.

**Idstein**

Kulturnbahnhof

Dienstag 26.04.2022

19.30 - 21 Uhr

1 Abend

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie.

© Dr. Matthias Wurster



**VF 10180**  
**Das Dilemma mit den sozialen Medien**

- 89% der 16- bis 24-jährigen in Deutschland nutzen soziale Medien, wie z.B. Instagram und Facebook
- Die tägliche durchschnittliche tägliche Verweildauer lag bei fast 1,5 Stunden

Wie die obigen Zahlen, die von Statista in 2020 erhoben wurden, verdeutlichen, ist für die jüngere Generation ein Leben ohne soziale Medien praktisch nicht mehr vorstellbar. Einhergehend mit der enormen Popularität von Facebook und Co. werden immer wieder Stimmen laut, die Nutzung der sozialen Medien einzuschränken, bzw. zu verbieten, weil diese gefährlich sind.

Legt man aber diese Argumentationslogik zugrunde, dann müsste man z.B. auch das Autofahren verbieten, denn in 2020 gab es bundesweit 2.700 Verkehrstote zu beklagen.

Im Zentrum des Vortrags steht eine differenzierte Auseinander-

© geralt — pixabay.com



setzung mit den Sozialen Medien. Soziale Medien sind nicht "gut" oder "schlecht", sondern vielmehr ein Medium, über dessen Umgang man Bescheid wissen sollte.

**Dr. Matthias Wurster**

Dr. Matthias Wurster ist Dozent an der Hochschule Fresenius und Geschäftsführer der KBN Consult KG. Er war unter anderem 2 Jahre in Indien, wo er ein Start-up im Digitalbereich mit aufgebaut hat.

**Idstein**

Kulturnbahnhof

Montag 10.10.2022

19.30 - 21 Uhr

1 Abend

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie.

**VF 10150****Wie wir wurden, wer wir sind**  
Gruppenangebot

Das Angebot einer festen Gruppe über 5 Abende und einen Samstag (09.00 bis 17.00 Uhr) richtet sich an Personen, die daran interessiert sind zu erkunden, welche zentralen, wirkmächtigen Erfahrungen sie in Kindheit, Jugend und Erwachsenenalter gemacht haben, die ihr gegenwärtiges Verhalten in unterschiedlichen Beziehungskonstellationen entscheidend bestimmen. Diese Erfahrungen werden durch erlebnisorientierte Methoden (u.a. Skulpturarbeit, Familienrekonstruktion, Lebensflussmodell, Chor der Botschaften, Fantasiereisen) veranschaulicht werden. Alle Übungen bedürfen keiner Vorerfahrung, sondern nur der Bereitschaft, sich in einem vertrauensvollen Rahmen darauf einzulassen. Der Referent hat umfangreiche Erfahrung mit der Leitung derartiger Gruppen. Eine wichtige Voraussetzung für ein vertrauensvolles Miteinander ist die Akzeptanz, dass alle teilnehmenden Personen stets selbst bestimmen, was sie mitteilen und was sie mitmachen möchten.

Bitte melden Sie sich für diese Veranstaltung an. Höchstteilnehmerzahl: 25, jedoch mindestens 20 Personen.

**Dipl. Psych. Sven Hölzel**

approbierter Psychologischer Psychotherapeut, Familientherapeut, Systemischer Supervisor und Lehrtherapeut (DGSF). Er war u.a. viele Jahre Dozent an der Universität Mainz und Leiter einer Jugend- und Familienberatungsstelle Rheingau-Taunus.

**Idstein**

Kulturbahnhof

Informationsabend Dienstag 27.09.2022

19.30 - 21 Uhr

Dienstag 01.11., 08.11., 15.11., 22.11. und  
29.11.2022

19 - 21.30 Uhr

sowie Samstag 26.11.2022

09 - 17 Uhr

5 Abende und ein Samstag

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie.

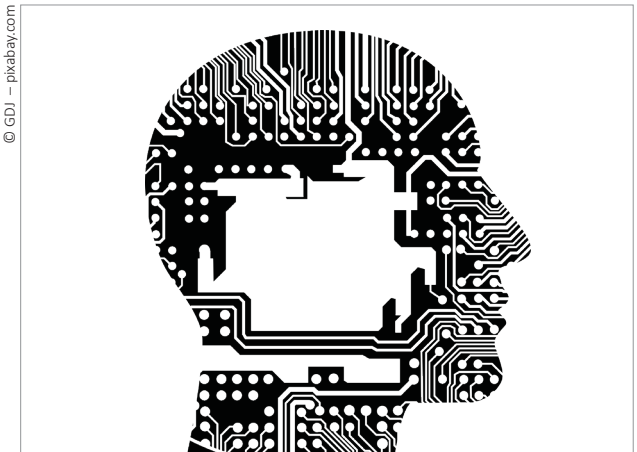
**VF 10170****Das Digitale Ich – Die Fragilität der Anonymität**

Der Vortrag „Das digitale Ich. Die Fragilität der Anonymität“ beschäftigt sich mit der Frage der Auswirkungen digitaler Kommunikation auf die Einzelnen und die Gesellschaft.

Immer dann, wenn wir digitale Medien nutzen, hinterlassen wir Spuren, die Aufschluss über unsere Nutzungsgewohnheiten und Interessen geben. Anbieter kommerzieller Produkte nutzen diese Informationen für das Marketing und für die Distribution von Inhalten.

Was erwartet Sie in dem Vortrag und der anschließenden Diskussion:

- Welche Informationen geben wir im Internet von uns Preis?
- Ist das Konzept Privatsphäre am Ende?
- Warum spielen digitale Medien mit unseren Emotionen?



- Warum ist Authentizität ein wichtiges Element zur Emotionalisierung der Nutzer:innen?
- Wie verändert die digitale Kommunikation unsere Medienwelt? Gewinnen wir neue Freiheiten, Autonomie und Wissen? Oder stehen demokratische Meinungsbildungsprozesse durch Fake News und Filterblasen vor neuen Herausforderungen?

**Prof. Dr. Achim Menges**

Leiter der Media School der Hochschule Fresenius,  
Standort Wiesbaden

**Idstein**

Kulturnahnhof

Montag 23.05.2022

19.30 - 21 Uhr

1 Abend

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie.

© Sabine Böhling



**VF 10030**  
**Nachhaltigkeit für jede:n –**  
**Das eigene Handeln und**  
**dessen Auswirkungen**

Begrifflichkeiten wie Nachhaltigkeit und nachhaltige Entwicklung sind inzwischen bei den meisten von uns angekommen. Immer häufiger tauchen jetzt die auch 17 Ziele zur nachhaltigen Entwicklung, auch SDGs (Sustainable Development Goals) genannt, auf.

Doch viele fragen sich, was steckt dahinter? Was hat es mit diesen bunten Kacheln und den abstrakten Begriffen auf sich? Was hat das eigentlich mit mir zu tun? Was kann ich beitra-



Abb. Die Gloreichen17 ©www.dieglorreichen17.de/ig17-de

gen oder ändern? Wo und wie soll ich anfangen? In meinem Impulsvortrag möchte ich Sie einladen, erste Antworten auf diese Fragen zu finden.

**Sabine Böhling**

Eigentümerin und Gründerin von sb2 concepts (sustainably based concepts by sabine böhling). Als CSR / Nachhaltigkeits-Beraterin und Trainerin unterstützt Sie Unternehmen, Studierende und alle Interessierte auf dem Weg in eine nachhaltige Zukunft.

Ihr Motto: „Jeder Beitrag zählt! – wir müssen uns nur alle auf den Weg machen.“

**Idstein**

Kulturnahnhof

Mittwoch 01.06.2022

19.30 - 21 Uhr

1 Abend

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie.

© Stephan Hoffmann



**VF 10140**

**Hallo, wer sind Sie denn?**

**Gute Kommunikation mit Menschen mit und trotz Demenz - Hilfen für schwierige Verhaltensweisen und Situationen im Alltag**

Der Vortrags-, Informations- und Gesprächsabend wendet sich an Angehörige und Wegbegleiter von Menschen mit Demenz.

Unter dem Einfluss einer Demenzerkrankung kann sich das Verhalten der Betroffenen ändern und das Zusammenleben kann schwieriger werden. Es geht um Verhaltensweisen, die als „schwierig“, „ungewöhnlich“, oder „herausfordernd“ bezeichnet werden, um Verhalten, das dazu führt, dass die Betreuenden verwundert, ratlos oder verzweifelt sind. Wir wollen gemeinsam die zugrundeliegenden Bedürfnisse und Wünsche der Erkrankten achtsam und kreativ entdecken und wahrnehmen und versuchen sie zu verstehen: Bedürfnisse,

© photoschmidt - stock.adobe.com



wie der Wunsch, dazuzugehören, etwas bewirken zu wollen, selbstbestimmt handeln zu können. Es geht im praktischen Miteinander im Alltag immer wieder um die Beantwortung der Fragen: „Woran liegt es? Wie kann ich damit umgehen? Wie kann ich es besser machen? Wie kann ich dem Kranken und unserer Familie das Leben erleichtern? Wo bekomme ich Unterstützung?“, denn erst, wenn ich „demenzerisch“ verstehe und handele, kann ich angemessen und leichter damit umgehen.

**Stephan Hoffmann**

Pastor Stephan Hoffmann, Alt-Katholischer Seelsorger und Fachreferent Demenz

**Idstein**

Kulturnbahnhof

Mittwoch 21.09.2022

19.30 - 21 Uhr

1 Abend

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie.



© geralt – pixabay.com

ändern. Pflegebedürftigkeit ist nicht nur ein Thema für ältere Menschen. Sie kann jeden treffen. Daher ist es sinnvoll, sich frühzeitig mit den Gedanken rund um das Thema Pflege zu beschäftigen und rechtzeitig die passenden Weichen zu stellen. Das heißt: sich informieren um Bescheid zu wissen, sich absichern und die richtigen Infos für Angehörige hinterlegen. Frau Elke Müller, Krankenschwester und Frau Denis Kober Gemeindepflegerin, arbeiten bei der Stadt Idstein im Amt für Soziales, Jugend und Sport, informieren Sie über die Leistungen der Pflegeversicherung und den Begriff der Pflegebedürftigkeit.

**Elke Müller**

Büro für SIE - Senioren, Integration und Ehrenamt, Stadt Idstein

**Denis Kober**

Gemeindepflegerin, Stadt Idstein

**Idstein**

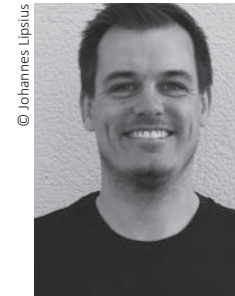
Kulturnbahnhof

Mittwoch 09.11.2022

19.30 - 21 Uhr

1 Abend

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie.



© Johannes Lipsius

**VF 40020**

**Denkblockaden lösen, Fessel ablegen – Mit Achtsamkeit ein erfülltes Leben führen**

Woran liegt es, dass Menschen tagtäglich unterschiedlicher Meinung sind? Wieso streiten Menschen immer wieder aufgrund verschiedener

Sichtweisen? Und muss ich die Meinung meines Mitmenschen teilen, um ihn zu mögen?

Gibt es tatsächlich die eine Realität, die wir wahrnehmen können oder ist es vielmehr so, dass unsere eigene Wahrnehmung die Realität bestimmt? Die Grundlage für ein glückliches und erfülltes Leben liegt in uns selbst. Leider erkennen wir das oft nicht, da wir von negativen Glaubenssätzen bestimmt werden, die sich aufgrund von Erfahrungen oder Meinungen unseres Umfeldes manifestiert haben. In diesem gominütigen interaktiven Vortrag gehen wir den obigen Fragen auf den Grund und klären



© daschorsch – pixabay.com



© Elke Müller



© Denis Kober

**VF 10050  
Pflegebedürftig, wie geht es weiter?**

Aktiv sein, Kraft haben und mitten

im Leben stehen – das wünscht sich jeder Mensch so lange wie möglich. Doch auch wenn wir nicht gerne daran denken: Unser Zustand kann sich in jeder Lebensphase schnell

welche Bedeutung die Dankbarkeit und die Achtsamkeit in unserem Leben spielt! Ich zeige Ihnen wo unsere Gefühle entstehen, wer für den Auslöser der Gefühle verantwortlich ist und wie wir lernen können unsere Gefühle zu kontrollieren. Außerdem zeige ich Ihnen Techniken aus dem Mentalen Training, die Ihnen helfen werden, den Blick auf das Wesentliche in Ihrem Leben zu lenken.

Ein Leben mit mehr Achtsamkeit ist ein glückliches Leben - für uns UND unser Umfeld.

**Johannes Lipsius**

Mentalcoach für Leistungssportler, B-Trainer-Leistungssport (BTV), Diplom-Sportwissenschaftler-Univ.

**Online**

Zoom Meeting

Montag 21.02.2022

1 Abend

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie.



19.30 - 21 Uhr



© Birgit Döringer

**VF 40030**

**Forderungen und Überforderungen – was macht das mit uns und unserer Gesundheit?**

Viele Diskussionen im Alltag drehen sich um Forderungen und Überforderungen – was macht das mit uns und unserer Gesundheit?

Wie kann ich meinen Alltag mit all seinen Herausforderungen gestalten ohne ein schlechtes Gewissen zu haben? Workaholic oder Faulpelz – wer lebt gesünder oder kann man diese

Unterscheidung gar nicht machen? Fragen, denen wir uns im Austausch stellen.

Grundideen kommen aus der Psychologie, der Arbeitspsychologie und der Gesundheitsförderung. Manchmal ändert allein der Blickwinkel das Wahrnehmen von Herausforderungen als Chance oder Überforderung. Diese Wahrnehmung bewusst zu gestalten und die Möglichkeiten für den eigenen Health- oder/und Lifestyle zu wahren ist das Ziel unseres Abends.

**Birgit Döringer**

Hochschuldozentin, Diplom-Ergotherapeutin (FH)

**Idstein**

Kulturbahnhof

Montag 13.06.2022

19.30 - 21 Uhr

1 Abend

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie.

© WoGi – stock.adobe.com



© Saraljobling – pixabay.com



© Eva Steingeweg



**VF 40010**

**Die Feldenkrais®-Methode  
Beweglichkeit und  
Entspannung erlernen**

Moshé Feldenkrais war Ingenieur und Physiker und erkannte die Zusammenhänge von Bewegung, Wahrnehmung, Denken, Fühlen und ent-

wickelte seine Methode, mit der Menschen jeden Alters und unabhängig von Vorerfahrungen lernen können.

Im Laufe des Lebens verändern sich unsere Bewegungsabläufe und unsere Haltung. Unsere Kraft kann weniger werden, wir strengen uns mehr an und wir suchen nach Wegen uns leichter, geschmeidiger und sicherer zu bewegen.

In den Feldenkrais®-Lektionen erleben Sie diese leichteren und geschmeidigen Bewegungen, die sich auch auf Ihren Alltag auswirken: sich leichter bücken, vom Stuhl aufstehen, Treppensteigen geht müheloser und das Gleichgewicht



im Stehen, Gehen kann sicherer werden. Schmerzen, Verspannungen können gemindert werden und die verbesserte Koordination und Beweglichkeit ist auch eine gute Sturzprophylaxe. Körper und Geist kommen in Bewegung.

Die Bewegungen In den Feldenkrais®-Lektionen sind ohne Vorerfahrungen auszuführen, machen oft auch gute Laune. Es entsteht wieder Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, die eigenen Bewegungen. Mitzubringen: Isomatte, Decke, 1 Handtuch, rutschfeste Socken.

#### Eva Steinigeweg

Musikpädagogin, Feldenkrais-Lehrerin

#### Idstein

Kulturnahnhof

Start 14.09.2022

jeweils 16.30 - 18 Uhr

4 Nachmittage

(14.09., 21.09., 28.09. und 5.10.2022)

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie.

© Anita Heyer



#### VF 40040

Hybridveranstaltung:

Schlank denken – leichter leben

Wer von uns kennt es nicht, das Thema „Wunschgewicht“. Ein Thema, welches uns häufig mit den eigenen Grenzen konfrontiert. Auch wenn wir alles über die „richtige“ Ernährung wissen, verhalten wir uns bisweilen genau gegenteilig dazu.

Mit der „Schlank- Denken“- Methode entwickelte ich einen Ansatz, der sich weg bewegt von den bekannten Diät-

Programmen hin zu der Integration von „unbewussten“ Bedürfnissen. Abnehmen ist keine Frage von Willenskraft, sondern vielmehr ein achtsames In-Sich-Hineinhorchen und Wieder-Entdecken, spielerisches Erforschen von dem, was an Kompetenzen in uns verborgen liegt. Mein Wunsch ist es, mit dieser Methode, Menschen Mut zu machen, sich wieder mit Achtung und Loyalität zu betrachten und mit sich umzugehen.

In diesem Vortrag lade ich Sie zu einer Forschungsreise ein, einem Gedankenspiel, wie z. B. Seiten in neugierig zu begegnen. Die eine, nennen wir sie die Ja-Seite ist für das Abnehmen und die andere, die Nein-Seite, ist gegen das Abnehmen. Und scheinbar ist die Nein-Seite, die Seite, die gegen das Abnehmen ist, diejenige die die Macht hat? Sonst hätten wir das Thema nicht. Dann wäre es doch spannend mit dieser Seite ins Gespräch zu kommen?

Ich biete Ihnen Denkansätze, die zu einer veränderten Einstellung bzw. zu einer Haltung führen, die einen versöhnenden Umgang mit sich selbst beinhalten und in der Folge eine Änderung des Essverhaltens möglich machen.

#### Anita Heyer

Autorin, Institutsleiterin „Kompetenzzentrum für Lösungs-fokussierte Prozesse“, Uni-Dozentin, DVNLP-Lehrtrainerin und -Lehrcoach, Heilpraktikerin für Psychotherapie

#### Idstein

Hybridveranstaltung: Online + Kulturnahnhof

Mittwoch 28.09.2022

19.30 - 21 Uhr

1 Abend

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie.



© Kurt Christmann

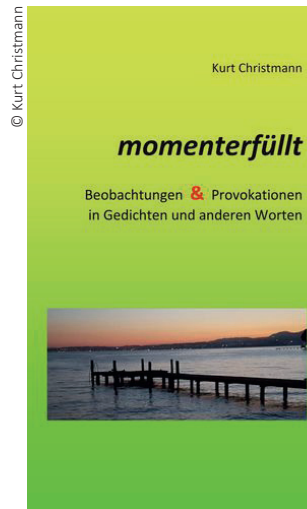


#### VF 10210

momentgenau – momenterfüllt, Leseabend Beobachtungen & Provokationen in Gedichten und anderen Worten (Leseabend)

Vorgestellt werden zwei Werke des Autors. Zunächst eine thematisch weite Reise mit moderierten Gedichten: Ein Vers-Gestöber sozusagen. Unterhaltsam und nachdenklich, dabei zeitkritisch, ironisch und humorvoll gleichermaßen. Meistens deutsch, auch mal hessisch. Die Reise startet beim Grundsätzlichen und Schönen und erreicht schließlich Zeitkritisches, Alltägliches und Vermischtes bis hin zu Beobachtungen mittendrin in der Gesellschaft. Ein erbaulicher Exkurs in's Hessische leitet schließlich über in die unwegsamen Befindlichkeiten von Frauen und Männern.

© Kurt Christmann



Und da gibt es noch den einmaligen Pfarrer Ludwig, gebürtig im nahen Dauborn. Nach dem Theologie-Studium in Mainz, einem denkwürdigen Absturz im Idsteiner „Schwanen“ und der Priesterweihe im Limburger Dom wurde er als Kriegspfarrer verpflichtet.

1954 landete Ludwig schließlich als irdischer Vertreter des Heiligen Stuhls im oberbayerischen Flecken Rossmarkt nahe Altötting. Dort stand er mit beiden Beinen inmitten seiner Gemeinde, ein beliebter Seelsorger, Menschenversther und Helfer aus Leidenschaft.

Vor allem aber war er ein Genießer. Mit milder Strenge, aber größtem Interesse, nahm er seinen Schäfchen gerne die Beichte ab. Dieser religiösen Reinigung bedurfte er allerdings selbst am meisten, es stand nämlich plötzlich für ihn alles auf dem Spiel. Der Pfarrer war mit himmlischen und irdischen Gesetzen in Konflikt geraten! Eine kurzweilige, wendungsreiche Erzählung, die durch ihre bildhafte Sprache mitnimmt in die Zeit von Hirtenbriefen und verrufenen Mischehen, von Disziplin, Ordnung und Benehmen - und dem Gegenteil davon. Zutiefst menschlich, eine authentische und zugleich zeitkritische Gefühlsachterbahn, Lachen und Miterleben garantiert!

#### Kurt Christmann

Jahrgang 1948, ist als Roman-Autor und Dichter ein erfahrener, selbstkritischer Wort-Handwerker.

Vorder- und hintergründig, humorvoll und nachdenklich zugleich. „Mosaiksteine für Herz und Hirn“ nennt der Autor sein Anliegen - *momenterfüllt* eben.

#### Idstein

Kulturbahnhof

Montag 07.03.2022

19.30 - 21 Uhr

1 Abend

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie.

© Wolf Leichsenring



#### VF 10200

#### Australien - Kein Krokodil kann klettern

Glücklicherweise können die Reptilien nicht klettern. Sonst wäre dieser Reisebericht / Diavortrag wohl nie entstanden. Wir beginnen unsere Reise im nördlichen Regenwaldgebiet von Queensland, in der Gegend vom Cape Tribulation.

In dieser Region wimmelt es nur so von Krokodilen.

Die weitere Route verharrt zunächst im tropischen Bereich Richtung Northern Territory, nicht ohne Australiens „Nordmeer“ am Gulf of Carpentaria noch einen kurzen Besuch abzustatten.

© Wolf Leichsenring



© Wolf Leichsenring



© Wolf Leichsenring



National Parks der Welt, der Kakadu National Park steht damit auch auf der Besuchsliste.

Australiens Norden zählt Australiens höchsten Anteil an Aboriginal Bevölkerung, rund 50% der dortigen Gesamtbevölkerung. Deshalb werden wir uns natürlich auch mit deren Lebensweise und Kultur beschäftigen. Was mit Krokodilen begonnen hat, endet auch mit diesen Überlebenskünstlern aus der Ära der Dinosaurier. Und ganz nebenbei! Wie, Wann und Wo trägt der Postbote im Outback seine Postlieferungen aus? Wir erfahren es in dem Diavortrag.

#### Wolf Leichsenring

Reisejournalist, Mitglied im Verband Deutscher Fachjournalisten

#### Idstein

Kulturbahnhof

Mittwoch 16.03.2022

19.30 - 21 Uhr

1 Abend

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie.



© Stefan Spangenberg

#### VF 10400

#### Zu Fuß – 6.000 km

283 Tage - 10 Länder - 2 Kontinente -  
Ingelheim – Jerusalem

Das hätte der in der DDR aufgewachsene Stefan Spangenberg als junger Mann niemals zu träumen gewagt, dass er jemals eine solche Reise durch 10 Länder bis nach Israel unternehmen kann.

Am 6. Mai 2018 bricht der 59-jährige Spangenberg im rhein-

© Stefan Spangenberg



landpfälzischen Ingelheim auf, um sich den größten Traum seines Lebens zu erfüllen. Er wollte schon immer mal eine ganz besondere Herausforderung, etwas Außergewöhnliches machen. Warum nicht nach Israel laufen? Dabei will er seinen eigenen Weg finden und seine eigenen Grenzen austesten. Das hat auch viel mit seiner einengenden Kindheit und Jugend in der DDR zu tun.

Spangenberg will auf seiner 6.000 km langen Strecke mit den Menschen entlang seines Weges ins Gespräch kommen, will ihre Kultur kennenlernen, will sehen, wie sie leben und dazu beitragen, Vorurteile abzubauen. Dazu hat er im Vorfeld 4 Jahre Türkisch gelernt. Erfahren Sie

in dem Vortrag von berührenden Begegnungen mit offenenherzigen und hilfsbereiten Menschen, von unberührter Natur, der eigenen Welt auf dem Berg Athos und lebensbedrohlichen Situationen mit wilden Hunden. Erleben Sie mit Spangenberg, wie es sich anfühlt, wenn ihm in Mazedonien von einem Herzspezialisten dringend geraten wird, die Reise abubrechen und wie zermürbend es ist, tagelang im strömenden Regen ohne richtiges Quartier unterwegs zu sein. Kurz vor seinem Ziel stürzt Spangenberg in eine tiefe Krise und stellt alles in Frage.

Am 12. Februar 2019 erreicht Stefan Spangenberg, nach 283 Tagen und 6.000 km, sein Ziel, das Damaskustor in Jerusalem.

#### Stefan Spangenberg

Reise-Referent & Vortragsredner

#### Idstein

Kulturbahnhof

Dienstag 10.05.2022

19.30 - 21 Uhr

1 Abend

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie.

© Hans Joachim Jöst



#### VF 10010

#### Enkeltrick & Co

Wie man sich gegen die immer fieseren Methoden der Trickbetrüger wehren und vorbereiten kann

Ungebremste Lust, durch Betrug an das mühsam ersparte Geld von älteren – und jungen- Menschen zu

kommen. Auch wenn in den Medien weniger davon berichtet wird, ist diese Lust ungebremst, ja sogar größer geworden. Die individuelle Art des Betruges, auch die Qualität der Betrugsarten zum Nachteil älterer Bürger, passen sich den jeweiligen Zeitabschnitten an. So wurde Corona zu allen möglichen Betrugsvarianten benutzt, weil auch der persönliche Kontakt in dieser kontaktarmen Zeit für ein gewisses Maß an „Unterversorgung“ gesorgt hat. Auch wenn durch Informationsabende und -initiativen der eine oder andere Betrugsversuch ins Leere geht, der Betrüger ist heute schon mit kleineren Beträgen zufrieden. Es gibt praktisch kein Lebensbereich, der sich nicht für Betrugsvarianten ausdenken und benutzen lässt. Der Betrüger ist durch die öffentliche Bekanntgabe von Betrugsvarianten praktisch gezwungen, sich neue Felder für sein niederträchtiges Tun zu erschließen, zu erdenken. Deshalb ist es wichtig, auf dem Laufenden zu sein, auch schon Gehörtes mal wieder ins Gedächtnis zu rufen und neu motiviert zu werden, wachsam zu sein und zu bleiben.

© Pegg\_Marco – pixabay.com



**Hans Joachim Jöst**  
Sicherheitsberater Idstein  
**Idstein**

Kulturbahnhof

Dienstag 05.07.2022

19.30 - 21 Uhr

1 Abend

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie.

© David Salzmänn



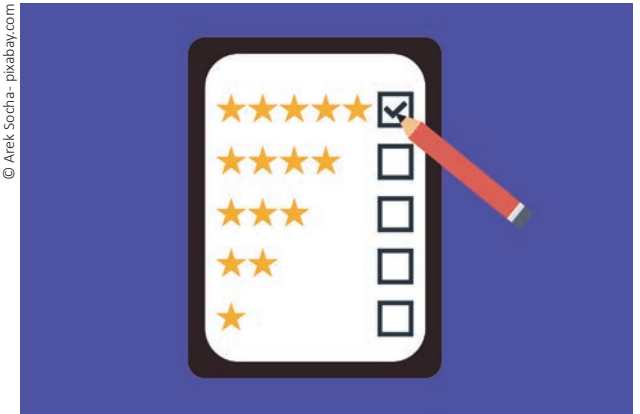
**VF 10160**  
**Qualitätsdilemma –**  
**Müssen wir uns quälen?**

Lieben Sie Qualität? Ich behaupte: Jeder Mensch bevorzugt gute Qualität! Die spannende Frage ist: Was bedeutet Qualität für uns? Es ist kein Geheimnis, dass wir uns abhängig

vom Geldbeutel eine unterschiedliche Qualität leisten können. So können wir eine Flugreise in Economy, Business oder First-Class wahrnehmen oder z.B. Lebensmittel mit unterschiedlicher Qualität konsumieren.

Interessant ist die Bewertung. Wenn wir Qualität bewerten, sprechen wir über die Übereinstimmung von Erwartung und Ergebnis zu Handlung, Produktverwendung oder Kommunikation. In Projekten und Unternehmen neigen Führungskräfte dazu, Organisationen mit seitenlangen Prozessbeschreibungen zu überziehen. Akzeptanz und Überzeugungskraft: Fehlanzeige. Nehmen wir uns im Alltag die Zeit über Qualität nachzudenken? Fehlanzeige. Lernen wir, uns strukturiert mit Qualität auseinanderzusetzen? Fehlanzeige. Wenn wir uns auf die Suche nach Qualität begeben, müssen wir

© Arek Socha – pixabay.com



Zwischenstopps machen: Beim Verständnis von Verantwortung, Kompetenz und (gesellschaftlichem) Umfeld. Mit dem Impulsvortrag nehme ich Sie mit auf eine Gedankenreise hin zu Qualität in Alltag und Management.

**David Salzmänn, LL.M.**

Seit 13 Jahren in der Bauwirtschaft, federführend verantwortlich für ein Einkaufsvolumen von 250 Millionen Euro. Er steuerte in über 1.000 internen und externen Verhandlungen die Gesprächsführung und den erfolgreichen Umgang mit Verhandlungspartnern. Mit Ausbildungsschwerpunkten in Betriebswirtschaft und Unternehmensrecht hat sich David Salzmänn auf den Bereich Qualitätsmanagement spezialisiert und lehrt an mehreren Hochschulen im Rhein-Main-Gebiet.

**Idstein**

Kulturbahnhof

Mittwoch 05.10.2022

19.30 - 21 Uhr

1 Abend

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie.

© Wolf Leichsenring



**V F10300**

**Thüringen: Es ist nicht alles Wurst.**

Nein, weiß Gott nicht! Auch wenn die Thüringer Bratwurst Weltruhm erlangt hat.

Auf unserer Rundtour durch den gesamten Freistaat treffen wir auf Zentren der unterschiedlichsten Gat-

tungen. Erfurt z.B. repräsentiert als Landeshauptstadt den politischen Mittelpunkt, gefolgt vom nahen Weimar mit

© Wolf Leichsenring



dem Schwerpunkt für klassische Literatur und Musik. Auf dem Weg zum „Eldorado der Skatspieler“ Altenburg liegt die Glockenstadt Apolda (ebenso „Hauptstadt“ des thüringischen Karnevals).

Was dem Landesnorden sein Kyffhäuser Gebirge ist dem Süden vor allem der Thüringer Wald. Mit seinen schier unendlichen Wandermöglichkeiten, nicht nur auf dem Rennsteig, kann man diesen Landesteil getrost als „durchgegrünt“ bezeichnen. Alle diese Kultur- und Naturerlebnisse sind durchwoben mit besuchenswerten Burgen, Schlössern, Höhlen sowie Gedenkstätten der jüngsten, jüngeren aber auch älteren nicht nur thüringischen Geschichte.

Natürlich begegnen wir unterwegs fast auf Schritt und Tritt dem großen Reformator Martin Luther. Die Stadt Eisenach z.B. mit der Wartburg spiegelt viel von seinem nachhaltigen Schaffen und Wirken wider.

Last but not least: Kennen Sie das „thüringische Dreigestirn“. Wer jetzt an Karneval denkt, liegt falsch. Doch wir erfahren seine Identität während des Reiseberichts.

**Wolf Leichsenring**

Reisejournalist, Mitglied im Verband Deutscher Fachjournalisten

**Idstein**

Kulturbahnhof

Mittwoch 16.03.2022

19.30 - 21 Uhr

1 Abend

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie.

© Wolf Leichsenring



© Wolf Leichsenring

