

A large, rustic dining hall with a high ceiling supported by dark wooden beams. The room is filled with long wooden tables and black chairs with wooden seats. There are large windows and a red door on the left. The floor is light-colored and reflective. The overall atmosphere is warm and inviting.

**Programm der
Familien- und
Seniorenakademie**

FRÜHJAHR/HERBST 2023

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 uns eine Mail unter 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.
Telefon: 06128 / 92 77 25

Claudia Liebold
Kordinatorin FSA

FAMILIE

**Eltern, Kita, Schule – als Servicepersonal?!
Tabuthema Aggression
Kein Kind braucht perfekte Eltern
Konflikt, Kommunikation und Charakter
Instagram, TikTok & Co – Fluch oder Segen?**

	Mo	22.05.2023	19.00 - 21.00 Uhr
👤 zoom	Di	13.06.2023	19.30 - 21.00 Uhr
👤 zoom	Di	17.10.2023	19.30 - 21.00 Uhr
	Di	31.10.2023	19.30 - 21.00 Uhr
	Mo	06.11.2023	19.30 - 21.00 Uhr

GESELLSCHAFT & LEBEN IN IDSTEIN

**Die Plastik – Detox - Challenge!
„Wie darf ich Sie ansprechen?“
Demenz verstehen
Ist heute Montag oder Dezember?**

	Mi	03.05.2023	19.30 - 21.00 Uhr
	Mi	21.06.2023	19.30 - 21.00 Uhr
	Mo	04.09.2023	19.30 - 21.00 Uhr
	Mi	11.10.2023	19.30 - 21.00 Uhr

GESUNDHEIT

**Resilient und mental stark in allen Lebenslagen
dank der richtigen Mentalstrategie
Warum wir Katzen streicheln und Schweine essen...
Raus aus dem Alltag, rein in die Natur
Beweglich und entspannt in den Sommer
4 Nachmittage: 07., 14., 21. und 28.06.**

	Mo	06.03.2023	19.30 - 21.00 Uhr
👤 zoom	Mi	15.03.2023	19.30 - 21.00 Uhr
	Do	01.06.2023	14.30 - 17.30 Uhr
Start	Mi	07.06.2023	16.30 - 18.00 Uhr

WISSENSWERTES/SPEZIAL

**Faszination Großbritannien
NLP im Business
Chemie mit der Kraft der Sonne und aus natürlichen Rohstoffen
Zu Fuß – 6.000 km, von Deutschland bis nach Israel!**

	Di	21.03.2023	19.30 - 21.00 Uhr
👤 zoom	Mi	26.04.2023	19.30 - 21.00 Uhr
	Mi	10.05.2023	19.30 - 21.00 Uhr
	Di	26.09.2023	19.30 - 21.30 Uhr

© Mathias Voelchert



WF 10010 Eltern, Kita, Schule – als Servicepersonal?!

Der aktuelle gesellschaftliche Wandel fordert von Eltern, Erziehenden, Lehrenden, einen anderen Umgang mit Kindern, mit ihren Familien und in erster Linie mit sich selbst. Es geht darum, die eigene Sprache und die Sprache der Kinder wahrzunehmen, mit Kindern einen aufrichtigen Dialog zu wagen und sie ernst zu nehmen. Das ist der Schlüssel für ein reiches Zusammenleben, in dem sich Kinder und Erwachsene frei entfalten und miteinander lernen können. Auch wenn das bedeutet, als Erwachsener sein eigenes Denken und Agieren grundlegend zu ändern.

© Prawny – pixabay.com



Es geht darum, dass wir Erwachsenen die Anpassungsleistung erbringen und sie nicht ständig von Kindern fordern. Die machen sowieso mit.

Mathias Voelchert

Supervisor, systemischer Coach, Autor und Gründer von familylab Deutschland. Herr Voelchert hat eng mit Jesper Juul zusammengearbeitet und ist Herausgeber seiner Bücher.

Idstein

Kulturnahnhof

Montag 22.05.2023

19 - 21 Uhr

1 Abend

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



© Janine Beier-Seifert



WF 10040 Tabuthema Aggression

Immer wieder begegnet uns das Gefühl Aggression in Wutanfällen und anderem aggressiven Verhalten und wir wissen nicht genau, wie wir darauf reagieren sollen?

Erlauben wir den Kindern, dieses Gefühl als ein erlaubtes Gefühl SEIN zu lassen? Ist es uns möglich, die Wut so zu begleiten, ohne das wir das Kind „falsch“ machen?

Hier könnte ein Perspektivenwechsel und ein Blick auf seine eigene Aggression sehr hilfreich sein, um mit Achtsamkeit aus der Einbahnstraße einen Ausweg zu finden. Ich freue

mich mit ihnen, dieses wichtige Tabuthema genauer zu beleuchten und Impulse zu geben, die für ihren Alltag unterstützend sein können.

Janine Beier-Seifert

Familienberatung & Vorträge by familylab
Fortbildungen & Coaching für Kita-Fachkräfte

Online

Zoomvortrag

Dienstag 13.06.2023

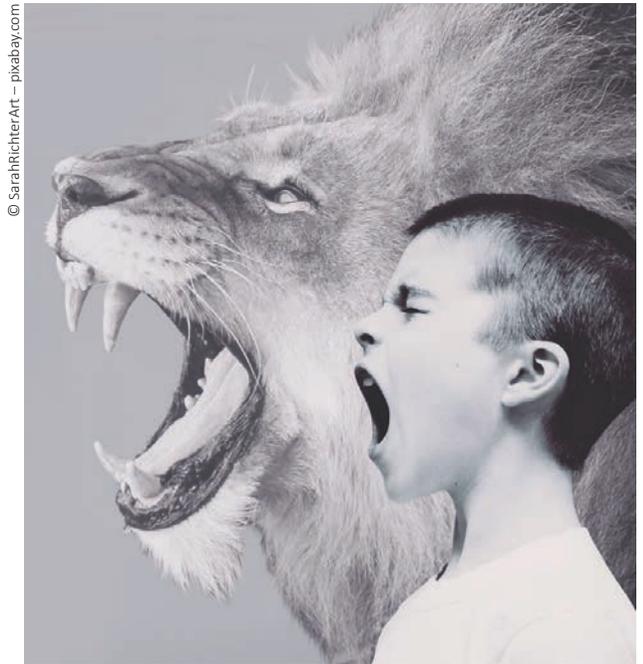
1 Abend

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie.



19.30 - 21 Uhr

© SarahRichterArt – pixabay.com



© Janine Beier-Seifert



WF 10020

Kein Kind braucht perfekte Eltern

Es gibt kein Patentrezept, Eltern zu sein. Jeder muss seinen eigenen Weg finden. Das heißt in erster Linie herausfinden, was möchte ich selber, was sind meine Werte und Grenzen. Wir begeben uns auf die Reise, um

herauszufinden, was für die eigene Familie funktioniert, auch wenn das von der „Norm“ abweichen sollte. Wie gelangen uns gleichwürdige Beziehungen, wie kann jeder seine eigene Integrität bewahren? Wie übernehme ich Verantwortung für mich und meine Mitmenschen? Kein Kind braucht perfekte Eltern - es braucht Eltern, die Verantwortung übernehmen können und die dem Leben vertrauen.

© stock.adobe.com



Janine Beier-Seifert

Familienberatung & Vorträge by familylab
Fortbildungen & Coaching für Kita-Fachkräfte

Online

Zoomvortrag
Dienstag 17.10.2023
1 Abend



19.30 - 21 Uhr

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie.

© Dipl. Psych. Sven Hölzel



WF 10070

Konflikt, Kommunikation und Charakter

Die Art und Weise wie Personen kommunizieren hängt entscheidend davon ab, was sie in ihrer Herkunftsfamilie gelernt haben. Kinder lernen auf unterschiedliche Weise sich die Kommunikationsart

anzueignen, die ihnen aus ihrer Sicht den größten Erfolg zu versprechen scheint, sei es sich durchzusetzen oder Konflikten aus dem Weg zu gehen. Wie Eltern mit ihren Kindern kommunizieren prägt entscheidend den Charakter, der sich dann als erwachsene Person zeigt: im Alltag, in Beziehungen und im Berufsleben. Es wird aufgezeigt, wie schon frühkindliche Erfahrungen mit dem Verhalten ihrer engsten Bezugspersonen grundlegende z.T. irreversible Auswirkungen auf die Entwicklung von Kindern haben. Die moderne Hirnforschung zeigt, dass diese Auswirkungen z.T. nicht mehr verändert werden können, dass man aber durchaus lernen kann, mit diesen „geronnenen Spuren“ konstruktiv umzugehen, wenn man sie durch Selbstreflexion erkannt hat. Natürlich spielt die Kommunikation der engsten Bezugspersonen (in

© Josepstoryteller - pixabay.com



der Regel die Eltern) als Modell ebenso eine wichtige Rolle wie die Rolle der Kinder im Familiensystem. Als Erwachsene kommunizieren wir häufig ohne darüber nachzudenken, welche Einflüsse zu unserer Kommunikationsform geführt haben und wie wir diese verbessern könnten. Die Art und Weise wie wir gelernt haben zu kommunizieren prägt unseren Charakter. Unser Charakter wiederum hält unbewusst diese Kommunikationsform aufrecht - nicht selten mit fatalen Folgen (!), solange wir uns nicht bewusst damit auseinandersetzen.

Im Vortrag werden dysfunktionale Kommunikationsformen und ihre destruktiven Wirkungen ebenso dargestellt, wie der Weg zu einer effektiven funktionalen kongruenten Kommunikation auf unterschiedlichen Feldern. (Paarbeziehung, Familie und Beruf) Ein Schwerpunkt des Vortrags wird dabei der konstruktive Umgang mit Konflikten sein. Anhand ganz konkreter Beispiele wird ein Modell für „Faires Streiten“ vorgestellt und in zusammengefasster Kurzform verteilt. Die kongruente Kommunikation ist die wirkungsvollste, da sie hilft, die eigenen Ziele zu erreichen, ohne andere Personen abzuwerten oder zu verletzen und daher nicht zusätzlich zum Konflikt neue Widerstände zu schaffen. Durchgängig gelebte kongruente Kommunikation dient darüber hinaus der Gesundheit und einem optimistischen Wohlbefinden.

Es ist ebenso Raum, fördernde Kommunikation als Eltern darzustellen, in unterschiedlichen Beziehungskonstellationen oder in ausgewählten Situationen – je nach Interesse der Teilnehmenden. Es handelt sich um einen praxisorientierten konkreten Vortrag mit vielen anschaulichen Beispielen. Der Referent ist für Fragen offen.

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

Dienstag 31.10.2023

19.30 - 21 Uhr

1 Abend

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie.

© Dr. Matthias Wurster



VF10180

Instagram, TikTok & Co – Fluch oder Segen?

Ein Leben ohne soziale Medien ist für meisten kaum mehr vorstellbar. Instagram, TikTok und Co werden immer beliebter und die Menschen sind so vernetzt wie nie zuvor. Im Zentrum des

Vortrags steht eine differenzierte Auseinandersetzung, welche Folgen Instagram und Co für den Einzelnen und die Gesellschaft haben. Die folgenden Fragestellungen werden im Rahmen des thematisiert: Wie haben die sozialen Medien unsere Gesell-

© geralt – pixabay.com



schaft bislang verändert? Welches Geschäftsmodell verfolgen Instagram, TikTok & Co? Mit welchen Mechanismen versuchen die sozialen Medien ihre User abhängig zu machen? Welche zukünftigen gesellschaftlichen Trends zeichnen sich heute schon ab?

Dr. Matthias Wurster

Prof. Dr. Matthias Wurster ist an der Hochschule Fresenius tätig 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

Kulturbahnhof

Montag 06.11.2023

19.30 - 21 Uhr

1 Abend

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie.

© Sabine Böhmig



WF 10030

Die Plastik – Detox – Challenge!

Plastik – so nennen wir den Kunststoff, den Wissenschaftler bereits vor mehr als hundert Jahren entdeckt haben. Wir alle benutzen Plastik seit ca. 60 Jahren in großen Mengen. Im Alltag erleichtert er uns häufig das Leben, allerdings stellt der gigantische Plastik-Verbrauch mittlerweile ein massives Problem für die Umwelt und uns Menschen dar. Häufig benutzen wir Plastik-Produkte nur einmal und werfen sie dann weg.

Leider kann Plastik nicht verrotten und selbst wenn wir es recyceln entstehen aufgrund der hohen Energiekosten neue Herausforderungen. Doch viele fragen sich, was kann man tun? Wo ist denn überall Plastik drin? Was passiert mit dem Plastik welches ich wegwerfe? Was hat das eigentlich mit mir zu tun? Was kann ich beitragen oder ändern? Wo und wie soll ich anfangen? In meinem Vortrag möchte ich Sie einladen, erste Antworten auf diese Fragen zu finden und Ihnen den Weg in eine plastikfreie Zukunft zu erleichtern. Damit können wir alle auf das SDG 14 einzahlen – hier speziell auf das Unterziel 14.1 „Bis 2025 alle Arten der Meeresverschmutzung, insbesondere durch vom

© www.bmz.de



Land ausgehende Tätigkeiten und namentlich Meeressmüll und Nährstoffbelastung, verhüten und erheblich verringern.“

Sabine Böhling

Sie ist Eigentümerin und Gründerin von sb2 concepts (sustainably based concepts by sabine böhling) und unterstützt als CSR / Nachhaltigkeits-Beraterin, Trainerin und Dozentin 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 03.05.2023

19.30 - 21 Uhr

1 Abend

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie.

© Dipl.- Soz. Brigitta Kreß

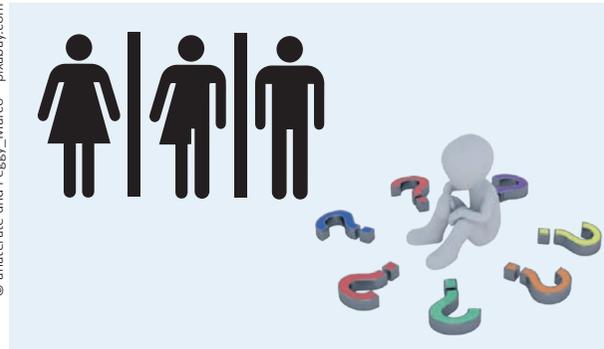


WF10150

„Wie darf ich Sie ansprechen?“
Alte Gewissheiten auf dem Prüfstand – Frauen, Männer und andere Geschlechter.

Die Koalitionsvereinbarungen sind klar und deutlich. Mitte 2023 wird das neue Gesetz für die geschlechtliche Selbstbestimmung in Kraft gesetzt. Die Personalabteilungen der Unternehmen erwarten zwar nicht gerade einen Ansturm ihrer Mitarbeiterschaft wegen der Namensumstellung in ihren Personalunterlagen, müssen sich aber doch auf einige Neuerungen einstellen. Und dies nicht nur organisatorisch,

© anaterate und Peggy_Marco – pixabay.com



sondern auch bezüglich des sozialen Umgangs und des Betriebsklimas. Denn auch hier gibt es Irritationen, offene Fragen und deshalb einigen Gesprächsbedarf. Was hilft, ist Aufklärung, wissenschaftliche Fakten und Orientierungshilfen für den freundlichen, alltäglichen Umgang mit Menschen, die in dem Geschlecht und der Rolle ankommen möchten, in der sie sich wohl fühlen.

Der Vortrag gibt einen Überblick über die aktuellen rechtlichen, personal- und sozialpolitischen Fakten, zeigt Beispiele auf und lässt viel Raum für eine breite Diskussion, die gerne auch von betroffenen Personen aus dem familiären und beruflichen Umfeld des Themas geführt werden können.

Dipl.- Soz. Brigitta Kreß

Soziologin, Unternehmensberaterin, Coach, Hochschuldozentin.

Idstein

Kulturnahnhof

Mittwoch 21.06.2023

19.30 - 21 Uhr

1 Abend

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie.

© Birgit Döringer



WF40050

Demenz verstehen

Informationen zum Thema Demenz für Betroffene und Angehörige.

Im Vortrag werden gemäß der Demenz-Leitlinien Informationen zur Diagnostik und Therapie gegeben - aber vor allem Hilfen & Hinweise,

sowie Empfehlungen zum Umgang mit schwierigen Situationen und Verhaltensweisen. Was ist Demenz? Muss man im Alltag etwas beachten? Mein Gegenüber verändert sich und ich will das verstehen.

Der Vortrag bietet ausreichend Raum um Einzelbeispiele vorzustellen und Ihre Erfahrungen und Fragen zu integrieren.

Birgit Döringer

Hochschuldozentin, Diplom-Ergotherapeutin (FH)

Idstein

Kulturnahnhof

Mittwoch 04.09.2023

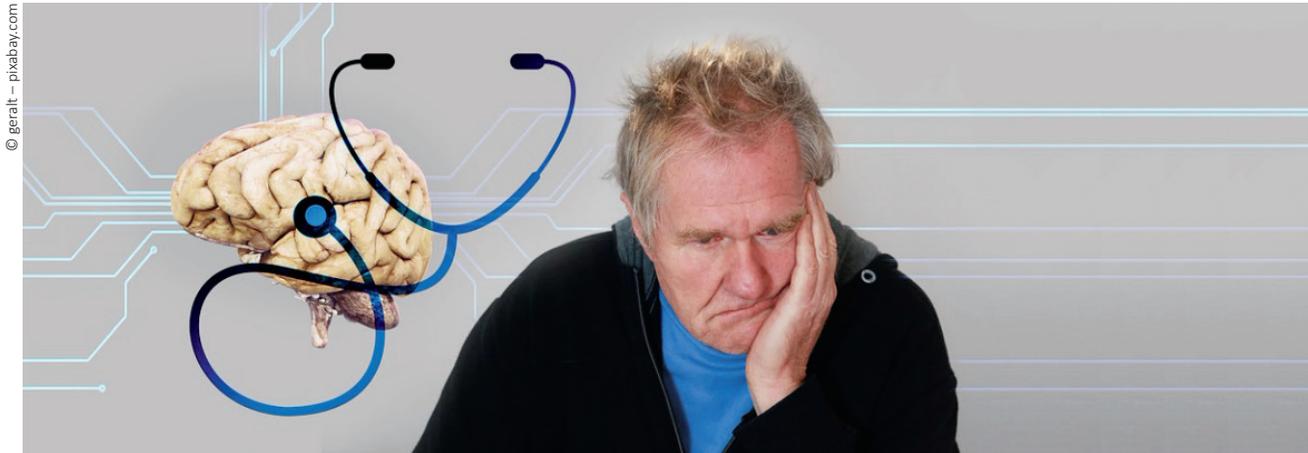
19.30 - 21 Uhr

1 Abend

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie.

© geralt – pixabay.com





© geralt – pixabay.com



© Stephan Hoffmann

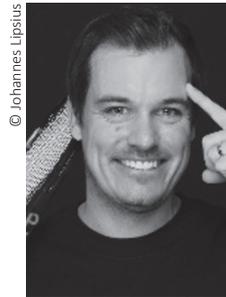
WF10140
Ist heute Montag oder Dezember?
 Gute Kommunikation mit Menschen mit und trotz Demenz - Hilfen für schwierige Verhaltensweisen und Situationen im Alltag

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, 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
 Kulturbahnhof
 Mittwoch 11.10.2023
 19.30 - 21 Uhr
 1 Abend
 Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie.



© Johannes Lipsius

WF 40020
Resilient und mental stark in allen Lebenslagen dank der richtigen Mentalstrategie

Warum passiert so etwas ausgerechnet immer mir? Wie bleibe ich in einer Krise mental stark und gesund? Haben Sie sich auch schon einmal diese Fragen gestellt? Ist eine Krise wirklich immer etwas Schlechtes und was bedeutet es eigentlich resilient und mental stark zu sein? In diesem 90-minütigen interaktiven Vortrag gehen wir den obigen Fragen auf den Grund. Ich zeige Ihnen, dass es in einer herausfordernden Lebenssituation wichtig sein kann, die Perspektive zu wechseln, und mit welchen einfachen mentalen Techniken, sie auch in der Krise etwas für Ihre (mentale) Gesundheit zu tun können!

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

Idstein
 Kulturbahnhof
 Montag 06.03.2023
 19.30 - 21 Uhr
 1 Abend
 Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie.

© TotalShape – pixabay.com



© Anja Mikoleizig



WF 40030

Warum wir Katzen streicheln und Schweine essen...

Der „Ostrich Effekt“ ... oder auch das „Vogel Strauß Prinzip“.

Ich möchte Sie in meinem Vortrag und der anschließenden Diskussions- und Fragenrunde herzlich dazu einladen, sich diesen Effekt im Hinblick auf unsere Tierwelt, bewusst zu machen.

Diesen nennt man auch „Speziesismus“. Grund dafür ist höchstwahrscheinlich die Lebensform oder Ideologie des Karnismus, in welche wir alle überwiegend hineingeboren werden.

Was all diese Begriffe bedeuten, warum immer mehr Menschen darüber diskutieren, und warum wir diesem Effekt fast alle unterliegen, erkläre ich Ihnen anhand meines eigenen Erfahrungsberichtes. Denn 43 Jahre lang habe ich liebend gern Fleisch konsumiert, bin aber nunmehr seit 2020 „Veganerin“.

Warum ich mich dazu entschieden habe und welche Schwierigkeiten Veganismus mit sich bringt, werde ich Ihnen berichten. Auch würde ich mich mit Ihnen gern, zu Ihren persönlichen Fragen und Ansichten zu dem Thema Veganismus austauschen. Bringen Sie daher Ihre Fragen mit und wir diskutieren offen über das Thema.

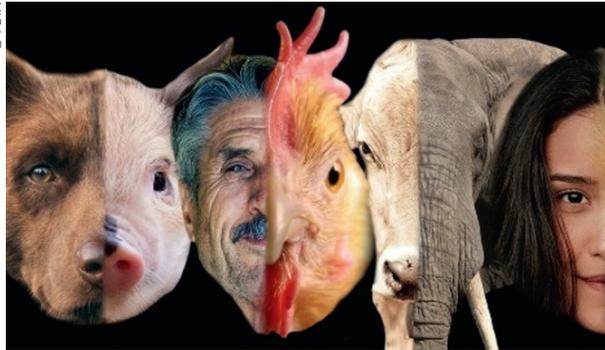
Ich freue mich auf Sie.

Anja Mikoleizig

Ich bin weder Ernährungsberaterin noch im Tierschutz tätig, sondern Rechtsanwältin für IT-Recht.

Seit Mai 2020 leben mein Mann und ich „teilvegan“.

© PETA



Online

Zoomvortrag

Mittwoch 15.03.2023

1 Abend

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie.



19.30 - 21 Uhr

© Matthias Schuler-Franke



WF 40040

Raus aus dem Alltag, rein in die Natur

Ein Aufenthalt im Wald ist heilsam. Schon immer zog es Menschen zur Erholung in den Wald oder in den nächsten Park. Abgeschottet von der oft hektischen und lärmenden Außenwelt, ist der Wald ein Ort, um zur Ruhe zu kommen und Kraft zu tanken. Speziell an heißen Sommertagen erfrischt die Waldluft ungemein. Doch es locken nicht nur angenehme Temperaturen, frischer Sauerstoff und eine erhöhte Luftfeuchtigkeit.

Der Mensch fühlt sich auf einer tieferen Ebene vom Wald

angezogen. Und ja, der Wald ist voller Überraschungen. Es gibt vieles zu entdecken, Abenteuer zu erleben, Gebiete auszukundschaften. Deshalb wollen wir den Wald, seine Fauna und Flora besser kennenlernen. Tauch ein in den Waldorganismus. Verbinde dich mit der Natur:

DER WALD UND DU!

Bitte melden Sie sich für diese Veranstaltung an. Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen.

Matthias Schuler-Franke

Med. Therapeutischer Wald- und Naturgesundheitstrainer

Idstein

Treffpunkt: Lokal „Ponyhof“

Donnerstag 01.06.2023

14.30 - 17.30 Uhr

Nachmittagsveranstaltung

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie.

© BludornRelaxXon – pixabay.com





© MabelAmber – pixabay.com

WF 40010 Beweglich und entspannt in den Sommer

Mit den Lektionen der Feldenkraismethode werden Sie beweglicher und ihre Bewegungen werden geschmeidiger und weniger angestrengt. Besser koordiniertes Gehen, leichter

Bücken, Treppensteigen - viele Bewegungsabläufe in unserem Alltag und oft auch unsere Haltung verändern sich im Laufe des Lebens. Wir kompensieren dies mit mehr Anstrengung oder Kraft. Mit den kleinen Bewegungen dieser Methode erlernen wir wieder mehr Leichtigkeit und Bewegungsfreude. Die Bewegungen finden im Liegen auf dem

Boden statt. Sie können von jedem ausgeführt werden. Es entsteht wieder Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die eigenen Bewegungen.

Bitte melden Sie sich für diese Veranstaltung an. Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen. Mitzubringen: Isomatte, Decke, 1 Handtuch, rutschfeste Socken.

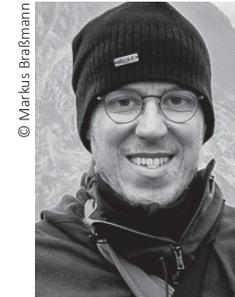
Eva Steinigeweg
Feldenkrais-Lehrerin

Idstein

Kulturnahnhof

Start Mittwoch 07.06.2023 jeweils 16.30 - 18 Uhr
4 Nachmittage (07., 14., 21., und 28.06.)

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie.



© Markus Braßmann

WF 10500 Faszination Großbritannien! von Cornwall bis in die schottischen Highlands

Großbritannien - ein Land voller Sagen und Mythen, mittelalterlichen Burgen und einer Landschaft, die ihresgleichen sucht. Um diese einzigartige Natur und Landschaft zu erleben und festzuhalten, war der aufstrebende Reisefotograf Markus Braßmann, 8 Monate in England, Wales und Schottland unterwegs. Erleben Sie eine Küstenlandschaft, die von schroffen Felsküsten bis zu einsamen Sandstränden in ihrer Vielseitigkeit kaum zu übertreffen ist. Atemberaubende Bergwelten, die in Wales das Herz von Naturliebhabern höher schlagen lassen und natürlich Schottland mit seinen unberührten Weiten der Highlands.

Mit spektakulären Bildern, spannenden Geschichten und stimmungsvoller Musikuntermalung lernen Sie ein Großbritannien abseits des Brexits kennen. Neben den bekannten Regionen wie Cornwall in Südengland oder den Highlands in Schottland, zieht es den Referenten auch in unbekanntere Regionen, wie z.B. den Lake District, eines der schönsten Wandergebiete Großbritanniens, oder den Snowdonia Nationalpark in Wales, wo Sir Edmund Hillary für seine Besteigung des Mount Everest trainierte. Entdecken Sie gemeinsam mit ihm die Küste Northumberlands mit ihren vielen Burgen, erfahren sie mehr über die Herkunft des berühmten Earl Grey-Tees und entdecken sie eine der seltensten Tierarten der Welt. Lassen sie sich von der kleinen Insel Skokholm verzaubern, wenn sie dort in den Lebensraum der Papageitaucher erkunden. Neben der Landschaft und den Tieren

© Eva Steinigeweg



© Markus Braßmann

kommen die 3 Hauptstädte des Königreiches dennoch nicht zu kurz. Besuchen Sie neben der bunten und quirligen Metropole London auch Cardiff, die Hauptstadt von Wales und natürlich das schottische Edinburgh.

Markus Braßmann

Fotograf

Idstein

Kulturnahnhof

Dienstag 21.03.2023

19.30 - 21 Uhr

1 Abend

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie.

lichster Verhaltens-, Fühl- und Denkmuster zu analysieren und zielgerichtet zu verbessern. Ein Hauptaugenmerk liegt dabei auf unserer Sprache.

Die immer stärker werdende Verzahnung von Menschen, Strukturen und Prozessabläufen bestimmt jeden Führungsalltag, alle Projekte und mögliche Konfliktszenarien. Exzellente Kommunikation, also der sehr bewusste Umgang mit Sprache, ist hier das entscheidende Drehmoment. Da es unmöglich ist, dass Menschen zusammenarbeiten, ohne in irgendeiner Weise miteinander zu kommunizieren, ist NLP im Business universell, also für unterschiedlichste Kontexte, Situationen, Themen, Fragestellungen und Ziele einsetzbar. Immer aber geht es darum, wie Interaktion, Sprache und Kommunikation unser Fühlen, Denken und Handeln beeinflussen.

NLP im Business hilft, Kommunikationsprozesse zu verstehen und erfolgreich zu gestalten. NLP kann dabei helfen, lö-

sungs- und zielorientiert zu denken und zu handeln, mit optimierter Wahrnehmungsfähigkeit erfolgreich zu überzeugen, effektive Handlungsstrategien zu entwickeln und einzusetzen. Lernen Sie in diesem Vortrag die Besonderheiten des NLP kennen und erleben Sie einige der Techniken live!

Anita Heyer

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

Online

Zoomvortrag

Mi 26.04.2023

1 Abend

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie.



19.30 - 21 Uhr

© Anita Heyer



**WF 10100
NLP im Business**

Neuro-Linguistisches-Programmieren, kurz NLP genannt, kann als die Wissenschaft von exzellentem und erfolgreichem Verhalten und Fähigkeiten beschrieben werden. NLP hilft, die Komplexität unterschied-

© fauxels - pixvels.com



© Dr. Michael Oelgemöller



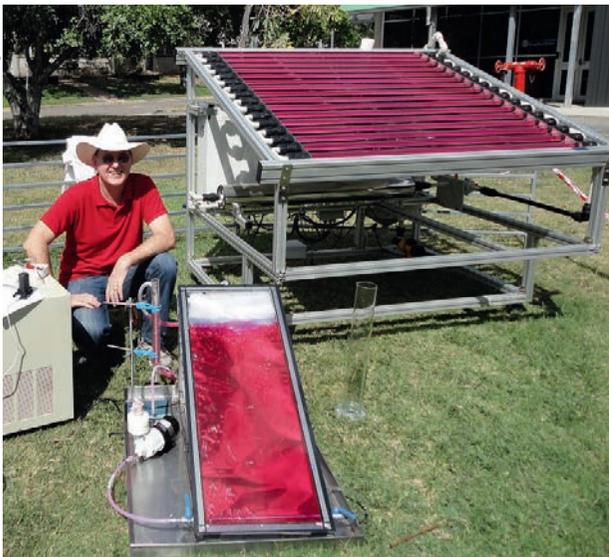
WF 10110
Chemie mit der Kraft der Sonne und aus natürlichen Rohstoffen

Chemie gilt oft als „schmutzig“ und „umweltschädlich“, dabei gibt es schon seit Jahrzehnten Bestrebungen, diesen schlechten Ruf durch „grünere“ chemische Methoden und

Technologien zu ändern. So lässt sich Sonnenlicht z.B. nicht nur zur Stromgewinnung, sondern auch zum Abbau von Schadstoffen oder zur Herstellung von Arzneimitteln und Kosmetika nutzen.

Abfallchemikalien aus der Landwirtschaft und leicht zugängliche ätherische Öle bieten sich zudem als nachwachsende Rohstoffe für die chemische Industrie an. In den letzten

© Dr. Michael Oelgemöller



© Dr. Michael Oelgemöller



Jahren haben wir zahlreiche umweltfreundliche Methoden entwickelt, um edle Riechstoffe, natürliche Mückenabwehrmittel, effektive Schädlingsbekämpfungsmittel oder erneuerbare Biokraftstoffe zu entwickeln. Dieser Vortrag zeigt einige Highlights aus unseren Forschungsergebnissen.

Dr. Michael Oelgemöller

Dr. Michael Oelgemöller ist Dozent an der Hochschule Fresenius in Idstein. Er hat lange Jahre im Ausland, insbes. Australien, Irland und Japan, gelebt und geforscht. Seine Forschungsinteressen umfassen nachhaltige Synthesechemie and Technologien, erneuerbare Energien, nachwachsende Rohstoffe, Biosecurity, umweltfreundliche Wasserbehandlung und Aquakultur.

Idstein

Kulturbahnhof

Mittwoch 10.05.2023

1 Abend

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie.

19.30 - 21 Uhr

© Stefan Spangenberg



WF 10400
Zu Fuß – 6.000 km, von Deutschland bis nach Israel! In einem Stück!

Ob er das schaffen wird?

Stefan Spangenberg will in weniger als 300 Tagen vom rheinland-pfälzischen Ingelheim bis nach Jerusalem

laufen! Dabei will er 10 Länder auf 2 Kontinenten durchqueren und sich seinen Lebenstraum erfüllen.

Ein besonderer Höhepunkt seiner Reise ist der Besuch der autonomen Mönchsrepublik auf dem Berg Athos in Griechenland, einer bizarren und für die meisten von uns unerreichbaren Welt.

Erleben Sie mit Stefan, die herrlichen Ausblicke beim Aufstieg auf den Großen St. Bernhard und das Glücksgefühl es geschafft zu haben, aber auch die Quälerei.

Wie fühlt es sich an, wenn er seit mehreren Tagen nur im Regen unterwegs ist? Er läuft entlang schnurgerader, nicht enden wollender Fernverkehrsstraßen und mit jedem Auto, das ihn überholt, bekommt er noch einen Schwall Spritzwasser ins Gesicht.

Ist das noch Abenteuer oder schon Masochismus? Mehrmals denkt er ans Aufgeben und bringt doch alle Willenskraft auf, um weiterzulaufen, seinem Ziel entgegen!

Stefan erlebt die Gastfreundschaft von hilfsbereiten und offenen Menschen, die das wenige, was sie haben, mit ihm teilen und ihm auf engstem Raum Quartier bieten.

Gesundheitliche Probleme stellen ihn vor neue Herausforderungen. Er setzt alles auf eine Karte und läuft weiter, entgegen dringenden ärztlichen Rats. Die meiste Zeit nur mit sich alleine unterwegs zu sein! Wie wirkt sich das auf seine

Psyche aus und wie bewältigt er diese enormen Herausforderungen? Bleibt als letztes die Frage: Gelingt Stefan die Rückkehr in den normalen Alltag?

Die Erkenntnisse seiner Reise möchte er gerne mit Ihnen teilen!

Lassen Sie sich in einer mitreißenden Multivisionsshow auf eine spannende und bewegende Reise zu Fuß entführen und erfahren Sie, ob es Stefan Spangenberg geschafft hat, sich seinen Traum zu erfüllen.

Stefan Spangenberg

Reise-Referent & Vortragsredner

Idstein

Kulturbahnhof

Dienstag 26.09.2023

19.30 - 21 Uhr

1 Abend

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie.

Für eine bessere Planung auch bzgl. der Sitzmöglichkeiten, bitten wir um eine telefonische oder schriftliche Anmeldung zu den Veranstaltungen der Familien- und Seniorenakademie im Kulturbahnhof.

