

Thementag „LASS UNS DARÜBER REDEN“

**Lebenswünsche – Älterwerden – Sterben – Trauer
mit Infoständen der Referenten**

Veranstalter VdK-OV Ebermannstadt

Info: Helga Kuplich-Schramm,

Tel.: 09194 7951913 E-Mail: schramm-helga@web.de

Ziel der Veranstaltung:

- **Bewusste Auseinandersetzung mit eigenen Lebenswünschen in der Lebensmitte**
 - **Neue Perspektiven auf das eigene Leben**
 - **Mut zum Älterwerden**
 - **Nutzung von Pflegemitteln**
 - **Lebensende und Umgang mit Trauer**

Zielgruppe

- Erwachsene aller Altersgruppen
 - Angehörige / Fachkräfte
 - Interessierte aus der Region

Zeit & Ort

- **Samstag, 26. September 2026**
 - 9:30 – ca. 16:30 Uhr
- Kath. Pfarrsaal Ebermannstadt

vorläufige Referentinnen & Referenten / Mitwirkende

Herr Patrick Schroll, Pressestelle Nordbayerische Nachrichten

Herr Dr. Max Maywald, Psychotherapeut

Frau Dr. med. Maihs-Thurn, Gemeinschaftspraxis Dr. Obenauf, Ebermannstadt

Herr Wolfgang Mehrer Seniorenvertretung,

Frau Andrea Baptistella, Regionalcaritasverband Bbg-Fo. e.V.

Ambulanter Hospizverein Forchheim e.V.

Betreuungsverein AWO-Forchheim e.V.

Gundi Böhm, Trauerverarbeitung aus Sicht einer Betroffenen

Silke Guhl, heilpädagogische Familientherapeutin

Infostände:

Seniorenvertretung Ebermannstadt, CSU Senioren-Union EBS, Caritas Forchheim, Ambulanter Hospizverein Forchheim, AWO-Betreuungsverein Forchheim, Sanitätshaus Bamberg, Bruder Reha Technik Bbg.

Thementag „LASS UNS DARÜBER REDEN“

**Veranstalter VdK-OV Ebermannstadt
Wünsche in der Lebensmitte – Älterwerden – Sterben – Trauer**

9:30-9:45 Uhr Eröffnung & Begrüßung

**Begrüßung der Besucher und Referenten
Vorstellung des Tagesprogramms**

**Helga Kuplich-Schramm, VdK-Ortsvorsitzende Ebermannstadt
Hedi Hack, stellv. VdK-Ortsvorsitzende**

9:45-10:15 Uhr Warum über Wünsche und Träume mitten im Leben und am Lebensende sprechen?“

**Referent: Herr Patrick Schroll, Pressestelle Nordbayerische Nachrichten
Einführung in den Thementag**

10:15-10:45 Uhr Seelische Gesundheit & Lebenszufriedenheit

- Referent: Dr. Max Maywald, Psychotherapeut**
- beeinflusst körperliche Gesundheit (z. B. Stressfolgen)
 - entscheidend für Beziehungen und soziale Stabilität-
 - Voraussetzung für Leistungsfähigkeit im Beruf
 - hilft beim Umgang mit Krisen und Veränderungen

10:45-11:15 Uhr Träume haben kein Alter

- Referentin: Frau Dr. med. Maihs-Thurn, Gerontologin Ebermannstadt**
- Bedeutung von Sinn, Zielen und Träumen im Alter
 - Kritischer Blick aufs Älterwerden
 - Unerfüllte Wünsche im Alter, innere Konflikte & Lebensbilanz,
 - Praktische Impulse zur Klärung eigener Bedürfnisse

11:15 - 11:30 Uhr Kaffeepause

11:30-12:00 Uhr Plötzlich pflegebedürftig – Was nun?

Referentin: Frau Andrea Baptistella Regionalcaritasverband Bbg-Fo. e.V.
- eigener Foliensatz

12:00-12:30 Uhr Zeit für Begegnungen, Bewegungen und Lebensqualität im Alter

Referent: Wolfgang Mehrer, Seniorenbeauftragter Stadt Ebs.

Ansprechpartner Senioren 55 plus

- Zeit für Begegnungen stärkt soziale Kontakte
- Bewegung hält Körper und Geist fit, fördert Lebensqualität und Wohlbefinden im Alter

12:30 –13:30 Uhr Mittagspause

Die VdK-Vorstandsmitglieder bieten Wienerwürstchen, Brezen, Kaltgetränke Kaffee und Kuchen an.

13:30-14:00 Uhr Vorsorge und letzte Wünsche – Was wirklich zählt am Ende des Lebens

Referent: Jan Rösler, AWO Forchheim e.V.

- **Vorsorgevollmacht** regelt Entscheidungen bei Geschäftsunfähigkeit durch eine Vertrauensperson
- **Betreuungsvollmacht**, bei Krankheit- oder unfallbedingter Geschäftsunfähigkeit nach **gesetzlichen Vorgaben**
- **Patientenverfügung** Vorsorgedokument für Patienten

14:00-14:45 Uhr Hospizliche Begleitung und die Angebote des Hospizvereins

Referenten: Ambulanter Hospizverein Forchheim e.V.

- Häufige Wünsche sterbender Menschen
- Gespräche über das Lebensende führen
- Rolle von Angehörigen und Begleitenden
 - Würde, Abschied und Loslassen

14:45-15:30 Uhr Trauer- und Trauerverarbeitung

Referenten: Trauerbegleiter & betroffene Angehörige

Inhalte:

- Was Trauer wirklich bedeutet
- Unterschiedliche Trauerwege
- Erfahrungsbericht eines Angehörigen im Trauerprozess
- Raum für Fragen und Austausch

15:30 – 16:00 Uhr Abschluss

„Hoffnung ist das Licht, das selbst in der Dunkelheit nicht erlischt.“

Referentin: Silke Guhl, heilpädagogische Familientherapeutin

- Vertrauen stärkt Hoffnung
- Hoffnung kann Vertrauen fördern
- Beide geben Halt und Mut im Leben

Ab ca. 16.00 Uhr Abschlussrunde zum Thementag

Helga Kuplich-Schramm, VdK-Vorstandsvorsitzende OV Ebermannstadt

Änderungen des Ablaufs bleiben vorbehalten