SOZIALVERBAND VdK BAYERN

Zukunft braucht Menschlichkeit.

Thementag, 26.September 2026

von 9:30 Uhr – ca.16:30 Uhr Kath. Pfarrsaal Ebermannstadt

LASS UNS DARÜBER REDEN

Lebenswünsche · Älterwerden · Sterben · Trauer

Das Leben bewusst gestalten –

von der Lebensmitte bis zum Lebensende


LASS UNS
DARÜBER REDEN
Heute sprechen. Morgen gestalten.
Gemeinsam mit Herz und Vertrauen.
Lebenswünsche
Was ist mir wichtig?
Älterwerden
Das Leben
bewusst gestalten
Vorsorgevollmacht
Selbstbestimmt
entscheiden
Sterbebegleitung
Würde. Nähe.
Miteinander.
Trauerverarbeitung
Raum für Gefühle.
Zeit zum Heilwerden.
Hoffnung und Vertrauen
Mit Zuversicht
in die Zukunft.
Zuhören.
Verstehen.
Füreinander da sein.
Gemeinsam
Wege finden.
REDEN
VERSTEHEN
VORSORGEN
BEGLEITEN
LOS LASSEN
HOFFEN
Vertrauen
Hoffnung
Liebe
Verbindung
Das Leben ist ein Geschenk.
Lasst es uns gemeinsam in Würde, Liebe und Zuversicht gestalten.

Programmablauf zum Thementag

09:30– 9:45 Uhr Eröffnung & Begrüßung - 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?“ Einführung in den Thementag.
Herr Patrick Schroll, stellv. Redaktionsleitung
Nordbayerische Nachrichten

10:15-10:45 Uhr Seelische Gesundheit & Lebenszufriedenheit
Referent: Dr. Max Maywald, Psychotherapeut

10:45-11:15 Uhr Träume haben kein Alter
Referentin: Frau Dr. med. Maihs-Thurn, Gerontologin Ebermannstadt

11:15-11:30 Uhr Kaffeepause

11:30-12:00 Uhr Zeit für Begegnungen, Bewegungen und Lebensqualität im Alter
Referent: Wolfgang Mehrer, Seniorenbeauftragter Stadt Ebs., Ansprechpartner Senioren 55 plus

12:00-12:30 Uhr Plötzlich pflegebedürftig – Was nun?
Referentin: Frau Andrea Baptistella Regional-Caritasverband Bbg-Fo. e.V.

Mittagspause 12:30 -13:30 Uhr

Die VdK-Vorstandsmitglieder bieten Wiener Würstchen, Getränke, Brezen, Kaffee und Kuchen an.

13:30-14:00 Uhr Vorsorgevollmacht – Betreuungsvollmacht - Patientenverfügung
Referent: Jan Rösler, Betreuungsverein AWO Forchheim e.V.

14:00-14:45 Uhr Letzte Wünsche - Was wirklich zählt am Ende des Lebens
Hospizverein Forchheim e.V. & Palliative Begleitung am Ende des Lebens

14:45-15:15 Uhr Trauer- und Trauerverarbeitung
Referent/in: Trauerbegleitung & Gespräch mit einer betroffenen Angehörigen

15:30 – 16:00 Uhr „Hoffnung ist das Licht, das selbst in der Dunkelheit nicht erlischt.“
Referentin: Silke Guhl, heilpädagogische Familientherapeutin

Ab ca 16.00 Uhr - Schlussrunde zum Thementag
Helga Kuplich-Schramm, VdK-Vorstandsvorsitzende OV Ebermannstadt

Änderungen im Ablauf bleiben uns vorbehalten.

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!

Informieren. Austauschen. Gemeinsam für ein gutes Leben im Alter.



09:45 - 10:15 Uhr - Warum über Wünsche und Träume mitten im Leben und am Lebensende sprechen?“

Einführung in den Thementag: Herr Patrick Schroll, stellv. Redaktionsleitung Nordbayerische Nachrichten

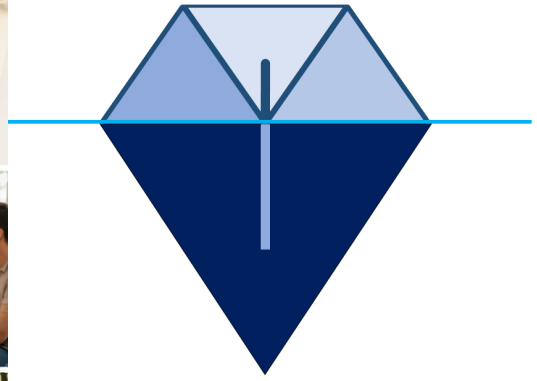


- **Wünsche und Träume geben Orientierung im Leben**
- **Sie helfen, innezuhalten und Prioritäten zu klären**
- **In der Lebensmitte unterstützen sie Neuorientierung**
- **Am Lebensende zeigen sie, was wirklich zählt**
- **Offene Gespräche nehmen Angst und schaffen Nähe**

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

Referent: Herr Dr. Max Maywald, Psychotherapeut, Forchheim







10:45 – 11:15 Uhr

Träume haben kein Alter!

Referentin: Frau Dr.med. Maihs-Thurn, Gerontologin

- **Sie stärken Resilienz und psychische Gesundheit**
- **Sie zeigen, was beeinflussbar ist**
- **Sie helfen Prioritäten zu setzen (SOC-Modell)**
- **Sie fördern Selbstbestimmung und Würde**
- **Sie entzerren negative Altersbilder**
- **Sie unterstützen vorausschauende Lebensgestaltung**

SOZIALVERBAND VdK BAYERN

Zukunft braucht Menschlichkeit.

Kaffeepause von 11:15 - 11:30 Uhr



11:30 - 12:00 Uhr

Zeit für Begegnung, Bewegung = Lebensqualität

Referent: Wolfgang Mehrer, Ansprechpartner 55 plus, Seniorenbeauftragter der Stadt Ebermannstadt



- **Bewegung**
- körperliche Aktivität erhält Kraft, Gleichgewicht, Mobilität
- beugt Krankheiten und Stürzen vor
- steigert Energie, Stimmung und Selbstständigkeit

- **Begegnung**
- soziale Kontakte fördern emotionale Stabilität und Sinn
- reduziert Einsamkeit und Isolation
- ermöglicht Teilhabe an Gemeinschaft und Kultur

- **Lebensqualität**
- subjektives Wohlbefinden, Zufriedenheit, Sinn im Alltag
- umfasst Gesundheit, Selbstbestimmung, soziale Beziehungen
- hängt stark von Bewegung und Begegnung ab



Regionalcaritasverband Bamberg-Forchheim e.V.

12:00-12:30 Uhr

Plötzlich pflegebedürftig-Was tun?

Referentin: Frau Andrea Baptistella

Fachstelle für pflegende Angehörige

(Eigener Foliensatz vorhanden)

Mittagspause

12:30 – 13:30 Uhr

SOZIAL.
GERECHT.
STARK.
VdK

VdK-Vorstandsmitglieder
bieten an:

- Wiener-Würstchen
- Brezen
- Kaltgetränke
- Kaffee
- Kuchen



Wir freuen uns auf Sie!

Betreuungsverein e.V.

13:30-14:00 Uhr **Vorsorge und letzte Wünsche**
Referent: Jan Rösler, Vereinsbetreuung / Teamleitung

Vorsorgevollmacht: **regelt Entscheidungen bei Geschäftsunfähigkeit durch eine Vertrauensperson**

Betreuungsvollmacht: **bei Krankheit- oder unfallbedingter Geschäftsunfähigkeit nach gesetzlichen Vorgaben**

Patientenverfügung: **Vorsorgedokument für Patienten**

HOSPIZ VEREIN FÜR DEN LANDKREIS FORCHHEIM E.V.



14:00-14:45 Uhr

Letzte Wünsche – Was wirklich zählt am Ende des Lebens

Hospizliche Begleitung und die Angebote des Hospizvereins für den Landkreis Forchheim e.V.“
und Frau Dr. med. Schneider, Spezialisierte ambulante Palliativversorgung (SAPV)

„Du kannst dich vor Allem drücken - aber nicht vor dem Tod.“



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

Gesprächsführung: Helga Kuplich-Schramm, zertifizierte Sterbe- und Trauerbegleitung

Im Gespräch berichtet Frau Gundi Böhm von ihren persönlichen Erfahrungen nach dem schweren Herzinfarkt ihres Mannes sowie von der anschließenden Sterbe- und Trauerbegleitung, die sie gemeinsam mit ihrer Tochter Anna erlebt hat.



15:30 - 16:00 Uhr Hoffnung, Wünsche, Aufbruch

Referentin: Frau Silke Guhl
Systemische heilpädagogische Familientherapeutin

- 💛 Jeder neue Tag bringt neue Chancen.
- 🦋 Vertraue darauf, dass Schweres vorübergeht.
- 🌸 Mut lässt Zuversicht wachsen.
- ✨ Das Licht der Hoffnung erlischt niemals.


Abschlussrunde
zum Thementag
Lass uns darüber reden
Zuhören. Verstehen. Verbinden.
Gemeinsam weitergehen.
Respekt
Offenheit
Zuhören
Ehrlichkeit
Miteinander
Jede Stimme zählt.
Jedes Gespräch macht den Unterschied.
Danke für eure Offenheit, eure Gedanken und euer Vertrauen.
Heute gesprochen. Morgen gestärkt. Gemeinsam.



MENSCHEN MIT HERZ
EHRENAMT IM VdK

Das VdK-Team OV-Ebermannstadt bedankt sich herzlich für Ihre rege Teilnahme am heutigen Thementag

„LASS UNS DARÜBER REDEN“

Wir hoffen, Sie konnten interessante Informationen und wertvolle Anregungen mitnehmen.
Möchten auch Sie von den zahlreichen Vorteilen des Sozialverband VdK profitieren?
Dann informieren Sie sich über eine Mitgliedschaft- wir beraten Sie gerne persönlich.

Gemeinsam sind wir stärker!

Wir freuen uns darauf, Sie vielleicht schon bald als neues Mitglied im VdK begrüßen zu dürfen!
Sie erreichen uns per email unter ov-ebermannstadt@vdk.de . oder
bei der VdK-Ortsvorsitzenden Helga Kuplich-Schramm 09194 7951913

VdK

OV Ebermannstadt

Zukunft braucht Menschlichkeit.

Auf ein schönes Wiedersehen

bei unseren zukünftigen VdK-Veranstaltungen