



Zukunft braucht Menschlichkeit.

Thementag, 26. September 2026

LASS UNS DARÜBER REDEN

Lebenswünsche · Älterwerden · Sterben · Trauer

**Das Leben bewusst gestalten – von der Lebensmitte bis
zum Lebensende**

LASS UNS DARÜBER REDEN



Lebenswünsche
Was ist mir wichtig?



Älterwerden
Das Leben
bewusst gestalten



Vorsorgevollmacht
Selbstbestimmt
entscheiden

Heute sprechen. Morgen gestalten.
Gemeinsam mit **Herz** und **Vertrauen**.



Sterbebegleitung
Würde. Nähe.
Miteinander.



Trauerverarbeitung
Raum für Gefühle.
Zeit zum Heilwerden.



Hoffnung und Vertrauen
Mit Zuversicht
in die Zukunft.



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 Plötzlich pflegebedürftig – Was nun?

Referentin: Frau Andrea Baptistella Regional-Caritasverband Bbg-Fo. e.V.

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

Referent: Wolfgang Mehrer, Seniorenbeauftragter Stadt Ebs., Ansprechpartner Senioren 55 plus

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

14:45-15:30 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.

SOZIALVERBAND
VdK
BAYERN

Zukunft braucht Menschlichkeit.

- Sozialrechtsschutz
- Beratung
- Gemeinschaft

Wir sind an Ihrer Seite.

 **Hospizverein Forchheim e.V.**

Begleitung mit Herz

für Menschen in schwerer Zeiten und ihre Angehörigen.

 **AWO**
Betreuungsverein Forchheim

Wir unterstützen Menschen. Wir stärken Perspektiven.

Beratung und Unterstützung rund um rechtliche Betreuung und Vorsorge.

Seelische Gesundheit



Reden hilft. Verstehen stärkt. Gemeinsam Wege finden.

Bewegung und Lebensqualität im Alter



Aktiv bleiben. Körper und Geist in Balance.

Hilfsmittel im Alter



Selbstbestimmt leben. Sicher und mobil im Alltag.

CSU
SENIOREN UNION EBS

Gemeinsam für ein aktives und lebenswertes Älterwerden.

Seniorenvertretung EBS



Ihre Stimme. Ihre Anliegen. Unsere Aufgabe.

Wir setzen uns ein für die Belange der älteren Generation.

SOZIALVERBAND
VdK
BAYERN


STERNENGLANZ
BEGLEITUNG. STÄRKUNG. ENTLASTUNG.
Yvonne Guck

Plauderbank 

Nimm Platz. Komm ins Gespräch.

Eine ökumenische Initiative von der
Kath & Ev. Kirche EBS
 

 **Gemeinsam stärker.**
Für ein gutes Leben im Alter.

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

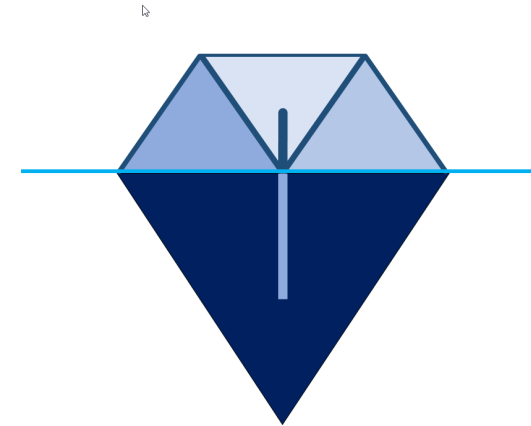
Einführung in den Thementag: Herr Patrick Schroll, stellv. Redaktionsleitung Nordbayerische Nachrichten



- **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



- **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**

- **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





Regionalcaritasverband Bamberg-Forchheim e.V.

11:30-12:00 Uhr

Plötzlich pflegebedürftig-Was tun?

Referentin: Frau Andrea Baptistella
Fachstelle für pflegende Angehörige

12:00 - 12:30 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

Mittagspause

12:30 – 13:30 Uhr



VdK-Vorstandsmitglieder
bieten an: ♥



Wiener-Würstchen



Brezen



Kaltgetränke



Kaffee



Kuchen

SOZIAL.
GERECHT.
STARK.

VdK



Gemeinsam
genießen.
Zeit für
gute Gespräche.



Wir freuen uns
auf Sie! ♥



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

Menschenwürdig bis zuletzt. ♥

Hospizliche und - Palliative Begleitung bedeutet:

- ♥ Linderung von Beschwerden
- ♥ Zeit und Zuwendung
- ♥ Respekt und Würde
- ♥ Halt für Angehörige
- ♥ Raum für Abschied, in Liebe
- ♥ Leben bis zum letzten Moment

*Jeder Mensch ist einzigartig.
Jeder Abschied ist wertvoll.
Jede Begegnung bleibt.*



Wir begleiten. Wir hören zu. Wir sind für Sie da.
Für ein Sterben in Würde – getragen von Mitgefühl.

14:00-14:45 Uhr

Letzte Wünsche – Was wirklich zählt am Ende des Lebens

„Hospizliche und Palliative Begleitung und die Angebote des Hospizvereins für den Landkreis Forchheim e.V.“

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



14:45-15:30 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.



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

- Einzelgespräche - offene Trauergruppe - intensive Trauerseminare
- Was Trauer wirklich bedeutet
- Unterschiedliche Trauerwege
- Raum für Fragen und Austausch



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.



Das VdK-Team des Ortsverbandes Ebermannstadt bedankt sich herzlich für Ihre Teilnahme am heutigen Thementag.

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

Gemeinsam sind wir stärker!

**Sie erreichen uns per email unter ov-ebermannstadt@vdk.de oder
bei der VdK-Ortsvorsitzenden Helga Kuplich-Schramm unter 09194 / 7951913.**