

Veranstaltungsreihe für
Seniorinnen und Senioren
2025/2026



Dem
LEBEN
auf der
Spur

Kooperationspartner:



OPERA SOCIALE FERRERO



Lang gelebt! Gut gelebt?

Do. 5. Juni 2025 | 15.30 Uhr

Das sogenannte ‚gute Leben‘ ist in aller Munde. Wer will denn auch nicht gut leben? Schon die Philosophen im alten Griechenland haben sich dazu viele Gedanken gemacht. Wie kann ein erfülltes Leben im 21. Jahrhundert aussehen? Wie gelingt die Balance zwischen äußeren und inneren Ansprüchen, Sinn- und Daseinserfüllung? Basierend auf vielen autobiografischen Ereignissen wird der Referent einen kleinen Einblick geben, wie er diese Fragen für sich beantwortet hat.

Referent: Prof. Dr. Stefan Bösner, Hausarzt und Hochschullehrer

Adresse: Opera Sociale Ferrero, Rheinstrasse 11, 35260 Stadtallendorf



Auftakt-
veranstaltung

Sicheres Leben

Katastrophenvorsorge in privaten Haushalten

Do. 3. Juli 2025 | 14.30 Uhr

Notsituationen wie Naturkatastrophen (z.B. die Flut im Ahrtal) treten plötzlich und unvermittelt ein. Die richtige Vorbereitung ist dabei sehr wichtig und im Zweifelsfall lebensrettend. Aber wie genau kann ich mich auf bevorstehende Unwetter oder Notsituationen wie einen Brand oder Stromausfall vorbereiten? Was ist ein Notgepäck, wie bevorrate ich richtig und was gehört in meine Hausapotheke?

Zu diesen Themen erhalten Sie wichtige Informationen, so dass Sie für Notfälle gut vorbereitet sind.

Referentin: Maria Müller, Fachdienstleitung Zivile Verteidigung, Katastrophenschutz und Verwaltung, Landkreis Marburg-Biedenkopf

Adresse: Stadthalle Stadtallendorf,
Bahnhofstrasse 2, 35260 Stadtallendorf

Das Leben feiern

Mitsingen und Spaß haben

Do. 25. Sep. 2025 | 14.30 Uhr

Singen macht glücklich - in Gemeinschaft umso mehr! Spüren Sie die positiven Auswirkungen des Singens auf Körper und Seele an diesem Nachmittag, an dem wir das Leben feiern und gemeinsam singen wollen. Es geht dabei nicht um den perfekten Ton oder Notenkenntnisse – jeder und jede kann einfach mitmachen!

Begleitet von Christian Gömpel an der akustischen Gitarre und mit dem Text zum Mitlesen auf der großen Leinwand schmetterern wir Lieblingslieder – vom Volkslied über Schlager bis zum Evergreen!

Referent: *Christian Gömpel, Gesangs- und Gitarrenlehrer*

Adresse: *Stadthalle Stadtallendorf, Bahnhofstrasse 2, 35260 Stadtallendorf*

Digitales Leben – die elektronische Patientenakte: Chancen und Herausforderungen für die Gesundheitsversorgung

Do. 16. Okt. 2025 | 14.30 Uhr

In diesem Vortrag werden aktuelle Entwicklungen der digitalen Medizin übersichtlich präsentiert; im Fokus stehen Konzepte und Lösungsansätze, wie etwa die elektronische Patientenakte (ePA). Die Einsatzmöglichkeiten sowie Chancen und Risiken von digitalen Anwendungen in der medizinisch-pflegerischen Versorgung werden bürger-nah erläutert.

Anhand von Modellprojekten und Beispielen innovativer Versorgungsformen, die zum Beispiel immobile Patienten im Alltag unterstützen können, werden die Potenziale der Digitalisierung verdeutlicht und gemeinsam diskutiert.

Referentin: *Vivienne Mekhzoum, Mitarbeiterin im Kompetenzzentrum für Telemedizin und E-Health Hessen*

Adresse: *Stadthalle Stadtallendorf, Bahnhofstrasse 2, 35260 Stadtallendorf*

Der Tod – ein Teil des Lebens

Exkursion in das Museum für Sepulkralkultur

Do. 13. Nov. 2025 | 9.30 - 14.30 Uhr

Das Museum für Sepulkralkultur widmet sich den Themen Sterben, Tod, Bestatten, Trauern und Gedenken. Wie gehen wir Menschen damit um? Wie gehen Menschen in anderen Kulturen damit um? Die Ausstellung weitet den Blick auf diese Themen und informiert über einen Bereich des Lebens, den wir gerne ausblenden, der jedoch unweigerlich hinzugehört. Gemeinsam machen wir uns auf den Weg und erforschen an jenem Tag diesen besonderen Ort. Eine Führung von 60 Minuten erleichtert den Zugang zur Thematik und Sie werden merken, dass auch der Tod seine humorvolle Seite haben kann.

Die Anreise erfolgt gemeinsam mit dem Bus. Mittagessen für Selbstzahler möglich.

Anmeldung: bis 20. Okt. 2025; TN-Anzahl begrenzt

Eintritt: 15 € pro Person (inkl. Busfahrt)

Abfahrt: 9.30 Uhr am Rathaus Stadtallendorf,
Bahnhofstrasse 2, 35260 Stadtallendorf

Künstliche Intelligenz in der Medizin

Chancen für Diagnose
und Therapie

Do. 22. Jan. 2026 | 14.30 Uhr

Künstliche Intelligenz verändert die Medizin: Sie hilft, Krankheiten früher zu erkennen, unterstützt Ärztinnen und Ärzte bei der Diagnose und erleichtert die Dokumentation. Wie funktionieren diese Systeme? Welche Vorteile bringen sie, und wo gibt es Herausforderungen?

In diesem Vortrag erfahren Sie anschaulich, wie KI in der Medizin bereits heute eingesetzt wird – von der Analyse medizinischer Bilder bis hin zur digitalen Unterstützung im Praxisalltag. Lassen Sie sich überraschen, was bereits möglich ist!

Referent: *Fabian Lechner, wiss. Mitarbeiter am Institut für Künstliche Intelligenz in der Medizin, UKGM*

Adresse: *Stadthalle Stadtallendorf, Bahnhofstrasse 2, 35260 Stadtallendorf*

Schönes neues Leben

Mein Smartphone,
mehr als nur ein Telefon

Do. 19. Feb. 2026 | 14.30 Uhr

Entdecken Sie gemeinsam mit uns, wie Sie Ihr Smartphone einfacher und anwendungsfreundlicher gestalten können. Wir zeigen Ihnen, wie Sie die Einstellungen so anpassen können, dass alles leichter lesbar wird, wie Sie Ihr Smartphone mit Funktionen wie der Sprachausgabe einfacher bedienen, wie Sie wichtige Kontaktdaten und medizinische Informationen speichern und vieles mehr.

Im Rahmen der Veranstaltung können Sie viele hilfreiche Einstellungen und Apps zusammen mit den Digitallots*innen Stadtallendorf ausprobieren und sich von diesen bei der Einrichtung unterstützen lassen.

Referentin: *Dr. Heike Rundnagel, Arbeit/Beruf und Digitales Lernen, vhs Marburg-Biedenkopf und die Digitallotsen der Stadt Stadtallendorf*

Adresse: *Gemeinschaftszentrum – großer Saal, Am Markt 2, 35260 Stadtallendorf*

Die Schätze des eigenen Lebens heben

Biografiearbeit als Ressource

Do. 12. März 2026 | 14.30 Uhr

Jede Lebensgeschichte ist einzigartig – voller Erfahrungen, Herausforderungen und wertvoller Erkenntnisse. Diese Veranstaltung lädt dazu ein, durch Biografiearbeit den roten Faden der eigenen Geschichte zu entdecken und Vergangenes als wertvolle Ressource für die Gegenwart und Zukunft zu nutzen.

Anhand praktischer Impulse und Reflexionsfragen lernen Sie, prägende Erlebnisse zu würdigen, persönliche Werte zu erkennen und die Kunst des Erinnerns als Kraftquelle zu erleben. Ein wertschätzender Blick auf die eigene Biografie hilft dabei, die eigenen Schätze zu heben.

Referentin: *Petra Knoth-Repp, vhs-Dozentin*

Adresse: *Stadthalle Stadtallendorf,
Bahnhofstrasse 2, 35260 Stadtallendorf*

Leben im Wasser

Entdeckungsreise in die heimische Unterwasserwelt

Do. 9. April 2026 | 10.00 - 13.00 Uhr

Exkursion mit Senioren und Kindern (ab 8 Jahren) ins Biologikum Mittelhessen. Bei einem flüchtigen Blick auf ein Gewässer bleibt das Leben, das sich unter der Wasseroberfläche abspielt, für die Augen meist verborgen. Doch der Schein trügt. Gemeinsam geht es auf Entdeckungsreise. Mit Keschern, Lupen und Mikroskopen wird die heimische Unterwasserwelt erkundet und die beeindruckende Vielfalt an Leben sowie die Anpassungen, die ein Leben im Wasser ermöglichen, entdeckt.

Im Anschluss ist ein gemeinsames Pizzaessen geplant. Eigene Anreise!

Anmeldung: bis 06. März 2026, TN-Anzahl begrenzt

Eintritt: 15 € pro Erw./Kind (inkl. Pizza)

Adresse: Forschungszentrum Neu-Ulrichstein, Neu-Ulrichstein 5, 35315 Homberg (Ohm)

Resilienz

Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft

Do. 7. Mai 2026 | 14.30 Uhr

Manche Menschen scheinen in Krisensituationen der sprichwörtliche Fels in der Brandung zu sein – andere sind wie das Wasser, das sich flexibel immer wieder veränderten Gegebenheiten anpasst. Beides steht für unterschiedliche Vorstellungen davon, was Menschen widerstandsfähig macht.

Michaela Wegener berichtet über Ergebnisse der Resilienzforschung und bringt ganz praktische Ansätze mit für den Umgang mit Herausforderungen. Sie erläutert, wie Resilienz entsteht und was Menschen besonders im höheren Lebensalter dafür tun können, um auch unter herausfordernden Bedingungen immer wieder Wohlbefinden und Lebensfreude zu erleben.

Referentin: *Michaela Wegener, Dipl.-Psychologin, Vorstandsmitglied im Dachverband für Positive Psychologie, Edermünde/ Berlin*

Adresse: *Stadthalle Stadtallendorf, Bahnhofstrasse 2, 35260 Stadtallendorf*

Blue Zones

Geheimnisse für ein langes, gesundes Leben

Do. 11. Juni 2026 | 14.30 Uhr

Warum werden in bestimmten Regionen der Welt außergewöhnlich viele Menschen über 100 Jahre alt – und das bei erstaunlich guter Gesundheit? Wissenschaftler interessieren sich seit Jahren für diese sogenannten Blue Zones und haben festgestellt, dass das Geheimnis der Langlebigkeit nicht allein in den Genen liegt. Es gibt Lebensstilfaktoren, die zu kennen sich lohnt, wenn wir nicht nur alt werden, sondern bis ins hohe Alter selbstbestimmt und vital bleiben möchten.

Frau Rahn-Huber bereiste die Blue Zones in Japan und Italien und wird uns die Geheimnisse für ein langes, gesundes Leben verraten.

Referentin: *Ulla Rahn-Huber, Ratgeberautorin, Lebens- und Gesundheitsberaterin*

Adresse: *Stadthalle Stadtallendorf, Bahnhofstrasse 2, 35260 Stadtallendorf*



Leben im Alter

Die Kunst, das Unvollkommene
zu umarmen

Do. 9. Juli 2026 | 14.30 Uhr

In unserer modernen Welt ist es üblich, alles zu optimieren – auch uns selbst. Bereits in den 1980er Jahren hat Prof. Henning Luther das Konzept „Leben als Fragment“ vorgestellt. Dies erinnert uns daran, dass das Leben nie perfekt sein kann und dass das Unvollständige Teil unserer Identität ist. Seien Sie gespannt, wie ermutigend es sein kann, das Fragmentarische anzunehmen, statt nach Perfektion zu streben.

Referent: *Marian Zachow,
Theologischer Vorstand Diakonische
Stiftung Wittekindshof*

Adresse: *Stadthalle Stadtallendorf,
Bahnhofstrasse 2, 35260 Stadtallendorf*



INFOS

Für die Einzelveranstaltungen wird eine Teilnehmergebühr von 3 € pro Person erhoben. Ausgenommen davon ist der Besuch des Museums in Kassel (15 €) und der Besuch des Biologikums in Homberg/Ohm (15 €).

Die Stadtallendorfer Stadthalle als Veranstaltungsort bietet einen barrierefreien Zugang.

Für Ausflüge erhalten Sie vorab weitere Informationen über die Tagespresse oder Aushänge.

Änderungen vorbehalten!

ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich online über diesen QR-Code an. Bei Rückfragen dürfen Sie uns gerne kontaktieren!



KONTAKT

Birgit Thiel | Stadt Stadtallendorf
06428 707262 | birgit.thiel@stadtallendorf.de

Gloria Walter | vhs Marburg-Biedenkopf
06421 405 6719
seniorenbildung@marburg-biedenkopf.de

Astrid Stutz | Ferrero Opera Sociale
06428 793428 | astrid.stutz@ferrero.com