

Veranstaltungsreihe für  
Seniorinnen und Senioren  
2021/2022



# Dem Glück auf der Spur

Kooperationspartner:

LANDKREIS



 MARBURG  
BIEDENKOPF



OPERA SOCIALE

**FERRERO**

**vhs**  Volkshochschule  
Marburg-Biedenkopf

Stadtallendorf





## Lebensglück – was uns zufrieden macht

**Donnerstag, 14. Oktober 2021, 14:30 Uhr**

Online-Vortrag

Gesundheit, Familie, Freunde oder Geld, Beruf, Status – was ist für unser Lebensglück wichtiger? Wie können wir ein glückliches Leben führen? Was ist der Unterschied zwischen Glück und Zufriedenheit? Diesen Fragen widmet sich der Autor der Bücher „Wann sind wir wirklich zufrieden?“ und „Warum es uns noch nie so gut ging“.

***Professor Dr. Martin Schröder**, Institut für  
Soziologie der Philipps-Universität Marburg.*



## Wandere dich glücklich

**Donnerstag, 11. November 2021, 14:30 Uhr**

Online-Vortrag

Wandern ist Trendsport und erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Wandern ist gesund – ein Breitbandtherapeutikum mit geringen Risiken, aber positiven Nebenwirkungen. Wandern ist für alle Sinne: man hört die Vögel zwitschern, nimmt den Geruch des Waldbodens wahr und fühlt die frische Luft auf der Haut und ein glückliches Lächeln im Gesicht.

***Gerd Daubert**, stellvertretender Vorsitzender des  
Vereins Region Burgwald-Ederbergland e.V. und  
passionierter Hobbywanderer, weiß, dass Wandern  
glücklich macht.*



## Weniger ist mehr – ein glückliches Leben dank Ordnung

**Donnerstag, 13. Januar 2022, 14:30 Uhr**  
Stadthalle Stadtallendorf

Keine Zeit, Stress, zunehmender Konsum, da kommt die persönliche Ordnung schnell zu kurz. Ärmel hoch, Anpacken und Ballast abwerfen. Wie viele Dinge braucht man wirklich zum Leben? Ordnung schaffen, Schränke, Regale und Kellerräume zurückgewinnen, sich von Unnötigem befreien.

*Hierbei hilft uns die professionelle Ordnungs-beraterin **Dr. Christine Langer**.*



## Glück geht durch den Magen

**Donnerstag, 10. Februar 2022, 14:30 Uhr**  
Stadthalle Stadtallendorf

Süße Früchte, zartschmelzende Schokolade, cremiges Eis, duftender Kaffee – macht Essen glücklich? Kann die Ernährung die Produktion von Glückshormonen steigern? Und wenn ja, wie? Was braucht es, um uns glücklich zu machen?

*Diesen Fragen stellt sich die Diplom-Pharmazeutin und Apothekerin **Dr. Barbara Voußen**.*

*Natürliche Glücksstoffe warten überall ...  
Lassen Sie sich überraschen!*



## Kinonachmittag

**Freitag, 25. März 2022, 14:30 Uhr**

Stadthalle Stadtallendorf

„Am Ende wird alles gut, und wenn es noch nicht gut ist, ist es noch nicht das Ende“ lautet das Motto dieses bezaubernden, herzerwärmenden Films.

Eine Gruppe von Pensionären beschließt aus unterschiedlichsten Gründen, nach Indien zu reisen, um dort ihren Ruhestand zu verbringen – dort ist das Leben billiger, die karge Rente folglich mehr wert, und Exotik wird offenbar allorts geboten. Voller Vorfreude durch Werbeflyer des neu restaurierten Marigold Hotels stellen sie sich einen geruhsamen Alterssitz vor, nur um entdecken zu müssen, dass der einstige Palast seine besten Tage weit hinter sich gelassen hat und seitdem nichts getan wurde. Doch obwohl ihr neues Heim weit weniger luxuriös ist als gedacht, entdecken sie, dass das Leben und die Liebe noch einmal von vorn beginnen kann, soweit man die Vergangenheit endlich für sich ruhen lässt.



## Stärker als die Zeit – Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit im höheren Lebensalter

**Donnerstag, 07. April 2022, 14:30 Uhr**

Stadthalle Stadtallendorf

Udo Lindenberg und Tina Turner machen es vor: Weit jenseits der 70 sind sie aktiv und stehen mitten im Leben. Das Bild von älteren Menschen wandelt sich und auch die psychologische Forschung belegt: Viele Menschen sind im Rentenalter zufriedener als in den Jahren der Familienarbeit und Berufstätigkeit.

Wie entsteht Wohlbefinden im höheren Lebensalter, selbst wenn unsere körperlichen und geistigen Kräfte offenbar weniger werden? Was ist noch wichtiger für unsere Gesundheit als Bewegung und Ernährung? Wie können wir unsere persönlichen Stärken einsetzen und mehr positive Emotionen erleben? Und warum sind andere Menschen dafür so wichtig? Antworten auf diese und andere spannende Fragen gibt die Positive Psychologie, die Wissenschaft vom gelingenden Leben. In dieser Veranstaltung hören Sie, was die Forschung in den letzten Jahren dazu herausgefunden hat, Sie werden zu kleinen Glücksexperimenten eingeladen und bekommen konkrete Tipps für mehr Lebensfreude und Wohlbefinden im Alltag.

***Dipl. Psychologin Michaela Wegener*** ist Dozentin an der Hephata Akademie in Schwalmstadt und Ausbilderin bei der Deutschen Gesellschaft für Positive Psychologie in Berlin.



## Macht Waldbaden glücklich?

**Donnerstag, 12. Mai 2022, 14:30 Uhr**

Waldwanderparkplatz am Georgsteich zwischen Hatzbach und Speckswinkel

In diesem Kurs tauchen Sie mit allen Sinnen in die Natur ein und erleben die stresslösende und entspannende Wirkung des Waldes. Die gesundheitsfördernden Wirkungen des „Shinrin-Yoku“ (japanisch für Waldbaden) sind durch wissenschaftliche Studien gut belegt: Hierzu gehört, dass sich das vegetative Nervensystem und der Blutdruck regulieren, die natürlichen Killerzellen erhöht und das Immunsystem gestärkt werden. Der Serotoninstoffwechsel wird angekurbelt und wir fühlen uns glücklich.

*Erleben Sie ein Bad im Wald mit **Regina Vorig**, Gesundheitstrainerin, zertifizierte Waldbademeisterin und ganzheitliche Sehtrainerin. Bitte mitbringen: Getränk, Decke zum Sitzen/Liegen und wärmere Kleidung.*



## Freiwilliges Engagement macht glücklich

**Donnerstag, 09. Juni 2022, Beginn 14:30 Uhr**

Stadthalle Stadtallendorf

Geht das? Wenn man mit Menschen spricht, die sich in vielfältiger Weise für das Gemeinwesen engagieren, dann hört man oft auch die Aussage, dass das Engagement Freude bereitet. Dies bestätigen auch wissenschaftliche Untersuchungen zu dem Thema Bürgerschaftliches Engagement. Im Rahmen des Vortrages erfahren wir, aus welchen Gründen sich Menschen engagieren und warum ehrenamtliches Engagement glücklich macht! Freiwillig Engagierte berichten im Anschluss daran aus ihrer Praxis.

**Doris Heineck**, Leiterin Freiwilligenagentur Marburg



## Glück und Religion

**Donnerstag, 14. Juli 2022, Beginn 14:30 Uhr**

Garten der Opera Sociale,  
Rheinstraße 11, Stadtallendorf

Die Sehnsucht nach Glück erfüllt die Menschen zu allen Zeiten und an allen Orten. Auch biblische Überlieferungen erzählen Geschichten vom Glück. Aktuelle wissenschaftliche Untersuchungen belegen: Religiöse Menschen finden in ihren Glaubenspraktiken Glück. An diesem Nachmittag begeben wir uns im Garten auf die Spuren des Glücks in der Religion und Glaubenspraxis.

*Angelika Baier-Schops, Ev. Theologin*



## Radtour ins Glück

**Donnerstag, 11. August 2022**

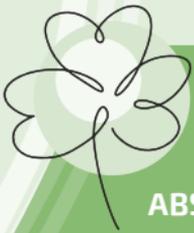
**14:00 Uhr** Treffpunkt für Radfahrer:  
Parkplatz am Freibad, Stadtallendorf

**15:00 Uhr** Treffpunkt für Nicht-Radfahrer:  
Damm's Hof, Auf den Röhren 12, Rauschenberg

Radtour für Alle, mit und ohne Enkel, zu Damm's Hof in Rauschenberg. Hier können Sie sich in der Natur entspannen und leckeres Eis aus eigener Produktion genießen.

„Jeder hat sein eigen Glück  
unter den Händen,  
wie der Künstler  
eine rohe Materie,  
die er zu einer Gestalt  
umbilden will.  
Aber es ist mit  
dieser Kunst  
wie mit allen;  
nur die Fähigkeit  
wird uns angeboren,  
sie will gelernt  
und sorgfältig  
ausgeübt sein.“

Johann Wolfgang von Goethe



## Glücklichsein kann man lernen

**ABSCHLUSSVERANSTALTUNG**, Termin noch offen

Wir können Glücklichsein lernen und trainieren. Indem wir uns unserer bisherigen Denk- und Verhaltensmuster bewusstwerden, können wir sie im zweiten Schritt durch Denk- und Verhaltensweisen ersetzen, die uns glücklicher machen. „Vom Erdulder zum Gestalter deines Lebens“ – ist das Motto dieses Workshops – oder: Herausforderungen in heiterer Gelassenheit bewältigen.

Es erwartet Sie ein Nachmittag mit Film- und Übungsbeispielen. **Ursula Cyriax**, Künstlerin und Glückstrainerin.

# Infos

## Anmeldung

*Für die Teilnahme an den Veranstaltungen der Seniorenbildungsreihe ist eine Anmeldung erforderlich. Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.*

*Für die Einzelveranstaltungen wird eine Teilnehmergebühr von 2 € pro Person erhoben. Ausgenommen davon sind die Online-Veranstaltungen (kostenlos) und der Kinonachmittag (5 €).*

*Die Stadtallendorfer Stadthalle als Veranstaltungsort bietet einen barrierefreien Zugang.*

*Für Ausflüge erhalten Sie vorab weitere Informationen über die Tagespresse oder Aushänge. Es kommen die zum Zeitpunkt der Veranstaltung gültigen Hygienevorschriften zur Anwendung.*

## Kontakt

Für Fragen, weitere Informationen und Anmeldungen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

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

**Karin Lippert** | Landkreis Marburg-Biedenkopf  
06421 4056719 | lippertk@marburg-biedenkopf.de

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