

**Freitag, den 24. September 2021, um 10:00 Uhr:  
Erben und Schenken“**

Im Vordergrund soll das Zusammenspiel von Schenkungen zu Lebzeiten und deren mögliche Auswirkungen auf eine (mögliche) Erbschaft stehen, gesetzlich wie gewillkürt. Der Vortrag gibt allgemeine Hinweise zur Testamentsgestaltung, formell wie inhaltlich. Dabei werden auch wertvolle Tipps zur Gestaltung von Schenkungen und zur Nachlassplanung insgesamt vermittelt von Rechtsanwalt **Sascha Schneider**.



**„Schlaue Graue“** Seniorenblätter

mit Informationen, Unterhaltung und Wissenswertem für Mann und Frau. Alle bisherigen Ausgaben finden Sie

auf unsere Homepage

[www.vhs-marburg-biedenkopf.de](http://www.vhs-marburg-biedenkopf.de) und

auf der Seite des Landkreises: [www.marburg-biedenkopf.de](http://www.marburg-biedenkopf.de)

Dort finden Sie auch Kursangebote und die aktuellsten Informationen.

**BLEIBEN SIE NEUGIERIG und GESUND!**

**Ihr Team Seniorenbildung**



Kreisausschuss

Fachbereich Haus der Bildung

**„Schlaue Graue“**



Liebe schlaue Graue,  
hier unser neues Online-Angebot für Sie:

**„Sicherheit und Vorsorge“**. Eine Woche lang bieten wir kostenfrei Vorträge zum Thema über die vhs-Cloud an. Bequem von zu Hause aus können Sie an den Veranstaltungen teilnehmen.

Sie benötigen eine E-Mail-Adresse, einen PC oder ein Tablet mit Internetverbindung. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie von uns weitere technische Informationen, sowie eine detaillierte Schritt-für-Schritt-Anleitung. Melden Sie sich per E-Mail unter [seniorenbildung@marburg-biedenkopf.de](mailto:seniorenbildung@marburg-biedenkopf.de), gerne auch telefonisch unter: 06421 405-6712 oder über unserer Homepage <https://www.vhs-marburg-biedenkopf.de> an.

**Montag, den 20. September 2021, um 15:00 Uhr:**

**Sicher im Straßenverkehr — Maximal mobil bleiben**

Menschen, die älter werden, machen viele charakteristische Erfahrungen. Sie können mit vielen Lebenssituationen besser umgehen als früher. Das gilt auch für die Teilnahme am Straßenverkehr. Bedingt durch den demographischen Wandel steigt der Anteil älterer Menschen, die aktiv und in allen Verkehrsarten am Straßenverkehr teilnehmen, deutlich an. **MAX - Maximal mobil bleiben und das mit Verantwortung** ist das Motto des Vortrages von Herrn **Dirk Brandau**, Polizeihauptkommissar vom Polizeipräsidium Mittelhessen.

**Dienstag, den 21. September 2021, um 10:00 Uhr:  
Sarg oder Urne? Vorsorge für die eigene Beerdigung**

An den eigenen Tod zu denken, fällt den meisten Menschen sehr schwer. Doch Kosten, Umfang, Grabmal und weitere Details der eigenen Beerdigung vorab zu regeln, kann durchaus Sinn machen. Wer sicher sein möchte, dass seine eigene Beerdigung nach den eigenen Vorstellungen abläuft, sollte seine Bestattung im Voraus planen. Das gibt nicht nur ein beruhigendes Gefühl für sich selbst. Auch die Liebsten emotional wie finanziell zu entlasten, kann hilfreich und tröstlich sein – ganz unabhängig vom Fall der Fälle. **Frau Nicole Jahr**, Vorstandsmitglied Deutsche Bestattungsvorsorge Treuhand Aktiengesellschaft, gibt Tipps und Ratschläge, was bei der Organisation zu beachten ist.



**Dienstag, den 21. September 2021, um 15:00 Uhr:  
Vorsorgevollmacht, Betreuung — Keine Frage des Alters**

Was passiert, wenn ich durch einen Unfall oder schwere Krankheit nicht mehr rechtsgeschäftliche Angelegenheiten erledigen und auch über meine medizinische Behandlung nicht mehr selbst entscheiden kann? Wer klug ist, sorgt vor!  
Referentin **Frau Dr. Anna Stach**, Leiterin der Beratungs- und Geschäftsstelle vom Marburger Verein für Selbstbestimmung und Betreuung e.V. Informiert und beantwortet Fragen.

**Mittwoch, den 22. September 2021, um 10:00 Uhr:  
Mit Impfungen auch im Alter gut geschützt!**

Man liest und spricht momentan nur von der Impfung gegen das Corona-Virus. Aber haben Sie in diesem Jahr schon einmal in Ihren Impfpass geschaut? Hinter mindestens vier Impfungen sollte am Ende des Jahres ein Haken stehen. Damit Sie sich gegen die häufigsten und für Sie riskantesten Erreger schützen. Im Vortrag werden die wichtigsten, vom Robert Koch Institut empfohlenen Impfungen für Menschen ab 60 Jahren vorgestellt, wie Tetanus, Diphtherie, Pertussis, Pneumokokken, Influenza, Herpes Zoster, FSME, Polio. Es referiert **Frau Petra Gebhardt-Charis** vom Fachdienst Prävention und Beratung des Gesundheitsamtes des Landkreises.

**Mittwoch, den 22. September 2021, um 15:00 Uhr:  
Plötzlich pflegebedürftig! Und jetzt?**

Was ist zu tun bei einer anstehenden Pflegebedürftigkeit? Welche Leistungen übernimmt die Pflegeversicherung? Wo bekomme ich Beratung zur Wohnraumgestaltung? Wie finde ich Ansprechpartner\*innen und Hilfenetzwerke in der Region? Diesen und auch Ihren Fragen stellen sich **Heike Schikorsky und Nicola Konnerth** vom Pflegestützpunkt des Landkreises Marburg-Biedenkopf.

**Donnerstag, den 23. September 2021, um 10:00 Uhr:  
Mit gesunder Ernährung gegen Bluthochdruck und Co.**

Wir wissen, dass eine ungesunde Ernährung krank machen kann. Auf der anderen Seite kann eine gesunde Ernährung gesundheitsfördernd wirken bzw. Krankheiten vorbeugen. In diesem Vortrag erhalten Sie wissenschaftlich fundierte Informationen und praktische Tipps zu gesunden Lebensmitteln und Ernährungskonzepten, die den typischen Volkskrankheiten vorbeugen oder sie mildern können von der Diplom-Pharmazeutin und Apothekerin **Dr. Barbara Voußen**