

The image shows a spacious, rustic-style hall with a high ceiling supported by dark wooden beams. The floor is a light-colored, polished concrete. Several long wooden tables are arranged throughout the room, accompanied by various chairs, including dark wooden chairs with curved backs and some upholstered chairs. In the background, there are large windows with multiple panes, a door, and some stage equipment like speakers and lights hanging from the ceiling. A large blue circular graphic is overlaid on the bottom left corner of the image.

**Programm der
Familien- und
Seniorenakademie**

JAHRESPROGRAMM 2026

Liebe Interessierte

der Familien- und Seniorenakademie,
wir freuen uns, Ihnen das Jahresprogramm der Familien und Seniorenakademie (FSA) vorstellen zu können. Die FSA ist eine Kooperation der Stadt Idstein, der Hochschule Fresenius und der Volkshochschule Rheingau-Taunus e. V. mit dem Ziel, für die Bürger:innen aktuelle gesellschaftspolitische Themen zu beleuchten. Dazu konnten Referent:innen gewonnen werden, die ausgewiesene Expert:innen für Ihr Thema sind und sich im Anschluss an die Vorträge auch Ihren Fragen stellen. Alle Angebote der FSA sind durch das Engagement der Stadt Idstein, der vhs und der Hochschule Fresenius gebührenfrei. Sie interessieren sich für die zukünftigen Angebote der FSA und möchten über diese informiert werden? Sie haben Wünsche zum Programm der FSA? Dann schicken Sie uns eine Mail unter fsa-idstein@vhs-rtk.de.

Holger Lamm
vhs Rheingau-Taunus e.V.

Olaf Pütz
Hochschule Fresenius



Markus Diehl
Koordinator der FSA



Christiane Frenzl
Koordinatorin der FSA

Gerne beraten wir Sie telefonisch und nehmen ihre Anmeldungen entgegen. vhs Rheingau-Taunus e. V. Telefon: 06126 / 51 33 6

FAMILIE

Sterbebegleitung

Do 09.04.2026 **18.30 – 19.30 Uhr**

Hochbegabung – Risikofaktor oder Ressource

Di 21.04.2026 **19.00 – 21.00 Uhr**

IN WÜRDE ELTERN – Gemeinsam gelacht ist besser als alleine verzweifelt

Mo 15.06.2026 **19.00 – 21.00 Uhr**

Hausaufgaben ohne Drama – wie lernen leichter wird

Di 08.09.2026 **19.00 – 21.00 Uhr**

Das FRÜHER im HEUTE – Erkennen und verändern

Di 20.10.2026 **19.00 – 21.30 Uhr**

GESELLSCHAFT & LEBEN IN IDSTEIN

Ein Jahr rechtspopulistische Revolution in den USA

Di 03.03.2026 **19.30 – 21.00 Uhr**

Ein autoritäres, anti-demokratisches Zeitalter und eine neue Weltordnung?

Di 14.04.2026 **19.30 – 21.00 Uhr**

Trickbetrug & Co. – Mit moderner Kommunikationstechnik

Mo 08.06.2026 **19.00 – 21.00 Uhr**

verstärken charakterlose Trickbetrüger ihr fieses „Schock-Handwerk“

Mit Trauma leben

Di 22.09.2026 **19.00 – 21.00 Uhr**

(2 weitere Termine am 13.10.26 und 24.11.26)

GESUNDHEIT

Männer sind so verletzlich... Männergesundheit im Fokus

Mo 23.03.2026 **19.00 – 21.00 Uhr**

Onlineangebot: Entwicklungspsychologie der Kindheit und Jugend

 Do 12.11.2026 **19.00 – 21.00 Uhr**

WISSENSWERTES/SPEZIAL

Zeitenwende beim Geld. Wird Bargeld zum Auslaufmodell?

Di 24.03.2026 **19.00 – 21.00 Uhr**

Norwegen – Mitternachtssonne und Polarlichter

Mo 30.03.2026 **19.30 – 21.00 Uhr**

Digitalisierung und KI: Ein Buch mit sieben Siegeln

Mo 04.05.2026 **19.00 – 21.00 Uhr**

Wieviel Wahrheit steckt wirklich in den Bildern

Mo 18.05.2026 **19.00 – 21.00 Uhr**

Wie lange soll ich arbeiten? Rentenentwicklung in Deutschland

Di 01.09.2026 **19.00 – 21.00 Uhr**

ChatGPT & Co. einfach erklärt –

Mo 26.10.2026 **19.00 – 21.00 Uhr**

Ein Blick in die Zukunft des Alltages

Iceland = Niceland – Inseleinsichten

Mo 16.11.2026 **19.30 – 21.00 Uhr**

ZF10040

Sterbebegleitung

Sterben müssen wir alle. Und doch fällt uns der Umgang mit dem Tod schwer. Wie können wir uns als Gesellschaft diesem Thema wieder vermehrt zuwenden? Wer kann mich unterstützen, wenn ein Todesfall in der Familie eintritt? Wie kann ich einen Menschen beim Sterben begleiten? Und wie Sorge ich vor für eine Situation, in der ich nicht mehr entscheiden kann? Letzte Hilfe Deutschland möchte mit seinen Kursen Antworten auf all diese Fragen geben. Letzte-Hilfe-Kurse gibt es inzwischen in ganz Deutschland. Sie sind niederschwellig, benötigen kein Vorwissen und sind kurzweilig. In einem einführenden Vortrag stellen die Letzte-Hilfe-Kursleiterinnen Aaliyah Durlan und Kim Bläsing das Kurskonzept vor und beantworten ihre Fragen.

Der Letzte Hilfe Kurs – das kleine 1x1 der Sterbebegleitung wird am 25.04.2026 von 10 – 14 Uhr angeboten. In vier Stunden lernt man alles, was man über die Themen Tod, Sterben und Abschiednehmen wissen sollte.

Zum Vortrag > [Sterbebegleitung](#)

Aaliyah Durlan

Pflegepädagogin und Fachkinderkrankenpflegerin für Palliativversorgung

Kim-Alina Bläsing

Ärztin in der Urologie

Idstein

Geschäftsstelle Idstein, Raum 1

Donnerstag 09.04.2026

18.30 – 19.30 Uhr

1 Abend

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie.

© Henning_W – pixabay.com



© Prof. Dr. Tanja Gabriele Baudson



ZF10060

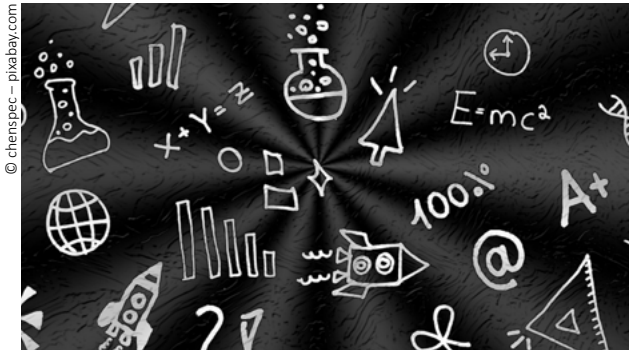
Hochbegabung – Risikofaktor oder Ressource?

Hochbegabung im Sinne eines deutlich überdurchschnittlichen Leistungspotenzials gilt als wertvolle Ressource - nicht nur im wirtschaftlichen Sinne, sondern durch die damit einhergehende Anerkennung,

die die „Leistungsträger:innen“ einer Gesellschaft wie der unseren genießen, auch in Bezug auf die individuelle Entwicklung. Gleichzeitig hält sich das Klischee vom „verrückten Genie“ sehr hartnäckig, und das, obwohl empirische Untersuchungen zeigen, dass eine hohe (insbesondere intellektuelle) Begabung Erfolg, Gesundheit und sogar Langlebigkeit begünstigt!

Diesen Widerspruch können wir auflösen - und zwar über das Konzept der Passung. Denn die Entfaltung von Potenzialen ist kein Selbstläufer: Sie erfordert günstige Rahmenbedingungen, unter denen sich dann nicht nur die Begabung selbst ausbilden kann, sondern auch weitere Persönlichkeitsmerkmale, die dieser Entfaltung zuträglich sind (z. B. Motivation, den Glauben an die eigenen Stärken, die Fähigkeit, mit Misserfolgen umzugehen, u.v.m.).

Schlecht passende Umgebungen führen ganz unabhängig vom Grad der Begabung bei jedem Menschen zu Stress; und Stress beansprucht Ressourcen, die dann für die Entwicklung der eigenen Potenziale nicht mehr verfügbar sind. Ich will in meinem Vortrag deshalb auch darauf eingehen, wie wir alle dazu beitragen können, begabungsfreundliche Bedingungen zu schaffen - für andere, aber auch für uns selbst: Denn zum Entfalten der eigenen Potenziale ist es nie zu spät!



Zum Vortrag > [Hochbegabung – Risikofaktor...](#)

Prof. Dr. Tanja Gabriele Baudson

Lehrstuhl für Psychologische Diagnostik, Differentielle Psychologie und Psychologische Methoden

Idstein

Kulturbahnhof

Dienstag 21.04.2026

19 - 21 Uhr

1 Abend

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie.



ZF10080

IN WÜRDE ELTERN –

Gemeinsam gelacht ist besser als alleine verzweifelt

Schieben Sie Gläser automatisch vom Tischrand in die Mitte? Denken oft über das Zusammenspiel von Wetter und Kleidung für andere nach?

Haben Sie immer Feuchttücher dabei – und benutzen Sie diese auch bei Erwachsenen?

Dann erst mal Glückwunsch! Sie sind Eltern. Und damit Zauberkünstler, Alleskönner, Superhelden. Es gelingt Ihnen problemlos, über Jahre auf kleinstem Raum in krassen Stellungen zu schlafen, endlose Wäscheberge zu bezwingen, und Sie hören einer Stille an, ob Sie friedlich oder gefährlich ist. Keine Frage: Wir lieben unsere Kinder, aber manchmal treiben sie uns in den Wahnsinn. In unseren Wohnungen herrscht oft das pure Chaos, in unseren Köpfen auch.

Matthias Jung schaut anhand vieler persönlicher Erlebnisse, woher der unselige Drang nach erzieherischer Perfektion kommt und wie wir uns davon lösen können. Es geht um Veränderungen in kleinen Schritten, um einen neuen Blick auf uns selbst (und unseren Partner:in), damit wir unsere Kinder liebevoller und gechillter durch alle Phasen der Entwicklung begleiten können. Sein Motto lautet: „Chill mal. Lieber glücklich als perfekt!“

Dieser Vortrag zum neuen Buch „IN WÜRDE ELTERN“ ist eine erholsame Mischung aus pädagogischer Kompetenz, komödiantischer Selbstbetrachtung und vielen „Kenn ich“ und



„Fühl ich“ – Momenten. Ein Live – Humor – Erlebnis – Mental load (and laugh) für alle Altersklassen und Elternwesen!

Zum Vortrag > [IN WÜRDE ELTERN – Gemeinsam...](#)

Matthias Jung

Diplompädagoge und Autor

Idstein

Kulturbahnhof

Montag 15.06.2026

19 - 21 Uhr

1 Abend

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie.



ZF10100

Hausaufgaben ohne Drama – wie Lernen wieder leichter wird

Wer kennt das nicht: Hausaufgaben ziehen sich endlos, das Kind hat keine Lust – und schon nach wenigen Minuten ist die Stimmung angespannt. Eltern wünschen sich oft nichts mehr,

als dass diese tägliche Lernzeit endlich ruhiger, konzentrierter und ohne Streit abläuft.

Aber wie kann das gelingen? Was braucht ein Kind, um motiviert zu lernen? Und was können Eltern tun, damit das Lernen wieder leichter geht – für ihr Kind und für sich selbst? In diesem interaktiven Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihr Kind in der Hausaufgaben- und Lernzeit mit Gelassenheit und Freude begleiten können. Sie lernen, wie Sie die Motivation ihres Kindes stärken und eine positive Lernatmosphäre schaffen.



Mit kleinen, alltagstauglichen Impulsen, Ideen aus dem Lerncoaching und Aha-Momenten, die Mut machen, es einfach mal anders zu probieren.

Für Eltern und Großeltern, die sich weniger Stress, mehr Leichtigkeit und ein harmonischeres Miteinander beim Lernen wünschen.

Zum Vortrag > [Hausaufgaben ohne Drama – ...](#)

Peggy Karmrodt

Lern- und Elterncoach

Idstein

Kulturbahnhof

Dienstag 08.09.2026

1 Abend

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie.

19 - 21 Uhr



© Dipl. Psych. Sven Hölzel

ZF10110

Das FRÜHER im HEUTE – Erkennen und verändern

Das Angebot dieses Abends richtet sich an alle Personen, die interessiert sind, mehr über den Prozess der eigenen Sozialisation im Kindes- und Jugendalter zu lernen („Mehr Licht in das Dunkel zu bringen“) und auch mehr Methoden kennenlernen, wie Verhalten in eigener Verantwortung positiv verändert werden kann.

Im Mittelpunkt dieses Abends stehen ganz konkrete Methoden wie man erkennen kann, welche Spuren die Vergangenheit (Erziehung, Familiensystem, Sozialisation) in der Gegenwart hinterlassen hat und wie diese sich im aktuellen Erleben und Handeln auswirken.

Es werden anschließend Methoden vorgestellt, wie man sein Verhalten dauerhaft korrigieren kann, und zwar sowohl eigenständig als auch mit fachlicher Hilfe.

Der Referent wird u.a. eine Familienrekonstruktion anbieten und Änderungsmethoden anschaulich erlebnisorientiert vorstellen. Herr Hölzel hat als Systemischer Lehrtherapeut (DGSF) jahrzehntelang Therapeutinnen und Therapeuten ausgebildet sowie Familientherapien und Familienrekonstruktionen durchgeführt. Die erfolgreichsten Methoden stehen im Zentrum dieses Abends.

Es wird deutlich werden, was eine einzelne Person für sich, aber auch in einer angeleiteten Gruppe lernen und verändern kann.

Beispielsweise können folgende Themen behandelt werden: Welche Rolle(n) hatte ich in der Familie, was konnte ich in der Rolle lernen, was nicht? Wie prägt mich die Rolle noch

heute? Will ich so weiterleben? Wie kann ich sie verändern oder positiv ergänzen (ausweiten?). Wie habe ich gelernt mit Konflikten umzugehen? Wie kann ich wirkungsvolles „Faires Streiten“ erlernen? Welche Botschaften, Aufträge, Regeln, moralische Einstellungen wurden vermittelt und wie kann ich negative Auswirkungen minimieren oder in positive Einstellungen verwandeln?

Weitere Themen richten sich nach dem Interesse der Anwesenden.

Zum Vortrag > [Das FRÜHER im HEUTE – ...](#)

Dipl. Psych. Sven Hölzel

approbierter Psychologischer Psychotherapeut, Familientherapeut, Systemischer Supervisor und Lehrtherapeut (DGSF). Er war u.a. viele Jahre Dozent an der Universität Mainz und Leiter einer Jugend- und Familienberatungsstelle im Rheingau-Taunus-Kreis.

Idstein

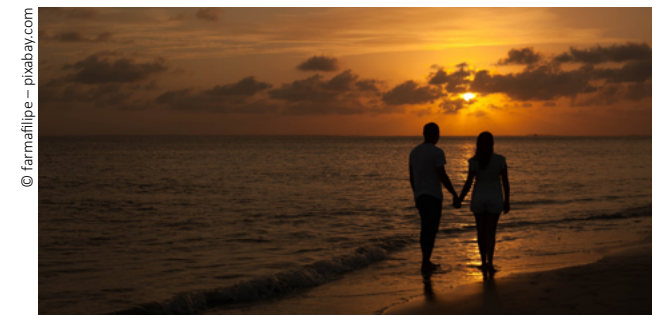
Kulturbahnhof

Dienstag 20.10.2026

1 Abend

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie.

19 - 21.30 Uhr



© farmafilipe – pixabay.com

© Rainer Ratmann



ZF10010 Ein Jahr rechtspopulistische Revolution in den USA

Im Januar 2025 begann die zweite Amtszeit des 47. US-Präsidenten, Donald Trump. Seitdem sind die USA, aber auch die Welt nicht mehr das, was sie zuvor waren.

Die radikalen, geradezu revolutionären Veränderungen der amerikanischen Politik und Gesellschaft ab Tag eins der neuen Administration sind beispiellos in der US-Geschichte. Die US-Demokratie ist auf dem Weg zu einem autokratischen System. Die Washingtoner Machelite und die sie stützende Republikanische Partei orientieren sich ganz offen an autokratischen und rechtsextremistischen Vorbildern in anderen Ländern.

Auch für „die Welt“, für die internationalen Beziehungen und die bisherige Weltordnung haben ein Jahr Trump-Regierung zu noch unabsehbaren Erschütterungen, zu tektonischen Verschiebungen geführt. Darüber wird zu reden und zu diskutieren sein an diesem Abend!

© Mikhail Nilov – pexels.com



Zum Vortrag > [Ein Jahr rechtspopulistische...](#)

Rainer Ratmann

Rainer Ratmann ist Sozialwissenschaftler und seit Anfang der 80er Jahre Referent für politische Bildung.

Idstein

Kulturbahnhof

Dienstag 03.03.2026

19.30 - 20 Uhr

1 Abend

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie.

© Rainer Ratmann



ZF10050 Ein autoritäres, anti- demokratisches Zeitalter und eine neue Weltordnung?

Die liberalen Demokratien sind weltweit unter Druck, und das schon länger. Fast überall auf der Welt haben populistische, zumeist rechtspopulistische Bewegungen und Parteien Zulauf. In einigen Ländern haben sie die Macht übernommen. Autokratische, diktatorische und terroristische Regimes, teilweise seit Jahrzehnten existent, fühlen sich dadurch bestätigt und befördern bzw. unterstützen diese Bewegungen.

Die regelbasierte internationale Ordnung, als Konsequenz aus dem verheerenden Zweiten Weltkrieg nach 1945 entstanden, scheint an ihr Ende zu kommen. Was wird dieser vom „Westen“, vor allem durch die USA geprägten und dominierten Ordnung folgen? Ein neues, von totalitären, nationalistischen und anti-demokratischen Regimes

dominiertes neues, multipolares internationales System? Stehen wir gar am Beginn eines neuen Zeitalters? Was bedeutet all dies für uns in Deutschland, eine der (noch) liberalen demokratischen Gesellschaften? Und: Ist die skizzierte Entwicklung unumkehrbar oder gibt es Gegenstrategien und begründete Hoffnungen, so wie es z. B. der deutsche Politikwissenschaftler Marcel Dirsus behauptet? Diese und andere Fragen sollen an dem Abend ausführlicher diskutiert werden.

© geralt – pexels.com



dominiertes neues, multipolares internationales System? Stehen wir gar am Beginn eines neuen Zeitalters? Was bedeutet all dies für uns in Deutschland, eine der (noch) liberalen demokratischen Gesellschaften?

Und: Ist die skizzierte Entwicklung unumkehrbar oder gibt es Gegenstrategien und begründete Hoffnungen, so wie es z. B. der deutsche Politikwissenschaftler Marcel Dirsus behauptet?

Diese und andere Fragen sollen an dem Abend ausführlicher diskutiert werden.

Zum Vortrag > [Ein autoritäres, anti-demokratisches...](#)

Rainer Ratmann

Rainer Ratmann ist Sozialwissenschaftler und seit Anfang der 80er Jahre Referent für politische Bildung.

Idstein

Kulturbahnhof

Dienstag 14.04.2026

19.30 - 21 Uhr

1 Abend

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie.



ZF10070
Trickbetrug & Co.
Mit moderner Kommunikationstechnik verstärken charakterlose Trickbetrüger ihr fieses „Schock-Handwerk“

Es geht, wie schon mehrfach in den Medien beschrieben, nur um „fette Beute“. Dies ist das erklärte Ziel der geschulten Trickbetrüger. Dabei achtet der Betrüger aber auch auf Zeichen und Hinweise, die für ihn in Bezug auf eine polizeiliche Ermittlung eine Gefahr darstellen können. Solche Zeichen und Hinweise sind für jeden erlernbar und können geübt werden, um so dem Täter zu suggerieren, „ich bin wehrhaft, ich kenne mich aus“. Diese Art der Sensibilisierung mit präventiver Verhaltensweise, soll auch Ge-

genstand des Vortrages sein, um sich wehrhaft zu zeigen und zu wirken.

Motto: Vorbereitet sein, um nicht zu bedauern zu müssen. In diesem Sinne soll der Vortrag helfend unterstützen, dem immer dreister werdenden Trickbetrüger das Handwerk zu vermiesen bzw. nicht noch mutiger zu werden.

Ich freue mich auf Ihr Interesse und darauf, Sie begrüßen zu können. Bleiben sie wachsam!

Zum Vortrag > [Trickbetrug & Co.](#)

Hans Joachim Jöst

Pensionierter Kriminalbeamter vom Team Sicherheitsberater für Senioren in Idstein.

Idstein

Kulturbahnhof

Montag 08.06.2026

19 - 21 Uhr

1 Abend

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie.



ZF40050
Mit Trauma leben

1. Abend

Dissoziation verstehen und stoppen

Dissoziation ist das Not-Aus-System unserer Psyche – ein Schutzmechanismus, der entsteht, wenn Selbstregulation nicht mehr möglich ist.

In diesem Seminar lernen Sie, die Mechanismen von Dissoziation und Selbstregulation zu erkennen mittels Wissen aus der Psychotraumatologie.

- Verständnis von Dissoziation als Abwehrreaktion und Rolle der Selbstregulation als Gegenspieler.
- Praktische Übungen zu Orientierung und Verbindung
- Achtsame Körperwahrnehmungsübungen

2. Abend

Meine Kraftquellen entdecken und nutzen

Kraftquellen sind innere Ressourcen – wie persönliche Stärken, innere sichere Orte oder positive Körperempfindungen –, die uns besonders in herausfordernden Situationen stabilisieren können. Sie unterstützen dabei, das Nervensystem zu regulieren, Dissoziation zu unterbrechen und ein Gefühl von Selbstwirksamkeit zu entwickeln. In diesem Seminar erhalten Sie Raum, die eigenen Kraftquellen zu entdecken. Mittels praxisorientierter Übungen nähern wir uns Ihren Ressourcen, Stärken und Visionen – für mehr innere Balance und Selbstvertrauen.

- Eigene Kraftquellen entdecken und nutzen
- Einfache Übungen für mehr Energie und Ruhe

3. Abend

Sag nicht Ja wenn du Nein meinst

Viele von uns haben schon früh gelernt, dass es nicht immer leicht ist, Nein zu sagen. Deshalb sagen wir manchmal Ja zu Dingen, die eigentlich gar nicht zu uns passen. Als Kinder brauchten wir vor allem die Liebe und Unterstützung unserer Eltern. Wenn diese ausblieb, haben wir uns angepasst, um dazuzugehören – und dabei ein Stück von uns selbst verloren.

Heilung beginnt, wenn wir verstehen: Ich habe mich nicht aus Schwäche angepasst – ich habe es getan, um zu überleben. Dann entsteht Mitgefühl. Und manchmal ist das der erste echte Schritt zurück zu uns selbst.

Alle Seminare bieten einen Input sowie praxisorientierte Übungen.

Hinweis: Die Seminare bauen aufeinander auf und können nicht einzeln gebucht werden.

Zum Vortrag > [Mit Trauma leben](#)

Lucia Rutschmann

systemische Beraterin (SG), Traumaberaterin (IoPT),
Bildungsreferentin für Trauma, Gender und Diversität

Idstein

Kulturnbahnhof

Dienstag 22.09.2026 19 - 21 Uhr

Dienstag 13.10.2026 19 - 21 Uhr

Dienstag 24.11.2026 19 - 21 Uhr

3 Abende

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie.

© AMRULQAYS – pixabay.com



© Dr. Christian Reidenbach



ZF40010

Männer sind so verletzlich...

Männergesundheit im Fokus

Männer haben im Durchschnitt eine kürzere Lebenserwartung als Frauen. Die Ursachen hierfür sind vielfältig und reichen von genetischen Unterschieden, über den Lebenswandel bis zu psychosozialen Hintergründen.

Begleitet durch Zitate aus dem Klassiker „Männer“ von Herbert Grönmeyer werden einzelne Aspekte zum Thema Männergesundheit vorgestellt, Ursachen zu geschlechtsspezifischen Unterschieden diskutiert und Lösungsansätze skizziert. Dabei geht es von ganz nahe liegenden Erkrankungen wie z.B. Prostatakrebs bis zu der Frage, warum Männer häufiger Selbstmord begehen, auch wenn bei ihnen seltener Depressionen diagnostiziert werden als bei Frauen.

Der Vortrag richtet sich – natürlich – an alle interessierten Männer, aber nicht nur. Frauen sind in gleichem Maß eingeladen – für Partnerinnen, Mütter und Töchter ist das Thema genauso relevant und spannend.

Zum Vortrag > [Männer sind so verletzlich...](#)

Dr. Christian Reidenbach

Apotheker und Dozent an der Hochschule Fresenius

Idstein

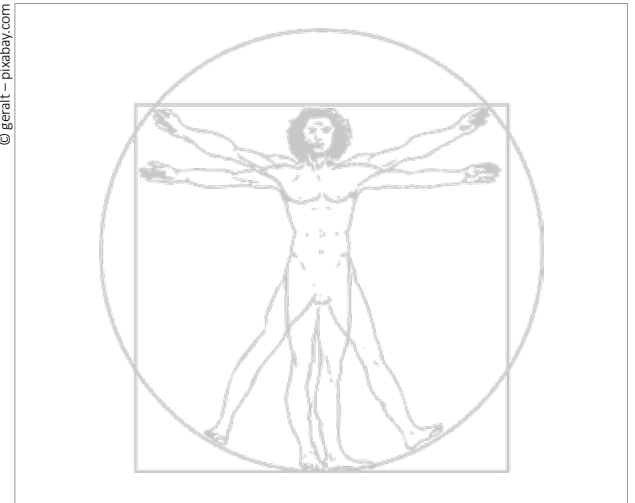
Kulturnbahnhof

Montag 23.03.2026 19 - 21 Uhr

1 Abend

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie.

© geralt – pixabay.com



© Sebastian Esch



ZF40020

Onlineangebot: Entwicklungspsychologie der Kindheit & Jugend

Der Kurs gibt einen Überblick über die Entwicklungspsychologie des Kindes- und Jugendalters. Nach einer kurzen Einführung zu den Grundlagen der Entwicklungspsychologie wird zunächst die vorgeburtliche Entwicklung betrachtet (u.a. Gehirnentwicklung, negative Einflüsse während der Schwangerschaft), anschließend ausführlich die sensorische, motorische, kognitive und emotionale Entwicklung in den ersten Lebensjahren dargestellt. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Bindung, d.h. der emotionalen Beziehung zwischen dem Kind und seinen Bezugspersonen, von der



man inzwischen weiß, dass sie ein bedeutender Schutz- bzw. Risikofaktor sowohl im Blick auf die psychische Gesundheit als auch die Intelligenzentwicklung ist. Im letzten Abschnitt werden die Entwicklung von Selbst und Persönlichkeit in der späteren Kindheit sowie der Jugend thematisiert, wobei sowohl Geschlechtsunterschiede als auch sozioökonomische Einflussfaktoren diskutiert werden. Die Veranstaltung wird online angeboten und kann spontan – je nach Interesse und Beteiligung – als Vortrag oder Mischform von Vortrag und Gesprächsrunde gestaltet werden.

Zum Vortrag > [Onlineangebot: Entwicklungspsychologie...](#)

Sebastian Esch

Hochschuldozent für Psychologie

Online

Zoomvortrag

Donnerstag 12.11.2026

1 Abend

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie.



19 - 21 Uhr

© Matthias Endres



ZF10020

**Zeitenwende beim Geld:
Wird Bargeld zum Auslaufmodell?
Kommt der digitale Euro?**

Insbesondere im Zuge der Pandemie wird an der Ladentheke seltener bar bezahlt. Geben die Zentralbanken im Euroraum bald digitales Geld aus?

Wenn ja, wann kommt der digitale Euro? Und was unterscheidet eine digitale Währung vom Bitcoin?

Über dieses Thema spricht ein Experte der Bundesbank. Im Anschluss können Sie Fragen stellen und mit ihm diskutieren.

Zum Vortrag > [Zeitenwende beim Geld: Wird...](#)

Matthias Endres

Ökonom der
Deutschen Bundesbank

Idstein

Kulturnahnhof

Dienstag 24.03.2026

1 Abend

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie.

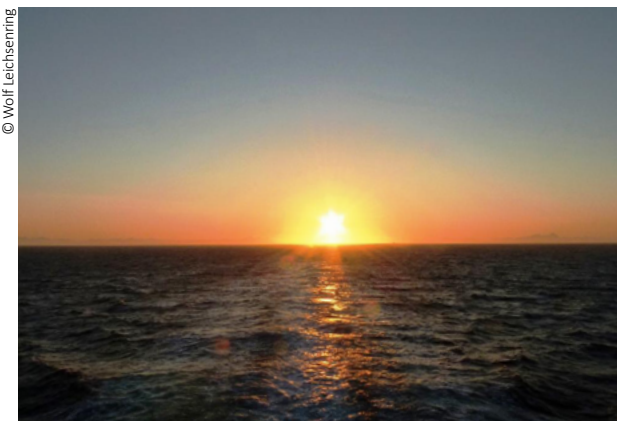


© www.bundesbank.de

© geralt - pixabay.com



© Wolf Leichsenring



© Wolf Leichsenring



ZF10030

**Norwegen – Mitternachtssonne
und Polarlichter**

Mitternachtssonne und Polarlichter – Wer hat nicht schon einmal davon geträumt? Immer entlang der norwegischen Fjordküste führt uns diese Schiffstour. Wir nehmen das

Publikum mit auf die „wohl schönste Seereise der Welt“, von Bergen bis Kirkenes und wieder zurück.

In unserem reich bebilderten Reisebericht (PowerPoint-Präsentation mit gelegentlichen Videosequenzen) können Sie beides erleben.

Nordwärts entlang der norwegischen Küste führt uns die sommerliche Schiffstour von Bergen bis hinauf nach Kirkenes. Wir tauchen ein in so manchen Bilderbuchfjord, überqueren den Nordpolarkreis erkunden bei Landgängen Dörfer, Städte und Landschaften – Mitternachtssonne inklusive.

Südwärts (Kirkenes – Bergen) - im Winter - erleben wir eine in Eis erstarrte Welt. Bei klarer Sicht erleuchten Polarlichter den Himmel. Dick verhumt in arktische Kleidung darf natürlich auch das weltberühmte Nordkap nicht fehlen. Und wie geht es zu bei einer Hundeschlittenfahrt? Sie erleben es während des Reiseberichtes.

Zum Vortrag > [Norwegen - Mitternachtssonne...](#)

Wolf Leichsenring

Reisejournalist, Mitglied im Verband Deutscher Fachjournalisten

Idstein

Kulturbahnhof

Montag 30.03.2026

19.30 - 21 Uhr

1 Abend

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie.

© Prof. Dr. Georg Panagos



ZF20115

Digitalisierung & KI:
Ein Buch mit sieben Siegeln?
Verstehen statt fürchten –
Ein Abend für Einsteiger
und Neugierige.

Haben Sie das Gefühl, die Welt dreht sich technologisch immer schneller?

Begriffe wie „Künstliche Intelligenz“, „Algorithmen“ oder „Cloud“ sind in aller Munde, aber was bedeuten sie wirklich für Ihren Alltag?

Vergessen Sie kompliziertes Fachchinesisch! In diesem Vortrag übersetzen wir die digitale Welt in verständliche

Sprache. Georg Panagos zeigt Ihnen anhand greifbarer Beispiele – vom Navi im Auto bis zur Gesundheits-App –, dass Digitalisierung keine Zauberei ist, sondern ein Werkzeug, das uns das Leben erleichtern kann.

Dieser Abend ist für alle, die mitreden und verstehen wollen, ohne Informatik studiert zu haben. Bringen Sie Ihre Fragen und Ihre Neugier mit!

Was Sie erwartet:

- Klartext: Grundlagen einfach erklärt.
- Alltag: Wo KI heute schon hilft (oft unbemerkt!).
- Ausblick: Chancen für Gesundheit und Sicherheit im Alltag.

Zum Vortrag > [Digitalisierung & KI: Ein Buch...](#)

Prof. Dr. Georg Panagos

Dozent an der Hochschule Fresenius

Idstein

Kulturbahnhof

Montag 04.05.2026

19 - 21 Uhr

1 Abend

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie.

© geralt – pixabay.com



© Dr. Jörg Liebe



ZF20110

Wie viel Wahrheit steckt wirklich in Bildern?

Erfahren Sie, wie Forensiker Bildfälschungen aufdecken

Ob im Internet, auf Social Media, in Nachrichtenportalen oder im Chat mit Freunden und Familie – noch nie

war es einfacher, Fotos zu manipulieren oder vollständig mittels Künstlicher Intelligenz zu erzeugen. Dieser Vortrag zeigt, wie moderne forensische Methoden das Unsichtbare sichtbar machen: von verräterischen Schatten und geometrischen Inkonsistenzen über Sensorrauschen bis hin zu subtilen Spuren in JPEG-Pixeln.

Erfahren Sie, wie Forensiker Bildfälschungen aufdecken – und warum es heute wichtiger ist denn je, visuelle Inhalte kritisch zu hinterfragen.

Zum Vortrag > [Wie viel Wahrheit steckt...](#)

Dr. Jörg Liebe

Analytische und Digitale Forensik

Idstein

Kulturbahnhof

Montag 18.05.2026

19 - 21 Uhr

1 Abend

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie.

© GDI – pixabay.com



© Matthias Endres

**ZF10090****Wie lange soll ich arbeiten?**

Zur zukünftigen Entwicklung der Rentenversicherung in Deutschland

Um was es geht? Diese Frage ist in der politischen Debatte ein Dauerbrenner: Wie ist bei einer alternden Gesellschaft die Altersrente künftig finanzierbar? Die Bundesbank äußert sich im Rahmen ihrer wirtschaftspolitischen Beratung der Bundesregierung seit Jahrzehnten zu diesem Thema, zuletzt im Monatsbericht im Juni 2025.

Ein Experte der Bundesbank wird über die Lage und Ausblick der deutschen Rentenversicherung sprechen und Handlungsoptionen aufzeigen.

Im Anschluss können Sie Fragen stellen und mit ihm diskutieren.

Zum Vortrag > [Wie lange soll ich arbeiten?](#)

Matthias Endres

Ökonom der Deutschen Bundesbank



© www.bundesbank.de

Idstein

Kulturbahnhof

Dienstag 01.09.2026

19 - 21 Uhr

1 Abend

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie.

© KI generiertes Bild



© Prof. Dr. Georg Panagos

**ZF20125****ChatGPT & Co. einfach erklärt –**

Ein Blick in die Zukunft des Alltages
Der Computer als Dichter und Maler

Haben Sie schon einmal ein Gedicht von einem Computer schreiben lassen? Oder ein Bild von einem „blauen Elefanten auf dem Mond“

bestellt? Die neue Generation der Künstlichen Intelligenz ist kreativ – und sie verändert, wie wir Informationen erhalten und nutzen.

Wir schauen hinter die Kulissen der sogenannten „Sprachmodelle“ und Bild-Generatoren. Keine Sorge: Es wird nicht technisch kompliziert, sondern praktisch und anschaulich!

Erfahren Sie anhand vieler Beispiele, wo diese Technologie uns den Alltag erleichtert (z. B. beim Schreibkram oder Ideenfinden) und wo wir kritisch bleiben müssen (z. B. bei Fake-News). Ein spannender Abend über die wohl größte technische Revolution seit dem Internet.

Interaktive und Live - Demos werden zur Veranschaulichung vorgeführt.

Ihr Nutzen:

- Verstehen Sie die Begriffe aus den Nachrichten (LLMs, Generative KI).
- Erleben Sie live Beispiele, was KI heute schon kann.
- Nehmen Sie Tipps für den sicheren Umgang mit Medien mit.

Zum Vortrag > [ChatGPT & Co. einfach erklärt – Ein Blick...](#)

Prof. Dr. Georg Panagos

Dozent an der Hochschule Fresenius

Idstein

Kulturbahnhof

Montag 26.10.2026

19 - 21 Uhr

1 Abend

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie.



© geralt – pixabay.com

© Wolf Leichsenring



ZF10120

Iceland = Niceland – Inseleinsichten

Im Uhrzeigersinn starten wir zu einer Rundtour per Wohnmobil um die Insel. Der östliche Hafenort Seydisfjörður dient dabei als Ankunfts- und Abfahrtsort für die Fähre von Hirtshals (DK).

Immer entlang der malerischen Ostfjorde erreichen wir bald die Südküste mit Europas größtem Gletscher, dem Vatnajökull. Auf der Gletscherlagune bestaunen wir von einem Boot aus die riesigen Eisberge. Ein Hochlandbus bringt uns anschließend in die Naturschutz- und Geothermalegebiete Thorsmörk bzw. Landmannalaugar.

Geprägt sind sie von zerstörerischen Vulkanaktivitäten, die Westmännerinseln. Auch sie bilden auf der Tour ebenso ein Ziel wie die weltberühmte Blaue Lagune, unweit der Hauptstadt Reykjavík, der wir natürlich auch einen Besuch abstatten.

Auf dem Weg gen Inselnorden umkreisen wir den „Golden Circle“ mit dem Gullfoss, dem Geysir und dem National Park Thingvellir. Die wunderschöne Halbinsel Snæfellsnes mit ihrer Gletscherkrone lohnt jeden Umweg.

Einsam wird es in Islands Westfjorden und nicht viel belebter an der sich anschließenden westlichen Nordküste. Eine gute Gelegenheit, in aller Ruhe sich auf Walbeobachtungstouren zu begeben.

Da wirkt dann die vulkanaktive Region (z.B. mit dem Vulkan Askja) um den Myvatn schon fast wieder als Kontrast, bevor sich der Kreis im Hafenort Seydisfjörður schließt.

Wie mag es wohl im Inneren eines Vulkanschlots aussehen? Sie erfahren es während des Dia-Vortrages.

© Wolf Leichsenring



Zum Vortrag > [Iceland = Niceland – Inseleinsichten](#)

Wolf Leichsenring

Reisejournalist, Mitglied im Verband Deutscher Fachjournalisten

Idstein

Kulturbahnhof

Montag 16.11.2026

1 Abend

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie.

19.30 - 21 Uhr



Vorträge werden teilweise über Zoom stattfinden.