

## Versagen die Klappen, dann staut sich das Blut

### Moderne Krampfaderbehandlung!

Venen transportieren bis zu 7000 Liter Blut täglich zum Herzen zurück. Durch verschiedene Einflüsse kann es zu einem Versagen der Venenklappen kommen. Folge ist eine Stauung des venösen Blutes in den Beinen. Es entstehen Krampfadern, die zu Entzündungen, Thrombosen und offenen Beinen führen können.

In Kooperation mit dem Hausfrauenbund

**H6608:** Mi. 17.03.2010, 15.00 – 16.45 Uhr

Gebühr: 6 € inkl. Kaffee und Gebäck

Leitung: Dr. Frank Baltussen,  
Facharzt für Gefäßchirurgie

## Wie schreibe ich mein Testament?

Wie Sorge ich für den Fall meines Todes vor? Eine umfassende erbrechtliche Regelung ist der Wunsch vieler Menschen. Der Vortrag beleuchtet die Möglichkeiten, die sich Ihnen im Testament bieten, zeigt Vor- und Nachteile der verschiedenen Testamentformen und unterschiedliche Regelungsmöglichkeiten auf. Insbesondere warnt er vor Tücken und häufig begangenen Fehlern.

**H1354:** Mi. 16.06.2010, 15.00 – 16.30 Uhr

Gebühr: € 6 inkl. Kaffee und Gebäck

Leitung: Prof. Dr. Iris Vollmar, Rechtsanwältin

## Patientenverfügung und Vorsorgevollmachten

### Selbstbestimmung und Menschenwürde bis zuletzt

Wer hilft mir, wenn ich wegen Alter, Krankheit oder Unfall meine Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln kann? Wer rechtzeitig, in gesunden Tagen, vorsorgen will für eine Zeit, in der er nicht mehr handlungsfähig ist, kann das durch Verfügungen oder Vollmachten regeln. Was ist dabei zu beachten, dass sie auch wirksam sind? Wie erstelle ich unter Berücksichtigung der neuen gesetzlichen Regelung eine wirksame Patientenverfügung? Ist für mich eine Vorsorgevollmacht sinnvoll und was muss ich dabei beachten?

**H1352:** Mi. 14.04.2010, 15.00 – 16.30 Uhr

Gebühr: € 6 inkl. Kaffee und Gebäck

Leitung: Prof. Dr. Iris Vollmar, Rechtsanwältin

## Die letzte Reise

### Nachhaltig vorsorgen mit FriedWald

Ins Blaue hinein aufbrechen, ohne sich Gedanken über Zielort, Route und Unterkunft zu machen - das wagen fast nur junge Rucksacktouristen und Abenteuerlustige. Für die meisten ist es selbstverständlich, Reiseweg und -Ziel sorgfältig zu planen. Ganz anders sieht es bei der "letzten Reise" aus. Dieses Thema wird gern verdrängt. Das Vorsorgekonzept FriedWald bietet ideale Möglichkeiten für selbst bestimmtes Planen. Bereits zu Lebzeiten kann die spätere Ruhestätte an den Wurzeln eines Baums ausgewählt werden. Im Trauerfall müssen die Angehörigen hierüber keine Entscheidung mehr treffen, sondern finden alles wohlgeordnet vor.

**H1351:** Di. 30.03.2010 15:00 – 16:30 Uhr

Gebühr: 6 € inkl. Kaffee und Gebäck

Leitung: Ute Diesbach, Dipl. Päd.  
Geschäftsführerin FriedWald GmbH



**familienbildung  
stadt und landkreis heilbronn**

**Gesund und aktiv  
älter werden**



## Seelische Aspekte von Gesundheit

Körper und Seele gehören ganz eng zusammen. So haben körperliche Krankheiten im Allgemeinen ihren Ursprung in der Seele. Auch in der Bibel finden wir diese Sichtweise. Für Jesus war Heil-Sein etwas Umfassendes und nicht nur auf den Körper bezogen. Wir werden gemeinsam darüber nachdenken, was das für uns und unser Leben bedeuten kann. Wie Körper und Seele zusammenspielen, werden wir uns mit ganz alltäglichen Vorgängen wie dem Atem, der Entstehung von "guter Laune" und Ähnlichem praktisch bewusst machen.

**H1126:** Di., 20.05.2010, 16.00 – 17.30 Uhr  
Gebühr: € 8,-  
Leitung: Birgit Haufler-Lingoth, Pfarrerin

## Theodor Heuss und der Heilbronner Weinbau

### Lesung mit Dorothea Braun-Ribbat

"Weinbau und Weingärtnerstand in Heilbronn a.N." ist der Titel der Doktorarbeit von Theodor Heuss. Er bezeichnete Heilbronn als seine Vaterstadt und wirkte hier in jungen Jahren als Chef-Redakteur der Neckarzeitung. Dorothea Braun-Ribbat stellt die (wiederaufgelegte) Arbeit und ihre Entstehung vor und berichtet, warum dies Büchlein aus dem Jahr 1905 von wichtiger Bedeutung für die heutigen Heilbronner Weingärtnerfamilien wurde.

**H1353:** Mi. 21.04.2010, 15.00 – 16.30 Uhr  
Gebühr: € 6 inkl. Kaffee und Gebäck  
Leitung: Dorothea Braun-Ribbat, ehem. VHS-Direktorin

## Schüssler-Salze im Alter

Mit den 12 "Lebenssalzen" nach Dr. Schüssler stehen uns auch im Alter bewährte Arzneien zur Verfügung. Vielen Alltagsbeschwerden können wir selbst entgegenwirken, sowohl in körperlicher als auch seelischer Hinsicht. Die wichtigsten Salze bei z.B. Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Hautproblemen oder Depressionen werden vorgestellt. Sie erhalten viele nützliche Tipps, wie Sie die Salze innerlich und äußerlich anwenden können.

**H1353:** Mi. 09.06.2010, 15.00 – 16.30 Uhr  
Gebühr: € 6 inkl. Kaffee und Gebäck  
Leitung: Anja Lamprecht, Heilpraktikerin / MTRA

## Gut und richtig essen - gesund bleiben

### Ernährung im Alter 65+

Mit zunehmendem Alter verändert sich der Stoffwechsel. Abnutzungserscheinungen und Abbauvorgänge nehmen zu. Mangelerscheinungen treten - auch hierzulande - häufiger auf. Welche Nährstoffe benötigt der Körper? Wie können wir uns ernähren, damit es uns gut geht? Am ersten Kurstag findet eine theoretische Einführung in das Thema statt. Am zweiten Abend werden einfache und schmackhafte Gerichte zubereitet.

**H8108:** 2 x Di., 11.05. – 18.05.2010,  
Zeit: 17.30 – 20.30 Uhr  
Ort: Wartbergschule Heilbronn,  
Stielerstr. 20, Küche  
Gebühr: € 34 + ca. € 5-6 Lebensmittelk. pro Termin  
Leitung: Eva-Maria Hirnigl, Diätassistentin

## Schüler unterrichten Senioren

### Einfacher Umgang mit Laptop, Handy und Digitalkamera

Wir fördern den Dialog zwischen Jung und Alt. Jugendliche werden zu Lehrern und geben ihr Know-how an interessierte ältere Menschen weiter. Senioren schlüpfen in die Schülerrolle. Auf dem Lehrplan steht die Unterstützung im Umgang mit Computer, Laptop, Handy und Digitalkamera. Hierbei geht es nicht nur um Wissensvermittlung, sondern auch um Kommunikation zwischen den Generationen. Ältere Menschen profitieren in diesem Projekt vom selbstverständlichen Umgang der Jugendlichen mit modernen Kommunikationsformen und neuen Medien. Schülerinnen und Schüler einer 9. Klasse stellen für dieses Projekt Wissen und Engagement zur Verfügung.

**H1350:** Mi., 10.03.2010, 14.00 – 16.00 Uhr  
Ort: Kath. Bildungszentrum Heilbronn,  
John-F. Kennedy-Str. 21  
Gebühr: € 8,-/ davon gehen anteilig 5 €  
an die Klassenkasse  
Leitung: Martina Nägele, Dipl. Pädagogin



## Informationen und Anmeldung:



Telefon: 07131 96 29 97  
Fax: 07131 62 04 31  
Internet: [www.hdf-hn.de](http://www.hdf-hn.de)  
E-Mail: [info@hdf-hn.de](mailto:info@hdf-hn.de)