

Infos - Tipps - Ratgeber mehr vom Leben von A-Z

- Stadtwerke Amberg
- Volksbank-Raiffeisenbank Amberg eG
- Klinikum St. Marien Amberg
- Amberger Zeitung
- Verkehrswacht – Reaktionstest, Sicherheitstests
- Seniorenstelle, Volkshochschule, Stadtbibliothek
- Kriminalpolizei Beratungsstelle
- Handys und Smartphones, Tablets
- Gesundes Raumklima, Biohandy, Vitalnahrung, Smovey Training für Jung und Alt
- Internet: Seniorennetz-AS
- Golden Gate – Park Campus Köferinger Heide

Schönheit und Wellness, Reisen und Fitness

- Beauty und Spa, Permanent-Make-up
- Wellness, Kosmetik, Bodystyler
- Mode Versandhaus
- Heilbad Joachimsthal – erstes Radonbad der Welt
- Polnische Kurortgruppe AG - Perlen der polnischen Kurorte
- Mobiler Frisör
- Podologie – Fußpflege
- Aqua- und Fitness - Stadtwerke Amberg
- Sonnenklar Reisen
- Clevere Fitness
- Smovey - die grünen Zauberringe
- Orthopädische Schlafsysteme
- Bequem sitzen, Sanitär-Technik mit Absenkautomatik

Es stellen sich vor:

- Kneippverein, BRK-Altenclub, SKF - Sozialdienst Katholischer Frauen, Hospizverein, Selbsthilfegruppen
- Johanniter
- Malteser
- Tagespflege
- Seniorenheime
- Freiwilligenagentur

Mit dem Citybus zum 50 plus - Fit+Aktiv Tag. (Linien 4, 9 und 10). Gegen Vorlage des Fahrscheins ein Freiticket.

Was Sie alles erleben können

Gesundheit - Ernährung - Mobilität

- Blutdruck- und Blutzuckermessungen
- Die 10 wichtigsten Tipps im Notfall – Wieso muss ich defibrilieren?
- Sehtest, Brillen und Lesehilfen
- Hörtest, Hörgeräte, Hörschutz
- Zahntechnik und Zahnersatz
- Zahnärztliche Versorgung
- Venenmessung
- Physikalische Gefäßtherapie
- Nahrungsergänzung
- Krankenversicherungen
- ökologische Lebensmittel

Rundum mobil – ein neues Zeitalter beginnt

- E- Bikes und Elektromobile
- Automobile – höher sitzen, bequemer fahren
- Citybus – bequem von Tür zu Tür



Mit dem VR-Heißluftballon über Amberg
Große Verlosung von 3 Plätzen
Abfahrt: 15.00 Uhr am 6. Oktober 2013



KLINIKUM ST. MARIEN
AMBERG



Fachvorträge
Aktiv-Programm
Produkttests
Informationen

50+ plus

FIT+AKTIV TAG

Sonntag, den 6. Oktober 2013
11-18 Uhr Amberger Congress Centrum

- + Live: Moderation Thomas Bärthlein
- + Live: Sie fragen – Ärzte und Experten antworten
- + Live: Pflege & Unterhalt – Expertentipps
- + Live: Rente & Zusatzjob

präsentiert von

AMBERGER
ZEITUNG

 Volksbank-Raiffeisenbank
Amberg eG

 servicepark
und vor der tür
STADTWERKE AMBERG
STROM GAS WÄRME WASSER BÄDER

- Eintritt frei -

Stadt
amberg



**LIEBE
MITBÜRGERINNEN
UND MITBÜRGER,
WERTE GÄSTE,**

mit neuem Namen, kreativen Ideen, einem veränderten Konzept und zugeschnitten auf einen erweiterten Teilnehmerkreis präsentieren sich die früheren Seniorentage in diesem Jahr erstmals der Öffentlichkeit. Unter dem Titel „50 plus – Fit+Aktiv Tag“ warten Referenten und Aussteller mit zahlreichen Fachinformationen einen Tag lang auf die Besucherinnen und Besucher. Diese erhalten Tipps und Hinweise zu zahlreichen Fragen rund um das Thema Gesundheit und Älterwerden. Auf diese Weise nimmt die Stadt Amberg neben den Seniorinnen und Senioren verstärkt auch die Gruppe der darauffolgenden Generation mit in den Blick, um ihnen bereits rechtzeitig für viele Fragen und Probleme, die früher oder später auf sie zukommen könnten, Infos an die Hand zu geben. Dafür möchte ich mich bei den Organisatoren recht herzlich bedanken, unseren Gästen wünsche ich einen schönen und interessanten Aufenthalt.

Ihr

Wolfgang Dandorfer

**Wolfgang Dandorfer
Oberbürgermeister**



50+ plus FIT+AKTIV TAG

BÜHNENPROGRAMM

Beginn 13.00 Uhr im ACC-Saal

Uhrzeit	Thema	Mitwirkende
13:30	Begrüßung	Oberbürgermeister Wolfgang Dandorfer
13:40	Da bleibt kein Auge trocken – Gstanzl`n und Witze	Lucky aus Kohlberg
14:00	Tänze und Bewegung rund um den Ball	Tanzgruppe St. Michael, Leitung Ida Halter
14:15	Zumba Gold	Tanzschule Seidl-Schwandner
14:30	The Best Ager	TV Sulzbach-Rosenberg, Leitung Gisela Promm
14:45	Aqua/Lachyoga	Heike Klee, Aquatrainerin Jörg Fauland, Physiotherapeut
15:15	Modenschau	Boutique La Belle, Amberg
15:30	Pause mit Unterhaltung – Lucky aus Kohlberg	
15:45	Standardtanz/ Boogie-Showtanz	Tanzschule Seidl-Schwandner
16:15	Aqua/Lachyoga	Heike Klee, Aquatrainerin Jörg Fauland, Physiotherapeut
16:45	Mode für die Klasse Frau	Boutique La Belle, Amberg
17:00	Da bleibt kein Auge trocken – Gstanzl`n und Witze	Lucky aus Kohlberg
17:30	Ende	

Sonntag, 6. Oktober 2013

Moderation Thomas Bärthlein, OTV

VORTRÄGE

Ab 14.00 Uhr im ACC, Obergeschoß

Uhrzeit	Thema	Mitwirkende
14:00	Lebensenergie – wie man durch den dunklen Herbst kommt	Susanne Flintsch Heilpraktikerin
14:20	Kinder haften für Ihre Eltern! Was müssen Sie wissen	Volksbank-Raiffeisenbank Amberg eG Tino Krahrmer Süddeutsche Krankenversicherung a.G.
14:50	Energetische Modernisierung/Energie einsparen – an später denken zahlt sich aus	Thomas Großer Energieberater Stadtwerke Amberg
15:20	Schüßler Salze – Lebenssalze für jedes Alter ...	Susanne Flintsch Heilpraktikerin
15:50	Die 10 wichtigsten Tipps für ein gesundes Herz	Dr. Verena Fabjunkte Fachärztin für Innere Medizin Klinikum St. Marien
16:20	Der Fahrplan zur Rente: Wie sichere ich meinen Lebensstandard – Zusatzjob? Was ist erlaubt – was muss ich wissen	Volksbank-Raiffeisenbank Amberg eG R+V Allgemeine Versicherung AG
ca. 17:00	Ende	