

Infos, Tipps Ratgeber mehr vom Leben von A - Z

- Stadtwerke Amberg
- Volksbank-Raiffeisenbank Amberg eG
- Klinikum St. Marien Amberg
- Oberpfalz Medien - Amberger Zeitung
- Kriminalpolizei Amberg
- Verkehrswacht - Reaktionstest, Sicherheitstests
- VdK Amberg-Sulzbach

Schönheit und Wellness, Reisen und Fitness

- Wellness, Kosmetik, Bodystyler
- Salzgrotte Salina
- Versandhaus Witt
- Fitnessstudio - Rehabilitation Sportpark
- Aqua- und Fitness - Stadtwerke Amberg
- Forever Living
- Heilbad Joachimsthal - erstes Radonbad der Welt
- Mode La Belle
- Tanzschule Schwandner
- Vilstalgrötte
- Mode mobil
- Sport Geist
- Fit 24

Es stellen sich vor:

- BRK - Kreisverband Amberg-Sulzbach
Hausnotruf - Second Hand
- Johanniter
- Malteser - Angehörigenberatung
- Seniorenmosaik
- Promedica
- Freiwilligenagentur
- SKF - Sozialdienst kath. Frauen

Mit dem VR-Heißluftballon über Amberg



**Große Verlosung
von 3 Plätzen**
Abfahrt: 15.00 Uhr
am 1. Oktober 2017

Was Sie alles erleben können Gesundheit - Ernährung - Wohnen

- Sehtest, Brillen und Lesehilfen
- Hörtest, Hörgeräte, Hörschutz
- Zahnärztliche Tageskliniken
- Venenmessung Sanitätshaus Hellbach
- Tupperware-Partymanager
- LASERREMOVAL- Tattoo entfernen mit Lasertechnik
- AOK Bayern
- Menüservice
- PMU - Permanent Make-up
- Pflege und Betreuung; Pflegende Angehörige
- Care-Gesundheitsmanagement
- Lavylites - Homöopathie
- e-Mail Apotheke
- Kreft - haushaltsnahe Dienstleistungen
- Thermomix
- Sicherheitstechnik
- Creation Direkt - Mensch & Umwelt
- Kontaktstelle Selbsthilfegruppen



**KLINIKUM ST. MARIEN
AMBERG**

- Blutdruck- und Blutzuckermessungen
- Gesichts-, Nacken- und Handmassagen
- Wellnessoase: Gesichts-, Nacken- und Handmassagen
- Erinnerungspflege

Marktplatz der Vereine

ADFC Amberg-Sulzbach | Stoapfalz Chuchi - Club kochender Männer
Kampfkunstschule Amberg



**Informieren
Mitmachen
Kennenlernen
Spaß haben**

50+ plus FIT+AKTIV TAG

Sonntag, den 1. Oktober 2017

11.00-17.30 Uhr Amberger Congress Centrum

- + **Live:** Moderation Thomas Bärthlein
- + **Live:** Sie fragen - Ärzte und Experten antworten
- + **Live:** Expertentipps
- + **Live:** Aktiv- und Fitnessbühne

präsentiert von

**oberpfalz
medien**

Meine Bank vor Ort!
**Volksbank-Raiffeisenbank
Amberg eG**

STADTWERKE AMBERG

- Eintritt frei -



**LIEBE BÜRGERINNEN
UND BÜRGER, WERTE
BESUCHER DES 50PLUS
FIT + AKTIV TAGES,**

es gibt Menschen die sich vor dem Ruhestand und vor dem Leben nach der Arbeit fürchten. Sie haben Angst vor der Freizeit, die sie auf einmal haben. Die Unsicherheit ist da, nicht zu wissen, was auf einem zukommt.

Unser „50plus fit + aktiv Tag“ will dazu beitragen, diese Sorgen zu verstreuen. An Ständen und in Vorträgen präsentieren Aussteller und Vereine die verschiedenen Facetten der Generation Gold, wie die Best Ager 50+ auch genannt werden.

Die Stadt Amberg hat daher auch in diesem Jahr ein Programm auf die Beine gestellt, das die Besucher begeistern wird. Auf der Bühne wechseln sich Tanzeinlagen und eine Vorführung der Selbstverteidigungsart JuJutsu ab. Die Stadtwerke Amberg präsentierten ein Unterhaltungsprogramm mit Chris Gnerlich. Natürlich darf die Modenschau mit flotten Models und modischer Kleidung nicht fehlen.

Ein interessantes Vortragsprogramm mit Themen zur Wohnungsanpassung, Fitnesstipps, Klangfinder, Gesundheitsbewusstsein, Krebschirurgie und dem Stoffwechsel runden das umfassende Angebot ab.

Ich heiße dazu alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer ganz herzlich in unserem Amberger Congress Centrum willkommen und wünsche Ihnen einen ebenso unterhaltsamen wie interessanten Aufenthalt. Mein umfassender Dank gilt den Organisatoren und Mitveranstaltern, angefangen bei unserem Sozialreferat mit seiner Seniorenstelle über die Aktiven auf der Bühne und im Vortragssaal bis hin zu den zahlreichen Ausstellern und Sponsoren.

Michael Cerny

**Michael Cerny
Oberbürgermeister**

50+ plus FIT+AKTIV TAG

BÜHNENPROGRAMM

Beginn 13.30 Uhr

Uhrzeit	Thema	Mitwirkende
13.30	Beginn der Veranstaltung Begrüßung	Moderation Thomas Bärthlein Oberbürgermeister Michael Cerny
13.45	Tanzen mit der Zeitung!	Amberger Zeitung Margarete Hirsch + Team Klinikum St. Marien
14.00	fit & sicher - mit ein wenig Selbstverteidigung für Kinder von gestern	Klaus Inderst Kampfkunstschule Amberg
14.20	Die Stadtwerke und der Gnerlich: „Mit „Sicherheit“ zum „Jungbrunnen““	Stadtwerke Amberg  Chris Gnerlich Kabarettist
14.50	Zumba Gold	TS Schwandner
15.15	Modenschau	Mode Boutique La Belle Amberg
15.45	Line Dance	Panduren Stompers SV Raigering
16.10	Young Kids: No Limit Hip Hop: TSCHAMED	TS Schwandner
ca. 16.30	Ende	



Sonntag, 1. Oktober 2017

Moderation Thomas Bärthlein, OTV

VORTRÄGE

Ab 13.30 im ACC, Obergeschoß

Uhrzeit	Thema	Mitwirkende
13.30	Wohnungsanpassung für ältere Menschen - Tipps und Finanzierungs- möglichkeiten	Freiwilligenagentur Dieter Roßdeutscher, Architekt Isabella Spies, Stadt Amberg
14.00	Wellness vor der Haus- tür - So klappt es mit der Entspannung	Stadtwerke Amberg  Bäder und Park GmbH Daniel Wanninger
14.30	Wie bleibt Frau fit und gesund? Wie bleibt Mann fit und gesund ?	Susanne Flintsch, Heilpraktikerin
15.00	Erhalt der geistigen Fitness - Können moderne Hörsysteme die Höran- strengung reduzieren?	Mattias Wehmann Hörakustik-Meister Trainer Audiologie Hörgeräte Seifert / Fa. Oticon
15.30	Die Zelle - Ursprung für deine Gesundheit	Edith Sabara, Gesundheitscoach
16.00	Minimal-invasive Krebschirurgie	Dr. med. Wolfram Schief, Chefarzt Allgemein-, Viszeral- und Thoraxchirurgie
16.30	Welche Mikronährstoffe sind wichtig für uns? Wie „tickt“ unser Stoffwechsel?	Susanne Flintsch, Heilpraktikerin
ca. 17.00	Ende	

