

INFORMATIONSTÄNDE | ERDGESCHOSS

TIPPS + TESTS + AKTIONEN

- Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten
- Bettenhaus Ulrich
- BRK - Kreisverband Amberg-Sulzbach
- Carus - Gesundheitsmanagement
- Creation Direkt
- Fielmann
- Freiwilligenagentur
- Hörgeräte Seifert
- JAFRA Cosmetics
- Kosmetikstudio Rosi
- Kreft haushaltsnahe Dienstleistungen
- Kreisverkehrswacht Amberg Stadt & Land
- Lecebne lazne Jachymov - Heilbad Joachimsthal
- Menüservice Amberg
- Modemobil
- Oberpfalz Medien - Amberger Zeitung 
- Optik Wöhlmann
- OTH Amberg-Weiden
- Promedica Plus
- Sanitätshaus Hellbach
- Simply Upright - Praxis für Gehschule und Haltungsschule
- Sport Nanka
- Stadtwerke Amberg 
- Tanzschule Schwandner
- Tupperware
- Uwes Sturz und Fallschule
- Volksbank-Raiffeisenbank Amberg eG 
- Witt-Weiden
- Zimmermann Sanitäts- und Orthopädiehaus

**KAFFEE UND KUCHEN
ERHÄLTlich**

INFORMATIONSTÄNDE | 1. STOCK

TIPPS + TESTS + AKTIONEN

- Bahnhof-Apotheke
- Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung
- Forever Living
- Freiwilligenagentur
- Johanniter Unfall-Hilfe
- Klinikum St. Marien Amberg
- Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen
- Malteser Hilfsdienst
- Mehrgenerationenhaus Elternschule Amberg
- SkF - Sozialdienst katholischer Frauen
- Volkshochschule Amberg
- Well-Fine-Amberg

WELLNESSOASE | 1.STOCK

Massagen

- Gesicht
- Hand
- Nacken
- Fuß



**KLINIKUM ST. MARIEN
AMBERG**

Weitere Angebote

des Klinikums St. Marien Amberg:

- Blutdruck- und Blutzuckermessungen
- Pulsmessung
- Vorstellung der Integrativen Onkologie

MARKTPLATZ DER VEREINE | ERDGESCHOSS

- ADFC Amberg-Sulzbach
- Balance TV 1861 Amberg
- Stadtverband der Kleingärtner

50+ plus

FIT+AKTIV TAG

Sonntag, 06.10.19

11.00–17.30 Uhr

Amberger Congress Centrum

**INFORMIEREN. MITMACHEN.
KENNENLERNEN.
SPASS HABEN.**

- + Moderation
Thomas Bärthlein
- + Bühnenprogramm
mit Live-Cooking
- + Expertenvorträge
- + Digitale Themenwelt NEU
- + Workshops NEU
- + E-Mobilitätsbereich NEU



AMBERG

Eintritt frei

präsentiert durch



Liebe Bürgerinnen und Bürger, werte Besucherinnen und Besucher,

gehören Sie zur Generation, die bereits im Sofa versinkt, wenn die Pensionierung naht? Oder fahren Sie lieber in den Urlaub und verabreden sich mit Freunden übers Internet? Eine aktivere Generation im dritten Drittel des Lebens hat es noch nie gegeben. Der 50plus Fit + Aktiv Tag bietet dafür viele Angebote, um Wege und Lösungen für ein aktives, gutes und erfülltes Leben aufzuzeigen. Die lange Erhaltung der Gesundheit und Fitness spielt dabei eine elementare Rolle, um möglichst ohne Einschränkungen leben zu können. Doch für die heutige Generation Gold sind Digitalisierung und E-Mobilität ebenfalls wichtige Themen. Computer, Tablets und Smartphones gehören fast zu jedem deutschen Haushalt.

Jugendliche tippen in Sekundenschnelle Nachrichten oder reden mittels Videotelefonie miteinander. Für viele ältere Menschen ist dies nach wie vor eine neue und oftmals verwirrende Welt. Der 50plus Fit + Aktiv Tag will in Workshops und Vorträgen helfen, die Berührungsängste mit der digitalen Welt abzubauen und die Vorzüge der E-Mobilität zu präsentieren. Das diesjährige Programm wird abgerundet mit sicherlich mitreißenden Bühnenauftritten und interessanten Vorträgen, die viele Aspekte zu den unterschiedlichsten Themen auf unterhaltsame Art und Weise vermitteln.

Ich danke an dieser Stelle den Beteiligten und Ausstellern, allen voran unserer Seniorenstelle sowie dem bewährten Veranstaltungsteam des Amberger Congress Centrums. Unseren Besucherinnen und Besuchern wünsche ich viel Freude und Gesundheit sowie bei unserem 50plus Fit + Aktiv Tag ein paar ebenso vergnügliche wie hilfreiche Stunden.

Michael Cerny
Oberbürgermeister

BÜHNENPROGRAMM | ERDGESCHOSS

Moderation Thomas Bärthlein, OTV

Uhrzeit	Thema	Mitwirkende
13.30	Begrüßung Vorstellung des Programms	Oberbürgermeister Michael Cerny Moderation Thomas Bärthlein
13.45	Live-Cooking	Stoapfalz-Chuchi-Amberg
14.05	Kindertanz	Tanzschule Schwandner
14.25	Einblick in die digitale Bankenwelt: Banking-App #Digitales Bezahlen # Geld einfach an Freunde senden	Volksbank-Raiffeisenbank Amberg eG
14.45	Prävention – Fit im Alter	Well-Fine-Amberg
15.05	Sturzunfälle vermeiden in Theorie und Praxis – Im Falle eines Falles – „richtiges Fallen“ mit Uwes Falltraining	Uwes Sturz- und Fallschule
15:25	Einsteiger Pilates	Balance TV 1861 Amberg
15.45	Einblick in die digitale Bankenwelt: Banking-App #Digitales Bezahlen #Geld einfach an Freunde senden	Volksbank-Raiffeisenbank Amberg eG
16.05	Zumba Gold	Tanzschule Schwandner
ca. 16.30	Ende	

E-MOBILITÄTSBEREICH | AUSSENFLÄCHE

TEST & AUSSTELLUNG NEU

- PT Pro - Segway
- Sanitätshaus Hellbach - E-Scooter und Moving Star
- Stadtwerke Amberg - Ausstellung von VW: E-Golf + E-Up
- Zimmermann Sanitäts- und Orthopädiehaus - E-Reise-Scooter
- Zweckverband Kommunale Verkehrssicherheit Oberpfalz - Vorstellung eCarsharing mit Probefahrten und Ausstellung eines Tesla

Änderungen/Einschränkungen bei Regen möglich

VORTRAGSPROGRAMM | 1. STOCK

Uhrzeit	Thema	Mitwirkende
13.30 – 13.50	Leichtfüßig und aufrecht durch's Leben gehen – wie geht das? Welche entscheidende Rolle haben unsere Zehen dabei?	Inge Vogl, Simply Upright, Praxis für Gehschule und Haltungsschule
14.00 – 14.20	Elektromobilität – Laden Zuhause – was muss ich beachten?	Thomas Reiß, Leiter Energiehandel & Vertrieb – Stadtwerke Amberg Versorgungs GmbH
14.30 – 14.50	Technische Assistenzlösungen im Alltag	OTH Amberg-Weiden, Fakultät Elektrotechnik, Medien und Informatik
15.00 – 15.30	Essen als Medizin	Susanne Bernegger-Flintsch, die „Nana“, Heilpraktikerin
15.30 – 15.50	Aquasport – effektiv und gelenkschonend – Ideal für Personen mit Rheuma oder Arthrose	Johannes Diettrich, Physiotherapeut – Stadtwerke Amberg Bäder & Park GmbH – Kurfürstenbad Amberg
16.00 – 16.20	Digitalisierung in der Medizin – Segen oder Fluch?	PD Dr. med. Marc Dauer, Chefarzt Klinik für Innere Medizin II, Klinikum St. Marien Amberg
16.30	Better Aging – Besser gut gerüstet als gerostet	Susanne Bernegger-Flintsch, die „Nana“, Heilpraktikerin
ca. 17.00	Ende	

WORKSHOPS | 1. STOCK

Referentin: Christa Weny, Volkshochschule Amberg **NEU**

14.00 – 14.30	Was ist das Internet? Wie nutzt man das Internet? Unterhaltungsmöglichkeiten im Internet
15.00 – 15.30	Wie man Risiken im Netz vermeidet Mitmachen im Netz Datenschutz im Internet
16.00 – 16.30	Handy, Smartphone und Co. Was das mobile Internet mit sich bringt Blick in die Zukunft des Internets

Änderungen im Vortrags- und Workshopprogramm unter Vorbehalt