

## Untergeschoss

### INFORMATIONSTÄNDE

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen  
der Stadt Amberg und  
folgende Selbsthilfegruppen stellen sich vor:

- Aktiv und Gemeinsam
- Anonyme Alkoholiker
- Aphasiker-Selbsthilfegruppe Amberg - Sulzbach - Neumarkt
- Chronischer Schmerz
- COPD / Asthma
- Deutsche Ilco
- Elterngruppe Autismus
- Herzgesundheit
- INSEA Aktiv
- Kreuzbund , Region Amberg - Selbsthilfe und Helfer-Gemeinschaft für Suchtkranke und/oder Angehörige
- Long- und Post-Covid Betroffene
- Multiple Sklerose
- Pfad für Kinder (Pflege-/Adoptivfamilien)
- Rheuma Liga Su-Ro
- Schädel Hirn Patienten in Not
- Selbsthilfegruppe für Betroffene vor und nach Adipositas-Chirurgie
- Selbsthilfegruppe Krebs Amberg II (Krebs Gemischt)
- Zahnmaterialgeschädigte

### AKTIONEN

- Quiz mit Sofortpreisen
- Origami Falten (Youtube Anleitungen)
- Zamkommn, Zamredn, Zamstehn



KONTAKTSTELLE  
FÜR  
SELBSTHILFGRUPPEN



## Grußwort



Liebe Bürgerinnen  
und Bürger,  
liebe Gäste,

sich gesund, aktiv und auch jung zu fühlen, ist schon lange nicht mehr eine Frage des tatsächlichen Alters. Heutzutage sind auch Menschen in ihren reiferen Jahren agil und unternehmungslustig und sowohl körperlich als auch geistig fit wie nie zuvor. Dieser Tatsache trägt auch unser 50plus-fit-und-aktiv-Tag Rechnung, der in diesem Jahr zum 8. Mal im Amberger Congress Centrum über die Bühne geht. Er bietet ein breites Spektrum an Mitmachaktionen und Angeboten, um sowohl über 50-Jährige als auch deren Familien über die Vielfalt zu informieren, die ihnen zur Verfügung steht, mit dem Ziel sich diesen Status zu erhalten und das Leben zu genießen.

So erwartet unsere Besucherinnen und Besucher in diesem Jahr eine Vielzahl an Informationsständen zu verschiedensten Themenbereichen wie Sport, Gesundheit, Ernährung und Wellness sowie Kosmetik, Kultur, Bildung und Kreativangebote. Ein unterhaltsames Bühnenprogramm mit Tanz, Bewegung und einer Modenschau zeigt, was hier vor Ort alles möglich ist, und inspiriert zu eigenen Ideen. Hinzu kommen Expertenvorträge und Workshops – und wer dann eine kleine Auszeit braucht, ist in der Wellnessoase des Klinikums St. Marien bestens aufgehoben.

Ich freue mich sehr, dass wir mit diesem reichhaltigen Angebot unsere durch Corona unterbrochene Reihe endlich wieder fortsetzen können und wünsche Ihnen allen, die Sie zu uns ins ACC kommen, dass Sie einen schönen Nachmittag erleben und viel mitnehmen können für Ihren Alltag zu Hause. Den Beteiligten und Organisatoren, allen voran unserer Seniorenbeauftragten Sabrina Liermann und der neuen Leiterin des Referats für Jugend, Senioren und Soziales Susanne Augustin, gilt mein herzlicher Dank!

Michael Cerny  
Oberbürgermeister



# 50+

## Fit & Aktiv Tag

im Amberger Congress Centrum

Eintritt frei

### Sonntag

01.10.2023

11:00 - 17:30 Uhr

INFORMIEREN - MITMACHEN - KENNENLERNEN - SPASS HABEN



### Was wird geboten?

Moderation Thomas Bärthlein

Bühnenprogramm mit Modenschau

Expertenvorträge

Workshops

Informationsstände

Wellnessoase

Selbsthilfegruppen stellen sich vor

Digitale Kompetenz stärken

Weitere Informationen unter:  
[www.amberg.de](http://www.amberg.de)



AMBERG  
Seniorenstelle

Stadt Amberg  
Seniorenstelle  
Spitalgraben 3  
92224 Amberg  
Tel. 09621 10 13 70  
seniorenstelle@amberg.de  
www.amberg.de  
www.seniorenetz-amberg.de

präsentiert von



AMBERG  
Seniorenstelle

## Erdgeschoss

### INFORMATIONSTÄNDE

- ADFC Amberg-Sulzbach
- ADTV Tanzschule Seidl
- Bea aktiv - Bewegen. Ernähren. Abnehmen.
- Creation Direkt
- EUTB - Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung
- Hörgeräte Seifert
- J. Maier - Wellnessprodukte
- Johanniter-Unfall-Hilfe
- Kampfkunstschule Amberg
- Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen
- Kreft haushaltsnahe Dienstleistungen
- Kreisverkehrswacht Amberg Stadt & Land
- Kriminalpolizeiinspektion Amberg
- LaVita Sana Gesundheitsberatung
- Lecebne lazne Jachymov - Heilbad Joachimsthal
- Oberpfalz Medien - Amberger Zeitung
- Optik Wöhlmann
- Promedica Plus
- Sanitätshaus Concept Store Hellbach
- Schmerzfrei Fuchs
- Shiatsu - Ernährung - Kunst
- Simply Upright - Gehschule & Haltungsschule
- Sozialteam - Senioren- und Pflegeeinrichtungen - Senioren-Servicehaus-Amberg
- Sparkasse Amberg-Sulzbach
- Stadtwerke Amberg
- Thermomix
- Tupperware
- TV 1861 Amberg
- Uwes Sturz und Fallschule

## Außenfläche

- Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen
- Sanitätshaus Concept Store Hellbach

## Erdgeschoss

### BÜHNENPROGRAMM

Moderation Thomas Bärthlein, OTV

| Uhrzeit | Thema - Mitwirkende  |
|---------|--|
| 13:15   | <b>Begrüßung und Vorstellung des Programms</b><br>Oberbürgermeister Michael Cerny<br>Moderation Thomas Bärthlein   |
| 13:30   | <b>„Stadtwerke sorgen für gute Laune...<br/>... auch Zuhause und Unterwegs...“</b><br>Imre Bacsa, Zauberkünstler  |
| 13:50   | <b>BodyWorkout mit Hula Hoop und Smovey Ringen</b><br>LaVita Sana Gesundheitsberatung  |
| 14:10   | <b>Die Gehschule in Amberg stellt sich vor</b><br>Simply Upright - Gehschule & Haltungsschule  |
| 14:30   | <b>Zumba Gold</b><br>ADTV Tanzschule Seidl   |
| 14:50   | <b>Trockengymnastik</b><br>Rheuma-Liga, Arbeitsgemeinschaft Sulzbach-Rosenberg   |
| 15:10   | <b>Selbstverteidigung / Selbstbehauptung in jedem Alter -<br/>Fit und Sicher + Mitmachaktion</b><br>Kampfkunstschule Amberg  |
| 15:30   | <b>Modenschau</b><br>Sanitätshaus Concept Store Hellbach   |
| 16:10   | <b>TanzFit / Linedance</b><br>ADTV Tanzschule Seidl  |

Änderungen im Bühnenprogramm unter Vorbehalt

## GASTRONOMISCHES ANGEBOT

WEBER CATERING genussreich

Getränke  
Kaffee  
Kleine Mittagskarte  
Kuchen  
Snacks



## 1. Stock

### EXPERTENVORTRÄGE

Raum 1 - 2

| Uhrzeit     | Thema - Mitwirkende   |
|-------------|---|
| 12:00-12:20 | <b>Älter werden wir später, ran ans gesunde Fett!</b><br>Beate Birnbaum, Ökotoptologin,<br>Bea aktiv - Bewegen. Ernähren. Abnehmen.   |
| 12:30-12:50 | <b>Digital durchstarten! Entdecken Sie Ihre Heimatzeitung im Web und per App</b><br>Marina Sigritz, Oberpfalz Medien  |
| 13:00-13:20 | <b>Falscher Polizeibeamter - WhatsApp-Betrügereien - Schockanrufe</b><br>Wolfgang Sennfelder, Kriminalhauptkommissar,<br>Kriminalpolizeiinspektion Amberg   |
| 13:30-13:50 | <b>Das sichere Wohnumfeld</b><br>Uwe Heidbüchel, Uwes Sturz und Fallschule  |
| 14:00-14:20 | <b>Herz und Sport</b><br>Prof. Dr. med. Christoph M. Birner, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin I und Ingrid Meyer-Knieps,<br>Herzinsuffizienzfachpflegekraft, Klinikum St. Marien Amberg  |
| 14:30-14:50 | <b>Wärmewende &gt; Heizen in der Zukunft</b><br>Thomas Großer, Energieberater, Stadtwerke Amberg   |
| 15:00-15:30 | <b>Wir stärken unsere Abwehrkräfte - Neueste Erkenntnisse</b><br>Susanne Bernegger-Flintsch, die „Nana“, Heilpraktikerin  |
| 15:40-16:00 | <b>Hausnotruf</b><br>Claudia Fritsch, Fachberaterin, Johanniter-Unfall-Hilfe  |
| 16:10-16:30 | <b>Zeit für Dich - Neues aus der Therapie für Hallux valgus und X-Bein-Fehlhaltung</b><br>Inge Vogl, Simply Upright - Gehschule & Haltungsschule  |
| 16:40-17:10 | <b>Die Medizin schafft dem Leben Jahre und die Naturheilkunde den Jahren Leben! Better Aging und wir - ein Impulsvortrag</b><br>Susanne Bernegger-Flintsch, die „Nana“, Heilpraktikerin   |

Änderungen im Vortragsprogramm unter Vorbehalt

## INFORMATIONSTÄNDE

- Freiwilligenagentur Stadt Amberg - Besuchsdienst, Wohnraumberatung, Digitale Kompetenz stärken
- Geschäftsstelle der Bündnisse für Familie, Migration & Integration und Inklusion - Stadt Amberg
- Landratsamt Amberg-Sulzbach - Taschengeldbörse
- Malteser Hilfsdienst - Fachstelle für pflegende Angehörige
- SkF - Sozialdienst katholischer Frauen Amberg
- Stadttheater Amberg
- Volkshochschule Amberg

## 1. Stock

### WORKSHOPS - VHS Amberg

Raum 3

| Uhrzeit | Thema  | Mitwirkende       |
|---------|--|-------------------|
| 11:30   | <b>Welche Geräte sind für mich für das digitale Leben sinnvoll?</b>                  |                   |
| 12:30   | <b>Apps für Android- und iOS-Handygeräte</b>   | Christa Weny      |
| 13:30   | <b>Arbeiten im digitalen Zeitalter mit den wichtigsten Programmen am PC / Laptop</b> |                   |
| Pause   |  |                   |
| 15:00   | <b>Achtsamkeits- und Entspannungsübungen</b>   |                   |
| 16:00   | <b>Achtsamkeits- und Entspannungsübungen</b>   | Andrea Koberstein |
| 17:00   | <b>Achtsamkeits- und Entspannungsübungen</b>   |                   |

Änderungen im Workshopprogramm unter Vorbehalt



## INFORMATIONSTÄNDE

- Blutdruckmessungen
- Blutzuckermessungen
- Pulsmessungen
- Demenz im Krankenhaus
- Herzinsuffizienz
- Integrative Onkologie
- Vorstellung Intensivstation

## Raum 4 - 5

- Wellnessoase mit Massagen:
- Gesicht
  - Hand
  - Nacken



Digitale Kompetenz stärken  
Kostenlose Beratung und Hilfe bei der Einrichtung und Bedienung von PC, Laptop und Smartphone durch Ehrenamtliche der Freiwilligenagentur der Stadt Amberg im Glasraum im 1.Stock!