

## Grußwort



Liebe Mitbürgerinnen  
und Mitbürger,

älter zu werden bedeutet nicht automatisch auch, unter den Problemen des Alterungsprozesses leiden zu müssen. Im Gegenteil: Jeder von uns hat es in der Hand, eine möglichst gute Basis für das Leben im Alter zu legen. Natürlich können uns jederzeit Krankheiten ereilen, mit denen wir umzugehen lernen und leben müssen. Dennoch liegt es vor allem an uns, uns auf diesen Lebensabschnitt gut vorzubereiten.

Von diesen Gedanken geleitet, hat die Stadt Amberg die Senientage ins Leben gerufen, die in diesem Jahr ihre sechste Auflage erfahren. Stets stehen dabei interessante Themen und wichtige Tipps rund um die Gesundheit und das Wohlbefinden im Mittelpunkt. Dabei geht es in diesem Jahr hauptsächlich um die Zahngesundheit und Ernährung sowie um einen gesunden Schlaf und die Bewältigung der Schlaflosigkeit.

Daneben bietet auch diesmal wieder eine Ausstellung im Foyer Informationen zu diesen und vielen weiteren Themen. Besonders hervorheben möchte ich aber den Einführungsvortrag, für den Pater Anselm Bilgri verantwortlich zeichnet. Er gibt uns den Rat, gelassener zu sein und zu leben, um das Alter besser genießen zu können. Ich hoffe sehr, dass uns Allen dies gelingt und wünsche den Teilnehmern der Senientage 2003 viel Freude sowie zahlreiche nützliche Ideen und Anregungen. Bei den Organisatoren und Mitwirkenden bedanke ich mich ganz herzlich für ihr umfassendes Engagement.

Wolfgang Dandorfer  
Oberbürgermeister

## Mittwoch, 15. Oktober 2003

- 10.00 Uhr** **Eröffnung**  
Oberbürgermeister Wolfgang Dandorfer
- 10.30 Uhr** **Alt werden - Leben in Gelassenheit**  
Pater Anselm Bilgri, Kloster Andechs
- 11.15 Uhr** **aktive Pause**
- 11.30 Uhr** **Bankgeschäfte im Alter leicht gemacht**  
**-Sicherheit, Technik, Vollmacht, Nachlass-**  
Thomas Retzer  
Volksbank-Raiffeisenbank Amberg eG
- 12.00 Uhr** **Mittagspause**
- Mehr Biss im Alter...**
- 13.30 Uhr** **Zahngesundheit bis ins hohe Alter**  
Verein für Zahngesundheit  
Dr. med. dent. Theodor Bimmerle, Oberarzt  
Poliklinik für Zahnerhaltung und  
Parodontologie Regensburg
- 14.30 Uhr** **Stabiler Zahnersatz mit Implantaten -  
mehr Lebensqualität im Alter**  
Zahntechnik  
Dr. Roman Krammer  
Zahnarzt für Oralchirurgie
- 15.15 Uhr** **aktive Pause**
- 15.30 Uhr** **Gesund und schmackhaft**  
**Ernährung im Alter - früher und heute**  
Christa Hopfner, Diätassistentin  
Klinikum St. Marien
- 16.30 Uhr** **Ende**

## Donnerstag, 16. Oktober 2003

- Gut schlafen - auch im Alter**
- 10.00 Uhr** **Der gesunde und gestörte Schlaf**  
Prof. Dr. Jürgen Zulley, Dipl.-Psychologe  
Schlafmedizinisches Zentrum Uni Regensburg
- 11.00 Uhr** **aktive Pause**
- 11.15 Uhr** **Praktische Wege zum guten Schlaf**  
Dr. phil. Barbara Knab, München
- 12.00 Uhr** **Mittagspause**
- 13.30 Uhr** **Sprechstunde**  
Klinikum St. Marien
- **Atemwege**  
Dr. Marianne Meißner
  - **unruhige Beine - "restless legs"-Syndrom**  
Dr. Wolfgang Bößenecker
  - **nächtlicher Harndrang**  
Prof. Dr. Hans-Rainer Osterhage  
Prof. Dr. Anton Scharl
  - **Schlafmittel**  
Priv.-Doz. Dr. Wolfgang Funk
- 15.15 Uhr** **Pause**
- 15.30 Uhr** **Attraktiv und fit ins hohe Alter**  
**Modenschau für und mit Senioren/innen**  
**Cityflitzer 50 + DJK 2002 Amberg**  
Durch das Programm führt  
Bürgermeister Michael Cerny
- Choreographie Patricia Ederer  
Balletstudio Magic Shoes  
Modehaus Eckert  
Modehaus Engelhardt + Walter GmbH  
Sanitätshaus Hellbach  
Kosmetik Birgit Kurz  
Optik Wöhlmann
- 16.30 Uhr** **Ende**

## Im Foyer: Infos - Tipps - Ratgeber Information/Ratgeber/Angebote

- Seniorenstelle der Stadt Amberg
- Stadtbibliothek, Volkshochschule
- Amberger Zeitung
- Volksbank-Raiffeisenbank Amberg eG
- Seniorenclub St. Michael
- Kneippverein
- Selbsthilfegruppe Schlafapnoe
- Hospizverein
- Angehörigenberatung
- Kriminalpolizei
- Öffentlicher Personennahverkehr (VAS-VGN)
- Verbraucherberatung
- Wasser, Mineralwasser
- Wellness, Heilbäder, Schlafschule
- Amberger Nachrichten
- ASAM - Senioren im Internet

Verbilligte Seniorenkarten für das  
Neujahrskonzert der Ungarischen Kammer-  
philharmonie mit Werken von Johann Strauß  
am 2. Januar 2004 im ACC

## An beiden Tagen: Hinweise - Ausstellungen Gesundheit/Ernährung/sonstige Gesundheitsfragen

- Lungenfunktionsprüfung
- Diabetesteam mit Blutzuckerabnahme
- entspannende Handmassagen
- Stoffwechsel - Ernährungsberatung
- Senergy-Massage
- Sehtest
- technische Lesehilfen
- Zahntechnik
- Hörtest
- Venenmessung
- Reformkost, gesunde Ernährung
- Nahrungsergänzung "Noni"

### Spezielles Angebot

- Arbeitsgemeinschaft der Alten- und Seniorenheime
- LeA - Lebensqualität fürs Alter
- Kosmetik, Fußpflege
- technische Haushaltshilfen
- Essen auf Rädern
- Elektromobile
- SonoVital-Therapie

Mit dem Bus zu den Seniorentagen (Haltestelle Kurfürstenbad):  
Citybuslinien 4/5/10  
Überlandlinien 43/60/61/65/76  
Gegen Vorlage des Fahrscheins ein Freiticket

...auch im Alter voll in Fahrt...



## AMBERGER SENIORENTAGE 2003

Mittwoch, 15. Oktober und  
Donnerstag, 16. Oktober  
im ACC - Eintritt frei!

Vorträge auch in  
Gebärdensprache!

Präsentiert von

MEDIENHAUS  
DER NEUE TAG  
Amberger Zeitung

Volksbank Raiffeisenbank  
Amberg

