

Im Foyer

Infos - Tipps - Ratgeber

Information/Ratgeber/Angebote

- Seniorenstelle der Stadt Amberg
- Stadtbibliothek, Volkshochschule
- Amberger Nachrichten
- Sparkasse Amberg-Sulzbach
- Seniorenclub St. Michael, Kneippverein
- Selbsthilfegruppe-Osteoporose
- Amberger Zeitung
- Kriminalpolizei
- Öffentlicher Personennahverkehr (VAS - VGN)
- Hospizverein, Angehörigenberatung
- Buchhandlung Dorner
- Sibyllenbad
- ASAM - Senioren im Internet
- Arbeitsgemeinschaft der Alten- u. Seniorenheime
- LeA - Lebensqualität fürs Alter-

Verbilligte Seniorenkarten ACC

Max Greger und Hugo Strasser, 29.12.2004

Verdi-Oper Nabucco, 06.01.2005

Round Table Neujahrsbenefizkonzert 2005

an beiden Tagen

Hinweise - Ausstellungen

Gesundheit/Ernährung/ sonstige Gesundheitsfragen

- Fussreflexzonenmassage
- Diabetesteam mit Blutzuckerabnahme
- entspannende Handmassagen
- Stoffwechsel - Ernährungsberatung
- alte Hausmittel (Auflagen, Öle, Einreibungen)
- Sehtest, technische Lesehilfen
- Zahntechnik
- Hörtest/Hörgeräte
- Venenmessung
- Fresenius
- WMT- reine Frauensache
- MSD -Osteoporose
- Reformkost, gesunde Ernährung
- Eisai -Gedächtnisstörung ein Warnsignal?
- Anti Aging - Hautalterung
- **Spezielles Angebot**
- Kosmetik, Fußpflege
- technische Haushaltshilfen
- Essen auf Rädern
- Elektromobile
- Vodafone Senioren-Handy "mobi-click"

Mit dem Citybus zu den Seniorentagen:

Linien 4, 5, und 10

Überlandlinien 43/60/61/65/76

Gegen Vorlage des Fahrscheins ein Freiticket



7. AMBERGER SENIORNTAGE 2004

Mittwoch, 6. Oktober und
Donnerstag, 7. Oktober
im ACC – Eintritt frei

Vorträge auch in
Gebärdensprache

präsentiert von

Amberger Nachrichten



Sparkasse
Amberg-Sulzbach

Grußwort

„Man ist nicht alt, solange der Strom des Lebens genügend Spannung bereithält.“



Diesen Ausspruch des deutschen "Gebrauchsphilosophen" Klaus Klages sollten wir uns immer wieder aufs Neue vergegenwärtigen. Nicht das Älterwerden an sich macht uns am meisten zu schaffen, sondern neben gesundheitlichen Problemen ist es häufig die Ereignislosigkeit des Alltags, vor der wir uns fürchten.

Doch dagegen lässt sich leicht etwas unternehmen. Auch wenn die Knochen knacken - wer geistig rege bleibt, immer am Ball ist, dem bleibt auch nicht viel Zeit dazu, wirklich alt zu werden. Das beste Beispiel dafür sind die Besucher unserer Seniorentage: Sie nehmen aktiv am Leben teil, informieren sich und sorgen damit selbst dafür, dass ihr Lebensstrom eine ausreichende Anzahl an Spannungsmomenten erhält.

Deshalb heiße ich alle Gäste auch in diesem Jahr ganz herzlich im Amberger Congress Centrum willkommen und wünsche ihnen viele Anregungen und Impulse sowie Rat und Hilfe für ihre persönliche Zukunft. Garanten hierfür sind wie immer eine Vielzahl kompetenter und bekannter Referenten, die ich ebenfalls bei uns begrüßen möchte!

Wolfgang Dandorfer
Oberbürgermeister

Mittwoch, 06. Oktober 2004

10.00 Uhr **Eröffnung -**
Oberbürgermeister Wolfgang Dandorfer

10.30 Uhr **Jung bleiben - auch wenn man älter wird**
gesund, fit und geistig beweglich
Dr. Marianne Koch, Medizinjournalistin

11.15 Uhr *aktive Pause*

11.30 Uhr **"Bankgeschäfte per Telefon - einfach und schnell"**
Rainer Jonas, Telefon-Service
Sparkasse Amberg-Sulzbach

12.00 Uhr *Mittagspause*

Mobilität im Alter...

13.30 Uhr **Stürze im Alter - die stumme Epidemie**
Dr. Ellen Freiberger
Institut für Sportwissenschaft und Sport
Uni Erlangen

14.15 Uhr **Der Sturz im Alter - Was tun wenn der Knochen bricht?**
Dr. Robert Bauer,
Chefarzt der Klinik für Unfall- u. Wiederherstellungschirurgie, Klinikum St. Marien

15.00 Uhr *aktive Pause*

15.15 Uhr **Mobilität bis ins hohe Alter - Seniorengerechte Technik und Fahrsicherheit**
Rudolf Gliewe - Leiter Verkehrsmarketing u. Vertrieb ADAC-Zentrale München

16.00 Uhr **Historische Modenschau**
Die Krankenschwester im Wandel der Zeit

16.30 Uhr **Ende**
Vorträge auch in Gebärdensprache

Donnerstag, 07. Oktober 2004

Volkskrankheit - Osteoporose

10.00 Uhr **Nicht nur eine Knochenkrankheit - kann uns J.S. Bach helfen**
Dr. med. Christian Günther,
Chefarzt Deutsches Zentrum für Osteoporose Bad Füssing

11.00 Uhr *aktive Pause*

11.15 Uhr **Mit Kreditkarte - sicher bargeldlos zahlen Versicherungsschutz auf Reisen genießen**
Sparkasse Amberg - Sulzbach

12.00 Uhr *Mittagspause*

13.30 Uhr **Sprechstunde - Klinikum St. Marien**
Weibliche Hormone und Osteoporose
Prof. Dr. Anton Scharl
Vorbeugung - Diagnostik - Behandlung
Prof. Dr. Volker Gross
Osteoporose - Was tun wenn die Wirbelsäule nachgibt?
Chefarzt Dr. Robert Bauer

14.45 Uhr **Wie geht's nach der Klinik weiter....**
Sozialdienst Klinikum St. Marien

Mobil in Amberg - Infos, Tipps
Seniorenstelle Stadt Amberg

15.15 Uhr *aktive Pause*

15.30 Uhr **Zieh Dich aus Petronella**
-Schlager und Chansons der zwanziger und dreißiger Jahre-
von Marlene Dietrich bis Hans Albers
Ballhausorchester
Gesang und Schauspiel Peter Wittmann,
Piano Horst Plössner
Jazztänze
Dr. Johanna Decker-Schulen

ca. 16.30 Uhr Ende