Im Foyer

Infos - Tipps - Ratgeber

Information/Ratgeber/Angebote

- Amberger Zeitung
- Volksbank-Raiffeisenbank Amberg eG
- Seniorenstelle, Stadtbibliothek
- Volkshochschule "Treffpunkt 55 plus"
- Kriminalpolizei
- Selbsthilfegruppe seelischer Beschwerden
- Hospizverein /Angehörigenberatung
- Rheuma-Liga
- Heilwasser, Natursäfte
- Kreisverkehrswacht
- Senioren im Internet:
  ASAMnet / Seniorennetz-AS
- Seniorenclubs stellen sich vor:
  St. Michael, Kneippverein
  Lions Club Amberg-Sulzbach
- Arbeitsgemeinschaft der Alten- und
  Seniorenheime
  Tagespflege /Sozialstationen

Verbilligte Seniorenkarten ACC

Chiemgauer Volkstheater 29. Dez. 2008

an beiden Tagen

Hinweise - Ausstellungen

Gesundheit/Ernährung/ sonstige Gesundheitsfragen

Das Team der Notaufnahme des Klinikums St. Marien bietet Informationen zur Notfallmappe, zum Ablauf der Notaufnahme

- Blutdruck- und Zuckermessungen
- Gesichts- und Handmassagen
- Kontinenztraining
- Akkupressurmassagen
- Sehtest, Lesehilfen
- Hörtest, Hörmobil
- Zahntechnik
- Venenmessung
- Home Care
  – Wundversorgung, Inkontinenz, Stoma –
- NaturSalze
- Fußpflege

Spezielles Angebot

- Hörmobil
- Bücher BR-Shop und Markusine Guthjahr
- Kurfürstenbad – Aquacircle
  – gymnastische Übungen – Sauna und Wellness für Senioren
- Rheuma-Koffer
- PO2-Messung des „Well-Fine-Studio", Amberg

Mit dem Citybus zu den Seniorentagen:

Linien 4, 9, und 10

Gegen Vorlage des Fahrscheins ein Freiticket

11. Amberger Seniorentage

Mittwoch, 15. Oktober 2008
Donnerstag, 16. Oktober 2008

im ACC

stadt amberg
... auch im Alter voll in Fahrt ...

Vorträge auch in Gebärdensprache

Eintritt frei

präsentiert von

AMBERGER ZEITUNG

Volksbank Raiffeisenbank Amberg

Grußwort

des Oberbürgermeisters Wolfgang Dandorfer

Sehr geehrte Damen und Herren,

mit einer Kombination aus Ausstellung und Vortragsprogramm laden die Amberger Seniorentage im Amberger Congress Centrum erneut dazu ein, sich zu allen Fragen von Gesundheit und Lebensqualität im Alter zu informieren. Bei freiem Eintritt bieten Vorträge und Gesundheitsgespräche sowie Aussteller Wissenswertes, Beratung und konkrete Beispiele zur Lebensplanung. Wer sich um die Gestaltung der Zukunft jenseits der 50 frühzeitig Gedanken machen möchte, ist bei den Amberger Seniorentagen am richtigen Ort. Die Veranstaltung der städtischen Seniorenstelle findet in dieser Form zum elften Mal statt.

Unter dem Motto „Besser älter werden! Eine kleine Ethik des Reifens" wird Hochschulseelsorger Prof. Dr. Thomas Schwartz die Dinge beleuchten, die im Alter besser möglich sind oder besser gemacht werden könnten. Dabei geht er auch auf die Glücksvorstellungen junger Menschen ein und zeigt, wie diese sich über die Jahre bis ins hohe Alter verändern. „Wir wollen doch alle glücklich sein" ist die zentrale Botschaft seines Vortrags. Ferner beantworten am ersten Tag Experten, warum Hals, Nase und Ohren zusammengehören.

Rheuma wird im öffentlichen Bewusstsein häufig immer noch bagatellisiert, obwohl etwa zwei Prozent der erwachsenen Bevölkerung an einer entzündlichen rheumatischen Erkrankung leiden. Deswegen ist der Informationsbedarf bei denjenigen, die plötzlich mit der Diagnose „Rheuma" konfrontiert werden, außerordentlich hoch. Wertvolle Hinweise kann Prof. Dr. Martin Fleck am zweiten Veranstaltungstag geben, wie man sein Leben trotz der Erkrankung sinnvoll gestalten kann.

Ich heiße alle Gäste ganz herzlich willkommen und wünsche ihnen viele Anregungen sowie Rat und Hilfe für ihre persönliche Zukunft.

Ihr
Wolfgang Dandorfer
Oberbürgermeister

Mittwoch, 15.Oktober 2008

10.00 Uhr **Eröffnung**
Oberbürgermeister Wolfgang Dandorfer

10.20 Uhr **Besser älter werden! Eine kleine Ethik des Reifens**
Prof. Dr. Thomas Schwartz aus Augsburg, Hochschulseelsorger und Ethiker

aktive Pause

11.20 Uhr **Testament, Testamentsvollstreckung und Stiftungen**
Dr. Oliver Schießer, Genossenschaftsverband Bayern

12.00 Uhr Mittagspause

Hals-Nasen-Ohren: Warum sie zusammengehören!

13.00 Uhr **Schwerhörigkeit – neue Wege zum besseren Hören**
Hightechmedizin – implantierbares Hörgerät
Prof. Dr. med. Matthias Tisch, Ulm

13.45 Uhr **Mittelohrprobleme – Operation statt Hörgerät**
Dr. med. Wolfram Schwender, Arzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde, Amberg

14.15 Uhr **Hörgeräte – moderne beidohrige (binaurale) Hörsysteme**
Dipl. Ing. Andreas Stenzel, Firma Oticon
Hörgeräte Seifert – Tschernich Hörgeräte

Aktive Pause

14.45 Uhr **Chronisch-obstruktive Lungenerkrankung – wenn die Luft knapp wird**
Dr. Melanie Steding, Oberärztin, Klinikum St. Marien

15.10 Uhr **Nasen-Nebenhöhlen – ein wenig bekannter Teil der Atemwege**
Dr. med. Dirk Schürfeld, Amberg
Arzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde, Allergologie, Plastische Operationen

15.45 Uhr **Ionisierter Sauerstoff & Sauerstoffpartialdruck/PO2**
Im Alter eine Gesundheits-Komponente
Peter Nebel Heilpraktiker & Chiropraktiker
Dipl. Gesundheitsökonom Oec. Med., Esslingen

Ende gegen 16.30 Uhr

Donnerstag, 16.Oktober 2008

Rheuma – ein Name für 400 Krankheiten

10.00 Uhr **Rheuma hat viele Gesichter**
Prof. Dr. med. Martin Fleck, Klinik für Rheumatologie, Bad Abbach

10.40 Uhr **Physiotherapeutische Therapiekonzepte bei rheumatischen Erkrankungen,**
Thorsten Wernicke, Physiotherapeut/Fachtrainer für Rheumatologie, Bad Abbach

11.15 Uhr **Bankgeschäft – heute und morgen**
- Online-Bankgeschäfte – Sicherheit
- Bankkarten (Geld-, Kredit-, EC-Karten)
- Welche Anlagen lohnen sich?

Thomas Retzer, Volksbank-Raiffeisenbank Amberg eG

12.00 Uhr Mittagspause

Knochen und Gelenke

13.00 Uhr **Der rheumatisch erkrankte Fuß – Diagnostik und operative Therapie**
Dr. Helmut Dirschedl, Oberarzt, Klinikum St.Marien

13.25 Uhr **Möglichkeiten und Grenzen der orthopädischen Rheumatologie**
PD Dr. med. habil. Alexander Schuh, Weiden
Dr. Markus Pfeiffer, Orthomed, Amberg

14.00 Uhr **Rheumamittel**
Dr. Thomas Marycz, Rheumatologe, Amberg

14.20 Uhr **Ergotherapie – Hilfsmittelanpassung und -beratung bei Rheuma**
Heike Hühmer, Ergotherapeutin, Amberg

14.40 Uhr **Behandlungsstrategien der Chinesischen Medizin bei rheumatischen Erkrankungen**
Martina Braun-Zweck, Heilpraktikerin, Amberg

15.00 Uhr **Hausmittel – Wildkräuter Altes Kräuterwissen neu entdeckt**
Markusine Guthjahr – Kräuterexpertin, Königstein

15.45 Uhr **Modenschau**
Modehaus Eckert, Damenmode, Engelhardt & Walter, Herrenmode, Kindermode Wöhrl, Desiree-Nachtwäsche, Brillen Fielmann, Baier Hüte,
„Dancing Soundtracks", Ballettstudio Magic Shoes, Sulzbach-Rosenberg
Choreographie Patricia Ederer, Moderation: Herbert Holler

Ende gegen 17 Uhr