

Im Foyer

Infos – Tipps – Ratgeber

Informationen/Ratgeber/Angebote

- Amberger Zeitung
- Volksbank-Raiffeisenbank Amberg eG
- Stadtwerke Amberg
- Seniorenstelle, Stadtbibliothek
- Kriminalpolizei / Kreisverkehrswacht
- Selbsthilfegruppe seelische Beschwerden
- Selbsthilfegruppe Procas
- Hospizverein
- Senioren im Internet:
ASAMnet / Seniorennetz-AS
- Seniorenclubs stellen sich vor:
Kneippverein, Lions-Club Amberg-Sulzbach
- Arbeitsgemeinschaft der Alten- und Seniorenheime
- Tagespflege / Sozialstationen
- Sozialdienst katholischer Frauen
- LeA – Lebensqualität fürs Alter

Verbilligte Seniorenkarten ACC

- Chiemgauer Volkstheater Mittwoch,
4. Januar 2012 im ACC

An beiden Tagen

Hinweise – Ausstellungen

Gesundheit/Ernährung/ sonstige Gesundheitsfragen

- Inkontinenz und Sturzprophylaxe
- Blutdruck- und Blutzuckermessungen
- Gesichts-, Nacken- und Handmassagen
- Kontinenztraining
- Akupressurmassagen
- Sehtest, Lesehilfen
- Hörtest
- Zahntechnik
- Venenmessung
- Home Care - Wundversorgung, Inkontinenz, Stoma
- NaturSalze
- Wohn- und Schlafsysteme
- Kirschkernkissen
- Nahrungsergänzung

Spezielle Angebote

- Begehbare Prostata der Firma Takeda
- Vorsorgemappe im Trauerfall
- Kurfürstenbad – Aquacircle - Gymnastische Übungen,
Sauna und Wellness für Senioren
- Seniorengerechtes Wohnen

Mit dem Citybus zu den Seniorentagen:

Linien 4, 9 und 10
(Gegen Vorlage des Fahrscheins ein Freiticket)

13. Amberger Seniorentage im ACC

Mittwoch, 19. Oktober und
Donnerstag, 20. Oktober 2011



Eintritt frei!

Vorträge auch in Gebärdensprache!

präsentiert von:

**AMBERGER
ZEITUNG**

**Volksbank-Raiffeisenbank
AMBERG eG**

STADTWERKE AMBERG
servicestark
und vor der tür
STROM GAS WÄRME WASSER BÄDER

Grußwort



Liebe Bürgerinnen und Bürger,

auch der Tod gehört zum Leben, er schließt den Kreis unseres Daseins auf dieser Erde. Obwohl uns diese Tatsache sehr wohl bewusst ist, versuchen wir, den Gedanken daran weitestgehend aus unserem Alltag zu verbannen. Dabei wäre es so wichtig, sich sowohl auf den Verlust lieber Menschen als auch auf den Umstand vorzubereiten, dass wir eines Tages selbst diese Welt verlassen müssen – und bei alledem eines nie zu vergessen: Am Ende zählt der Mensch.

Aus diesem Grund hat sich die Stadt Amberg dazu entschlossen, diese sensible Thematik bei den Seniorentagen 2011 aufzugreifen. Zum 13. Mal findet diese Veranstaltungsreihe in diesem Jahr statt. Dabei freue ich mich ganz besonders, die Regionalbischöfin und Oberkirchenrätin der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern Susanne Breit-Keßler als Referentin willkommen zu heißen.

Sie wird zu Beginn der Veranstaltung über „Eine Zeit zum Leben, eine Zeit zum Sterben“ referieren und damit unseren ersten Schwerpunkt einleiten. Aber auch der zweite Themenkomplex dieses ersten Tages gehört eher zu den gesellschaftlichen Tabus: Es geht um urologische Probleme im höheren Lebensalter, die hier jedoch offen und ohne Scheu angesprochen werden sollen.

Mögliche Einschränkungen des Bewegungsapparates, ebenfalls eine häufige Erkrankung bei Seniorinnen und Senioren, stehen am zweiten Veranstaltungstag im Zentrum der Betrachtungen. Die sportliche Betätigung, ein Vortrag, der sich mit verschiedensten Fragen rund ums Reisen auseinandersetzt, sowie die traditionelle Modenschau runden die Seniorentage 2011 schließlich ab.

Für diese ebenso interessante wie wichtige Programmzusammensetzung möchte ich mich an dieser Stelle recht herzlich bei unserem veranstaltenden Referat für Jugend, Senioren und Soziales bedanken. Allen Besucherinnen und Besuchern unserer Seniorentage wünsche ich ebenso unterhaltsame wie aufschlussreiche Stunden und einen angenehmen Aufenthalt in unserem ACC.

Ihr
Wolfgang Dandorfer
Oberbürgermeister

Mittwoch, 19. 10. 2011

Vorsorge – Am Ende zählt der Mensch

- 10.00 Uhr Eröffnung**
Oberbürgermeister Wolfgang Dandorfer
- 10.20 Uhr Eine Zeit zum Leben, eine Zeit zum Sterben**
Susanne Breit-Keßler Oberkirchenrätin,
Regionalbischöfin
- 11.00 Uhr Aktive Pause**
- 11.15 Uhr Ein gutes Gefühl alles geregelt zu haben „Eingeladen sind... alle Sterblichen.“**
Bernhard Wieser, M.A. Trauerredner Erlangen
Bernhard Müller, Nachlassexperte
Volksbank-Raiffeisenbank Amberg
- 12.15 Uhr Mittagspause**
Urologie - Potenz und Inkontinenz im Alter
- 13.15 Uhr „Der Mann – das unbekannte Wesen: Worüber wir sonst nicht reden“**
An den Frauen ein Beispiel nehmen? – Die Vorsorgeuntersuchung Potenzstörungen – ein Tabu Inkontinenz aus der Sicht der Urologen
Dr. Josef Koller, Oberarzt Klinikum St. Marien
Dr. Dietrich Schreyer, Urologe Amberg
Inkontinenz – Bedeutung für Betroffene, Angehörige und Pflegende
Petra Richthammer, Fachkraft für Kontinenzförderung
Klinikum St. Marien
- 14.30 Uhr Naturheilkundliche Tipps rund um die Niere für Mann und Frau - Wasser und Mineralien**
Heilpraktikern Susanne Flitsch
- 15.00 Uhr Inkontinenz und Senkungsbeschwerden der Frau**
Schonende Verfahren zur Behandlung der Harninkontinenz
Prof. Dr. Anton Scharl, Chefarzt Klinikum St. Marien
Beckenbodentraining – etwas für mich?
Christina Drozdowski, Physiotherapeutin
Klinikum St. Marien
Anschließend medizinische Sprechstunde
Moderation Thomas Bärthlein, OTV

Ende gegen 16.30 Uhr

Donnerstag, 20. 10. 2011

Einschränkungen des Bewegungsapparates im Alter

- 10.00 Uhr Bewegung und Sport für Muskel und Knochen**
Prof. Dr. Wolfgang Kemmler
Osteoporoseforschungszentrum Erlangen
- 10.40 Uhr Was tun damit der Knochen nicht bricht**
Dr. Simon von Stengel, Dipl. Sportwissenschaftler
- 11.25 Uhr Planen, genießen und gesund zurückkommen!**
Tipps zu sicheren Reisen im Alter
Thomas Retzer, Marketing Volksbank-
Raiffeisenbank Amberg
- 12.00 Uhr Mittagspause**
- 13.00 Uhr Was tun wenn der Knochen bricht?**
Dr. Robert Bauer, Chefarzt Klinikum St. Marien
- 13.45 Uhr Ambulante Rehabilitation – eine bewährte und gute Alternative**
Erfahrungsberichte von älteren Patienten
Luitgard Merkl, Physiotherapeutin Medifit
- 14.30 Uhr „Aqua Jungbrunnen“ Wassergymnastik gut für Körper und Psyche**
Dr. med. Artur Schlosser, Facharzt
für Allgemein- u. Sportmedizin
Dipl.-Ing. (FH) Silke Fersch, Ernährungsberaterin
Heike Klee, Aqua-Trainerin Kurfürstenbad Amberg
- 15.15 Uhr Sport, Gymnastik, bewegt Euch – aber wie?**
Das Kreuz mit dem Kreuz - Rückenschmerzen vorbeugen
Hilfsmittel beim Sport – Für und Wider
Rundum fit mit der Neuen Rückenschule
Karin Uschold, AOK-Bewegungsfachkraft
- 15.45 Uhr MODE UND TRENDS IM HERBST-WINTER**
Modehaus Eckert - Damenmode
Engelhardt und Walter - Herrenmode
Achatz Nacht-Wäsche
Optik Wöhlmann
Baier Hüte
Choreographie: Patricia Ederer
Modenschau
Tanzwerkstatt Amberg – Tänze aus Aida und Chicago.

Ende gegen 16.45 Uhr