

Im Foyer

Infos – Tipps – Ratgeber

Informationen/Ratgeber/Angebote

- Sparkasse Amberg-Sulzbach
- Stadtwerke Amberg
- Klinikum St. Marien, Amberg
- Amberger Zeitung
- Sanitätshaus
- Seniorenstelle, Volkshochschule, Stadtbibliothek
- Kriminalpolizei – Seniorenberatung
- Selbsthilfegruppe seelische Beschwerden
- Hospizverein /Angehörigenberatung
- Kreisverkehrswacht
- Senioren im Internet: Seniorenetz-AS
- Arbeitsgemeinschaft der Alten- und Seniorenheime
- Sozialdienst Katholischer Frauen
- UGOM – Unternehmen Gesundheit Oberpfalz Mitte
- Männer allein zuhaus
- Verkehrsgemeinschaft Amberg-Sulzbach
- Golden Gate – Sonnenhäuser
- Elternschule – Mehrgenerationenhaus
- **Seniorenclubs stellen sich vor:**
Kneippverein, BRK-Altenclub
Lions Club Amberg-Sulzbach

Verbilligte Seniorenkarten ACC

- Chiemgauer Volkstheater am 11. Januar 2013
- Alexander Herrmann Kochshow am 20. Januar 2013
- Luise Kinseher am 16. Februar 2013

An beiden Tagen

Hinweise – Ausstellungen

Gesundheit/Ernährung/ sonstige Gesundheitsfragen

- Blutdruck- und Blutzuckermessungen
- Gesicht-, Nacken- und Handmassagen
- Sturzprophylaxe
- Sehtest, Lesehilfen
- Hörtest, Hörmobil, Hörschutz
- Zahntechnik
- Venenmessung
- Menüservice – Essen auf Rädern
- Fußpflege
- Bio-Naturobst- und Gemüse
- Nahrungsergänzung
- Krankenversicherungen
- artech-energy-box
- Hutzelhof – ökologische Lebensmittel
- Heilbad Joachimsthal – erstes Radonbad der Welt
- Kurorte der Region Klodzko – Polens größter Spa-Komplex



Spezielle Angebote

- Brainwalking - bewegtes Gedächtnistraining
- Volkshochschule Amberg, Stadtbibliothek,
- Seniorentanz St. Michael
- Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club Amberg
- Aqua- und Fitnessprogramm - Stadtwerke Amberg

Mit dem Citybus zu den Seniorentagen:

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

14. Amberger Seniorentage im ACC

Mittwoch, 10. Oktober und
Donnerstag, 11. Oktober 2012




Eintritt frei!

Vorträge auch in Gebärdensprache!

präsentiert von:

AMBERGER
ZEITUNG

 Sparkasse
Amberg-Sulzbach

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



Liebe Freunde unserer Seniorentage,
werte Mitbürgerinnen und Mitbürger,

„Gibt es ein Erfolgsrezept?“ Diese zentrale Fragestellung steht diesmal am Beginn unserer Seniorentage im Amberger Congress Centrum und bezieht sich eigentlich auf das einleitende Thema der Eurorettung. Gleichzeitig kann sie aber auch auf zahlreiche andere Bereiche unseres Lebens angewendet werden. Schließlich ist es unser Hauptziel, für möglichst alle Probleme unseres Daseins adäquate Lösungen zu finden und auf diese Weise dem erfüllten und lebenswerten Leben, das wir allesamt gerne führen wollen, weitestgehend nahezukommen.

Damit aber lässt sich die Hoffnung auf das genannte Erfolgsrezept auch als Überschrift für die weiteren Schwerpunkte der beiden Veranstaltungstage heranziehen: Ob es der Wunsch ist, so lange wie möglich aktiv zu bleiben und sich nicht einsam fühlen zu müssen, oder Mittel und Wege gesucht werden, um sich die Selbstständigkeit und Lebensqualität bis ins hohe Alter zu erhalten – bei jedem dieser Aspekte wäre es natürlich schön, einen Fahrplan in der Hand halten zu können, der einem garantiert, am richtigen Endpunkt anzukommen, wenn der eingeschlagene Weg nur konsequent genug beschritten wird.

Im wahren Leben ist dies freilich nicht immer ganz so einfach. Dennoch gibt es Möglichkeiten, um zumindest die Weichen richtig zu stellen. Seien es die geeigneten Übungen zum Erhalt der körperlichen Fitness, Gelegenheiten zu Sport und Unterhaltung in der Gemeinschaft oder aber technische Hilfsmittel, derer man sich, wenn dies notwendig wird, durchaus bedienen kann und sollte. Letztere stehen unter anderem auch in dem Vortrag „Das vernetzte Haus“ im Zentrum der Betrachtungen. Dabei wird den Teilnehmerinnen und Teilnehmern unserer Seniorentage eine wahrlich „smarte Lösung“ vorgestellt: Haustechnik, die den Bewohnern lästige Aufgaben abnimmt, den Komfort erhöht und Energie sparen hilft, und das alles nur per Fingertipp.

Sie meinen, das klingt zu futuristisch? Dann lassen Sie sich überraschen! Denn sowohl die Ausführungen zu diesem Thema als auch die Fülle weiterer Informationen, die im Rahmen der 14. Amberger Seniorentage sowohl im Vortragssaal als auch in den Ausstellungen in den Foyers warten, demonstrieren, auf wie viele Unterstützungsmöglichkeiten wir bereits heute zurückgreifen können. Ich lade Sie darum ganz herzlich ein, dieses Angebot anzunehmen und – bei selbstverständlich freiem Eintritt – uns bei den Seniorentagen im ACC zu besuchen. Dabei wünsche ich Ihnen sehr viel Freude!

Ihr Wolfgang Dandorfer
Oberbürgermeister

Mittwoch, 10. 10. 2012

- 10.00 Uhr Eröffnung**
Oberbürgermeister Wolfgang Dandorfer
- 10.20 Uhr Euro in der Krise, Rettung ohne Ende. Gibt es ein Erfolgskonzept?**
Wohin geht die Reise mit dem Euro?
Ist das Alter noch finanzierbar?
Dr. Günther Merl
früherer Chef der Landesbank Hessen-Thüringen (Helaba)
und des Bankenrettungsfonds
- Aktive Pause**
- 11.00 Uhr Vermögensversicherung & Vermögensübertragung für Ruheständler**
Bleiben Sie unabhängig im Pflegefall!
Damit bei Ihren Nachkommen möglichst viel ankommt!
Dragica Csader, Hauptabteilungsleiterin,
Alexander Kersten, Abteilungsleiter,
Versicherungskammer Bayern
- 12.00 Uhr Mittagspause**
Selbstständigkeit und Lebensqualität im Alter
- 13.00 Uhr Warum fallen ältere Menschen öfter?**
Dr. Frank Huber, Chefarzt Neurologie, Klinikum St. Marien
- 13.45 Uhr Alt sein ist nicht immer ein Vergnügen – aber oft ein Erlebnis**
Sicheres „Auftreten“, es geht um's Gehen – aber wie!
Traudl Biller, Physiotherapie Klinikum St. Marien
- 14.00 Uhr Wie wohnen wir in Zukunft – Vernetztes Haus – Smart Senior**
Michael Balasch,
Telekom Innovation Laboratories Berlin
- 14.45 Uhr Zukunft Energie – Tipps zur Energieeinsparung – Wohnraumberatung**
Thomas Großer, Energieberater Stadtwerke Amberg
- 15.15 Uhr Nur nicht aufgeben! Heim oder heim?**
Früh-Reha im Klinikum – ein neues Therapieangebot
Dr. Jens Trögner, Ltd. Abteilungsarzt,
Akutgeriatrie, Klinikum St. Marien
- 15.50 Uhr Vom Krankenhaus in die Reha – medizinische Voraussetzungen und Begutachtungsgrundlagen**
Dr. med. Michael Penz, Leiter Fachbereich
Geriatrie des MDK-Bayern
anschließend: Sprechstunde

Ende gegen 16.30 Uhr

Donnerstag, 11. 10. 2012

Einsamkeit – die stille Epidemie?
Was dagegen tun?

- 10.00 Uhr Gemeinsam aktiv älter werden – Integration und Gesundheitsförderung durch Bewegung und Sport**
Prof. Dr. phil. Dr. med. Dr. hc Jürgen Weineck
Universität Erlangen-Nürnberg
- 10.45 Uhr „Mit Spaß aktiv“ – Fit bleiben mit Fliegenklatsche, Joghurtbecher & Co**
Gerd Miehl, Dipl.-Sportlehrer,
Dipl.-Psychogerontologe, ZEUS Nürnberg
- 11.15 Uhr Stiftergemeinschaft der Sparkasse Amberg-Sulzbach**
Die neue Möglichkeit des Vererbens
Dieter Weisner, Deutsche Stiftungstreuhand
Edgar Rauch, Stiftungsexperte
Sparkasse Amberg-Sulzbach
- 12.00 Uhr Mittagspause**
Atemnot – Herzbeschwerden
- 13.00 Uhr „Bronchien 50 plus“**
Dr. med., Dipl.-Psych., Paul Reinhard Grahmann,
Internist und Pneumologe, Kardiologe, Amberg
- 13.30 Uhr Mir bleibt die Luft weg – Atemlos, aber nicht hilflos**
Dr. Stefan Schmid, Oberarzt, Klinikum St. Marien
- Wiederbelebung leicht gemacht**
Tobias Meindl, Mitarbeiter der Pflegedirektion,
Dr. Stefan Schmid, Oberarzt, Klinikum St. Marien
- 14.45 Uhr Atmen – ich atme doch!**
Christina Drozdowski, Karina Koscielniak
Physiotherapie Klinikum St. Marien
- 15.15 Uhr Hurra wir werden älter!**
Ein bunter Nachmittag mit dem Humoristen, Gstanzlänger, Unterhalter und Hochzeitslader Josef „Bäff“ Piendl
und
Brainwalking – Bewegtes Gedächtnistraining
Evelin Hensel, BLSV-Oberpfalz, Volkshochschule
Amberg, Stadtbibliothek, Seniorentanz St. Michael,
Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club Amberg,
Aqua- und Fitnessprogramm der
Stadtwerke Amberg

Ende gegen 16.45 Uhr

