

ERÖFFNUNG

in der Aula der Realschule Höchststadt

11:00 Uhr

Musikalische Begrüßung durch den Jazzchor der Musikschule der Stadt Höchststadt

Begrüßung Landrat Eberhard Irlinger
Grußwort Bürgermeister Gerald Brehm

UNTERHALTUNGSPROGRAMM

13:00 Uhr

Ein Koffer voller Erinnerungen...
Karin Seubert, Kräuterpädagogin

14:00 Uhr

Gospel Chor St. Anna, Forchheim
Leitung: Regina Klatte

15:00 Uhr

Trachtenschau und Tanzeinlage
Fränkischer Volkstanzkreis Steigerwald

15:45 Uhr

Gemeinsames Singen mit Landrat Eberhard Irlinger

INFORMATIONSTÄNDE

Kompetente Ansprechpartner geben Auskunft

ADAC Nordbayern e. V., Nürnberg
Arge, Barrierefrei im Landkreis
ASB, Kreisverband Erlangen-Höchstadt
ASB, Fachstelle für Angehörigenberatung
AWO, Fachstelle für Angehörigenberatung
BÄDER MIT PFIFF, Weisendorf
Bayer. Blinden- und Sehbehindertenbund e. V.
Bayerisches Rotes Kreuz, Kreisverband ERH
Beauftragter für Menschen mit Behinderung, Stadt Höchststadt
Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe e. V.
Caritasverband, Pflegedienst und Tagesbetreuung
Firma Frankenlifte, Weisendorf

Genial-Generationen, Adelsdorf
Guttempler Aischgrund
HAIR@HOME, mobile Friseurmeisterin
Heimat- und Verschönerungsverein Höchststadt
Höchstadter-Ehrenamt-Börse
Hospizverein Höchststadt
Hubert GmbH, Adelsdorf, E-Bikes, Fahrräder
Ihr Hörengel, Erlangen
Imkerverein Höchststadt und Umgebung e. V.
Jakob's Seniorenladen, Nürnberg
Karin Seubert, Kräuterpädagogin
Kolpingfamilie Höchststadt
Kreissenorenbeirat und örtliche Seniorenbeiräte
Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle
Landratsamt Erlangen-Höchstadt:
• Modellprojekt „Gesunde Gemeinden“
• Seniorenbeauftragte
• Ehrenamtliche Wohnberatung
• Ehrenamtsbörse
• Öffentlicher Personennahverkehr
Magazin sechs+sechzig
MediLex AG, Forchheim, Pflegefachberatung
Mehrgenerationenhaus Weisendorf
Polizeiinspektion Höchststadt
Reisebüro Dresel, Höchststadt
Salzgrotte Franken, Höchststadt
Selbsthilfegruppe Schwerhörige, Ertaubte, CI-Träger Erlangen
Schweizer Spezialbetten, -sessel, Nürnberg
Seniorenzentrum Adelsdorf
SeniVita Sozial gGmbH, Baiersdorf
Stadt Erlangen, Abteilung Wohnungsvermittlung
VCD, Landesverband Bayern, klimafreundliche Mobilität
Verkehrswacht Höchststadt
VdK, Kreisverband Erlangen-Höchstadt
Verein Lebensfreude ERhalten e. V.
Verwandlungsmöbel Neubauer KG, Nürnberg
Vitanas GmbH & Co. KGaA, Höchststadt
WAB Höchststadt gemeinnützige GmbH
Weisser Ring, Gremsdorf

LANDKREIS
ERLANGEN-HÖCHSTADT



LANDRAT EBERHARD IRLINGER LÄDT EIN

LANDKREISTAG 50PLUS

GEMEINSAM ÄLTER WERDEN
IM LANDKREIS ERH

SONNTAG

03.11.13

11 - 16 UHR

STAATL. REALSCHULE
ROTHENBURGER STR. 10
91315 HÖCHSTADT

ÄLTER WERDEN IST NICHTS
FÜR FEIGLINGE!



Veranstalter: Landkreis Erlangen-Höchstadt
Der Eintritt ist frei!

metropolregion nürnberg
KOMMEN. STAUKEN. BLEIBEN.

Liebe Generation 50plus und alle, die es noch werden wollen,

Sie liegen mir und dem Landkreis besonders am Herzen.

Wir möchten, dass Sie sich noch lange gesund und wohl in ERH fühlen.

Lebenslanges Lernen und Neugierde gehören für mich dazu.

Mit unserer neuen Veranstaltung „Landkreistag 50plus - Gemeinsam älter werden im Landkreis ERH“ wollen wir Sie neugierig machen. **Themen wie Rente, Mobilität und Sicherheit gehen uns alle heute - und bereits lange vor dem 50. Geburtstag - schon etwas an.**

In Vorträgen geben wir Ihnen Tipps, wie Sie in allen Lebensphasen am bequemsten wohnen und verraten Ihnen, was Sie über Rente und Steuern wissen müssen, bevor Sie in Ruhestand gehen. Marc Feilbach vom Sachgebiet Öffentlicher Personennahverkehr begleitet Sie zudem sicher durch den Tarifdschungel des ÖPNV.

Wir machen Sie fit fürs „Internet unterwegs“, ab sofort können Sie mitreden, wenn es um UMTS, W-LAN und Hotspot geht. Die Polizei berät Sie zum Thema „Vorsicht Abzocke: Gewinnversprechen & Kaffeefahrten“. Nach dem Eröffnungsvortrag der Kriminalpolizeiinspektion Erlangen über die „Gefahren im Umgang mit den Neuen Medien“ wissen Sie zudem, wie Sie mit Ihren Lieben sicher über die Neuen Medien kommunizieren können.

Sie wollen lieber aktiv sein? Testen Sie im Polizeiauto am Fahr-Simulator Ihr Reaktionsvermögen und Ihre Verkehrssicherheit. Nehmen Sie die Bewertung Ihrer Reaktionszeit und ein tolles Foto zur Erinnerung mit nach Hause. Sie können aber auch bei unserer Bewegungsschule für den Alltag mitmachen.

Suchen Sie sich einfach das aus, was Sie am meisten begeistert!

Ich freue mich auf Ihre Teilnahme und wünsche Ihnen viele neue und bleibende Eindrücke!

Ihr



Landrat Eberhard Irlinger
Schirmherr und Gastgeber



VORTRÄGE

11:40 Uhr Aula

„Gefahren im Umgang mit den Neuen Medien“

Referent: Udo Winkler, Kriminaloberkommissar,
Kriminalpolizeiinspektion Erlangen

12:45 Uhr Raum A 0.1

„Pflegerberatung - Welche Unterstützungs- und Entlastungsangebote gibt es?“

Referentin: Rosi Schmitt

Fachstelle für pflegende Angehörige und Demenzberatung, Arbeiter-Samariter-Bund

12:45 Uhr Raum A 0.2

„Rente und Steuern, was muss ich wissen, bevor ich in den Ruhestand gehe“

Referentin: Sabine Heyer

Deutsche Rentenversicherung

12:45 Uhr Raum B 0.2

„Öffentlicher Nahverkehr, Tarif- und Fahrplandschungel“

Referent: Marc Feilbach

Landratsamt Erlangen-Höchstadt

13:30 Uhr Raum A 0.1

„Vorsicht Abzocke: Gewinnversprechen & Kaffeefahrten“

Referent: Jürgen Schmeißer, 1. Polizeihauptkommissar
Polizeiinspektion Höchstadt

13:30 Uhr Raum A 0.2

„Mit dem Laptop unterwegs“

Referent: Dietmar Fey

BRK SeniorenNetz Erlangen

14:15 Uhr Raum A 0.1

„Ernährung in der häuslichen Pflege bei Demenz“

Referentin: Christine Platt, Dipl.-Oecotrophologin
AOK Gesundheitskasse

14:15 Uhr Raum A 0.2

„Planen, Bauen: Wohnraum für alle Lebensphasen“

Referent: Christoph Volkmar

ehrenamtlicher Wohnberater

15:00 Uhr Raum A 0.1

„Aktiv leben - Körper, Seele und Geist bewegen“

Referentin: Brigitta Flatau, Dipl.-Sportlehrerin

Medi train, Zentrum für Gesundheitssport

15:00 Uhr Raum A 0.2

Diashow „Vier Jahreszeiten rund um das Walberla“

Referent: Hans Gaschbauer

MITMACH-AKTIONEN

Glasgang, 1. OG - 12:30 Uhr bis 15:30 Uhr

Anleitung zu Bewegungsübungen für den Alltag,
je 20 Minuten, halbstündlich

Verena Preller

Physiotherapeutin, Sporttherapeutin

Raum B 0.1:

13:00 Uhr bis 14:00 Uhr

14:30 Uhr bis 15:30 Uhr

„Erste Hilfe für Senioren“

Referentin: Daniela Walcher, Gesundheitsamt

Raum D 08 Schulküche - ab 12:00 Uhr

Küchle backen (Brigitte Händel, Waltraud Noppenberger)

Brot backen (Gerhard Römer)

Pausenhof - 11:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Fahrsimulator mit Reaktionstest,

Beratung durch die Polizeiinspektion Höchstadt

Pausenhof - 14:00 Uhr

Fettbrände, Explosionen, Rauchmelder

Freiwillige Feuerwehr Höchstadt

Für das Mittagessen sorgen der ASV Höchstadt und die Pfadfinder. Kaffee und Kuchen gibt es bei der SMV der Realschule und den Pfadfindern.

Ansprechpartnerin:

Anna Maria Preller

Seniorenbeauftragte

Landratsamt Erlangen-Höchstadt

Tel. 09131 / 803 - 277

E-Mail: anna.maria.preller@erlangen-hoechstadt.de