UNTERHALTUNGSPROGRAMM

IN DER AULA

13:00 Uhr

Step-Aerobic, TSV Brand

Leitung: Daniela Fischer, Doris Meier

14:00 Uhr

Zumba, FC Eschenau

Leitung: Omar Gomez La Rosa

15:00 Uhr

Piloxing, Sportfreunde FC Büg

Leitung: Christina Heckel

INFORMATIONSSTÄNDE

IM ERD- UND OBERGESCHOSS

Amplifon Deutschland GmbH, Erlangen

Arbeit und Wohnen, Erlangen

Arbeitsgemeinschaft für barrierefreies Miteinander, Höchstadt Arbeitskreis Gewalt im Landkreis

ASB Fachstelle für pflegende Angehörige und Demenzberatung AWO Fachstelle für pflegende Angehörige, Erlangen

Bay. Blinden- und Sehbehindertenbund e. V., Nürnberg

Brillenladen Frank, Eckental

BRK Wohnen und Leben Etzelskirchen

Bücherecke Eckental

Bundesverband Gedächtnistraining e. V. (BVG), Eckental

Caritasverband für die Stadt ER und den Landkreis ERH e. V.

Deutsche Rheumaliga e. V., Nürnberg

Diakonie Erlangen

Die Brille, Herzogenaurach

Eckentaler Nachbarschaftshilfe "Füreinander-Miteinander"

Fitness- & Gesundheitsstudio FRIENDS, Eckental

Frankenlifte, Weisendorf

Generationen.Zentrum, Herzogenaurach

genesis systems gGmbH, Fürth

Guttempler Aischgrund, Hemhofen

Hörgeräte Kind, Eckental

Hörgeräte Nassler, Eckental

Hospizverein Eckental

IBS ERH – Hilfe bei Problemen in der Pflege

Jakob's Seniorenladen, Nürnberg

Kieser-Training, Erlangen

Kreisseniorenbeirat und örtliche Seniorenbeiräte

Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle, Erlangen Landratsamt Erlangen-Höchstadt:

• Kultur, Landkreispartnerschaften, Senioren, Bürger. Engagement

- Klimaschutz
- Ehrenamtliche Tabletberatung
- Ehrenamtliche Wohnberatung
- Öffentlicher Personennahverkehr

million-flowers, Burgthann

Pillipp Haustechnik GmbH, Möhrendorf

Polizeiinspektion Erlangen-Land

Seele in Balance Heroldsberg und soziales Netz Eckental Selbsthilfegruppe Schwerhörige, Ertaubte, CI-Träger, Erlangen

Seniorenzentrum Martha Maria, Eckental

SES Senior Experten Service, Erlangen

Sportamt Erlangen

VdK - Ortsverband Eckental

VdK - Kreisverband FRH

Verein Lebensfreude ERHalten e. V.

Walter Ferbar – Gedächtnistraining mit Bewegung für Senioren

Weißer Ring – Außenstelle ERH

Wohngemeinschaft Vergissmichnicht e. V., Möhrendorf



LANDKREISTAG 50PLUS

"FIT DURCH BEWEGUNG"





Anna Maria Preller, Seniorenbeauftragte, Landratsamt Erlangen-Höchstadt, Tel. 09131 803-277, E-Mail: anna.maria.preller@erlangen-hoechstadt.de

Foto Titelblatt: © Kzenon/Fotolia.com





Liebe Generation 50plus,

50 ist das neue 30, sagt man. Mit unserem Landkreistag 50plus wollen wir Ihnen dabei helfen, fit und neugierig zu bleiben. Bewegung, sowohl körperliche als auch geistige, spielt dabei eine zentrale Rolle. Beide Komponenten finden sich in unserem Programm wieder.



In Vorträgen geben wir beispielsweise Tipps, wie Sie in allen Lebensphasen barrierefrei, energieeffizient und auch bequem wohnen. Wir stellen Ihnen intelligente Technik vor und zeigen Ihnen, wie Sie sich im Straßenverkehr sicher bewegen. Angehörige von Pflegebedürftigen können mit Rosi Schmitt und Petra Mönius-Gittelbauer von der Fachstelle für pflegende Angehörige über Probleme in der Pflege sprechen und sich über ihr Angebot informieren. In einem Podiumsgespräch, moderiert von Petra Nossek-Bock, Chefredakteurin des Magazins sechs+sechzig, klären Pflegeexperten, ob uns bald ein Roboter in der Pflege unterstützt.

Daneben machen wir Sie fit für's "Internet unterwegs". Mit Hilfe von Tutorin Boya Marshall gelingt Ihnen der Einstieg in die Welt von Tablets und iPads spielerisch leicht. Ebenso spielerisch zeigt Ihnen Prof. Dr. Helmut Herold von der Uni Erlangen, wie Sie Ihre grauen Zellen mit Spaß in Bewegung bringen.

Für diejenigen, die lieber körperlich aktiv sein wollen, verrät Herolds Kollege, Professor Dr. Klaus Pfeifer, seine besten Tricks, wie Sie sich bewegen und kontinuierlich dranbleiben können. Bei Physiotherapeutin Verena Preller trainieren Sie anhand ausgesuchter Übungen Beweglichkeit und Geschick im Alltag.

Ich freue mich auf Ihre Teilnahme und wünsche Ihnen buchstäblich bewegende Zeiten, damit Sie noch jahrelang jung bleiben können.

lhr

Landrat Alexander Tritthart Schirmherr

ERÖFFNUNG

11:00 Uhr (Aula)

Musikalische Begrüßung Big Band des Gymnasiums

Begrüßung Landrat Alexander Tritthart

Grußwort Bürgermeisterin Ilse Dölle

Piloxing, Sportfreunde FC Büg, Trendsport aus den USA

VORTRÄGE

11:45 Uhr (Aula) "Regelmäßig bewegen ist gesund! So bleibe ich dran!" Prof. Dr. Klaus Pfeifer, FAU Erlangen-Nürnberg

13:00 – 13:45 Uhr (Raum 052) "Hilfe bei Problemen in der Pflege – IBS" Rosi Schmitt, Fachstelle für pflegende Angehörige ASB Petra Mönius-Gittelbauer, Fachstelle für pflegende Angehörige AWO

13:00 – 13:45 Uhr (Raum 063) "Barrierefrei zu Hause bewegen und energieeffizient leben"

Elisabeth Somper, ehrenamtliche Wohnberaterin Simon Rebitzer, Klimaschutzbeauftragter Landratsamt ERH

13:45 – 14:30 Uhr (Raum 052) "Wohnen mit intelligenter Technik" Anton Zahneisen, SOPHIA living network GmbH

13:45 – 14:30 Uhr (Raum 063) "Sich richtig und sicher im Straßenverkehr bewegen: Das ist neu"

Olaf Müller, Verkehrserzieher, PI Erlangen-Land

14:30 – 15:30 Uhr (Raum 180, 1. OG) Podiumsgespräch: "Wird uns bald ein Roboter bei der Pflege unterstützen?"

Petra Nossek-Bock, Chefredakteurin Magazin sechs+sechzig, im Gespräch mit Experten:

Prof. Dr. habil. Jürgen Zerth, Wilhelm Löhe Hochschule Fürth Anton Zahneisen, SOPHIA living network GmbH Bettina Williger, Fraunhofer Institut Thomas Wimber, Vorsitzender Kreisseniorenbeirat 14:30 - 15:15 Uhr (Raum 052)

"Spielerisch geistig fit – Denkspaß für Alt und Jung" Prof. Dr. Helmut Herold, FAU Erlangen-Nürnberg

15:15 – 16:00 Uhr (Raum 063) "Fahrgäste fragen – Busunternehmer antwortet" Werner Schmidt, OVF-Linienmanager

MITMACH-AKTIONEN

13:00 – 14:30 Uhr (Raum 170, 1. OG) iPad: Tipps & Tricks für Einsteiger Boya Marshall

13:00 – 15:30 Uhr, halbstündlich (Raum 103, 1. OG) Bewegungsparcour – testen Sie Ihre Koordination und Ihr Gleichgewicht, je 20 Min.

Verena Preller, Physiotherapeutin, Gymnastiklehrerin

15:00 – 15:30 Uhr (Raum 104, 1. OG) Yoga auf dem Stuhl Christina Richter, Yogatrainerin, ASV Forth

EINGANGSBEREICH

11:00 – 16:00 Uhr Fahrsimulator mit Reaktionstest Beratung PI Erlangen-Land

12:00 - 16.00 Uhr

- Segwayfahren
- "So baue ich mein eigenes Hochbeet" Susanne Büttner, Christoph Volkmar, ehrenamtliche Wohnberater Dina Tietze, million-flowers, gibt Tipps zu passenden Pflanzen

Grillstand der Jungfeuerwehr der FFW Brand

MENSA

Der Förderkreis des Gymnasiums Eckental bietet Mittagessen, Kaffee und Kuchen an.