Informationsstände im Foyer

Staatliches Gesundheitsamt Reden hilft – seelische Gesundheit im Alter gemeinsam stärken
Hospiz- und Palliativversorgung Gut begleitet – bis zuletzt: Informationen zu würdevoller Begleitung in schwerer Zeit
Pflegestützpunkt Der Weg durch den Pflegedschungel: Unabhängige Beratung zu Pflege, Unterstützung und Entlastung
Seniorenvertretung Mitreden. Mitgestalten. Mitwirken: Angebote aus den Kommunen und Einblicke in die Arbeit des Kreisseniorenbeirats
ÖPNV Entspannt unterwegs: Ausflugstipps und Infos zu den Freizeitlinien im öffentlichen Nahverkehr
Ehrenamtliche Wohnberatung Zuhause bleiben – aber sicher: Tipps zur Wohnraumanpassung und barrierefreiem Wohnen
Freizeit & Bewegung Aktiv bleiben im Alter: Sport- und Bewegungsangebote im Landkreis für jedes Fitnesslevel
Herz-Kreislauf-Initiative Erlangen e. V. Bewegung ist uns eine Herzensangelegenheit
Ehrenamtliche Beauftragte für Menschen mit Behinderung Perspektivenwechsel

Landratsamt
Erlangen-Höchstadt
Nägelsbachstraße 1
91052 Erlangen

Telefon: 09131 803-1331
Telefax: 09131 803-491331

seniorenbeauftragte@erlangen-hoechstadt.de
www.erlangen-hoechstadt.de

LANDKREIS
ERLANGEN-HÖCHSTADT

AKTIONSTAG

„ZUKUNFT GESTALTEN – ÄLTERWERDEN IM LANDKREIS ERLANGEN-HÖCHSTADT“

SAMSTAG

19.07.25

10–14 UHR

KOSTENLOS & BARRIEREFREI

Landratsamt ERH
Nägelsbachstraße 1
91052 Erlangen

metropolregion nürnberg
KOMMEN. STAUNEN. BLEIBEN.

FÜR FAMILIE
BÜNDNIS-ERH

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

das Älterwerden bringt viele Veränderungen mit sich – aber auch neue Möglichkeiten und Chancen. Es beginnt ein Lebensabschnitt, der Fragen aufwirft: Wie möchten wir leben, wenn wir älter werden? Was brauchen wir, um den Alltag aktiv, sicher und selbstbestimmt zu gestalten? Und wer steht uns zur Seite, wenn das Leben herausfordernd wird?

Unter dem Motto **„Zukunft gestalten – Älterwerden im Landkreis Erlangen-Höchstadt"** laden wir Sie herzlich ein, sich gemeinsam mit uns auf die Suche nach Antworten zu begeben.

Freuen Sie sich auf einen Tag voller Anregungen, Informationen und persönlichen Begegnungen. Mit spannenden Vorträgen – etwa zu Ernährung im Alter, zum digitalen Nachlass oder zum Schutz vor betrügerischen Anrufen – möchten wir Ihnen praxisnahe Anregungen mit auf den Weg geben. Gleichzeitig laden Mitmachangebote wie Entspannungsgymnastik oder Gedächtnistraining dazu ein, Körper und Geist in Bewegung zu bringen – ganz im Sinne eines aktiven und selbstbestimmten Älterwerdens. Zahlreiche Informationsstände bieten Ihnen Orientierung und Beratung zu den vielfältigen Fragen rund ums Älterwerden. Nehmen Sie sich an diesem Tag bewusst Zeit für sich, lassen Sie sich inspirieren – und gehen Sie mit neuen Ideen und guten Gesprächen nach Hause. Wir freuen uns auf Sie!

Ihr

Landrat Alexander Tritthart
Schirmherr

INFORMIEREN AUSTAUSCHEN DABEI SEIN

Foyer

10:00–10:15	**Begrüßung durch den Schirmherrn Landrat Alexander Tritthart**

Großer Multifunktionsraum

10:15–11:00	**„Ernährung im Alter: Was der Körper braucht"** Referent: Dr. oec. troph. Hans Joachim Herrmann, Hector-Center für Ernährung, Bewegung und Sport, Universitätsklinikum Erlangen
11:15–11:45	**„Digitaler Nachlass"** Referent: Prof. Dr. Horst Heineck
12:00–12:45	**„Essen und Seele"** Referentin: Dorothea Willberg, AOK Bayern – Die Gesundheitskasse
13:00–14:00	**„Betrügerische Telefonanrufe – Sie müssen nicht Opfer werden!"** Referent: Udo Winkler, Kriminalhauptkommissar, Kriminalpolizeiinspektion Erlangen

Kleiner Multifunktionsraum

Bitte beachten Sie: Pro Bewegungsangebot können bis zu 15 Personen mitmachen. Die Teilnahme ist in Alltagskleidung möglich. Voraussetzung für das „Tanzen auf der Fläche" sind Schuhe mit festem Halt.
Sie nehmen bei allen Angeboten auf eigene Verantwortung teil. Bitte schätzen Sie Ihre gesundheitlichen Voraussetzungen realistisch ein! Die anleitenden Personen begleiten Sie gerne, sie übernehmen jedoch keine medizinische Einschätzung oder Haftung.

10:30–11:00	**Tanzen im Sitzen** Johanna Rath, zertifizierte Tanzleiterin
11:30–12:15	**Herzgesunde Bewegung** Herz-Kreislauf-Initiative Erlangen e. V.
12:45–13:15	**Tanzen auf der Fläche** Susanne Riks-Snay, zertifizierte Tanzleiterin

Konferenzraum 0.30

10:15–10:45 und 12:15–12:45	**Unterhaltsames Gedächtnistraining mit Bewegung** Walter Ferbar, zertifizierter Gedächtnistrainer beim Bundesverband Gedächtnistraining e. V. *(bis zu 20 Teilnehmende)*
11:15–11:45 und 13:15–13:45	**Entspannungsgymnastik** Willi Wahl, Vizepräsident Breitensport Bayerischer Leichtathletik-Verband e. V.

Innenbereich neben Haupteingang

10:15–10:45 und 12:15–12:45	**Reaktionstest** Willi Wahl, Vizepräsident Breitensport Bayerischer Leichtathletik-Verband e. V.

Außenbereich vor Haupteingang

Präventionsbus des Polizeipräsidiums Mittelfranken mit Informationen zu den Themen Trickbetrug, Einbruchschutz etc.

Informationsstände im Foyer

Betreuungsstelle
Gut informiert vorsorgen: Alles rund um Betreuungsrecht, Vollmachten und Betreuungsverfügungen

Digitale Welt
Fit für Smartphone, Internet & Co: Das Projekt DigiFit im Landkreis Erlangen-Höchstadt

Ehrenamt
Zu Jung für Alt: Entdecken Sie vielfältige Möglichkeiten, sich ehrenamtlich zu engagieren