

### Kontakt

Stadtseniorenrat Nürnberg  
Hans-Sachs-Platz 2  
90403 Nürnberg

Telefon 09 11 / 2 31-65 02 und 09 11 / 2 31-66 29  
stadtseniorenrat@stadt.nuernberg.de  
www.stadtseniorenrat.nuernberg.de

### Hier finden Sie das Haus eckstein:



### Bitte nutzen Sie die öffentlichen Verkehrsmittel:

- U1 – Bahnhof Lorenzkirche oder
- Buslinie 36 – Haltestelle Burgstraße
- Buslinie 37, 46 und 47 – Haltestelle Rathaus

Herausgeber: Stadtseniorenrat Nürnberg, V.i.S.d.P. Christian Margulies (Vorsitzender)  
• Druck: City Druck Tischner & Hoppe GmbH, Eberhardshofstraße 17, 90429 Nürnberg  
• Auflage 2.500 Stück • Satz: HKD-Grafik & Werbung • Titelcomposite: Hartmut Knipp, Foto: clipdealer  
• Karte: Open Streetmap (angepasst)

### ab 10 Uhr – Vorträge

#### Raum E 02

10 bis 10.45 Uhr

**Pflege zuhause – Vereinbarkeit unterschiedlicher Interessen? Möglichkeiten und Grenzen für pflegende Angehörige**  
Christel Krumwiede, Seniorenamt – Pflegestützpunkt Nürnberg

11 bis 11.45 Uhr

**Dr. Internet – Hilfe oder Risiko?**  
Helmut Wich, Computer Club Nürnberg 50 plus

12 bis 12.45 Uhr

**Sitztanzen**  
Barbara Reichelt

13 bis 13.45 Uhr

**Richtig sitzen und /oder richtig heben und tragen**  
Peter Pinzer, Stadt Nürnberg – Sportservice

15 bis 15.45 Uhr

**Schlechter Atem, lockere Zähne, blutendes Zahnfleisch? – Parodontologie heute – Neue Dimensionen im Erhalt der eigenen Zähne**  
Dr. Martin Ruppert, Facharzt für Parodontologie

16 bis 16.45 Uhr

**Hospizliche Betreuung in der letzten Lebensphase**  
Helga Kuttner, Hospizteam Nürnberg

17 bis 17.45 Uhr

**Behandlung im Voraus planen**  
Judith Berthold, Hospizteam Nürnberg

#### Raum 1.01

10 bis 10.45 Uhr

**Osteuropäische 24-Stunden-Kräfte**  
Prof. Dr. Barbara Städtler-Mach, Evang. Hochschule Nürnberg

11 bis 11.45 Uhr

**Demenz als Herausforderung: Wie bleibe ich gesund in der Pflegesituation?**  
Barbara Lischka, Fachstelle für pflegende Angehörige und Demenzberatung der Angehörigenberatung Nürnberg

12 bis 12.45 Uhr

**Klangschalentherapie in der Pflegepraxis – Anwendung bei Menschen mit Demenz**  
Manuela Füller, Diakonie Neuendettelsau

13 bis 13.45 Uhr

**Die geriatrische Tagesklinik (GTK) – Diagnostik und Therapiemöglichkeiten**  
Prof. Dr. Katrin Singler, Leitungsteam Geriatrische Tagesklinik

14 bis 14.45 Uhr

**Gesund altern – wie geht das?**  
Manuela Schulz, Institut für Psychogerontologie, FAU Erlangen-Nürnberg

15 bis 15.45 Uhr

**Das Aufgabenspektrum der FQA Nürnberg**  
Andrea Brouer, Stadt Nürnberg – Gesundheitsamt/FQA (Heimaufsicht)

16 bis 16.45 Uhr

**Osteuropäische 24-Stunden Kräfte**  
Prof. Dr. Barbara Städtler-Mach, Evang. Hochschule Nürnberg

#### Raum 1.03

10 bis 10.45 Uhr

**Sicheres Verhalten mit dem Rollator im Straßenverkehr**  
Verkehrspolizei Nürnberg

11 bis 11.45 Uhr

**Das Zentrum für Altersmedizin stellt sich vor**  
Elke Kaufmann, Zentrum für Altersmedizin am Klinikum Nürnberg

13 bis 13.45 Uhr

**Aromatherapie in der Pflege**  
Patrick Wagner, Diakonie Neuendettelsau

14 bis 14.45 Uhr

**Das Knoblauchsland regional und saisonal – Film und Vortrag**  
Erika Höfler, Landfrauen Nürnberg

15 bis 15.45 Uhr

**Betreuungsverfügung/Betreuungsverfahren/ freiheitsentziehende Maßnahmen**  
Klara Rebhan, Stadtseniorenrat Nürnberg

16 bis 16.45 Uhr

**Sicheres Verhalten mit dem Rollator im Straßenverkehr**  
Verkehrspolizei Nürnberg

17 bis 17.45 Uhr

**Wohlfühlen im Heim – Mit Bewohnerververtretungen im Gespräch**  
Uta Behringer, Arbeitsgemeinschaft Bewohnervertreter und Heimführsprecher



# Gesund älter werden

Aktionstage des Stadtseniorenrats  
Ausstellung – Vorträge – Informationen

Schirmherr der Veranstaltung: Oberbürgermeister Dr. Ulrich Maly

Dienstag, 21. und Mittwoch, 22. Mai 2019  
9 bis 18 Uhr  
Haus eckstein, Burgstraße 1-3



[www.stadtseniorenrat.nuernberg.de](http://www.stadtseniorenrat.nuernberg.de)





### Sehr geehrte Damen und Herren, Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

im Alter nimmt bei den Seniorinnen und Senioren die Sorge um die eigene Gesundheit und das Bestreben, diese zu erhalten zu. Die zentralen Fragen lauten „Welche Bedingungen ermöglichen ein Leben bei guter Gesundheit?“ und „Welche Anregungen oder medizinischen und pflegerischen Angebote finde ich dazu?“

Antworten darauf finden die Besucherinnen und Besucher bei den Ausstellern und vor allem auch im Vortragsprogramm rund um die Themen Gesundheit, gesunde Ernährung, Bewegung und Hilfen im Krankheitsfall.

Als Schirmherr freue ich mich, dass sich zahlreiche Einrichtungen und Firmen, vor allem jedoch auch Wissenschaftler sowie Expertinnen und Experten an den Gesundheitstagen beteiligen.

Ich bin überzeugt, dass zu den Gesundheitstagen des Stadtse-niorenrats Nürnberg viele Besucherinnen und Besucher den Weg finden. Den Ausstellern und Referenten wünsche ich zwei erfolgreiche Fachtage.

*Dr. Ulrich Maly  
Oberbürgermeister der Stadt Nürnberg*



### Liebe Seniorinnen und Senioren, Verehrte Nürnbergerinnen und Nürnberger,

nach dem großen Zuspruch zum Thema „Sicherheit im Alter“ im Vorjahr greift der Stadtse-niorenrat Nürnberg am 21. und 22. Mai zum ersten Mal das Thema „Gesund älter werden“ auf. Ort der Ausstellung und der Vorträge ist wiederum das haus eckstein im Zentrum der Stadt direkt hinter der Sebalduskirche.

Gezeigt und erklärt wird unter anderem ein Krankenbett, dass auch daheim eingesetzt werden kann. Erproben können die Besucherinnen und Besucher ihre Geschicklichkeit auf einem Rollatorparcour oder ihre Fitness an einem Flexx-Gerät. Die Vorträge behandeln Themen wie „Altersmedizin - Medizin der Zukunft“ von Prof. Dr. Gosch, „Gesund altern, wie geht das?“, „Arzneimittelsicherheit“, aber auch „ambulant betreute Wohn-gemeinschaften“, „Richtig sitzen, heben und tragen“ oder Hinweise zum Problem „osteuropäische 24-Stunden-Kräfte“, um nur einige zu nennen.

Wir wünschen allen, die da kommen, dass sie möglichst viele Infor-mationen und Anregungen mit nach Hause nehmen können

*Christian Margulies  
Stadtse-niorenrat Nürnberg, Vorsitzender*

## Ausstellung im Erdgeschoss – Saal und Foyer

**Hörluchs:** Beratung und Information

**City-Fitness Nürnberg:** Beratung, Information und Anleitung

**Diakonie Neuendettelsau:** Beratung, Information und Anleitung

**Institut für Psychogerontologie:** Beratung und Information

**Moritz-Apotheke:** Beratung, kostenlose Blutdruckmessung

**NürnbergStift:** Virtuell-Reality-Spiel, Beratung, Information und Anleitung

**Reha&Care:** Beratung und Information

**Stadtse-niorenrat Nürnberg:** Information und Beratung

**Verkehrspolizei Nürnberg:** Rollatorparcours – ständige Übungsmöglichkeiten unter Anleitung, Information, Beratung

Alle Vorträge und Besuche der Ausstellungsstände sind für Sie selbstverständlich kostenlos und barrierefrei. Die Vorträge dauern im Durchschnitt ca. 40 Minuten.

Kaffee und Imbiss im Café Zeitlos im Hause (Selbstzahler).



## Gesund älter werden – Programm: Dienstag, 21. Mai

9 Uhr Begrüßung und Eröffnung im Ausstellungsraum  
ab 10 Uhr – Vorträge

### Raum E 02

10 bis 10.45 Uhr

**Arzneimittelsicherheit  
– Wechselwirkungen vermeiden**  
Margit Schlenk, Moritz-Apotheke

11 bis 11.45 Uhr

**Das Zentrum für Altersmedizin  
stellt sich vor**  
Elke Kaufmann, Zentrum für Altersmedizin am  
Klinikum Nürnberg

13 bis 13.45 Uhr

**Was kommt heute auf den Tisch?  
– Tipps zur Speiseplangestaltung**  
Doris Greul-Leutzmann, Ernährungsberaterin,  
Landfrauen Nürnberg

15 bis 15.45 Uhr

**Richtig sitzen und /oder richtig heben und  
tragen**  
Peter Pinzer, Stadt Nürnberg – Sportservice

16 bis 16.45 Uhr

**Gemeinschaftliche Selbsthilfe macht das Leben  
leichter und reicher**  
Franziska Möbius, Kontakt- und Informations-  
stelle Selbsthilfegruppen Nürnberg, Fürth,  
Erlangen (KISS)

### Raum 1.01

10 bis 10.45 Uhr

**Dr. Internet – Hilfe oder Risiko?**  
Helmut Wich, Computer Club Nürnberg  
50 plus

11 bis 11.45 Uhr

**Gesund altern – wie geht das?**  
Dr. Roland Rupprecht, Institut für Psychogeron-  
tologie, FAU Erlangen-Nürnberg

12 bis 12.45 Uhr

**Patientenverfügung – Vorsorgevollmacht**  
Klara Rebhan, Stadtse-niorenrat Nürnberg

13 bis 13.45 Uhr

**Altersmedizin – Medizin der Zukunft**  
Prof. Dr. med. Markus Gosch, Geriatriische Klinik,  
Klinikum Nürnberg

14 bis 14.45 Uhr

**Pflege zuhause – Vereinbarkeit unterschiedli-  
cher Interessen? Möglichkeiten und Grenzen  
für pflegende Angehörige**  
Christel Krumwiede, Seniorenamt  
– Pflegestützpunkt Nürnberg

15 bis 15.45 Uhr

**Aromatherapie in der Pflege**  
Patrick Wagner, Diakonie Neuendettelsau

16 bis 16.45 Uhr

**Hospizliche Betreuung in der letzten  
Lebensphase**  
Henny Wangemann, Hospizteam Nürnberg

17 bis 17.45 Uhr

**Behandlung im Voraus planen**  
Judith Berthold Hospizteam Nürnberg

### Raum 1.03

11 bis 11.45 Uhr

**Sicheres Verhalten mit dem Rollator  
im Straßenverkehr**  
Verkehrspolizei Nürnberg

12 bis 12.45 Uhr

**Das Aufgabenspektrum der FQA Nürnberg**  
Andrea Brouer, Gesundheitsamt Stadt Nürn-  
berg, FQA (Heimaufsicht)

13 bis 13.45 Uhr

**Sicheres Verhalten mit dem Rollator  
im Straßenverkehr**  
Verkehrspolizei Nürnberg

14 bis 14.45 Uhr

**Klangschalenthherapie in der Pflegepraxis  
– Anwendung bei Menschen mit Demenz**  
Manuela Füller, Diakonie Neuendettelsau

15 bis 15.45 Uhr

**Sitztanz**  
Barbara Reichelt

17 bis 17.45 Uhr

**Wohlfühlen im Heim – Mit Bewohner-  
vertretungen im Gespräch**  
Uta Behringer, Arbeitsgemeinschaft Bewoh-  
nervertreter und Heimpfarsprecher