



Freizeit Messe Nürnberg

sechs+sechzig Aktions-Bühne

Halle 9

12.03.2025

Thementag: Anteil haben

Moderation: Beke Maisch und Petra Nossek-Bock

10:00 – 11:30: Offizielle Eröffnung Freizeit Messe

11:30 – 12:15: Gedächtnistraining

Geistig fit bleiben – trotz Smartphone und Künstlicher Intelligenz!

12:30 – 13:00: Ehrenamt

Mithelfen macht Spaß – das Martha-Cafe stellt sich vor

13:00 – 13:30: Beschwingter Jazz am Keyboard mit Christian Jung

13:30 – 14:15: Prominenten-Talk mit Billy Billmaier

Der bekannte Radiomoderator von Radio Gong plaudert in gewohnter Weise über die Musik

14:15 – 14:45: Gemeinsam Neues erkunden

*Altenakademie Nürnberg
Informationen und ein Quiz zum Mitmachen*

15:00 – 15:30: Moderner Gartengestaltung

*Niklas Götz, pflanzoasen
Gartenbauer Niklas Götz gibt Tipps zu Biotopen, insektenfreundlichen Pflanzen und Hochbeeten*

15:30 – 16:00: Besser gemeinsam als einsam

*Anja-Maria Käßer, Leiterin des Seniorenamts
Anja-Maria Käßer, Leiterin des Seniorenamts Nürnberg, spricht über Treffpunkte und Initiativen, die helfen, Gemeinschaft zu pflegen*

16:00 – 16:30: Beschwingter Jazz am Keyboard mit Christian Jung

13.03.2025

Thementag: Gesundheit und Pflege

Moderation: Gabriele Penzkofer-Röhl und Susanne Hofmann-Fraser

10:30 – 11:00: Mitmach-Tänze im Sitzen

Wecken Sie Ihre Lebensgeister bei unserem morgendlichen Warm Up

11:00 – 11:30: Welche Ansprüche habe ich, wenn ich ein Pflegefall werde?

*Pflegestützpunkt Nürnberg
Der Pflegestützpunkt Nürnberg informiert über die Leistungen der Pflegeversicherung*

11:30 – 12:15: Wer kann sich Pflege noch leisten?

Podiumsdiskussion mit Nürnbergs Sozialreferentin Elisabeth Ries, Oliver Henßler vom Medizinischen Dienst und Christiane Straub (VdK)

12:30 – 13:00: Gelenke erhalten oder ersetzen?

Unfallchirurg und Orthopäde Dr. Andreas Maurer vom Krankenhaus Martha-Maria St. Theresien informiert über die Chancen einer OP

13:00 – 13:30: Pause

13:30 – 14:15: Pflegebedürftig!? Was nun?

Oliver Henßler vom Medizinischen Dienst beantwortet Fragen zum Antrag auf Pflegeleistungen

14:15 – 14:45: Neues Angebot: die Nachtpflege

Susanne Hofmann-Fraser vom August-Meier-Haus in Nürnberg stellt das Hilfsangebot für Menschen mit Demenz vor

15:00 – 15:30: Senioren-Wohnen im Wandel

Frank Tkatzik von Seleco/KIB stellt aktuelle Trends vor

15:30 – 16:00: Stürze im Alter vermeiden

Experten der Johanniter-Unfall-Hilfe geben praktische Tipps und zeigen einfache Übungen für zuhause

16:00 – 16:30: Stürze im Alter vermeiden

*Johanniter-Unfall-Hilfe
Experten der Johanniter-Unfall-Hilfe geben praktische Tipps und zeigen einfache Übungen für zuhause*

14.03.2025

Thementag: Sicherheit & Technik

Moderation: Werner vom Busch und Petra Nossek-Bock

10:30 – 11:00: Mitmach-Tänze im Sitzen

Wecken Sie Ihre Lebensgeister bei unserem morgendlichen Warm Up

11:00 – 11:30: Gemeinschaftliches Wohnen

*Stadtseniorenrat Nürnberg
Der Stadtseniorenrat Nürnberg stellt verschiedene Modelle und ihre Vorund Nachteile vor*

11:30 – 12:15: Robotik in der Pflege

*Susanne Grube, Zukunftsmuseum Nürnberg
Susanne Grube vom Zukunftsmuseum Nürnberg berichtet über Trends und die neuesten Entwicklungen*

12:30 – 13:00: Einbrüche verhindern

*Stefan Malek, Kriminalhauptkommissar
Kriminalhauptkommissar Stefan Malek informiert, wie man sich schützen kann*

13:00 – 13:30: Pause

13:30 – 14:15: Chancen und Risiken von Künstlicher Intelligenz

*Wolfgang Schleemilch, Leiter des Computerclubs CCN
Wolfgang Schleemilch, Leiter des Computerclubs CCN, erläutert aktuelle Entwicklungen*

14:15 – 14:45: Nachbarschaftshilfe, aber wie?

*Roswitha Oberholz, Nachbarschaftshilfe Katzwang
Roswitha Oberholz von der Nachbarschaftshilfe Katzwang berichtet von ihrem Engagement*

15:00 – 15:30: Wandern mit dem Smartphone

*Wolfgang Schleemilch, Leiter des Computerclubs CCN
Wolfgang Schleemilch, Leiter des Computerclubs CCN, stellt nützliche Programme vor*

15:30 – 16:00: Bei Schockanrufen ruhig bleiben

*Michael Sporrer, Kriminalhauptkommissar
Kriminalhauptkommissar Michael Sporrer beschreibt die aktuellsten Betrugsmaschen*

15.03.2025

10:00 – 18:00: Thementag: Miteinander

Moderation: Klaus Schrage und Herbert Fuehr

10:30 – 11:00: Mitmach-Tänze im Sitzen

Wecken Sie Ihre Lebensgeister bei unserem morgendlichen Warm Up

11:00 – 11:30: Zu Gast in fremden Familien

*Robert Wagner, Friendship Force Bavaria
Der Verein Friendship Force Bavaria ermöglicht Aufenthalte in aller Welt. Robert Wagner erzählt, wie das geht*

11:30 – 12:15: Digitalsprechstunde

*Computerclubs CCN
Experten des Computerclubs CCN beantworten Fragen aus dem Publikum rund um digitale Medien*

12:30 – 13:00: Audio Walk: Jüdisches Leben in Fürth

Das Projekt des Jüdischen Museums Franken, des Helene-Lange-Gymnasiums und des Jugendmedizinenzentrums Connect stellt sich vor

13:00 – 13:30: Pause

13:30 – 14:15: Poetry Slammer auf der Bühne

Drei Wortkünstler zeigen live ihr Können

14:15 – 14:45: Reisen mit Respekt

*Roland Streicher, ReNatour-Gründer
ReNatour-Gründer Roland Streicher zeigt, wie nachhaltiger Tourismus gelingt*

15:00 – 15:30: Mehr Vögel im Garten

*Carola Bria, Landesbund für Vogelschutz
Carola Bria vom Landesbund für Vogelschutz gibt Tipps für einen vogelfreundlichen Garten*

15:30 – 16:00: Jung und Alt haben sich viel zu sagen

Aktive des Erlanger Dialogforums »Tisch der Generationen« erzählen von ihren Erfahrungen

16.03.2025

Thementag: Mitmachen

Moderation: Hartmut Voigt und Elke Graßer-Reitzner

10:30 – 11:00: Mitmach-Tänze im Sitzen

Wecken Sie Ihre Lebensgeister bei unserem morgendlichen Warm Up

11:00 – 11:30: Das Seniorentheater »Tempo 100«

Das semiprofessionelle Schauspiel-Ensemble stellt sich in einem moderierten Talk vor

11:30 – 12:15: Mit jedem Schritt ein bisschen fitter

Dr. Sabine Britting, Institut für Biomedizin des Alterns

Dr. Sabine Britting vom Institut für Biomedizin des Alterns gibt Tipps, wie man aktiv bleibt

12:30 – 13:00: Line Dance hält fit

Brigitte Ritter

Trainerin Brigitte Ritter zeigt mit ihrer Gruppe »Line Dance Friends Nürnberg« einige Tänze zu schöner Musik

13:00 – 13:30: Pause

13:30 – 14:15: Tai Chi für jedes Lebensalter

Mit sanften und fließenden Bewegungen Körper, Geist und Atmung in Einklang bringen

14:15 – 14:45: Dem Gedächtnis auf die Sprünge

Stephanie Haas, Gedächtnis-Trainerin

Gedächtnis-Trainerin Stephanie Haas weiß, wie das Gehirn leistungsfähig bleibt

15:00 – 15:30: Moderner Gartengestaltung

Niklas Götz, pflanzoasen

Gartenbauer Niklas Götz gibt Tipps zu Biotopen, insektenfreundlichen Pflanzen und Hochbeeten

