



## 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, pflanzsoasen  
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*

