

inviva | 12.-16.3.25

sechs+sechzig-Aktionsbühne in Halle 9 – Programmübersicht

	Mittwoch, 12.3.25 Anteil haben	Donnerstag, 13.3.25 Gesundheit & Pflege	Freitag, 14.3.25 Sicherheit & Technik	Samstag, 15.3.25 Miteinander	Sonntag, 16.3.25 Mitmachen
10.30–11.00 Uhr	10.00–11.30 Uhr Offizielle Eröffnung der Messe »Freizeit, Touristik & Garten« auf der sechs+sechzig-Aktionsbühne	Mitmach-Tänze im Sitzen Wecken Sie Ihre Lebensgeister bei unserem morgendlichen Warm Up	Mitmach-Tänze im Sitzen Wecken Sie Ihre Lebensgeister bei unserem morgendlichen Warm Up	Mitmach-Tänze im Sitzen Wecken Sie Ihre Lebensgeister bei unserem morgendlichen Warm Up	Mitmach-Tänze im Sitzen Wecken Sie Ihre Lebensgeister bei unserem morgendlichen Warm Up
11.00–11.30 Uhr		Wer kann sich Pflege noch leisten? Der Pflegestützpunkt Nürnberg informiert über die Leistungen der Pflegeversicherung	Gemeinschaftliches Wohnen Der Stadt seniorenrat Nürnberg stellt verschiedene Modelle und ihre Vor- und Nachteile vor	Zu Gast in fremden Familien Der Verein Friendship Force Bavaria ermöglicht Aufenthalte in aller Welt. Robert Wagner erzählt, wie das geht	Das Senioretheater »Tempo 100« Das semiprofessionelle Schauspiel-Ensemble stellt sich in einem moderierten Talk vor
11.30–12.15 Uhr	Gedächtnistraining Geistig fit bleiben – trotz Smartphone und Künstlicher Intelligenz!	Welche Ansprüche habe ich, wenn ich ein Pflegefall werde? Podiumsdiskussion mit Nürnbergs Sozialreferentin Elisabeth Ries, Oliver Henßler vom Medizinischen Dienst und Christiane Straub (VdK)	Robotik in der Pflege Susanne Grube vom Zukunftsmuseum Nürnberg berichtet über Trends und die neuesten Entwicklungen	Digitale Sprechstunde Experten des Computerclubs CCN beantworten Fragen aus dem Publikum rund um digitale Medien	Mit jedem Schritt ein bisschen fitter werden Dr. Sabine Britting vom Institut für Biomedizin des Alterns gibt Tipps, wie man aktiv bleibt
12.30–13.00 Uhr	Ehrenamt Mithelfen macht Spaß – das Martha-Cafe stellt sich vor	Gelenke erhalten oder ersetzen? Unfallchirurg und Orthopäde Dr. Andreas Mauerer vom Krankenhaus Martha-Maria St. Theresien informiert über die Chancen einer OP	Einbrüche verhindern Kriminalhauptkommissar Stefan Malek informiert, wie man sich schützen kann	Audio Walk: Jüdisches Leben in Fürth Das Projekt des Jüdischen Museums Franken, des Helene-Lange-Gymnasiums und des Jugendmedienzentrums Connect stellt sich vor	Line Dance hält fit Trainerin Brigitte Ritter zeigt mit ihrer Gruppe »Line Dance Friends Nürnberg« einige Tänze zu schöner Musik
13.00–13.30 Uhr	Beschwingter Jazz am Keyboard mit Christian Jung	Pause	Pause	Pause	Pause
13.30–14.15 Uhr	Prominenten-Talk mit Billy Billmaier Der bekannte Radiomoderator von Radio Gong plaudert in gewohnter Weise über die Musik	Pflegebedürftig!? Was nun? Oliver Henßler vom Medizinischen Dienst beantwortet Fragen zum Antrag auf Pflegeleistungen	Chancen und Risiken von Künstlicher Intelligenz Wolfgang Schleemilch, Leiter des Computerclubs CCN, erläutert aktuelle Entwicklungen	Poetry Slammer auf der Bühne Drei Wortkünstler zeigen live ihr Können	Tai Chi für jedes Lebensalter Mit sanften und fließenden Bewegungen Körper, Geist und Atmung in Einklang bringen
14.15–14.45 Uhr	Gemeinsam Neues erkunden – Alten-Akademie Nürnberg Informationen und ein Quiz zum Mitmachen	Neues Angebot: die Nachtpflege Susanne Hofmann-Fraser vom August-Meier-Haus in Nürnberg stellt das Hilfsangebot für Menschen mit Demenz vor	Nachbarschaftshilfe, aber wie? Roswitha Oberholz von der Nachbarschaftshilfe Katzwang berichtet von ihrem Engagement	Reisen mit Respekt ReNatour-Gründer Roland Streicher zeigt, wie nachhaltiger Tourismus gelingt	Dem Gedächtnis auf die Sprünge helfen Gedächtnis-Trainerin Stephanie Haas weiß, wie das Gehirn leistungsfähig bleibt
15.00–15.30 Uhr	Moderne Gartengestaltung Gartenbauer Niklas Götz gibt Tipps zu Biotopen, insektenfreundlichen Pflanzen und Hochbeeten	Senioren-Wohnen im Wandel Frank Tkatzik von Seleco/KIB stellt aktuelle Trends vor	Wandern mit dem Smartphone Wolfgang Schleemilch, Leiter des Computerclubs CCN, stellt nützliche Programme vor	Mehr Vögel im Garten Carola Bria vom Landesbund für Vogelschutz gibt Tipps für einen vogelfreundlichen Garten	Moderne Gartengestaltung Gartenbauer Niklas Götz gibt Tipps zu Biotopen, insektenfreundlichen Pflanzen und Hochbeeten
15.30–16.00 Uhr	Besser gemeinsam als einsam Anja-Maria Käßer, Leiterin des Seniorenamts Nürnberg, spricht über Treffpunkte und Initiativen, die helfen, Gemeinschaft zu pflegen	Stürze im Alter vermeiden Experten der Johanniter-Unfall-Hilfe geben praktische Tipps und zeigen einfache Übungen für zuhause	Bei Schockanrufen ruhig bleiben Kriminalhauptkommissar Michael Sporrer beschreibt die aktuellsten Betrugsmaschen	Jung und Alt haben sich viel zu sagen Aktive des Erlanger Dialogforums »Tisch der Generationen« erzählen von ihren Erfahrungen	<i>Moderation am Sonntag: Hartmut Voigt und Elke Graßer-Reitzner</i>
16.00–16.30 Uhr	Beschwingter Jazz am Keyboard mit Christian Jung	Stürze im Alter vermeiden Experten der Johanniter-Unfall-Hilfe geben praktische Tipps und zeigen einfache Übungen für zuhause	<i>Moderation am Freitag: Werner vom Busch und Petra Nossek-Bock</i>	<i>Moderation am Samstag: Klaus Schrage und Herbert Fuehr</i>	

Moderation am Mittwoch:
 Beke Maisch und
 Petra Nossek-Bock

Moderation am Donnerstag:
 Gabriele Penzkofer-Röhl und
 Susanne Hofmann-Fraser

inviva – Die Aktivmesse für alles, was das Leben bewegt!

12. – 16. März 2025

Veranstaltungsort:
 Messezentrum Nürnberg, Halle 9

Eintritt:
 Zum Besuch der inviva müssen Sie eine Eintrittskarte der parallel stattfindenden Freizeitmesse kaufen.

Kaufen Sie Ihr Ticket online günstiger:
 Erwachsene 12,50 € (mit dem Aktionscode **sechsendsechzig25FMN** reduziert sich der Preis auf 11,-€) Ermäßigt 11,- € (Das Ticket berechtigt Rentner, Schwerbehinderte, Arbeitslose, Schüler, Studenten, Kinder ab 15 Jahren, Inhaber der VGN Abo-Card o. Mittelbayerische Clubkarte o. ZAC-Karte o. Bay. Ehrenamtskarte, AWO-, ADFC-, DCC- oder ADAC-Mitglieder und Bundeswehr-/Reservisten gegen Vorlage eines Ausweises oder einer Bescheinigung zum einmaligen Besuch der Freizeit Messe ab 10 Uhr an einem der Veranstaltungstage. Das Ticket verliert beim Weiterverkauf seine Gültigkeit)
 Familienticket: 27,- €
 5-Freunde-Ticket: 50,- €
 Nachmittagsticket ab 13:30 Uhr: 9,- €

Ticket online kaufen:
www.messe-ticket.de/AFAG/Freizeit2025/Shop
 (oder QR-Code scannen)
 Tickets können Sie auch vor Ort an der Tageskasse kaufen.



Kinder bis 14 Jahre kostenfrei

Öffnungszeiten:
 10 bis 18 Uhr (Einlass bis 17 Uhr)

Öffentliche Verkehrsmittel:
 U-Bahn Linie U1 Richtung Langwasser Süd (Haltestelle Messe)

Parkplätze:
 kostenpflichtige Parkplätze stehen auf den Parkflächen des Messezentrums zur Verfügung

Veranstalter:
 AFAG Messen und Ausstellungen GmbH
 Messezentrum 1, 90471 Nürnberg
 Tel. 0911/988 33-7000, www.afag.de

inviva
 Halle 9

