



# sechs+sechzig Aktions-Bühne

## Halle 10.1



### Mittwoch, 21. Februar 2024

- 10:30 - 11:00** **Pause**
- 11:00 - 11:30** **Was ist es wert?**  
Kerstin und Kathrin Weidler begutachten Schmuck, Porzellan und vieles mehr
- 11:30 - 12:30** **Was ist es wert?**  
Kerstin und Kathrin Weidler begutachten Schmuck, Porzellan und vieles mehr
- 13:00 - 13:30** **Pause**
- 13:30 - 14:00** **Lohnt es sich alte LPs aufzuheben?**  
Peter Harasim im Talk mit Alexander Jungkunz
- 14:15 - 14:45** **Welche Comics haben nicht nur einen Erinnerungswert?**  
Comic-Experte Herbert Heintelmann hat Antworten
- 15:00 - 15:30** **Was ist es wert?**  
Eva Franke begutachtet Gemälde etc.
- 15:30 - 16:00** **Was ist es wert?**  
Eva Franke begutachtet Gemälde etc.

### Donnerstag, 22. Februar 2024

- 10:30 - 11:00** **Warm Up**  
mit Joachim Kröppel/BLSV
- 11:00 - 11:30** **Pflegestützpunkt Nürnberg stellt sich vor**  
Von digitaler Pflegeplatzbörse bis Beratung zu ambulanten Hilfen
- 11:30 - 12:00** **Hinfallen ohne Angst**  
Sturzprophylaxe vorgestellt durch Michaela Heyne, Fachreferentin im VdK-Ressort Leben im Alter
- 13:00 - 13:30** **Was tun bei Demenz in jüngeren Jahren?**  
Angehörigenberatung hilft weiter
- 13:30 - 14:00** **Stark durch Kunst**  
Sabine Distler und Georg Weigl über gemeinsame Aktivitäten für Kranke und Angehörige
- 14:15 - 14:45** **Schwerhörigkeit und Taubheit**  
Ausschuss Gesundheit und Pflege des Stadt seniorenrats Nürnberg
- 15:00 - 15:30** **Schulterschmerzen – Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten**  
Dr. Andreas Mauerer, Chefarzt am St. Theresien-Krankenhaus Nürnberg
- 15:30 - 16:00** **Service-Wohnen für Senioren: Maximale Eigenständigkeit**  
Frank Tkatzik von Seleco/KIB und Bewohner geben Auskunft



# sechs+sechzig Aktions-Bühne

## Halle 10.1



### Freitag, 23. Februar 2024

- 10:30 - 11:00 Warm Up**  
mit Joachim Kröppel/BLSV
- 11:00 - 11:30 Mein Programm mache ich mir selber CCN 50 +**  
Zur Nutzung von Streamingdiensten und Mediathek
- 11:30 - 12:30 Altenakademie bietet Vielfalt**  
Klara Rebhan über das aktuelle Programm und Möglichkeiten aktiv zu werden
- 13:00 - 13:30 Pause**
- 13:30 - 14:00 Hilfe, meine Enkel daddeln nur, was tun?**  
Anna Heid Rocha, Psychotherapeutin gibt Tipps
- 14:15 - 14:45 Was bieten Podcast und Hörbuch?**  
Elke Schneider, vom Museum für Kommunikation gibt Tipps
- 15:00 - 15:30 Wandern mit digitaler Tourenplanung**  
SeniorenNetz Erlangen stellt verschiedene Programme vor.
- 15:30 - 16:00 Wie Journalisten ticken**  
Klaus Schrage und Angela Giese geben einen Einblick

### Samstag, 24. Februar 2024

- 10:30 - 11:00 Pause**
- 11:00 - 11:30 Legen Sie am besten gleich auf!**  
Ratschläge der Polizei zu Schockanrufen und Enkeltricks
- 12:00 - 12:30 Wenn die Retter in Not geraten**  
BRK-Insider sprechen über ihre Einsätze
- 13:00 - 13:30 Sicherheit in Haus und Wohnung**  
Polizeipräsidium Mittelfranken über gute Vorsorge
- 13:30 - 14:00 Pause**
- 14:15 - 14:45 Wie möchte ich im Alter wohnen?**  
Arbeitskreis Wohnen im Stadt-seniorenrat
- 15:00 - 15:30 Große und kleine Hilfen für Zuhause**  
Haustechnik Johanniter Unfallhilfe, Mittelfranken
- 15:30 - 16:00 Große und kleine Hilfen für Zuhause**  
Haustechnik Johanniter Unfallhilfe, Mittelfranken



# sechs+sechzig Aktions-Bühne

## Halle 10.1



**Sonntag, 25. Februar 2024**

- 10:30 - 11:00 Warm Up**  
mit Joachim Kröppel/BLSV
- 11:00 - 11:30 Im Weinberg seinen eigenen Tropfen pflegen**  
Hans Moßner von Erlebnis Weinberg stellt das Projekt vor
- 11:30 - 12:30 Wer engagiert sich?**  
Norbert Schürgers, Deutschlehrer für Migranten
- 13:00 - 13:30 Offen für alle Lernwilligen**  
Elske Preuß stellt das Angebot für Ältere der VHS Erlangen vor
- 13:30 - 14:00 Tai Chi für alle Lebensalter**  
TSV Altenfurt macht Lust auf gesunde Bewegung
- 14:15 - 14:45 Aktiv in Bewegung**  
Birgit Kürzdörfer, Seniorentreff Bleiweiß
- 15:00 - 15:30 Kostprobe der Musikschule**  
Das Bläser Ensemble für Erwachsene spielt einige Stücke
- 15:30 - 16:00 Enkel auf Zeit machen Freude**  
Der Verein Großeltern stiften Zukunft stellt seine Projekte vor

