

Außenfläche INFORMATIONS- UND AKTIONSSTÄNDE

- **ARCD Landesverband Bayern**
Fahrsimulator
- **Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e. V.**
Perspektivwechsel durch Simulationsbrillen und
Blindenlangstockgänge
- **Jugendzentrum Klärwerk Amberg / Kommunale Jugendarbeit Amberg / Umweltwerkstatt Amberg**
Informationen zu den Einrichtungen, Hüpfburg, Spielgeräte
und kostenlose Mitmachaktion für Kinder
- **Suchtselbsthilfe Kreuzbund e. V.**
Dart und Geschicklichkeitstest mit der Rauschbrille
- **Peter Stadler, PS-Motor-Center GmbH**
Elektrofahrräder, Elektromotorroller, Elektroseniorenmobil
- **Hellbach Conceptstore Sanitätshaus**
Elektromobilität, Rollatoren
- **Stadtwerke Amberg**
Vorstellung und Informationen rund um die
Wallbox für E-Autos
- **TV 1861 Amberg e. V.**
Breites Mitmachprogramm aus den Bereichen Prävention,
Beweglichkeit und Fitness

Wetterbedingt kann es zu Änderungen im Außenbereich kommen

Mit großer Amberg-Hüpfburg



UG SELBSTHILFEGRUPPEN

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen
der Stadt Amberg und
folgende Selbsthilfegruppen stellen sich vor:

- Adipositas
- Aktiv & Gemeinsam
- Alleinerziehende Amberg-Sulzbach
- Anonyme Alkoholiker
- Aphasiiker
- Chronischer Schmerz
- Asthma / COPD
- Deutsche ILCO e. V.
- Autismus
- Gemeinsam gegen Einsam - Long Covid
- INSEA Nachsorge
- Gewalt gegen Frauen
- Jung, Aktiv & Gemeinsam
- Multiple Sklerose - Chamäleons und Abendtreff
- Pfad für Kinder OV AM-SAD e. V.
- Rheuma-Liga Sulzbach-Rosenberg
- Roadrunner-Gliedmaßenamputierte
- Selbsthilfegruppe Herzgesundheit
- Selbsthilfegruppe Amberg 2 - Krebs gemischt
- Stammtisch BBSB - Blinden- und Sehbehindertenbund
- Suchtselbsthilfe Kreuzbund e. V.
- Zahnmaterialgeschädigte

Mitmachaktionen für Kinder & Erwachsene

- Quiz mit attraktiven Preisen
- Mutmachwürmchen (Makramee), Fühlwand und Superkraft entdecken beim Mandala Ausmalen mit der Selbsthilfegruppe Jung, Aktiv & Gemeinsam
- Vortrag um 14 & 16 Uhr (jeweils 20 Minuten): Selbsthilfegruppen - Ein Weg für mich!
Kerstin Bauer, Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, Stadt Amberg



Die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen wird gefördert durch die Selbsthilfefördergemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern und den Bezirk Oberpfalz.

Grußwort



Liebe Bürgerinnen
und Bürger,
liebe Gäste,

ich freue mich sehr, dass die Vielfalt der Amberger Veranstaltungen um einen neuen Informationstag reicher ist. Mit „ALinA - Aktiv Leben in Amberg“ decken wir die Themenbereiche Familie, Menschen mit Behinderung, Selbsthilfegruppen, Ehrenamt, Pflegende Angehörige und Senioren ab. Es erwarten Sie über 70 Informations- und Aktionsstände, ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm sowie Workshops und Vorträge zu interessanten Themen.

Das Organisationsteam der Stadt Amberg, namentlich die Seniorenstelle, die Freiwilligenagentur, die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen sowie die Geschäftsstelle des Amberger Bündnisses für Familie und des Inklusionsbündnisses, freut sich, den Bürgerinnen und Bürgern ein neues, generationsübergreifendes Angebot bieten zu können. Das Team hat intensiv an einem attraktiven Programm gearbeitet und es geschafft, die Interessen für alle Zielgruppen themenübergreifend abzudecken. Ein buntes Programm mit Unterhaltung und Information wartet auf Sie. Für eine kleine Auszeit sorgt das Klinikum St. Marien mit einer Wellnessoase. Auch für unsere Jüngsten wird es verschiedene Mitmachaktionen sowie eine Hüpfburg geben.

Ich wünsche Ihnen einen entspannten und informativen Sonntagnachmittag in unserem ACC. Vielen Dank an dieser Stelle an Sabrina Liermann, Tobias Berz, Kerstin Bauer und Elisabeth Triller für die Organisation der Veranstaltung sowie allen Mitwirkenden für ihre Unterstützung.


Michael Cerny
Oberbürgermeister

Organisationsteam der Stadt Amberg



AMBERG
Seniorenstelle



Amberger Bündnis
Familie



FREIWILLIGEN
AGENTUR



KONTAKTSTELLE
FÜR
SELBSTHILFEGRUPPEN



Inklusionsbündnis

Amberg-Sulzbach



AMBERG

Inklusionsbeauftragter
Stadt Amberg, Spitalgraben 3, 92224 Amberg
Tel. 09621 - 10 13 70, 10 13 52, 10 13 99, 10 12 21
alina@amberg.de
www.amberg.de/leben-in-amberg/familie/alina-aktiv-leben-in-amberg



ALinA

Aktiv Leben in Amberg

Sonntag, 6.10.2024, 11 - 17 Uhr
ACC - AMBERGER CONGRESS CENTRUM
Informationsstände - Bühnenprogramm
Vorträge - Workshops - Wellnessoase

+ Kinderprogramm und Hüpfburg

Angebote zu den Themen:

Familien

Menschen mit Behinderung

Selbsthilfegruppen

Ehrenamt

Pflegende Angehörige

Senioren



Präsentiert von

STADTWERKE
AMBERG



AMBERG

Saal & Foyer

INFORMATIONSTÄNDE

Familie / Menschen mit Behinderung / Pflegende Angehörige / Senioren

- ADFC Amberg-Sulzbach e. V.
- ADTV Tanzschule Seidl GmbH
- Agentur für Arbeit Schwandorf
- Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Amberg-Neumarkt i.d.Opf.
- AOK Bayern - Die Gesundheitskasse, Direktion Amberg
- AOVE - Koordinationsstelle „Alt werden zu Hause“
- Bayerische Krebsgesellschaft e. V., Psychosoziale Krebsberatungsstelle Regensburg, Außensprechstunde Amberg
- Direkt Vertrieb Schmuck - Luna & Pierre Lang
- EUTB Amberg / Sulzbach
- Familienkasse Bayern Nord
- Five Point Services GmbH
- Gesundheitsregion^{plus} Amberg / Amberg-Sulzbach
- Hellbach Conceptstore Sanitätshaus
- Home-Care-Services
- Hörgeräte Seifert GmbH - Filiale Amberg
- Johanniter Unfall Hilfe e. V. Ostbayern
- KEB im Bistum Regensburg e. V. - Regionale KEB Amberg-Sulzbach
- Kneipp-Verein Amberg e. V.
- Kreisverkehrswacht Amberg e. V.
- Kriminalpolizeiinspektion Amberg / Beratungsstelle und Prävention
- LaVitaSana Gesundheitsberatung
- Malteser Hilfsdienst e. V. - Fachstelle für pflegende Angehörige
- Oberpfalz Medien GmbH
- Pflegende Angehörige e. V.
- PROMEDICA PLUS Nürnberg Nord-Ost
- S - S - K Sicherheitstechnik * Bayern Wolfgang Kifmann
- Schmerzfrei Fuchs
- Simply Upright - Gehschule & Haltungsschule
- Soziale Beratungsstellen
- Sozialteam - SeniorenServiceHaus Amberg
- Stadttheater Amberg
- Stadtwerke Amberg
- Tupperware Sabine Schobel e. K.
- Uwes Sturz- und Fallschule
- Volkshochschule Amberg
- Vorwerk Thermomix
- VR-Bank Amberg-Sulzbach eG



Saal

BÜHNENPROGRAMM

Moderation Thomas Bärthlein, OTV

Uhrzeit	Thema - Mitwirkende
13:15	Begrüßung und Vorstellung des Programms - Oberbürgermeister Michael Cerny - Amtsleitung - Amt für soziale Angelegenheiten Martin Reinhardt - Organisationsteam - Sabrina Liermann, Tobias Berz, Kerstin Bauer, Elisabeth Triller - Moderation Thomas Bärthlein
13:30	Schmarrnkerl & Funker Heizen (euch) ein ... aber wie? Energiekompetenzzentrum - Stadtwerke Amberg - 
13:50	Malen mit Menschen Ensemble Palatina - Theatergruppe beim Bürgertreff Amberg e. V.
14:10	Tänze der Vorschulkinder BRK Kindertagesstätte Christkönig
14:30	Ich denke es ist eine Frage der Atemtechnik! Zetsche Physiotherapie - Krankengymnastik mit Herz
14:50	Zumba Gold / TanzFit / Linedance ADTV Tanzschule Seidl GmbH
15:10	Beat'n Step Trommelgruppe der VHS Amberg
15:30	Modenschau Hellbach Conceptstore Sanitätshaus
16:10	Bewegt durch die Positionen - Wie kann ich das Programm Kinaesthetics für mich nutzen? Kinaesthetics-Gruppe
16:30	Paartanz ADTV Tanzschule Seidl GmbH

GASTRONOMISCHES ANGEBOT

Roberts Trattoria Bavaria



Kleine Mittagskarte - Kaffee & Kuchen
Getränke - Snacks

OG

EXPERTENVORTRÄGE

Raum 1 - 2

Uhrzeit	Thema - Mitwirkende
11:10 bis 11:30	Ehrenamt heute - Wie gewinne und halte ich Ehrenamtliche aus jeder Generation? Ursula Erb, freie Mitarbeiterin der lagfa bayern e. V., Gutachterin und Trainer der bagfa Berlin e. V.
11:40 bis 12:00	Radfahren - Aktuelle Gesetze und Regelungen Benjamin Hertel, Sachbereich Verkehr, Polizeiinspektion Amberg
12:10 bis 12:30	Welche Unterstützungs möglichkeiten helfen mir beim selbstbestimmten Leben (Informationen und Finanzierung ihrer persönlichen Assistenz) Sebastian Freyer, EUTB Amberg / Sulzbach
12:40 bis 13:00	Retour zur Natur - Natürlich sicher bewegen - Für die ganze Familie Inge Vogl, Simply Upright - Gehschule und Haltungsschule
13:10 bis 13:30	Multiple Sklerose, die Krankheit der 1.000 Gesichter, oder doch ganz typisch? Was sind die häufigsten Symptome der Multiplen Sklerose? 
13:40 bis 14:00	Zahlungsverkehr online abwickeln Thilo Winter, Zahlungsverkehrsberater, VR Bank Amberg-Sulzbach eG 
14:10 bis 14:30	Aktueller Stand der Energiewende bei den Stadtwerken Amberg Thomas Großer, Energieberater, Stadtwerke Amberg 
14:40 bis 15:10	Gesundheit behalten anstatt Krankheit verwalten - Viele Tipps rund um unsere Gesunderhaltung und Vorsorge Susanne Bernegger-Flitsch, die „Nana“, Heilpraktikerin
15:20 bis 15:40	Callcenter Betrügereien - Schockanrufe - WhatsApp- und SMS-Betrügereien...! Wolfgang Sennfelder, Beratungsstelle und Prävention, Kriminalpolizeiinspektion Amberg
15:50 bis 16:10	Sicherheit im eigenen Wohnumfeld - Sturzunfälle vermeiden Uwe Heidbüchel, Uwes Sturz- und Fallschule
16:20 bis 16:50	Unheimlich, still und leise - geht uns alle an! Versteckte Entzündungen im Körper durch passende Ernährung reduzieren Susanne Bernegger-Flitsch, die „Nana“, Heilpraktikerin

Änderungen im Vortragsprogramm unter Vorbehalt

OG

WORKSHOPS

Raum 3

Uhrzeit	Thema - Mitwirkende
11:10 bis 11:40	Entscheidungen treffen - Methode zum gelungenen Selbstmanagement Cornelia Lochner und Sabine Graf, INSEA Kursleitungen
12:00 bis 12:30	Grenzen im Ehrenamt - Darf ich auch Nein sagen? Ursula Erb, freie Mitarbeiterin der lagfa bayern e. V., Gutachterin und Trainer der bagfa Berlin e. V.
13:00 bis 13:30	Umgang mit dem Smartphone, inkl. Vorzeigekoffer für „KI-gesteuerte Geräte für das Alter“ Christa Weny, VHS Amberg
14:00 bis 14:30	Apps am Vormittag (Standard-Apps für den Vormittag, z.B. der Wecker, Email,...)
15:00 bis 15:30	Apps am Nachmittag (Apps wie Onleihe, Patientenportal, Gymnastik (App auf Rezept,...))
16:00 bis 16:30	Apps am Abend (App Onlinebanking, Googlen mit dem TorBrowser, Sicherheitscheck am Handy,...)
	Fragen und Antworten zur Vorsorgevollmacht Jana Haas und Oxana Fehler, Betreuungsstelle, Stadt Amberg

Änderungen im Workshopprogramm unter Vorbehalt

Foyer OG

EHRENAMTSMEILE

- Bürgertreff Amberg e. V.
- CVJM Amberg e. V.
- Der Kinderschutzbund Orts- und Kreisverband Amberg-Sulzbach e. V.
- Freiwilligenagentur, Stadt Amberg - Digitale Kompetenzen stärken - Beratung und Hilfe bei Einrichtung und Bedienung von PC, Laptop und Smartphone vor Ort
- Freiwilligenagentur, Stadt Amberg - Engagementberatung, Begleitung durch Ursula Erb (lagfa Bayern e. V.)
- Koordinierungs- und Fachstelle der Partnerschaft für Demokratie Amberg - Demokratie leben!
- Malteser Hilfsdienst e. V. - Soziales Ehrenamt
- Mentor - Lesepaten im AOVE e. V.
- Sozialdienst katholischer Frauen e. V. Amberg
- Taschengeldbörse AM / AS
- TV 1861 Amberg e. V.
- Zamhalthn e. V.



Die Ehrenamtsmeile wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.

Klinikum St. Marien Amberg

INFORMATIONSTÄNDE

- Alles rund ums Klinikum
- Neurologie - allgemeine Informationen sowie moderne Behandlungs- und Pflegekonzepte
- Gesundheitsvorsorge, Vital Check (Blutdruck-, Blutzucker-, Pulsmessungen)

WELLNESSOASE MIT MASSAGEN

Gesicht, Hand und Nacken
Raum 4 - 5



SERVUS
AAMILIEN
MENSCHEN MIT BEHINDERUNG
BESTHILFGRUPPEN
ERIEWILLIGE
RENIOR
GIGRANTEN

WWW.BERATUNGSSTELLEN.AMBERG.DE
WWW.AMBERG.DE