AMBERG

ALinA

Aktiv Leben in Amberg

Sonntag, 4.10.2026, 11 - 17 Uhr

ACC - AMBERGER CONGRESS CENTRUM

ÜBER 90 AUSSTELLER AN INFO- UND AKTIONSSTÄNDEN



VORTRÄGE

WORKSHOPS

BÜHNENPROGRAMM

WELLNESSOASE

KINDERPROGRAMM



Eintritt frei

Präsentiert von

STADTWERKE AMBERG

VR BANK AMBERG-SULZBACH EG

Grußwort



Liebe Bürgerinnen
und Bürger,
liebe Gäste,

Ich freue mich sehr, dass wir auch in diesem Jahr wieder „ALinA – Aktiv Leben in Amberg“ veranstalten können. Die große Resonanz der vergangenen Jahre hat eindrucksvoll gezeigt, wie wertvoll und bedeutend dieser Informationstag für unsere Stadt ist. Auch heuer stehen die Themen Familie, Menschen mit Behinderung, Selbsthilfegruppen, Ehrenamt, pflegende Angehörige und Senioren im Mittelpunkt. Mehr als 90 Aussteller präsentieren sich an Informations- und Aktionsständen, ergänzt durch ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm sowie spannende Workshops und interessante Vorträge.

Das Organisationsteam der Stadt Amberg – bestehend aus der Seniorenstelle, der Freiwilligenagentur, der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen sowie der Geschäftsstelle des Amberger Bündnisses für Familie und des Inklusionsbündnisses – hat mit großem Engagement daran gearbeitet, das bewährte Konzept weiterzuführen und zugleich sinnvoll weiterzuentwickeln. Ziel ist es auch in diesem Jahr, ein vielseitiges, generationsübergreifendes Angebot zu schaffen, das die Interessen aller Besucherinnen und Besucher anspricht.

Freuen Sie sich auf einen informativen und abwechslungsreichen Tag mit vielen Impulsen, Mitmachaktionen und Gelegenheiten zum Austausch. Für entspannte Momente sorgt erneut das Klinikum St. Marien mit seiner beliebten Wellnessoase. Auch die jüngsten Besucherinnen und Besucher dürfen sich auf zahlreiche Angebote zum Mitmachen und Entdecken freuen. Ein besonderes Highlight sind verschiedene Prinzessinnen und Superhelden, die im ACC für leuchtende Kinderaugen sorgen werden.

Ich wünsche Ihnen einen schönen, interessanten und angenehmen Sonntag im Amberger Congress Centrum. Mein herzlicher Dank gilt Sabrina Liermann, Tobias Berz, Kerstin Bauer und Elisabeth Triller für die hervorragende Organisation sowie allen Beteiligten für ihren engagierten und großartigen Einsatz.

Michael Fritz
Oberbürgermeister

Anreise

ACC, Schießstätteweg 8, 92224 Amberg

Auto

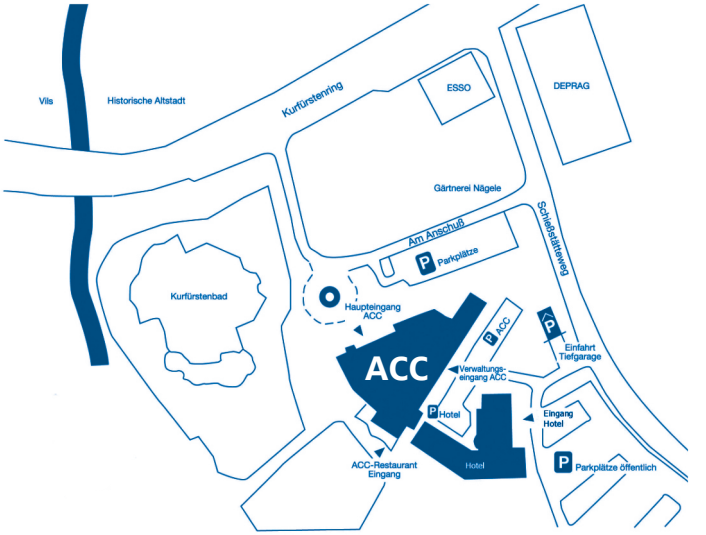
- **Parken direkt am ACC**
  Großparkplatz mit öffentlichen Stellplätzen (sonntags kostenlos) / Parkgarage und Parkplatz am Kurfürstenbad (kostenpflichtig)
- **Parken mit E-Autos**
  Öffentliche Parkplätze mit Ladesäulen am Großparkplatz und Schnellladesäule direkt am Kurfürstenbad
- **Parken für Menschen mit Behinderung**
  Am Verwaltungseingang und vor Eingang ACC / zusätzliche Parkmöglichkeiten auf extra gekennzeichneten Standardparkplätzen am ACC-Verwaltungseingang (Schwerbehindertenparkausweis muss eingelegt werden)

Fahrrad

- **Abstellmöglichkeiten für Fahrräder**
  Fahrradständer vor Kurfürstenbad

Bus

- **Bushaltestellen in der Nähe**
  Congress Centrum (ACC) / Kurfürstenbad



ACC
AMBERGER CONGRESS CENTRUM

Das erwartet Sie
Themen von A - Z

Außenfläche
Elektromobilität
Elektro-Ladeinfrastruktur
Erste Hilfe
Fahrsimulator
Feuerwehr Löschfahrzeug
Fußball XXL Dart
Fußball (Soccer Cage)
Gesundheitskompetenz
Haushaltshilfe
Hüpfburg
Kinderkarussell
Pferd
Prothesen- und Orthesen
Rollatoren, Rollstühle
Wallbox für E-Autos

Foyer OG
Demenz Aufklärung
Entspannung
Gesundheitsvorsorge
Vital Check (Blutdruck, Blutzucker, Puls, Sauerstoffsättigung im Blut)
Vorträge
Wellnessoase
Workshops

Themen der Ehrenamtsmeile im OG
Bürgerliches Engagement
Demokratieförderung
Digitale Kompetenz stärken
Ehrenamt
Engagementberatung
Fitness
Hörbehinderung
Kinderaktionen
Kinderwunsch
Kultur
Lesepaten
Musicals
Reha
Schreibabys
Schwangerschaft
Sport
Taschengeld
Theater

Saal offen EG
24 Std. Betreuung und Pflege
Alltagsbegleitung
Ängste
Ambulante Pflege
Aquagymnastik
Bäder
Basenfasten
Behindertenarbeit
Betreutes Wohnen
Betreuung in häuslicher Gemeinschaft
Bettsystem
Beweglichkeit
Brillen
Brustprothetik
Bühnenprogramm
Clown Visiten
Coaching
Depression
Diabetesversorgung
Einbruchschutz
Einlagenfertigung
Elektrostimulation
Eltern Beratung
E-Paper
Ernährung
Erwachsenenbildung
Erziehung
Fakeshops
Familienaufstellung
Familienberatung
Freizeitbad
Gedächtnisspiele
Gehörschutz
Gesundheitsberatung
Gesundheitsvorsorge
Gewinnspiele
Glaubenssätze
Glücksrad
Haushaltshilfe
Haushaltsnahe Dienstleistungen
Hausnotruf
Hörgeräte
Hörsysteme
Hörtest
Hypnose
Individualassistenz
Inklusion
Inklusive Beratung
Kinderschutz
Kochen
Kompression
Kompressionstherapie
Kosmetik
Kultur
Lachyoga
Laufanalyse
Lymph- und Lipödem
Make-up
Mobilität im Alter
Mode
Offene Bhindertenarbeit
Organetik
Orthesen
Orthopädie
Persönliches Budget
Pflege
Pflegende Angehörige
Pilates
Prävention
Prothesen
Psychische Erkrankungen
Physiotherapie
Sauna
Schockanrufe
Sehhilfen
Sehtests
Seniorenbetreuung
Service Wohnen
Sicherheitstechnik
Smovey Ringe
Soziale Beratungsstellen
Sozialpsych. Beratungsangebote
Stoffwechsel
Tagespflege
Teilhabeberatung
Theater
Venenmessung
Vorsorge
Wasser
Wellness-Pflaster
Yoga
Zeitung
Zivilcourage

UG
Glückslose
Kinderschminken
Selbsthilfegruppen

und vieles mehr ...

Führung für Menschen mit Gehörlosigkeit
Sollten Sie Interesse an der Führung in Gebärdensprache haben: Treffpunkt ist der Haupteingang des ACC um **14 Uhr**. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



Saal offen EG
INFORMATIONSSTÄNDE
Familie / Menschen mit Behinderung / Pflegende Angehörige / Senioren

- Agentur für Haushaltshilfe GmbH
- AOK - Die Gesundheitskasse
- BKK Faber-Castell & Partner
- Die Wegbegleiter
- EUTB Ergänzende unabhängige Teilhabe-Beratung Amberg / Sulzbach
- Fachstelle pflegende Angehörige Stadt Amberg/Malteser Hilfsdienst e.V.
- Gruber Schreinerei & Raumkonzepte
- Health & Beauty - Déesse
- Hellbach Conceptstore Sanitätshaus
- Home Care Services
- Hörgeräte Seifert GmbH
- Inklusionsbündnis Amberg / Amberg-Sulzbach
- Johanniter Unfall Hilfe e.V. RV Ostbayern
- Koordinierende Kinderschutzstelle Stadt Amberg
- Kreisverkehrswacht Amberg Stadt und Land e. V.
- Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle Amberg
- Kulturamt Stadt Amberg
- LaVitaSana Gesundheitsberatung
- NLT Coachcenter "Heilsame Sprache-Die Kraft der inneren Heilung"
- Oberpfalz Medien GmbH
- Optik Wöhlmann
- Pflegeagentur Eberle GbR
- Pflegende Angehörige e.V.
- Relax & Move, Yogazentrum und Physikalische Therapie
- Riedel Orthopädietechnik & Einlagenmanufaktur
- Simply Upright Geh- und Haltungsschule
- Sozalpsychiatrisches Zentrum
- Sozialteam Senioren- und Pflegeeinrichtungen GmbH
- S-S-K Bayern
- Stadtwerke Amberg Versorgungs GmbH
- Superpatch
- Vorwerk Thermomix
- VR Bank Amberg-Sulzbach eG
- ZINZINO - in Balance mit Omega 3



Foyer OG
EHRENAMTSMEILE

- Balance TV 1861 Amberg e.V.
- Bürgertreff Amberg e. V.
- CVJM Amberg e. V.
- Freiwilligenagentur „Engagiert in Amberg“ Stadt Amberg
- Informations- und Servicestelle für Menschen mit Hör- und Sprachbehinderung e.V.
- Mentor - Lesepaten im AOVE e. V.
- OVIGO Theater
- Partnerschaft für Demokratie Amberg
- Schwangerenberatung DONUM VITAE Amberg
- Taschengeldbörse AM+AS

Aktionen der Freiwilligenagentur im Glasraum OG



- Digitale Umfrage - Ausgabe einer kleinen Überraschung bei Teilnahme (solange der Vorrat reicht)
- Engagementberatung
- Hilfe bei der Bedienung und Einstellung von digitalen Geräten (Laptop, Smartphone, Tablet) durch Ehrenamtliche des Projektes „Digitale Kompetenz stärken“

FREIWILLIGEN AGENTUR

Klinikum St. Marien Amberg
ANGEBOTE

- Alles rund ums Klinikum
- Demenz Aufklärung
- Gesundheitsvorsorge, Vital Check (Blutdruck-, Blutzucker-, Pulsmessungen, Messung von Sauerstoffsättigung im Blut)
- Vortrag zum Thema „Endometriose – Diagnostik/Klinik und Behandlungsmöglichkeiten“ (siehe Seite 9)

WELLNESSOASE MIT MASSAGEN

Gesicht, Hand und Nacken

Raum 4 - 5

KLINIKUM ST. MARIEN AMBERG



UG
SELBSTHILFEGRUPPEN

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

- Adipositas
- Agus Selbsthilfe AS - Trauer nach Suizid
- Aktiv & Gemeinsam
- Alleinerziehende Amberg, Amberg-Sulzbach
- Anonyme Alkoholiker
- Aphasie SHG Amberg
- Asthma / COPD
- Autismus, Elterngruppe
- ADHS und hochfunktionaler Autismus (AuDHS), Frauen
- Blickpunkt Auge
- „Chronischer Schmerz“ Sulzbach-Rosenberg
- Deutsche ILCO e. V. - Darmkrebs, Stoma
- Deutsche Rheuma-Liga Sulzbach-Rosenberg
- „Diabetes“ Stadt Amberg und Landkreis
- Fibromyalgie
- „Gemeinsam gegen Einsam“ - Long Covid
- Gewalt gegen Frauen
- „Helden in Strumpfhosen“ - Endometriose
- Herzgesundheit
- INSEA Nachsorge
- Jung, Aktiv & Gemeinsam
- Krebs Amberg 2
- Lymphlig & die Liplovers - Lip- und Lymphödem
- Pfad für Kinder e. V., Pflege/Adoptivfamilien
- Schädel-Hirn-Patienten in Not e. V.
- Selbsthilfegruppe Amberg 2 - Krebs
- „Social Steps“ - psychische Erkrankungen
- Suchtselbsthilfe Kreuzbund e. V.
- „Teufelskreis“ - Sucht
- Verwaiste Eltern
- Zahnmaterialgeschädigte

Mitmachaktionen für Kinder und Erwachsene

- Glückslose mit attraktiven Preisen (solange der Vorrat reicht)
- Kinderschminken über Förderverein FLIKA
- Popcorn

KONTAKTSTELLE FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

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

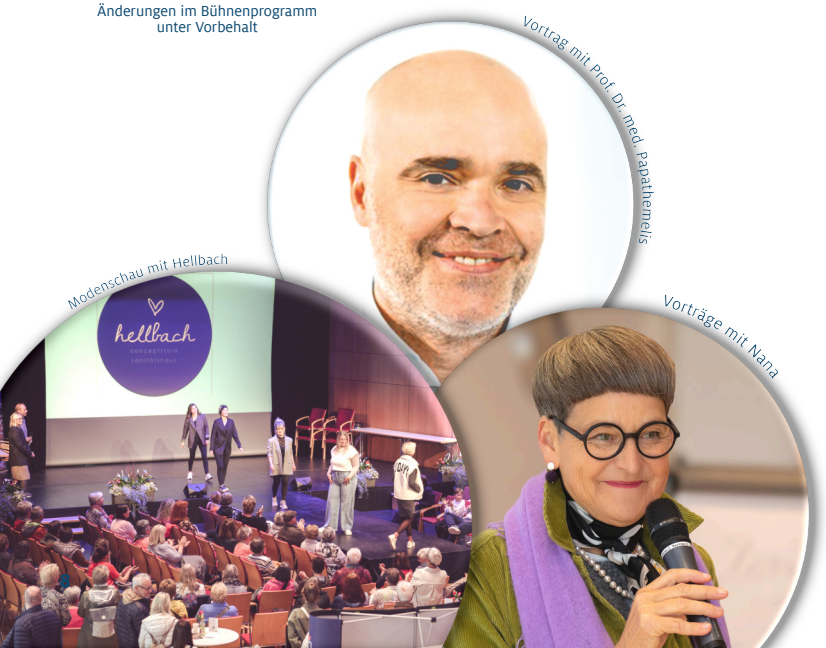
Saal offen EG

BÜHNENPROGRAMM

Moderation Thomas Bärthlein, OTV

Uhrzeit	Thema - Mitwirkende
13:15	**Begrüßung und Vorstellung des Programms** - Moderator Thomas Bärthlein - Oberbürgermeister Michael Fritz - Amtsleitung - Amt für soziale Angelegenheiten Martin Reinhardt - Organisationsteam - Sabrina Liermann, Tobias Berz, Kerstin Bauer, Elisabeth Triller
13:30	**Aquagymnastik mit dem Stadtwerke Amberg-Flossi** Stadtwerke Amberg
13:50	**Selbsthilfegruppe - Ein Weg für Dich!** Theaterstück von Selbsthilfeaktiven
14:10	**Modenschau** Hellbach Conceptstore Sanitätshaus
14:50	**Zauberhafte Märchenzeit mit echten Märchenhelden - Mitmachshow für Kinder** Stadt Amberg mit Märchenprinzessin Events
15:10	**Showtanz der Ü30-Garde** FG Knappnesia Sulzbach-Rosenberg
15:30	**Tanz mit - bleib fit!** Bürgertreff Amberg e. V.
15:50	**Kopf und Körper bleiben beweglich!** Dancing Spirit
16:10	**Tänze der Vorschulkinder** BRK Kindertagestätte Christkönig
16:30	**"Schlager Bingo" Quizshow mit Teddy Herz und Glücksfee Fortuna und tollen Preisen der Stadt Amberg** Stadt Amberg mit Reuther Entertainments

Änderungen im Bühnenprogramm unter Vorbehalt



OG

EXPERTENVORTRÄGE

Raum 1 - 2

Uhrzeit	Thema - Mitwirkende
11:45 - 12:15	**Endometriose – Diagnostik/Klinik und Behandlungsmöglichkeiten** Chefarzt Prof. Dr. med. Thomas Papathemelis Klinikum St. Marien Amberg, Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
12:30 - 13:00	**„Wenn Gehen wieder Freude macht." Viele Beschwerden in Knie, Hüfte oder Rücken beginnen am Fuß – wenn die Zehen an Kraft verlieren** Inge Vogl, Simply Upright Geh- und Haltungsschule
13:15 - 13:45	**Alltags-Hacks für mehr Teilhabe: Was Pflegekasse und Ämter Ihnen selten verraten** Sebastian Freyer, EUTB Amberg / Sulzbach
14:00 - 14:30	**Wasser und Wohlbefinden** Stadtwerke Amberg Versorgungs GmbH
14:45 - 15:15	**Frauen- und Männergesundheit** Susanne Bernegger-Flintsch, die „Nana", Heilpraktikerin
15:30 - 16:00	**Ihr Schlüssel zu mehr Energie und Lebensqualität: Gesunder Schlaf** Sven Hamann, Speaker für Gesundheit & Energie
16:15 - 16:45	**Ernährung – keine Nebensache mehr!** Susanne Bernegger-Flintsch, die „Nana", Heilpraktikerin

WORKSHOPS

Raum 3

Uhrzeit	Thema - Mitwirkende
11:45 - 12:15	**Warum Hypnose und NLT? Fragen und Antworten!** Thomas Janitschek, Coach & Autor Thomas, Therapeutische-, Analytische- und Klinische Hypnose
12:30 - 13:00	**Wir müssen reden - über Schmerzen die keiner sieht Frauen verbinden. Selbsthilfe stärken.** Sandy Gruber, Helden in Strumpfhosen® – Verein für Endometriose-Aufklärung und Selbsthilfe in Bayern e. V.
13:15 - 13:45	**Fit für die Betreuung daheim – Möglichkeiten, Kosten & Grenzen mit Praxisbeispielen. Kann ich meine Angehörige(n) daheim betreuen und pflegen lassen und was kostet das?** Ralph Pittack, Pflegeagentur Eberle GbR
14:00 - 14:30	**Körperwahrnehmung - Ich spüre mich selbst und meinen Körper** Georg Holfelder, Die Wegbegleiter
14:45 - 15:15	**Engagieren, aber wie? Wege ins Ehrenamt aus erster Hand** Elisabeth Triller, Freiwilligenagentur der Stadt Amberg
15:30 - 16:00	**Erwecke deinen inneren Clown in Dir** Georg Holfelder, Die Wegbegleiter
16:15 - 16:45	**Mehr Sicherheit im Alltag – Praktische Schutzmaßnahmen für Ihr Zuhause** Wolfgang Kifmann, S-S-K Bayern

Änderungen im Vortrags- und Workshopprogramm unter Vorbehalt

Außenfläche

INFORMATIONS- UND AKTIONSSTÄNDE

- **Agentur für Haushaltshilfe GmbH mit Pferd Fritz**
  Neben Infos zur Agentur, freut sich das Pferd Fritz auf Streicheleinheiten
- **ARCD Landesverband Bayern**
  Fahrsimulator
- **CrussAid e.V.**
  Erste Hilfe; Erste Hilfe für Senioren
- **CVJM Amberg e.V.**
  Soccer Cage und Slush Eis
- **DigiMobil des Deutschen Volksschulverbandes**
  Zur Förderung digitaler Gesundheitskompetenz
- **Freiwillige Feuerwehr der Stadt Amberg**
  Löschfahrzeug, Hüpfburg, Informationen und Ehrenamt
- **Hellbach Orthopädie und Reha-Technik**
  Elektromobilität, Rollatoren, Rollstühle
- **Kinderkarussell**
  Freie Fahrten für alle Kinder
- **Riedel Orthopädietechnik & Einlagenmanufaktur**
  Glücksrad
- **Stadtwerke Amberg Versorgungs GmbH**
  Vorstellung und Informationen rund um das Thema Elektromobilität (Wallbox, Ladekarte, etc.)
- **SV Raigering**
  XXL Fußball Dartscheibe der Stadt Amberg

Wetterbedingt kann es zu Änderungen im Außenbereich kommen

Attraktives Kinderprogramm

Süßes
Zuckerwatte, Poppcorn & Slush Eis von CVJM Amberg e.V.

Luftballonfiguren
14 - 16 Uhr

Kinderschminken
Im UG freut sich der Förderverein FLIKA darauf euch zu schminken.

Ab 14:50 Uhr
sind eure **Superhelden** und **Prinzessinnen** auf der Bühne mit einem Mitmachprogramm. Anschließend sind Sie im ACC unterwegs und freuen sich auf **Fotos** mit euch.



GASTRONOMISCHES ANGEBOT

genussreich

genussreich WEBER Ammerthal

Theke geöffnet von 11 - 17 Uhr
Warme Mittagskarte 11 - 14:30 Uhr
Heiß- & Kaltgetränke
Kuchen & Snacks
Bei schönem Wetter ist die Terrasse für Sie geöffnet

AMBERG

Organisationsteam der Stadt Amberg

AMBERG Seniorenstelle

Amberger Bündnis Familie

KONTAKTSTELLE FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Inklusionsbündnis Amberg-Sulzbach

FREIWILLIGEN AGENTUR

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/alina