

## Aussteller

- AHiD – Angehörigenselbsthilfegruppe bei Demenzerkrankungen
- Aktivsenioren Bayern e.V.
- Älter werden – Fit bleiben
- Alzheimer Gesellschaft Stadt und Landkreis Ansbach
- AOK Bayern – Die Gesundheitskasse
- AWO – Arbeiterwohlfahrt, Kreisverband Ansbach-Stadt e.V.
- BBSB – Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e.V.
- Beratungsstelle Barrierefreiheit der Bayerischen Architektenkammer
- Beirat für Menschen mit Behinderung in der Stadt Ansbach
- BKK ProVita – Die Kasse fürs Leben
- Blaues Kreuz Ansbach e. V.
- BRK – Bayerisches Rotes Kreuz, Kreisverband Ansbach
- Bürgergemeinschaft Hand in Hand Dinkelsbühl
- Bürger helfen Bürgern in Herrieden
- Caritasverband in der Stadt und im Landkreis Ansbach e. V.
- Diakonisches Werk Ansbach e.V.:
  - Kirchliche Allgemeine Sozialarbeit
  - Sozialpsychiatrischer Dienst
- Psychosoziale Beratungsstelle für Menschen mit Epilepsie der Rummelsberger Diakonie
- Fachstelle EUTB – Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung
- Fachstelle für pflegende Angehörige Stadt und Landkreis Ansbach
- Frauen Alkohol und drumherum
- Gesundheitsregion<sup>Plus</sup>
- Hospizverein Ansbach e.V.
- Kiss Ansbach – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen

- Kontaktgruppe Muskelerkrankter
- Lebenshilfe Ansbach
- medi-ANSbach Präventiv- und Reha-Zentrum GmbH
- Mehrgenerationenhaus Weidenbach
- Landratsamt Ansbach:
  - Betreuungsstelle
  - Volkshochschule
- Lebertransplantierte Deutschland e.V.
- Qualitätszirkel der Apotheken Stadt und Landkreis Ansbach mit der „Demenzfreundlichen Apotheke“
- SeniorenAssistenz Plöner Modell
- SonnenZeit – Freiwilligenagentur Ansbach
- SoVD – Sozialverband Deutschland
- Stadt Ansbach:
  - Seniorenbeirat
  - Volkshochschule
- Tinnitus-Selbsthilfegruppe
- VdK, Kreisverband Ansbach
- Wohlfühlstube und Qi-Gong-Schule Ilona Zoudendyk
- Wohnprojekt Futura Ansbach e.V.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:

Landratsamt Ansbach – Gesundheitsamt  
Johanna Knott,  
Telefon 0981 4687104  
E-Mail: [johanna.knott@landratsamt-ansbach.de](mailto:johanna.knott@landratsamt-ansbach.de)



**„Ich werd’ dann mal alt“  
Von der Vielfalt des Älterwerdens**

**13. Oktober 2019, 11 bis 17 Uhr**  
Tagungszentrum Onoldia, Ansbach  
**Der Eintritt ist frei!**

Veranstaltet von der Gemeindenahen Gesundheitskonferenz (GGK):  
Landratsamt Ansbach – Gesundheitsamt, KISS Ansbach, medi-Ansbach,  
Stadt Ansbach – Gleichstellungs- und Inklusionsbeauftragte,  
vhs Landkreis Ansbach, vhs Stadt Ansbach

# Wir laden Sie herzlich ein!

Die Schirmherrschaft für die Ansbacher Gesundheitstage haben Oberbürgermeisterin Carda Seidel und Landrat Dr. Jürgen Ludwig übernommen.

Der Eintritt ist frei!  
Auf Ihr Kommen freut sich die „Gemeindenahe Gesundheitskonferenz“.

## Bühnenprogramm

- 11.30 Uhr Eröffnung**  
Grußwort Landrat Dr. Jürgen Ludwig  
Grußwort Vertreter der Stadt Ansbach
- 13.30 Uhr „Sturzprophylaxe im Alltag – ich stürz dann mal nicht“**  
Leitung: Manfred Mastek, Physiotherapeut
- 14.00 Uhr „Tanz mit - bleib fit!“** Tanzgruppe der vhs  
Leitung: Hedwig Käpplinger, Seniorentanzleiterin
- 14.30 Uhr „QiGong“**  
Leitung Ilona Zoudendyk, QiGonglehrerin
- 15.00 Uhr „Orientalischer Tanz in verschiedenen Varianten“** Tanzgruppe der vhs  
Leitung: Andrea Burger, Tanzpädagogin
- 15.30 Uhr „Sturzprophylaxe im Alltag – ich stürz dann mal nicht“**  
Leitung: Manfred Mastek, Physiotherapeut

Im Tagungszentrum Onoldia präsentieren sich Einrichtungen, Verbände und Selbsthilfegruppen mit ihren Angeboten rund um das Thema „Gesund älter werden in einer Gesellschaft des langen Lebens“. Die Möglichkeiten der Gesundheitsförderung für Senioren im Landkreis und in der Stadt Ansbach sind vielfältig. Überzeugen Sie sich selbst. Und natürlich haben Sie auch Gelegenheit, sich von kompetenten Gesprächspartnern beraten zu lassen und neue Impulse mit nach Hause zu nehmen. Verschiedene Vorträge und ein interessantes Bühnenprogramm runden den Gesundheitstag ab.

Für das leibliche Wohl sorgen die Schülerinnen und Schüler des Staatlichen Beruflichen Schulzentrums Ansbach-Triesdorf.

## Interaktiver Demenzpfad

Der interaktive „Demenzpfad“, entwickelt von Markus Proske, ist ein Parcours mit 20 Stationen, der uns die Gefühlswelt von Demenzerkrankten kennenlernen lässt. Im Selbstversuch kann jeder erfahren und spüren, was es bedeutet, an die Grenzen der kognitiven Leistungsfähigkeit und Sinnesleistung zu kommen, und wie verwirrend und beängstigend die nahe Umgebung oft auf Demenzerkrankte wirkt. Dies kann helfen, ein besseres Verständnis für Menschen mit Demenz zu entwickeln.

## Ausstellung

### Was heißt schon alt?

Die Wanderausstellung „Was heißt schon alt?“ des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend lädt Jung und Alt ein, über ihre Vorstellungen vom Alter(n) nachzudenken und miteinander ins Gespräch zu kommen. Alle Beiträge zeigen eines deutlich: Das Älterwerden hat viele Gesichter. Altern und Alter ist nicht nur geprägt von Verlusten, Einschränkungen und Benachteiligungen, sondern kann noch sehr viel an Leben bieten.

## Ausstellungsorte

25.09. bis 11.10.2019 Sparkasse Ansbach  
13.10.2019 Tagungszentrum Onoldia  
14.10. bis 18.10.2019 Sparkasse Heilsbronn  
Während des Gesundheitstages ist die Ausstellung im Foyer des Tagungszentrum Onoldia zu sehen.

## Vorträge im Kaspar-Hauser Saal

- 12.00 Uhr „Was tun wenn's klingelt?“**  
Achim Lindner, Polizeioberkommissar, klärt auf über die häufigsten Tricks, vom falschen Handwerker über vorgetäuschte Notlagen oder Bitten um Gefälligkeiten.
- 13.00 Uhr „Haushaltsnahe Dienstleistungen im ländlichen Raum“**  
Antje Michel, Koordinatorin des Mehrgenerationenhaus Weidenbach, stellt das Modellprojekt vor.
- 14.00 Uhr „Humor und Alter! Wie geht das zusammen?“**  
Wie kann Humor helfen, eigene Missgeschicke und Unzulänglichkeiten anzunehmen und zu akzeptieren. Wissenswertes, Informatives und praktisch Anwendbares von dem langjährigen Praktiker Markus Proske, Demenzberater, Humortherapeut und Buchautor.
- 15.00 Uhr „Hand in Hand. Weil Helfen Herzenssache ist“**  
Klaus Miosga, Bürgermeister und 1. Vorstand, stellt die Bürgergemeinschaft für Dinkelsbühl Stadt & Land e.V. vor
- 16.00 Uhr Augenerkrankungen im Alter und deren Prävention“**  
Darüber informiert Dr. med. Axel Jaksche, Augenarzt

### „Typgerechtes Make-up – für reife Frauen“

Ein Schnupperworkshop mit Marie-Louise Bodechtel jeweils um 14.00 und 15.00 Uhr.