

## Kaffee + Kuchen

---

Das Familien- u. Nachbarschaftszentrum (FNZ) sorgt für das leibliche Wohl.

## Kontakt + Informationen

---

### Landkreis Neunkirchen

Leitstelle „Älter werden“

Frau Schmidt, Telefon (06824) 906 - 2210

Frau Wälder, Telefon (06824) 906 - 2490

[www.landkreis-neunkirchen.de](http://www.landkreis-neunkirchen.de)

e-mail: [aelterwerden@landkreis-neunkirchen.de](mailto:aelterwerden@landkreis-neunkirchen.de)

### Kreisstadt Neunkirchen

Seniorenbüro

Frau Jost, Telefon (06821) 202 - 180

[www.neunkirchen.de](http://www.neunkirchen.de)

e-mail: [seniorenbuero@neunkirchen.de](mailto:seniorenbuero@neunkirchen.de)

# Infotag für Ältere und Menschen mit Behinderungen

© maddochap/photocase.com



## 27. Sept. 2024

10 - 17 Uhr,  
Neue Gebläsehalle Neunkirchen



- Große Hilfsmittelausstellung
- Kostenlose Gesundheitstests
- Fachvorträge



## Information + Beratung

---

Behörden, Verbände, Selbsthilfegruppen und Organisationen stellen ihre Arbeit vor.

- Informationen zu Pflege, Rehabilitation, Mobilität und Kommunikation
- Ernährungsberatung
- Gedächtnistraining
- Freizeitaktivitäten

## Kostenlose Gesundheitstests

### Alterssimulator

---

Durch einen Simulator erleben, wie es sich anfühlt, alt zu sein.

### Rollator-Parcours

---

Der sichere Umgang mit dem Rollator will geübt sein. Seniorensicherheitsberater Frank Malter, Kreisverkehrswacht Neunkirchen

### Sicherheit im Alter

---

Polizei, Senioren-Sicherheitsberater und Weißer Ring informieren und beraten zum Thema Sicherheit und Opferschutz

## Alltag-Fitness-Test (AFT)

---

Ist ein Test für Menschen ab 60 Jahre.

Der Test ermöglicht eine einfache und aussagekräftige Überprüfung der alltagsrelevanten Fitness älterer Menschen, die für eine selbständige Lebensführung erforderlich ist. Mit einfachen Übungen wird die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Mobilität überprüft.

Auf der Grundlage des Tests erfolgt eine personalisierte Beratung hinsichtlich Bewegung und Sport im Alter.

*STB Saarländischer Turnerbund*

## Vorträge

---

10.45 Uhr **Fördert Hörschädigung Demenz?**

Dr. med. Harald Seidler

11.30 Uhr **Heiteres Gedächtnistraining von und mit Arno Meiser**

Motto: Lachen macht schön

14.00 Uhr **Naturkundliche Behandlung von Rückenschmerzen, Hüft- und Kniearthrose und vorbeugende Maßnahmen**

Olga Bernhardt,  
Heilpraktikerin/Osteopathin

15.00 Uhr **Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung -  
Vorsorge für den Fall der Fälle**

Betreuungsverein SKFM