

Alltags-Trainings-Programm (ATP)

Bewegung im Alltag – einfach und wirksam!

Für Menschen ab 60 Jahren und
Menschen mit körperlichen Einschränkungen.

Lernen Sie, wie Sie alltäglichen Tätigkeiten wie Einkaufen, Hausarbeit oder Spaziergehen nutzen können, um Ihre Gesundheit und Selbstständigkeit zu stärken. Testen Sie vor Ort den Bewegungsparcours und entdecken Sie einfache Übungen, die ohne Geräte und in Alltagskleidung möglich sind.

STB Saarländischer Turnerbund

Kaffee + Kuchen

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

Kontakt + Informationen

Landkreis Neunkirchen

Leitstelle „Älter werden“

Frau Schmidt, Telefon 0 68 24 9 06 22 10

Frau Wälder, Telefon 0 68 24 9 06 24 90

www.landkreis-neunkirchen.de

e-mail: aelterwerden@landkreis-neunkirchen.de

Kreisstadt Neunkirchen

Seniorenbüro

Frau Jost, Telefon 0 68 21 20 21 80

www.neunkirchen.de

e-mail: seniorenbuero@neunkirchen.de

Infotag für Ältere und Menschen mit Behinderungen

© maddchap/photocase.com



26. Sept. 2025

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

Gesundheitstests

Verschiedene kostenlose Angebote

Alterssimulator

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

Rollator-Parcours

Der sichere Umgang mit dem Rollator will geübt sein.

Senioren-sicherheitsberater Frank Malter, Kreisverkehrswacht Neunkirchen

Sicherheit im Alter

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

Die Digitale Welt, Computer, Internet, Smartphone und Co.

Viele Aussteller informieren und stellen Angebote vor.

GedankenGang

Der GedankenGang ist ein Spaziergang für Menschen mit Demenz mit einer Begleitperson.

Am Infotag können Sie in die Geschichte des Hüttenareals eintauchen und mit verschiedenen Gedächtnis- und Bewegungsübungen ihre Gesundheit stärken.

Der Spaziergang findet um 11 und 14 Uhr statt.

Treffpunkt neben Eingang Gebläsehalle

NetzwerkDemenz im Landkreis Neunkirchen, Gesundheitsamt und „Das Saarland lebt gesund!“

Vorträge

- | | |
|--------|--|
| 11 Uhr | Lustige Autorenlesung mit heiterem Gedächtnistraining aus dem Buch- und Spielesortiment von Arno Meiser und Anne Westhofen
Motto: Lachen macht schön |
| 14 Uhr | Schulter-Arm-Syndrom
Beschwerden an Schulter und Arm frühzeitig erkennen, naturkundlich behandeln und vorbeugen
Olga Bernhardt,
Heilpraktikerin/Osteopathin |
| 15 Uhr | Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung -
Vorsorge für den Fall der Fälle
Betreuungsverein SKFM |