

ALiNA

Aktiv Leben in Amberg

Sonntag, 5.10.2025, 11 - 17 Uhr
ACC - AMBERGER CONGRESS CENTRUM
ÜBER 80 AUSSTELLER AN INFOSTÄNDEN

Präsentiert von



VORTRÄGE **WORKSHOPS**
BÜHNENPROGRAMM
WELLNESSOASE



AMBERG

Grußwort



Liebe Bürgerinnen
und Bürger,
liebe Gäste,

Ich freue mich sehr, dass wir nach dem großen Erfolg im letzten Jahr auch heuer wieder „ALinA – Aktiv Leben in Amberg“ veranstalten dürfen. Die positive Resonanz hat gezeigt, wie wichtig und wertvoll ein solcher Informationstag für unsere Stadt ist. Auch in diesem Jahr stehen wieder die Themen Familie, Menschen mit Behinderung, Selbsthilfegruppen, Ehrenamt, Pflegende Angehörige und Senioren im Mittelpunkt. Über 80 Aussteller an Informations- und Aktionsständen, ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm sowie interessante Workshops und Vorträge warten auf Sie.

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 viel Engagement daran gearbeitet, das erfolgreiche Konzept fortzuführen und weiterzuentwickeln. Ziel ist es erneut, ein vielfältiges, generationsübergreifendes Angebot zu schaffen, das die Interessen aller Besucherinnen und Besucher anspricht.

Freuen Sie sich auf einen informativen und unterhaltsamen Tag mit vielen Anregungen, Mitmachaktionen und Begegnungen. Für entspannte Momente sorgt wieder das Klinikum St. Marien mit seiner beliebten Wellnessoase. Auch für die Kinder gibt es zahlreiche Angebote zum Mitmachen und Entdecken. Ein besonderes Highlight werden verschiedene Prinzessinnen und Superhelden sein, die im ACC für strahlende Kinderaugen sorgen werden.

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

Michael Cerny
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 (Schwerbehindertenausweis muss eingelegt werden)

Fahrrad

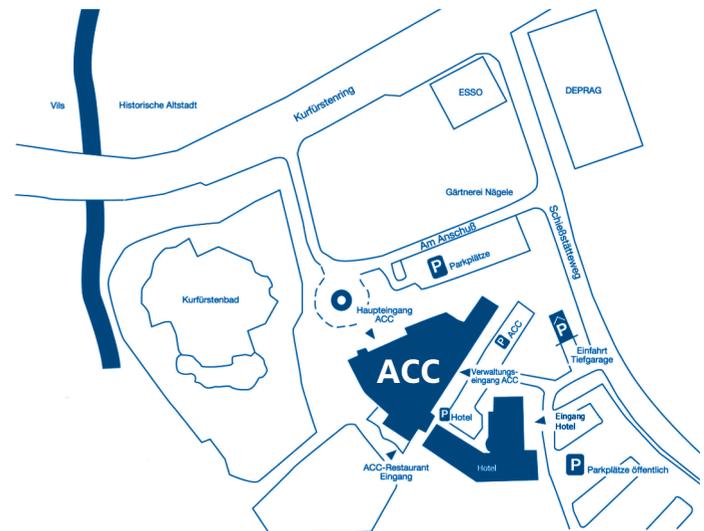
- **Abstellmöglichkeiten für Fahrräder**

Fahrradständer vor Kurfürstenbad

Bus

- **Bushaltestellen in der Nähe**

Congress Centrum (ACC) / Kurfürstenbad



Das erwartet Sie Themen von A - Z

Außenfläche

Aktionsstand für junge Erwachsene
Dart mit Rauschbrille
Elektromobilität
Feuerwehr Löschfahrzeug
Fußball (Soccer Cage)
Geschicklichkeitstest
Hüpfburg
Kinderkarussell
Langstockgänge
Präventionsangebote (Beweglichkeit, Fitness)
Rollatoren, Rollstühle
Simulationsbrillen
Wallbox für E-Autos
Zuckerwatte

Foyer OG

Demenz
Entspannung
Erste Hilfe
Gesundheitsvorsorge
Herzgesundheit
Kardiologie
Vital Check (Blutdruck, Blutzucker, Puls, Sauerstoffsättigung im Blut)
Vorträge
Wellnessoase
Wiederbelebung
Workshops

Themen der Ehrenamtsmeile im OG

Bürgerliches Engagement
Buttons
Demokratieförderung
Digitale Kompetenz stärken
Ehrenamt
Engagementberatung
Global Castle

Hilfe für Familien
Kinderschutz
Kinderwunsch
Lesepaten
Museumsführer
Schwangerschaft
Sport
Taschengeld

Saal offen EG

24 Std. Betreuung und Pflege
Ambulante Pflege
Arbeitsberatung
Basenfasten
Behindertenarbeit
Betreutes Wohnen
Betreuung in häuslicher Gemeinschaft
Beweglichkeit
Brillen
Bühnenprogramm
Callcenter-Betrügereien
Clown Visiten
Digitale Bezahlung
Eltern Beratung
Energie - alles rundum
E-Paper
Ernährung
Erwachsenenbildung
Erziehung
Essen auf Rädern
Fahrrad
Familienberatung
Freizeitbad
Gehörschutz
Gesundheitsberatung
Gesundheitsbezogene Reisen
Haushaltsnahe Dienstleistungen
Hausnotruf

Hörgeräte
Individualassistentin
Inklusive Beratung
Jugendliche
Kinderschminken
Kochen
Kultur
Kurzzeitpflege
Langzeitpflege
Leben im Alter
Magen-Darm
Mode
Persönliches Budget
Pflege
Prävention
Psychische Erkrankungen
Rauschbrille
Reaktionstests
Sauna & Wellness
Schockanrufe
Sehtests
Seniorenbetreuung
Seniorenheim
Sicherheitstechnik
Smart Services
Smovey Ringe
Soziale Beratungsstellen
Stoffwechsel
Tagespflege
Tanzen für Groß und Klein
Teilhabeberatung
Theater
Venenmessung
Vorsorge
Zeitung

UG

Glückslose
Relax- und Infoecke mit kurzen Infofilmen
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 INFORMATIONSTÄNDE

Familie / Menschen mit Behinderung / Pflegende Angehörige / Senioren

- ADFC Amberg-Sulzbach e. V.
- ADTV Tanzschule Seidl GmbH
- Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Amberg-Neumarkt i.d.OPf.
- AOK Direktion Amberg
- Birgit Schießl - Stoffwechselexpertin und Fachberaterin für Magen-Darm Gesundheit
- Diakonieverein Amberg e. V. - Offene Behindertenarbeit
- Diakonisches Werk Sulzbach-Rosenberg e.V. - Sozialpsychiatrisches Zentrum
- Die Wegbegleiter
- EUTB Ergänzende unabhängige Teilhabe-Beratung Amberg / Sulzbach
- Five Point Services GmbH Business Travel Management
- Gemeinnützige Bürgerspitalstiftung Amberg
- Hellbach Conceptstore Sanitätshaus
- Home Care Services
- Hörgeräte Seifert GmbH
- Inklusionsbündnis Amberg / Amberg-Sulzbach
- Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.
- Katholische Jugendfürsorge der Diözese Regensburg e. V. - Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern Amberg
- KEB im Bistum Regensburg e. V. - Regionale KEB Amberg-Sulzbach
- Kreisverkehrswacht Amberg e. V.
- Kriminalpolizeiinspektion Amberg, Beratungsstelle
- LaVitaSana Gesundheitsberatung
- Mahlzeit - Essen auf Rädern
- Oberpfalz Medien GmbH
- Optik Wöhlmann
- PROMEDICA PLUS Nürnberg Nord-Ost
- S - S - K Sicherheitstechnik * Bayern
- Seniorenanker Kreft
- Soziale Beratungsstellen
- Sozialteam - Senioren Service Haus
- Sparkasse Amberg-Sulzbach
- Stadttheater Amberg
- Stadtwerke Amberg
- Verfahrenslotsen Stadt Amberg
- Volkshochschule Amberg
- Vorwerk Thermomix



Foyer OG EHRENAMTSMEILE

- Bürgertreff Amberg e. V.
- CVJM Amberg e. V.
- Der Kinderschutzbund Amberg-Sulzbach e. V.
- DONUM VITAE e. V.
- Freiwilligenagentur „Engagiert in Amberg“ Stadt Amberg
- Kommunale Jugendarbeit - Taschengeldbörse AM / AS
- Luftmuseum ... Air Museum
- Mentor - Lesepaten im AOVE e. V.
- Partnerschaft für Demokratie Amberg Stadt Amberg
- TV 1861 Amberg e. V.

Aktionen der Freiwilligenagentur im Glasraum OG

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



Klinikum St. Marien Amberg INFORMATIONSTÄNDE

- Alles rund ums Klinikum
- Demenz
- Gesundheitsvorsorge, Vital Check (Blutdruck-, Blutzucker-, Pulsmessungen, Messung von Sauerstoffsättigung im Blut)
- Kardiologie
- Workshops zum Thema „Wiederbelebung - was kann ich tun?“ (siehe Seite 9)

WELLNESSOASE MIT MASSAGEN

Gesicht, Hand und Nacken

Raum 4 - 5



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-Sulzbach
- Anonyme Alkoholiker
- Aphasiker
- Asthma / COPD
- Autismus, Elterngruppe
- ADHS und hochfunktionaler Autismus (AuDHS), Frauen
- Chronischer Schmerz
- Deutsche ILCO e. V. - Darmkrebs, Stoma
- Diabetes Typ 2
- Fibromyalgie
- Gemeinsam gegen Einsam - Long Covid
- Gewalt gegen Frauen
- Herzgesundheit
- INSEA Nachsorge
- Jung, Aktiv & Gemeinsam
- Multiple Sklerose
- Rheuma-Liga Sulzbach-Rosenberg
- Roadrunner-Gliedmaßenamputierte
- Schädel-Hirn-Patienten in Not e. V.
- Selbsthilfegruppe Amberg 2 - Krebs
- Suchtselbsthilfe Kreuzbund e. V.
- Teufelskreis - Sucht
- Zahnmaterialgeschädigte

Mitmachaktionen für Kinder und Erwachsene

- Glückslose mit attraktiven Preisen (solange der Vorrat reicht)
- Relax- und Infoecke mit kurzen Infofilmen
- Vortrag am Stand 2 (UG) um 11:30 Uhr und 16:00 Uhr (jeweils ca. 10 Minuten): **Selbsthilfegruppen - Ein Weg für mich?!** Kerstin Bauer, Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, Stadt Amberg
- Weitere Stände im Außenbereich (siehe Seite 10)



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 - 2. Bürgermeister Martin J. Preuß - Amtsleitung - Amt für soziale Angelegenheiten Martin Reinhardt - Organisationsteam - Sabrina Liermann, Tobias Berz, Kerstin Bauer, Melanie Benz
13:30	Magisch Menschlich Mitten im Leben Stadtwerke Amberg - mit Zauberei MagicBasti
13:50	Selbsthilfegruppe - Ein Weg für Dich! Theaterstück von Selbsthilfeaktiven
14:10	TanzFit / Zumba Gold ADTV Tanzschule Seidl GmbH
14:30	Zauberhafte Märchenzeit mit echten Märchenhelden - Mitmachshow für Kinder Märchenprinzessin Events
14:50	Showtanz der Ü30-Garde FG Knappnesia Sulzbach-Rosenberg
15:10	Hits for Kids Bürgertreff Amberg e. V. in Kooperation mit der Freiwilligenagentur der Stadt Amberg
15:30	Modenschau Hellbach Conceptstore Sanitätshaus
16:10	Hip Hop Kids / Paartanz / Tschamed ADTV Tanzschule Seidl GmbH
16:30	Prävention - das entscheidende Extra im Leben TV 1861 Amberg e. V.



Änderungen im Bühnenprogramm unter Vorbehalt

Vorträge mit Nana

Zauberer MagicBasti

Modenschau mit Hellbach

ADTV Tanzschule Seidl

OG

EXPERTENVORTRÄGE

Raum 1 - 2

Uhrzeit	Thema - Mitwirkende
11:45 - 12:15	Gelassen im Alltag trotz Schmerz Maria Bossle, Lehrbeauftragte für Körper Therapie funktionelle Entspannung nach Fuchs
12:30 - 13:00	„Wussten Sie schon...?“ Tipps und Möglichkeiten für mehr aktive Teilhabe im Alltag Sebastian Freyer, EUTB Amberg / Sulzbach
13:15 - 13:45	Krankes Herz: häufig, gefährlich - vermeidbar! Tipps für ein längeres Leben ohne Herz-Kreislaufkrankungen Oberarzt MUDr. Vasil Gaspar, Klinikum für Innere Medizin, Klinikum St. Marien Amberg
14:00 - 14:30	Von heißen Ofen und kalten Güssen - Wellness auf die natürliche Art! Christina Porsch – Saunakraft Stadtwerke Amberg / Kurfürstenbad Amberg Jaqueline Fuchs, Kneippverein Amberg
14:45 - 15:15	Die wichtigsten Nährstoffe für deinen Gesundheitsweg Susanne Bernegger-Flintsch, die „Nana“, Heilpraktikerin
15:30 - 16:00	Perfekt unperfekt - Gelassenheit in der Erziehung Christine Reichl-Heller, Anna Plößl, Silvia Schmidt, Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern Amberg
16:15 - 16:45	Gesund leben bedeutet auch gesund wohnen - viele Tipps rund um daheim und deine Gesundheit Susanne Bernegger-Flintsch, die „Nana“, Heilpraktikerin

WORKSHOPS

Raum 3

Uhrzeit	Thema - Mitwirkende
11:45 - 12:15	Wiederbelebung - was kann ich tun? Klinikum St. Marien Amberg
12:30 - 13:00	Hilfe bei Rückenschmerzen mit FE Maria Bossle, Lehrbeauftragte für Körper Therapie funktionelle Entspannung nach Fuchs
13:15 - 13:45	Humor in der Pflege - ein wichtiger Baustein für die seelische Gesundheit Georg Holfelder, Die Wegbegleiter
14:00 - 14:30	Wiederbelebung - was kann ich tun? Klinikum St. Marien Amberg
14:45 - 15:15	Lachyoga Georg Holfelder, Die Wegbegleiter
15:30 - 16:00	Wiederbelebung - was kann ich tun? Klinikum St. Marien Amberg
16:15 - 16:45	Mindful Movement - Pilates, Yoga und Entspannung Verena Preisinger

Änderungen im Vortrags- und Workshopprogramm unter Vorbehalt

Außenfläche INFORMATIONS- UND AKTIONSSTÄNDE

- **Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e. V.**
Perspektivwechsel durch Simulationsbrillen und Blindenlangstockgänge
- **CVJM Amberg e. V.**
Soccer Cage
- **Freiwillige Feuerwehr der Stadt Amberg**
Löschfahrzeug, Infostand und Hüpfburg
- **Hellbach Orthopädie und Reha-Technik**
Elektromobilität, Rollatoren, Rollstühle
- **Jung, Aktiv & Gemeinsam**
Aktionsstand für junge Erwachsene
- **Kinderkarussell Piratenflieger und Zuckerwatte**
Freie Fahrten und kostenlose Zuckerwatte für alle Kinder
- **Stadtwerke Amberg**
Vorstellung und Informationen rund um das Thema Elektromobilität (Wallbox, Ladekarte, etc.) 
- **Suchtselbsthilfe Kreuzbund e. V.**
Dart und Geschicklichkeitstest mit der Rauschbrille
- **TV 1861 Amberg e. V.**
Prävention, Beweglichkeit und Fitness

Wetterbedingt kann es zu Änderungen im Außenbereich kommen

Hüpfburg



Karussell



Attraktives Kinderprogramm

Ab 15 Uhr
sind eure **Superhelden** und **Prinzessinnen** unterwegs und freuen sich auf **Fotos** mit euch. Ihr könnt euch auch von ihnen am Stand 34 im Saal **schminken** lassen.

Superhelden



Prinzessinnen



Soccer Cage



GASTRONOMISCHES ANGEBOT



ROBERT'S - IM ACC-RESTAURANT im EG

Theke geöffnet von 11 - 17 Uhr

Warme Mittagskarte 11 - 14:30 Uhr

Kaffee - Cappuccino - Tee

Kuchen - Getränke - Snacks

Bei schönem Wetter ist die Terrasse für Sie geöffnet



AMBERG

Organisationsteam der Stadt Amberg



AMBERG
Seniorenstelle



Amberger Bündnis
Familie



AMBERG
Inklusionsbeauftragter



KONTAKTSTELLE
FÜR
SELBSTHILFEGRUPPEN



Inklusionsbündnis
Amberg-Sulzbach



FREIWILLIGEN
AGENTUR

Stadt Amberg, Spitalgraben 3, 92224 Amberg

Tel. 09621 - 10 13 70, 10 16 54, 10 13 99, 10 12 21

alina@amberg.de

www.amberg.de/alina