

Fit & Vital – Ein Leben lang

Sturzprävention zum Mitmachen!

Im Rahmen des Programms Fit & Vital können Sie Ihre Balance, Kraft und Beweglichkeit testen. Drei einfache Tests zeigen, wie Sie Stürze vermeiden können.

Balancetest: Wie stabil stehen Sie?

Krafttest: Wie stark sind Ihre Muskeln?

Beweglichkeitstest: Wie geschmeidig bewegen Sie sich?

Übungsleiterinnen sind vor Ort und geben praktische Tipps, die Sie direkt zu Hause umsetzen können. Kommen Sie vorbei!

Ein Programm des Saarländischen Turnerbundes (STB)

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. August 2026

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

- Schlaganfall-Risikotest
- Blutzucker- und Blutdruckmessung
- weitere kostenlose Angebote

Alterssimulator

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

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.

Vorträge im Foyer

- 10.45 Uhr **Heiteres Gedächtnistraining für Senioren**
Motto: „Lachen macht schön“
Arno Meiser
www.heiterkeitzeit.de
- 11.40 Uhr **Regeneration im Schlaf durch patentierte Infrarotrückführung im Schlaf**
Markus Lenz, das aktive Schlafsystem
- 13.30 Uhr **Aktuelles zum Thema Demenz**
SCS Betreuungsdienste,
Frau Schwender-Becker
- 14.15 Uhr **Senioren im Straßenverkehr**
Senioren-Sicherheitsberater,
Reimund Detambel
- 15.00 Uhr **Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung –
Vorsorge für den Fall der Fälle**
Betreuungsverein SKFM

Auf der Bühne

- 14.30 Uhr **Auftritt des Seniorenchors**
Kath. Familienbildungsstätte Neunkirchen