

3 UNI, Interdisziplinäres Centrum für Altersforschung

Kobergerstraße 60-62 **U3** Friedrich-Ebert-Platz  

INSTITUT FÜR BIOMEDIZIN DES ALTERNS (IBA) / INSTITUT FÜR PSYCHOGERONTOLOGIE (IPG)

Altern erleben und verstehen!

Unter diesem gemeinsamen Motto stellen das Institut für Psychogerontologie (IPG) und das Institut für Biomedizin des Alterns (IBA) ihre weit reichenden Forschungsfelder und -ergebnisse rund um das Alter(n) vor. In den neuen Räumen des Interdisziplinären Centrum für Altersforschung (ICA) bieten sich den Besuchern vielfältige Beiträge und Mitmach-Aktionen.



Mitmach-Aktion,
18:00-24:00 Uhr,
Trainingsraum

Die Reise ins Alter!

Können Sie sich vorstellen, welche Veränderungen und körperlichen Einschränkungen im Alter auf Sie zukommen? Altern ist ein natürlicher Prozess und geht mit physiologischen Veränderungen einher. Der damit verbundene Funktionsverlust und die nachlassende Kraft sind für jüngere Menschen nur schwer vorstellbar. Das „Instant Aging“ ermöglicht Ihnen einen Einblick in die körperliche Verfassung älterer Personen und soll für das Thema „Altern“ sensibilisieren.



Vortrag, Mitmach-Aktion,
18:00-24:00 Uhr,
Trainingsraum

Hilfe, mein Gedächtnis lässt nach!

Wer hat noch nie verzweifelt seine Schlüssel gesucht oder einen wichtigen Termin vergessen (z. B. den Hochzeitstag)? Gelegentliche Gedächtnisstörungen sind weit verbreitet und meist harmlos. Sie können aber auch ein erstes Anzeichen für eine beginnende demenzielle Erkrankung darstellen. An diesem Abend können Sie Ihre Gedächtnisleistungen von Fachleuten überprüfen lassen. Wir beraten Sie individuell und zeigen Ihnen Möglichkeiten, wie Sie Ihr Gedächtnis trainieren können.



Vortrag,
18:00-24:00 Uhr,
Hörsaal

Essen mit (Ge)Wissen – Richtig Essen im Alter!

Körperliche Veränderungen im Alter führen zu einer Abnahme des Energiebedarfs bei gleich bleibendem oder sogar erhöhtem Nährstoffbedarf. Daher ist gerade im Alter eine vollwertige Kost mit nährstoffdichten Lebensmitteln besonders wichtig. Welche Lebensmittel sind hierfür besonders gut geeignet? Welche Nährstoffe sind besonders kritisch im Alter? Diese und andere Fragen werden wir im Rahmen dieses Vortrags beantworten und es gibt nützliche Tipps für eine gesunde und ausgewogene Ernährung!



Vortrag, Mitmach-Aktion,
18:00-24:00 Uhr,
Hörsaal, Testräume

Häh? Gut hören – eine Frage des Hörgerätes?

Beschwert sich ihr Partner darüber, dass Sie den Fernseher zu laut stellen? Haben Sie manchmal Probleme damit, die Durchsagen in der U-Bahn zu verstehen? Die Altersschwerhörigkeit gilt als zweithäufigste chronische Erkrankung im Alter. Obwohl die Hörgerätetechnik mittlerweile gute Lösungen bietet, ist derzeit nur etwa ein Viertel der Personen mit Hörschwierigkeiten versorgt. Wir informieren Sie über aktuelle Erkenntnisse der Hörgerätforschung und bieten die Möglichkeit zum Hörtest.

HandyTicket Deutschland

Einfach, schnell und bargeldlos.



HandyTicket-Bonus:
Einzelfahrkarte
mit Mehrfahrten-
Rabatt!

HandyTicket

Deutschland

- Einzelfahrkarten und TagesTickets ganz einfach übers Handy
- Prospekt in allen großen VGN-Verkaufsstellen erhältlich



Verkehrsverbund Großraum Nürnberg
Rothenburger Str. 9 • 90443 Nürnberg • Tel. 0911 27075-0

VAG	DB BAHN Regio Franken	ESTW EISENBAHN ERGMUNDEN	DB BAHN Frankenbus
Infra	BVB fahrts-verkehr gmbh	STADTVERKEHR Landschaftsverkehr	GPV GkV

Partner im VGN

Infos & Anmeldung: www.vgn.de/handyticket