

### 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



Partner im VGN

Infos & Anmeldung: [www.vgn.de/handyticket](http://www.vgn.de/handyticket)



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

### Bestimmung der Körperzusammensetzung

Die bioelektrische Impedanzanalyse ist eine schnelle und einfache Methode zur Bestimmung der Körperzusammensetzung, welche in der Diagnostik von Mangelernährung und von Störungen im Wasserhaushalt sowie bei Ernährungstherapien Anwendung findet. Unter Berücksichtigung von Geschlecht, Alter, Gewicht und Körpergröße lassen sich aus den Messwerten Ihr Körperfettanteil und Ihre Muskelmasse berechnen. Nutzen Sie die Gelegenheit, mehr über Ihre Körperzusammensetzung zu erfahren!



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

### Fit und Mobil im Straßenverkehr!

Enorm wichtig für die sichere Teilnahme am Straßenverkehr sind Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit sowie die schnelle und genaue Auffassung von oft komplexen Verkehrssituationen. Wir untersuchen Ihre Fähigkeiten in diesen Bereichen mit speziell entwickelten Computertestverfahren und geben Ihnen individuelle Rückmeldung. Darüber hinaus informieren wir Sie über neueste Forschungsergebnisse zu der strittigen Frage: „Sind ältere Menschen im Straßenverkehr eine Gefahr für sich und andere?“

## 4 THE CONTEMPORARY STEAMPUNK CABINET

Mittelstraße 4, zu erreichen über **U3** Friedrich-Ebert-Platz und anschließend **Tram** 4 **H** Thon **P** **U**



Vortrag, Demonstration,  
17:00-01:00 Uhr, max. 35  
Besucher, 1. OG

### Von der Wunderkammer zum Steampunkkabinett – Das Glück der unerwarteten Entdeckung

Auf den Spuren der Wunderkammern und Kuriositätenkabinette hin zu Steampunkkabinett und Gentleman's Library: Eine Geschichte des erstaunten Blicks auf Wunder, versteckte Schönheit und zufällige Entdeckung, die frische Wahrnehmung abseits bekannter Zugänge zur Geschichte. Was verbindet einen geheimnisvollen Tauchanzug von 1882 mit der Blüte eines Pflaumenzweigs unter einer Schneedecke? Warum führt heute der Anblick des Labortisches von Otto Hahn zu einem spontanen Interesse an Wissenschaft?



Simon-Marius-Jubiläum 2014

MARIUS-PORTAL

[www.simon-marius.net](http://www.simon-marius.net)

Eröffnung am 18. Februar 2014