**Unser Programm:**

11:00 Uhr Auftritt der „Steiner Schlossgeister“  
Fastnachtsgesellschaft  
(Auftritt bei der „Villa“ im FORUM)

12:00 Uhr Smovey-Training

Übungen mit „Vibrationsschwungringen“

13:00 Uhr Seniorentanz  
Angebot des Bundesverbands  
Seniorentanz

14:00 Uhr Sitzgymnastik

mit Frau Edda Wagner

Fortlaufend:

* Rollator-Training und Beratung
* Alterserfahrungen sammeln mit dem geriatrischen Trainingsanzug GERT am Stand der Realschule Zirndorf
* Schulungen am Defibrillator
* Weitere interessante Angebote der im Forum ansässigen Geschäfte
* Hausführungen im Spectrum Stein
* Fahrradsimulator am Stand der Polizei

**Vorträge:**

**FORUM Stein**

11:00 Uhr Der 2. Blick Trickbetrug zum Nachteil von Senioren

Herr Werner Gloss PHK

*(Polizeipräsidium Nürnberg)*

12:00 Uhr Gartenberatung für Senioren –

Gärten pflegeleicht gestalten

Herr Lars Frenzke

*(Kreisfachberater für Gartenkultur und Landespflege, Landratsamt Fürth)*

13:00 Uhr Selbstbestimmt Wohnen auch im Alter - Informationen zum altersgerechten Umbau

Frau Agathe Kopp-Büeler

(Architektin/Wohnraumberaterin)

14:00 Uhr Vermögen weitergeben – Planen Sie rechtzeitig

Sparkasse Fürth Frau Detampel und Herr Brunner

15:00 Uhr Sicherheit in Haus und Wohnung

Präventionsmaßnahmen gegen Einbruch und Diebstahl

Herr Thomas Angermeyer

*(Kriminalpolizeiinspektion Fürth)*

**Spectrum Stein**

11:00 Uhr Das Betreuungsrecht und Möglichkeiten der Vorsorge

Herr Sven Nölting

(Betreuungsstelle Landratsamt Fürth)

12:00 Uhr Rückenschmerzen verstehen und behandeln

Dr. med. Klaus Schnake, Chefarzt (Schön Klinik Nürnberg Fürth – Zentrum für Wirbelsäulentherapie)

Schneller mobil nach einem Knie- und Hüftgelenk

Ganzheitliches Therapiekonzept

Dr. med. Jürgen Esper, Chefarzt (Schön Klinik Nürnberg Fürth – Orthopädie und Unfallchirurgie)

13:00 Uhr Erbrecht / Digitales Erbe

Rechtsanwalt Dirk Goldenstein

14:00 Uhr Letzte Hilfe Kurs – Vorstellung der Hospiz- und Palliativversorgung im Landkreis Fürth

Herr Dr. Roland Hanke

Angelika Hecht *(HPVN Region Fürth)*

15:00 Uhr Sturzprophylaxe

Frau Edda Wagner