**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