

# inviva | 12.-16.3.25

## sechs+sechzig-Aktionsbühne in Halle 9 – Programmübersicht

	Mittwoch, 12.3.25 <b>Anteil haben</b>	Donnerstag, 13.3.25 <b>Gesundheit &amp; Pflege</b>	Freitag, 14.3.25 <b>Sicherheit &amp; Technik</b>	Samstag, 15.3.25 <b>Miteinander</b>	Sonntag, 16.3.25 <b>Mitmachen</b>
10.30–11.00 Uhr	<b>10.00–11.30 Uhr</b> <b>Offizielle Eröffnung der Messe »Freizeit, Touristik &amp; Garten«</b> auf der sechs+sechzig-Aktionsbühne	<b>Mitmach-Tänze im Sitzen</b> Wecken Sie Ihre Lebensgeister bei unserem morgendlichen Warm Up	<b>Mitmach-Tänze im Sitzen</b> Wecken Sie Ihre Lebensgeister bei unserem morgendlichen Warm Up	<b>Mitmach-Tänze im Sitzen</b> Wecken Sie Ihre Lebensgeister bei unserem morgendlichen Warm Up	<b>Mitmach-Tänze im Sitzen</b> Wecken Sie Ihre Lebensgeister bei unserem morgendlichen Warm Up
11.00–11.30 Uhr		<b>Wer kann sich Pflege noch leisten?</b> Der Pflegestützpunkt Nürnberg informiert über die Leistungen der Pflegeversicherung	<b>Gemeinschaftliches Wohnen</b> Der Stadt seniorenrat Nürnberg stellt verschiedene Modelle und ihre Vor- und Nachteile vor	<b>Zu Gast in fremden Familien</b> Der Verein Friendship Force Bavaria ermöglicht Aufenthalte in aller Welt. Robert Wagner erzählt, wie das geht	<b>Das Senioretheater »Tempo 100«</b> Das semiprofessionelle Schauspiel-Ensemble stellt sich in einem moderierten Talk vor
11.30–12.15 Uhr	<b>Gedächtnistraining</b> Geistig fit bleiben – trotz Smartphone und Künstlicher Intelligenz!	<b>Welche Ansprüche habe ich, wenn ich ein Pflegefall werde?</b> Podiumsdiskussion mit Nürnbergs Sozialreferentin Elisabeth Ries, Oliver Henßler vom Medizinischen Dienst und Christiane Straub (VdK)	<b>Robotik in der Pflege</b> Susanne Grube vom Zukunftsmuseum Nürnberg berichtet über Trends und die neuesten Entwicklungen	<b>Digitale Sprechstunde</b> Experten des Computerclubs CCN beantworten Fragen aus dem Publikum rund um digitale Medien	<b>Mit jedem Schritt ein bisschen fitter werden</b> Dr. Sabine Britting vom Institut für Biomedizin des Alterns gibt Tipps, wie man aktiv bleibt
12.30–13.00 Uhr	<b>Ehrenamt</b> Mithelfen macht Spaß – das Martha-Cafe stellt sich vor	<b>Gelenke erhalten oder ersetzen?</b> Unfallchirurg und Orthopäde Dr. Andreas Mauerer vom Krankenhaus Martha-Maria St. Theresien informiert über die Chancen einer OP	<b>Einbrüche verhindern</b> Kriminalhauptkommissar Stefan Malek informiert, wie man sich schützen kann	<b>Audio Walk: Jüdisches Leben in Fürth</b> Das Projekt des Jüdischen Museums Franken, des Helene-Lange-Gymnasiums und des Jugendmedienzentrums Connect stellt sich vor	<b>Line Dance hält fit</b> Trainerin Brigitte Ritter zeigt mit ihrer Gruppe »Line Dance Friends Nürnberg« einige Tänze zu schöner Musik
13.00–13.30 Uhr	<b>Beschwingter Jazz am Keyboard mit Christian Jung</b>	<b>Pause</b>	<b>Pause</b>	<b>Pause</b>	<b>Pause</b>
13.30–14.15 Uhr	<b>Prominenten-Talk mit Billy Billmaier</b> Der bekannte Radiomoderator von Radio Gong plaudert in gewohnter Weise über die Musik	<b>Pflegebedürftig!? Was nun?</b> Oliver Henßler vom Medizinischen Dienst beantwortet Fragen zum Antrag auf Pflegeleistungen	<b>Chancen und Risiken von Künstlicher Intelligenz</b> Wolfgang Schleemilch, Leiter des Computerclubs CCN, erläutert aktuelle Entwicklungen	<b>Poetry Slammer auf der Bühne</b> Drei Wortkünstler zeigen live ihr Können	<b>Tai Chi für jedes Lebensalter</b> Mit sanften und fließenden Bewegungen Körper, Geist und Atmung in Einklang bringen
14.15–14.45 Uhr	<b>Gemeinsam Neues erkunden – Alten-Akademie Nürnberg</b> Informationen und ein Quiz zum Mitmachen	<b>Neues Angebot: die Nachtpflege</b> Susanne Hofmann-Fraser vom August-Meier-Haus in Nürnberg stellt das Hilfsangebot für Menschen mit Demenz vor	<b>Nachbarschaftshilfe, aber wie?</b> Roswitha Oberholz von der Nachbarschaftshilfe Katzwang berichtet von ihrem Engagement	<b>Reisen mit Respekt</b> ReNatour-Gründer Roland Streicher zeigt, wie nachhaltiger Tourismus gelingt	<b>Dem Gedächtnis auf die Sprünge helfen</b> Gedächtnis-Trainerin Stephanie Haas weiß, wie das Gehirn leistungsfähig bleibt
15.00–15.30 Uhr	<b>Moderne Gartengestaltung</b> Gartenbauer Niklas Götz gibt Tipps zu Biotopen, insektenfreundlichen Pflanzen und Hochbeeten	<b>Senioren-Wohnen im Wandel</b> Frank Tkatzik von Seleco/KIB stellt aktuelle Trends vor	<b>Wandern mit dem Smartphone</b> Wolfgang Schleemilch, Leiter des Computerclubs CCN, stellt nützliche Programme vor	<b>Mehr Vögel im Garten</b> Carola Bria vom Landesbund für Vogelschutz gibt Tipps für einen vogelfreundlichen Garten	<b>Moderne Gartengestaltung</b> Gartenbauer Niklas Götz gibt Tipps zu Biotopen, insektenfreundlichen Pflanzen und Hochbeeten
15.30–16.00 Uhr	<b>Besser gemeinsam als einsam</b> Anja-Maria Käßer, Leiterin des Seniorenamts Nürnberg, spricht über Treffpunkte und Initiativen, die helfen, Gemeinschaft zu pflegen	<b>Stürze im Alter vermeiden</b> Experten der Johanniter-Unfall-Hilfe geben praktische Tipps und zeigen einfache Übungen für zuhause	<b>Bei Schockanrufen ruhig bleiben</b> Kriminalhauptkommissar Michael Sporrer beschreibt die aktuellsten Betrugsmaschen	<b>Jung und Alt haben sich viel zu sagen</b> Aktive des Erlanger Dialogforums »Tisch der Generationen« erzählen von ihren Erfahrungen	Moderation am Sonntag: Hartmut Voigt und Elke Graßer-Reitzner
16.00–16.30 Uhr	<b>Beschwingter Jazz am Keyboard mit Christian Jung</b>	<b>Stürze im Alter vermeiden</b> Experten der Johanniter-Unfall-Hilfe geben praktische Tipps und zeigen einfache Übungen für zuhause	Moderation am Freitag: Werner vom Busch und Petra Nossek-Bock	Moderation am Samstag: Klaus Schrage und Herbert Fuehr	
	Moderation am Mittwoch: Beke Maisch und Petra Nossek-Bock	Moderation am Donnerstag: Gabriele Penzkofer-Röhl und Susanne Hofmann-Fraser			

# inviva – Die Aktivmesse für alles, was das Leben bewegt!

## 12. – 16. März 2025

**Veranstaltungsort:**  
Messezentrum Nürnberg, Halle 9

**Eintritt:**  
Zum Besuch der inviva müssen Sie eine Eintrittskarte der parallel stattfindenden Freizeitmesse kaufen.

**Kaufen Sie Ihr Ticket online günstiger:**  
 Erwachsene 12,50 € (mit dem Aktionscode **sechsendsechzig25FMN** reduziert sich der Preis auf 11,-€) Ermäßigt 11,- € (Das Ticket berechtigt Rentner, Schwerbehinderte, Arbeitslose, Schüler, Studenten, Kinder ab 15 Jahren, Inhaber der VGN Abo-Card o. Mittelbayerische Clubkarte o. ZAC-Karte o. Bay. Ehrenamtskarte, AWO-, ADFC-, DCC- oder ADAC-Mitglieder und Bundeswehr/Reservisten gegen Vorlage eines Ausweises oder einer Bescheinigung zum einmaligen Besuch der Freizeit Messe ab 10 Uhr an einem der Veranstaltungstage. Das Ticket verliert beim Weiterverkauf seine Gültigkeit)  
 Familienticket: 27,- €  
 5-Freunde-Ticket: 50,- €  
 Nachmittagsticket ab 13:30 Uhr: 9,- €

Ticket online kaufen:  
[www.messe-ticket.de/AFAG/Freizeit2025/Shop](http://www.messe-ticket.de/AFAG/Freizeit2025/Shop)  
 (oder QR-Code scannen)  
 Tickets können Sie auch vor Ort an der Tageskasse kaufen.



Kinder bis 14 Jahre kostenfrei

**Öffnungszeiten:**  
10 bis 18 Uhr (Einlass bis 17 Uhr)

**Öffentliche Verkehrsmittel:**  
U-Bahn Linie U1 Richtung Langwasser Süd (Haltestelle Messe)

**Parkplätze:**  
kostenpflichtige Parkplätze stehen auf den Parkflächen des Messezentrums zur Verfügung

**Veranstalter:**  
AFAG Messen und Ausstellungen GmbH  
Messezentrum 1, 90471 Nürnberg  
Tel. 0911/988 33-7000, [www.afag.de](http://www.afag.de)

