

# Grußwort

## vom Vorsitzenden des VdK-Kreisverbands Traunstein

Liebe Besucher!

Wir heißen Sie herzlich Willkommen zur zweiten Seniorenmesse „60aufwärts!“.

Aufgrund des überwältigenden Erfolgs bei der Premiere 2017, haben wir uns bemüht nach einjähriger Pause wieder ein breites Spektrum von Informationen zu bieten, die nicht nur für Senioren interessant sind.

Ziel ist es, Ihnen gute Anregungen zu geben, unter anderem zum Erhalt der körperlichen und geistigen Fitness, um Ihre Lebensfreude und Lebensqualität möglichst lange zu sichern.

Wir wünschen Ihnen einen entspannten Tag in Traunstein!

**Rudi Göbel**

*Vorsitzender des VdK-Kreisverbands Traunstein*



## Messeorganisation

**Die Messe wird organisiert von:**

**Jürgen Pieperhoff**, *Stadtmarketing Traunstein (Messeleitung)*

**Rudi Göbel**, *Vorsitzender VdK-Kreisverband Traunstein*

**Manuela Großauer**, *Pflegedirektorin Klinikum Traunstein*

**Walter Hindlinger**, *stellv. Vorsitzender VdK-Kreisverband Traunstein*

**Dr. Frieder Klein**, *Vorsitzender Seniorenbeirat Traunstein*

**Bernhard Oberauer**, *Kreisgeschäftsführer VdK Traunstein*

**Helga Perschl**, *VdK-Kreisverband Traunstein*

**Ewald Polster**, *stellv. Vorsitzender VdK-Kreisverband Traunstein*

**Christa Rettenbeck**, *Mitarbeiterin VdK-Geschäftsstelle*

**Michaela Stockhammer**, *Gemeindeverwaltung Kirchanschöring*

**Peter Volk**, *Kreisgeschäftsführer Malteser Hilfsdienst gemeinnützige GmbH*

**Hans Zott**, *Beauftragter für Senioren und Menschen mit Behinderung, Landratsamt Traunstein*

Landrat

## SIEGFRIED WALCH

”

Das Leben selbst kennt keine „Altersgrenze“! Ob Alt oder Jung – alle haben in unserer Gesellschaft ihren festen Platz. Wir lernen aus den Erfahrungen und wachsen aus unserer Innovationskraft. Der Seniorenmesse „60aufwärts!“ wünsche ich viele Besucher und gutes Gelingen. Ein Rundgang kann Orientierung und wertvolle Anregung für viele Lebensbereiche geben.

“



Siegfried Walch  
Landrat des  
Landkreises Traunstein

## So finden Sie uns:

Messe „60aufwärts!“



**Malteser**

...weil Nähe zählt.

### Kostenloser Malteser-Shuttlebus für unserer Gäste:

#### **Volksfestplatz** (bei der Chiemgauhalle)

Abfahrtszeiten: 9:30, 10:30, 11:30, 12:30, 13:30, 14:30, 15:30, 16:30 Uhr

#### **Maxplatz** (vor C&A) Abfahrtszeiten:

9:40, 10:40, 11:40, 12:40, 13:40, 14:40, 15:40, 16:40 Uhr

#### **Bahnhof** Abfahrtszeiten:

9:50, 10:50, 11:50, 12:50, 13:50, 14:50, 15:50, 16:50 Uhr

#### **Annette Kolb-Gymnasium** (Seniorenmesse 60aufwärts!)

Abfahrt zurück zum Volksfestplatz:

10:00, 11:00, 12:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00 Uhr

<b>Zeit</b>	<b>Programm</b>	<b>Organisation</b>	<b>Mitwirkende</b>
10:00 - 10:05	<b>Begrüßung</b>	<b>VdK KV-Traunstein</b>	<b>Kreisvorsitzender Rudi Göbel</b>
10:05 - 10:10	<b>Grußwort Oberbürgermeister</b>	<b>Oberbürgermeister Traunstein</b>	<b>Oberbürgermeister Christian Kegel</b>
10:10 - 10:15	<b>Grußwort stellv. Landrätin Traunstein</b>	<b>Landratsamt Traunstein</b>	<b>Resi Schmidhuber</b>
10:15 - 10:20	<b>Grußwort Dr. Ramsauer, MdB</b>	<b>MdB</b>	<b>Bundesminister a.D. Dr. Ramsauer, MdB</b>
10:20 - 10:30	<b>Grußwort Bezirkstagspräsident</b>	<b>Bezirk Oberbayern</b>	<b>Bezirkstagspräsident Josef Mederer</b>
10:30 - 10:40	<b>Grußwort</b>	<b>VdK Deutschland</b>	<b>VdK-Präsidentin Verena Bentele</b>
10:40 - 11:10	<b>Podiumsdiskussion „Zukunft der Rente“</b>	<b>VdK</b>	<b>VdK-Präsidentin Bentele, Michaela Stockhammer, Dr. Ramsauer MdB, Handwerksmeister Josef Mayer, Moderator Dominik Schott</b>
11:10 - 11:50	<b>Präsentation „Neue Wohnformen im Alter“ am Beispiel des Haus der Begegnungen in Kirchanschöring</b>	<b>Gemeinde Kirchanschöring, CaraVita – Experten für Wohnen</b>	<b>Bürgermeister Hans-Jörg Birner, Stefan Mayer</b>
11:50 - 12:10	<b>Podiumsdiskussion „generationenfreundliches Haus – alternatives Wohnen im Alter“ in der Region</b>	<b>VdK, Gemeinde Kirchanschöring</b>	<b>VdK-Präsidentin Verena Bentele, BM Hans-Jörg Birner, Bezirkstagspräsident Josef Mederer, Dr. Marianne Gerusel-Bleck, Moderator Dominik Schott OB Christian Kegel</b>
12:10 - 12:55	<b>Präsentation „Schönheit im Alter“ – wie Fotos zu Vermächtnissen werden können“</b>	<b>Marek &amp; Beier</b>	<b>Fotograf Florian Beier</b>
12:55 - 13:25	<b>Aufbau Tanz</b>	<b>Seniorentanzkreis Zöller</b>	<b>Seniorentanzkreis</b>
13:30 - 14:30	<b>Tanz</b>	<b>Seniorentanzkreis Zöller</b>	<b>Seniorentanzkreis</b>
14:30 - 15:00	<b>Singen</b>	<b>Musikschule/ Landfrauenchor Traunstein</b>	<b>Uschi Rieth</b>
15:00 - 17:00	<b>Tanz</b>	<b>Seniorentanzkreis Zöller</b>	<b>Seniorentanzkreis</b>

Name der Organisation	Beschreibung	Stand Nr.
Alte Mühle	Schönes für Haus und Garten	002
Alzheimer Gesellschaft Berchtesgadener Land - Traunstein e.V. & Regionalgruppe Rosenheim	Der Mensch braucht den Menschen!	003
Apotheke am Stadtpark	Apotheke am Stadtpark: „Bleiben Sie mit uns lange Fit“	004
ASB Casa Vital GmbH Seniorenzentrum Chiemgau	Hier leben Sie selbstbestimmt wo möglich – liebevoll umorgt wo nötig!	007
Bayerisches Rotes Kreuz, Körperschaft des öffentlichen Rechts, Kreisverband Traunstein	Zu Hause wohnen bleiben: Die sozialen Dienste im BRK	011
Betreuungsverein Traunstein e.V.	Vorsorgen, Informationen und Unterlagen zur Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung	013
Bezirk Oberbayern	Ambulante und stationäre Hilfe zur Pflege	096
Bürgerhilfsstelle des Landkreises Traunstein	Hilfe in schwierigen finanziellen Situationen für bedürftige Menschen vor Ort	015
Caritas-Altenheim St. Irmengard und Caritas-Zentrum	Umfassende Informationen über unser professionelles und ehrenamtliches Angebot	017
Deutsche Rheuma-Liga, Arbeitsgemeinschaft Traunstein	Von Basisinformation über gemeinsame Rheumagymnastik bis hin zum gemeinsamen Eerfahrungsaustausch	020
Ehe-, Familien- und Lebensberatung der Erzdiözese München und Freising	Beratungsmöglichkeiten kennenlernen bzgl. Lebens- und Beziehungsthemen im Alter – Beratung hilft	022
Epilepsie Beratung Außenstelle Traunstein	Wir unterstützen Menschen mit Epilepsie und ihre Angehörigen mit Situationen im Alltag besser umgehen zu kennen	023
Familienpflegewerk des Bayerischen Landesverbandes des Katholischen Deutschen Frauenbundes (KDFB) e.V.	Unterstützung nach Krankenhausaufenthalt, Betreuungsleistung nach §§ 39 + 45 SGB XI	088
Freiwilligenagentur Traunstein	Talente, Erfahrung oder Zeit sinnvoll einsetzen – für eine lebenswerte Heimat	028
Gesundheitszentrum Chiemgau	Wissen, was los ist – mit meiner Wirbelsäulenmuskulatur	030
GlücksMedienProduktion GMP	Musik bewegt jeden – Bewegungsmusik für Menschen mit Demenz & Behinderung	031
J.N. Kreiller KG	Wasser, Wärme und Hygiene	032
Josef Hain GmbH & CO.KG	Einbruchschutz – ästhetische Sicherheit für Kellerfenster, von der Polizei empfohlen	094
Käfers Treppenlifte	Treppensteigen leicht gemacht, Barrierefreiheit mit Treppenlift	034
KPI Traunstein – Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle und PI Traunstein	Wir wollen, dass Sie sicher leben“ – „Mobil im Alter“	052
Kreissaltenheime Traunstein GmbH & Co. KG	Kreissaltenheim Grabenstätt, Palling, Trostberg „mehr als erwartet“	038
Kreissparkasse Traunstein-Trostberg	Die Sparkasse informiert über Erben & Vererben, das Spendenportal und Stiftungen	039

Name der Organisation	Beschreibung	Stand Nr.
Landfrauenchor Traunstein	Singen verbindet	047
Malteser Hilfsdienst e.V. GmbH	Hilfsorganisation	040
MRS.SPORTY Traunstein	Schmerzen weg – Wohlfühlen mit deinem maßgeschneiderten Mrs.Sporty Plus Programm	044
Pflege Zuhause	Betreuung durch Pflege Zuhause für Senioren und Behinderte	050
Praxis für TCM – Mirco Wicki	Natürliche Veränderungen natürlich begleiten. Mit traditioneller Chinesischer Medizin	053
Promedica PLUS BGL-Traunstein	Lieber daheim statt Pflegeheim / 24h-Betreuung vom europäischen Marktführer	097
Pur Vital Pflegezentren Traunreut, Bergen, Trostberg	Wir informieren über teilstationäre und stationäre Pflege sowie über Hilfen für Zuhause wie Mobiler Pflegedienst und Essen auf Rädern	055
Richter + Frenzel Traunstein GmbH	Präsentation von altersgerechten/barrierefreien Badlösungen	056
Sansibar Übersee	Alkoholfreie Cocktails	092
Selbsthilfegruppe bzgl. seelischer Beschwerden e.V.	Spruchkarten, Hefte, Bilder und kostenlose Beratung zur Thematik des Vereins	057
Selbsthilfezentrum Traunstein (Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Traunstein e.V.)	Das Selbsthilfezentrum und Selbsthilfegruppen aus dem Landkreis stellen sich vor	058
Selbstständige Ringana Frischepartnerin	Ethik & Nachhaltigkeit mit 100% frischer Pflege & Prävention für eine enkeltaugliche Umweltberatung & Gewinnspiel	059
Seniorenbeauftragter des Landkreises Traunstein	Information und Beratung	060
Beratungsstelle des Landkreises Traunstein	Information und Beratung	060
Seniorenbeirat der Stadt Traunstein	Miteinander Füreinander Ihr Seniorenbeirat Traunstein	061
Seniorentanzkreis	Wir zeigen verschiedene Tänze	062
Sozialverband VdK Bayern e.V.	Sozialrechtliche Beratung und Vertretung, sozialpolitische Interessenvertretung	064
Sport- und Therapiezentrum Traunstein Haslach	Im Alter Fit werden & Gesund bleiben	080
Südostbayernbahn	Am Stand der Südostbayernbahn werden Besucher mit Informationen rund um's Bahn fahren versorgt	009
Traunsteiner Tagblatt	Amtsblatt, unsere lokale Zeitung	078
Vernetze Seniorenarbeit im Lkr. Traunstein		070
Wellness & Fitness am Stadtpark	„mit 66 Jahren fängt das Training an“ – halten Sie sich bei uns fit und gesund in jedem Alter	027

Name der Organisation	Beschreibung	Stand Nr.
Alice Seidl von Haren	Schule für Geistheilung	001
Andrea Eckert – Jin Shin Jyutsu, Praxis für Ganzheitliche Gesundheit	Endlich frei – „dufter“ Vortrag über Young Living Ätherische Öle höchster Qualität und „Jin Shin Jyutsu - Strömen“	033
Apotheke St. Georg	Ihr Ansprechpartner für Inkontinenzbedarf und häusliche Pflege	005
Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Traunstein e.V. Ehrenamtskoordinierungsstelle	Integration mitgestalten mit viel Spaß und großer Wirkung!	006
Bridgeclub Prien/Traunstein	Bleib geistig fit und in netter Gesellschaft – spiele Bridge	014
Brigitte Hubmann, Integrale Tanz- und Ausdruckstherapeutin/-pädagogin, Heilpraktikerin Psychotherapie	Lebensenergie im Takt: Gezielt Körper und Seele stärken – Bewegung mit Musik	076
CaraVita – Experten für Wohnen im Alter	Innovative Wohnkonzepte für Senioren; Immobilien. Planen. Bauen. Wohnen.	016
Cellopart	Gesundheit ist messbar!	018
Empfehlungsmarketing	Wir zeigen, dass auch über 60-Jährige noch im Nebenerwerb sehr gutes Geld verdienen können	086
Fahrplan im Alter	Handlungsanleitungen für fast alle wichtigen Bereiche im Alltag eines älteren Menschen	024
FINU.Private Finance AG Traunstein	Geldanlage im und für den Ruhestand - Wie funktioniert das?	084
Fit World Traunstein – Dein Fitnessprofi im Chiemgau	Gesundheitliche Beratung und Information für die Generation „Best Ager“	026
Gemeinde Kirchanschöring	Eine Gemeinde präsentiert sich!	077
Gesundheit 2.0 – Akademie für personalisierte Prävention	Stress- & Gefäßanalyse und Verkostung eines Naturvitalstoffs aus Aronia + 39 Kräuter	082
Kliniken Südostbayern AG	Haben sie Fragen zu gesundheitlichen Präventionen, Versorgung im Monat nach dem Krankenhaus	036
Kompetenzzentrum Homöopathie	Der reifere Mensch steht im Mittelpunkt unserer Vorträge über Gesundheit und Erhaltung von Lebensqualität	037
Marek & Beier Fotografen	Glück ist immer fotogen – persönliche Bilder, wirkungsvoll und echt (Fotoausstellung mit Bärbel Garden)	041
Marx Reisen	Gerne führen wir Ihren Seniorenausflug durch – unsere Busfahrer und unsere Gruppen-Abteilung haben viele Ausflugs-vorschläge für Sie!	042
Murtis Lichthoase	Therapeutische Besonderheiten: Atlantische Kristallheilung, Starlight-Essenzen, energetisches Feng-Shui	046
Netzwerk Hospiz Südbayern e.V.	Ambulante Hospiz- und Palliativversorgung im Landkreis, Netzwerk Hospiz und Ambulanter Hospizdienst Caritas	048
NUTS – Die Kulturfabrik + Fabriktheater e.V.	Infos für Kulturveranstaltungen	091
Singende Krankenhäuser – internationales Netzwerk zur Förderung des Singens in Gesundheitseinrichtungen e.V.	Heilsames Singen für jedes Alter – Lieder aus aller Welt „Es gibt keine falschen Töne, nur Variationen“	063

## AUSSTELLER / 1. STOCK

Name der Organisation	Beschreibung	Stand Nr.
slim lounge – ein Unternehmen der Schuhbeck GmbH	Die Gesundheit sitzt im Darm! Beste Gesundheit durch Wiederherstellung der Darmfunktion	075
Wimmer – Die Matratzenwerkstatt	Matratzen Wimmer – Bester Service für Senioren	072
Wunschgroßeltern im Landkreis Traunstein	Wir bringen aktive Senioren mit jungen Familien zusammen, um für die Kinder gemeinsam Zukunft zu gestalten	073

## AUSSTELLER / 2. STOCK

Name der Organisation	Beschreibung	Stand Nr.
Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund (BBSB) e.V., Bezirksgruppe Oberbayern-Rosenheim	Wenn die Augen schwächer werden – wir beraten und helfen	010
Bestattungsunternehmen Paul Loch	Informationen über Bestattungsformen Vorsorge & Tod	012
Chiemgau-Autoren e.V.	Der Verein der Chiemgau-Autoren präsentiert Romane von Autorinnen und Autoren aus der Region	019
Chiemgauer Ruhestandsplanungs GmbH		083
DS Service	Weltweite Begleitung für Jung und Alt zum Essen/Urlaub/Veranstaltungen	085
FVD Feldenkrais-Verband Deutschland e.V.	Wir informieren über die Feldenkraismethode	087
FC Bayern München Fanclub Rot-Weisse-Traun Traunstein e.V.	Gemeinsam feiern die Feiern, die Siege unseres FC Bayern, Busfahrten zu allen Heimspielen	025
Golfclub Ruhpolding e.V.		089
Kneippverein Traunstein		081
Optik Wimmer & Blain	Spezial-Sehhilfen, wenn die Brille nicht mehr ausreicht	049
Stadtbücherei Traunstein	Die Stadtbücherei Traunstein präsentiert ihr Medienangebot und Serviceleistungen	065
Tierschutzverein Traunstein u. Umgebung e.V.	Welches Haustier passt zu mir und meiner Situation	066
UM Immobilien Ursula Müller und Deutsche Leibrenten AG	Verrenten oder verkaufen? Was passt besser zu meinem Leben?	068
Verbraucherservice Bayern im KdFB e.V.	Regionale Lebensmittel aus Bayern - der Verbraucherservice Bayern gibt Ihnen Orientierung für den Einkauf	069
Wiedemann & Philipp Hörsysteme oHG	Beratung zum Thema besser Hören, Kostenloser Hörtest, 10% auf Gehörschutz und TV-Kopfhörer	095

## AUSSTELLER / AUSSENBEREICH

Name der Organisation	Beschreibung	Stand Nr.
ADFC - Allgemeiner Deutscher Fahrradclub e.V.	Leichte geführte Radtouren für Jedermann in der Umgebung von Traunstein	079
Autohaus Johann Rausch e. Kfm, 83313 Siegsdorf	Unser engagiertes und fachlich bestens geschultes Team vom Autohaus Rausch kümmert sich um gute Beratung rund ums Auto und sorgt für ihre Mobilität	008
Deutsche Verkehrswacht		021
Gesundheitsstandl aus Traunstein	Für uns geht die Sonne auf, wenn Sie sich gesund und wohl fühlen!	029
Katholisches Bildungswerk Traunstein e.V.	Beim KBW können Sie am Glücksrad Freikarten für Veranstaltungen gewinnen und die Senioren-Studiengänge kennenlernen	035
Media Markt TV-HIFI-Elektro GmbH	Seniorenfreundliche Produkte	043
Pohlig	Orthopädie-, Reha-Technik, Orthopädie-Schuhtechnik (Außenbereich + Klassenzimmer im EG)	051
Tour Me Fahrradgeschäft	Dreiräder un E-Bike's für Jung und Alt, Tour-Me einzigartig und nur in Chieming am Chiemsee macht Menschen mobil	067

## AUSSTELLER / AUSSENBEREICH + 1. STOCK

Name der Organisation	Beschreibung	Stand Nr.
Privatkoch Sabino Guglielmi	Kantine/Außengrill	054



## VORTRÄGE / VORTRAGSRAUM 1

Zeit	Organisation	Programm	Beschreibung	Referent
11:00 - 11:45	Haus der Homöopathie	Endlich wieder in mir Ruhen	Nervosität und Unruhezustände	Andreas Würfel
12:00 - 12:45		Der Übergang in den wohlverdienten Ruhestand	Übergang vom Arbeitsleben in den Ruhestand	Yvonne Nagl
13:00 - 13:45		Wohlbefinden durch Bewegung im Alter	Leichtigkeit und Lebensfreude durch physiologisch gesunde Bewegungen	Wilfried Gröbner
14:00 - 14:45		Arthritis, Arthrose und Gicht	Eine gezielt individuell eingesetzte Homöopathie kann die eigene Gesundheitskompetenz wirksam unterstützen	Josef-Karl Graspeuntner
15:00 - 15:45		Plötzlich alleine Leben – wie soll das gehen?	Unterstützung bei Tod, Scheidung, Trennung von Kindern	Cornelia Schläffer
16:00 - 16:45		Entspannt Ü 60	Erleben Sie, wie Entspannen funktioniert	Elisabeth Koch

## VORTRÄGE / VORTRAGSRAUM 2

Zeit	Organisation	Programm	Referent
10:15 - 10:55	Kriminalpolizeiinspektion Traunstein	Mobil im Alter – So kommen Sie sicher durch den Straßenverkehr	Polizeihauptkommissar Peter Zitzelsberger
11:00 - 12:30	Kreissparkasse Traunstein-Trostberg	Erben und Vererben	Walter Hylek
12:35 - 13:05	Kriminalpolizeiinspektion Traunstein	Beratung zu „Sicher Wohnen“, „Schutz für Senioren“ und „Alltagsgefahren erkennen“	Kriminalhauptkommissar Herbert Grießer
13:10 - 14:45	Kreissparkasse Traunstein-Trostberg	Erben und Vererben	Walter Hylek
14:45 - 15:00		Pause	
15:00 - 15:45	Gemeinde Kirchanschöring, CaraVita – Experten für Wohnen	Wohnen im Alter – Möglichkeiten im ländlichen Raum	Bürgermeister Hans-Jörg Birner, Stefan Mayer
15:50 - 16:20	Marek & Beier	Vortrag: Das etwas andere Portrait	Fotograf Florian Beier
16:25 - 16:55	Kriminalpolizeiinspektion Traunstein	Beratung zu „Sicher Wohnen“, „Schutz für Senioren“ und Alltagsgefahren erkennen	KHK Herbert Grießer

Zeit	Organisation	Programm	Referent
10:15 - 10:45	Wimmer – Die Matratzenwerkstatt	Rückenschmerzen – wie finde ich die richtige Matratze?	Wolfgang Wimmer
10:50 - 11:20	VerbraucherService	Geldanlage	Heike Piper
11:25 - 12:10	Betreuungsverein Traunstein e.V.	Rechtliche Betreuung und Vorsorgevollmacht mit Unterlagen und Broschüren	Frau Wagner
12:15 - 12:30	Fahrplan im Alter	Handlungsanleitungen für fast alle wichtigen Bereiche im Alltag eines älteren Menschen	Brigitte Geretschläger
12:35 - 13:30	Katholisches Bildungswerk Traunstein e.V.	Schnupper-Vorlesung zu den Seniorenstudiengängen: Kunstgeschichtlichen Aspekte	Dr. Jürgen Eminger
13:35 - 13:50		Pause	
13:55 - 14:25	Selbstständige Ringana Frischepartnerin	Ethik & Nachhaltigkeit mit 100 % frischer Pflege & Prävention für eine enkeltaugliche Umwelt	Margarete Elke Diegritz
14:30 - 15:15	UM Immobilien	Beratung zum Thema Immobilienverkauf/ Leibrente	Ursula Müller
15:20 - 15:50	Tierschutzverein Traunstein	Welches Haustier passt zu mir und meiner Situation?	Peter Hierstätter
15:55 - 16:25	Alzheimer Gesellschaft BGL e.V.	Nur vergesslich oder dement?	Frau Dr. Aumüller-Nguyen
16:30 - 17:00	Alzheimer Gesellschaft BGL e.V.	Musik und Bewegung für Menschen mit Demenz	Ralf Glück

## MITMACHANGEBOT / KLASSE 2

Zeit	Organisation	Programm	Referent
10:15 - 10:45 / 10:45 - 11:00	Bridge Club Prien/Traunstein	Gesellige Unterhaltung und forderndes Kartenspiel	Herta Chaloupka
11:00 - 11:30 / 11:30 - 11:45			
11:45 - 12:15 / 12:15 - 12:30			
12:30 - 13:00 / 13:00 - 13:15			
13:15 - 13:45 / 13:45 - 14:00			
14:00 - 14:30 / 14:30 - 14:45			
14:45 - 15:15 / 15:15 - 15:30			
15:30 - 16:00 / 16:00 - 16:15			
16:15 - 16:45			

## VORTRÄGE / KLASSE 3

Zeit	Organisation	Programm	Referent
10:15 - 11:15	Gesundheit 2.0	Was macht uns krank? Was hält uns gesund?	Gabriele Boborowski
11:20 - 12:05	Selbsthilfezentrum Traunstein	Das Selbsthilfezentrum und Selbsthilfe- gruppen aus dem Landkreis Traunstein stellen sich vor	Elisabeth Pflugbeil
12:10 - 12:25	Praxis für TCM	Natürliche Veränderungen natürlich be- gleiten – mit traditioneller Chinesischer Medizin	Mirco Wicki
12:30 - 13:15	Singende Krankenhäuser e.V.	Heilsames Singen und Klang – Lieder aus aller Welt	Christa Schäffer
13:20 - 13:35	Sport- und Therapiezentrum TS Haslach	Im Alter fit werden & gesund bleiben	Maximilian Grass
13:35 - 13:50		Pause	
13:50 - 14:35	Selbsthilfegruppe bzgl. seelischer Beschwerden	Gespräche, Schriften, Bilder, Spruchdaten zur Thematik des Vereins	Heinz Klaus
14:40 - 14:55	Praxis für TCM	Natürliche Veränderungen natürlich be- gleiten – mit traditioneller Chinesischer Medizin	Mirco Wicki
15:00 - 15:45	Bayerisches Rotes Kreuz KV Traunstein	„Zu Hause wohnen bleiben“ – Die sozia- len Dienste im BRK Traunstein	Bernard Lerner
15:50 - 16:05	ADFC	Leichte geführte Radtouren für Jeder- mann in der Umgebung von Traunstein	Dagmar Haid

## BERATUNG & VORTRÄGE / KLASSE 4

Zeit	Organisation	Programm	Referent
10:15 Beginn	Jin Shin Jyutsu Praxis für Ganzheitliche Gesundheit		Andrea Eckert
12:00 - 13:00		Young Living Ätherische Öle /Vortrag	
14:00 - 15:00		Jin Shin Jyutsu /Vortrag	
17:00 Ende			

## VORTRÄGE / KLASSE 5

Zeit	Organisation	Programm	Referent
10:15 - 11:00	Murtis – Lichtoase	Therapeutische Besonderheiten:Atlantische Kristallheilung, Starlight-Essenzen, energetisches Feng-Shui	Frau Stohhammer
11:05 - 11:35	FVD Feldenkrais- Verband	Wir informieren über die Feldenkrais- methode und die individuelle Vorgehens- weise bei der Feldenkraisarbeit	Gisela Zigtrum
11:35 - 12:20	FiNUM Private Finance AG	Geldanlage im und für den Ruhestand – Wie funktioniert das?	Kenny Pötschke
12:20 - 12:50	Empfehlungsmarketing	Wir zeigen, dass auch noch über 60-jäh- rige im Nebenerwerb sehr gutes Geld verdienen können	August Schmid
12:55 - 13:10		Pause	
13:15 - 13:30	DS Service	Weltweiter Begleiterservice für Jung und Alt zum Essen, Urlaub,Veranstaltungen	Daniela Steinberger
13:35 - 14:05	FVD Feldenkrais- Verband	Wir informieren über die Feldenkrais- methode und die individuelle Vorgehens- weise bei der Feldenkraisarbeit	Hannelore Lichtman- negger
14:10 - 15:10	Katholisches Bildungswerk Traunstein e.V.	Schnupper-Vorlesung zu den Seniorenstu- diengängen: Kunstgeschichtliche Aspekte	Dr. Jürgen Eminger
15:15 - 16:00	Selbsthilfezentrum Traunstein	Das Selbsthilfezentrum und Selbsthilfe- gruppen aus dem Landkreis Traunstein stellen sich vor	Elisabeth Pflugbeil
16:05 - 16:50	FiNUM Private Finance AG	Geldanlage im und für den Ruhestand – Wie funktioniert das?	Kenny Pötschke

Zeit	Organisation	Programm	Referent	
10:00 - 10:30	Kliniken Südostbayern AG			
10:30 - 11:00		Notfallmappe	Frau Dr.Aumüller, Frau Ebeling-Wimmer, Frau Wondra	
11:00 - 11:30		Erkrankungsangepasste Ernährung	Dr. Marianne Gerusel- Bleck, Frau Himmler, Frau Bierl	
11:30 - 12:00		Diabetis mellitus Typ 2	Dr. Bruckmayer, Frau Himmler	
12:00 - 12:15		Pause		
12:15 - 12:45		Schluckstörung im Alter	Logopädie Kliniken SOB	
12:45 - 13:15		Sturz, Sturzprophylaxe	Frau Klein, Frau Lackner	
13:15 - 13:45		Sturz-Nein Danke!	Frau Klein, Frau Lackner	
13:45 - 14:00		Pause		
14:00 - 14:30		Neues zum Thema Blasenschwäche	Dr. Bruckmayer, Frau Himmler, Frau Klein, Frau Lackner	
14:30 - 15:00			Winterblues oder Depression?	Dr. Marianne Gerusel-Bleck

## VORTRÄGE / KLASSE 7

Zeit	Organisation	Programm	Referent
10:15 - 11:00	Alice Seidl von Haren	Schule für Geistesheilung	Alice Seidl von Haren
11:05 - 12:05	Sozialverband VdK Bayern	Das gesetzliche Schwerbehindertenrecht – wie bekomme ich einen Schwerbehindertenausweis	Daniel Overdiek
12:10 - 13:10	Sozialverband VdK Bayern	Die gesetzliche Altersrente – wann kann ich mit wieviel Abschlag in Altersrente	Daniel Overdiek
13:10 - 13:25		Pause	
13:25 - 14:10	Alice Seidl von Haren	Schule für Geistesheilung	Alice Seidl von Haren
14:15 - 14:45	Alzheimer Gesellschaft BGL e.V.	Die Alzheimer Gesellschaft stellt sich vor	Roswitha Moderegger
14:50 - 15:35	FVD Feldenkrais- Verband	Wir informieren über die Feldenkraismethode und die individuelle Vorgehensweise der Feldenkraisarbeit	Hannelore Lichtmannegger
15:40 - 15:55	Fahrplan im Alter	Handlungsanleitungen für wichtigen Bereiche im Alltag eines älteren Menschen	Brigitte Geretschläger
16:00 - 17:00	slim lounge	Beste Gesundheit durch Wiederherstellung der Darmfunktion	Miriam Lohner

## MITMACHANGEBOT / KLASSE 8

Zeit	Organisation	Programm	Referent
10:00 - 10:30	Cellopart	Ernährungsberatung auf Basis des „Oligoscans“ zur Gesundheitsvorsorge und Krankheitsvorbeugung	Gabriele Flöck
10:30 - 11:00			
11:30 - 12:00			
12:00 - 12:30			
12:30 - 13:00			
13:30 - 14:00			
14:00 - 14:30			
14:30 - 15:00			
15:00 - 15:30			
15:30 - 16:00			
16:00 - 16:30			
16:30 - 17:00			

# Speisen und Getränke

## Getränke

Apfelsaftschorle,	
Johannesbeersaftschorle 0,5l .....	2,50 €
Mineralwasser, still und medium 0,5l .....	1,60 €
Alkoholfreies Bier 0,5l .....	2,50 €
Pils 0,5l .....	2,50 €
Leichtes Weißbier 0,5l.....	3,00 €
Helles 0,33l.....	2,50 €
Piccolo .....	5,50 €
Weißwein, Rotwein, 0,1l .....	2,50 €
Kaffee mit/ohne Koffein.....	1,50 €
Tee.....	1,50 €

## Speisen

Minestrone mit Kartoffeln mit/ohne Speck....	2,50 €
1 Paar Wiener mit Brot.....	3,00 €
Spätzle mit Käsesauce und Spinat .....	3,00 €

### Vom Grill

Schweinswürstel mit Salat .....	5,50 €
Steak mit Salat .....	8,50 €

### Kuchen

Kuchenbuffet .....	2,80 €
Diät Kuchen .....	2,80 €