

Eine gemeinsame  
Veranstaltung von:

**ALBSTADT**  
Leben. Weit über normal.

**impulse**  
GESUNDE STADT ALBSTADT

PFLEGE  
STÜTZPUNKT  
BADEN-WÜRTTEMBERG  
ZOLLERNALBKREIS

Marktstr. 35  
72458 Albstadt  
Telefon: 07431 / 160-2514 oder 160-2515  
E-Mail: dorothee.hummel-wagner@albstadt.de  
elvira.kleiner@albstadt.de

Infos zu weiteren Impulse Veranstaltungen unter  
[www.impulse-albstadt.de](http://www.impulse-albstadt.de)



**Stadtbücherei Albstadt**  
Bildungszentrum  
Johannesstraße 5  
72458 Albstadt  
Telefon: 07431 / 558 30  
E-Mail: stadtbuecherei@albstadt.de

#### MEDIENBOTE

Sie lesen gern oder mögen Hörbücher?  
Ehrenamtliche Medienboten versorgen Sie gerne in Ihrem  
Zuhause mit allem, was die Stadtbücherei Albstadt zu bieten  
hat.

Bei Interesse melden Sie sich in der Stadtbücherei.

Infos unter: [www.albstadt.de/stadtbuecherei](http://www.albstadt.de/stadtbuecherei)

Es gilt zu diesem Zeitpunkt die aktuelle  
Corona Landesverordnung!

Konzept, Design und Druck: Grafik & Design Schatz

**ALBSTÄDTER  
AKTIONS- und INFOTAG**

Generation+



**Herzliche  
Einladung**

**Eintritt frei**

**Samstag**

**05. November 2022**

**13.00 bis 17.00 Uhr**

Bildungszentrum  
Johannesstraße 5

**ALBSTADT**  
Leben. Weit über normal.

**Bewirtung durch den WSV Peffingen**



## 13.00 Uhr Begrüßung und Infos zum Programm

### Bewegter Start in den Nachmittag

Susanne Hofele

**Saal**

## 13.30 Uhr "Wie meine Großmutter ihr ICH verlor"

Konzertlesung

**Dr. Sarah Straub**, Autorin und Dipl. Psychologin, Neurologische Universitätsklinik Ulm

**Saal**

Die Erfahrungen mit der Demenzerkrankung ihrer Großmutter haben Dr. Sarah Straub, Psychologin und Musikerin, inspiriert, über den Lebensalltag mit einer an Demenzerkrankten Angehörigen zu schreiben.

Was bedeutet es, wenn aus Vergesslichkeit Demenz wird, aber auch wie der Lebensalltag mit einer Demenz erkrankten Person gestaltet werden kann, dass so viel Lebensqualität wie möglich erhalten bleibt.

## 15.00 Uhr Mach mit-bleib fit für den Geist

Vortrag mit Übungen

**Gemma Benintende**, Gedächtnistrainerin

**Saal**

Wie können wir unserem Gedächtnis wieder auf die Sprünge helfen, welche Stellschrauben stehen uns zur Verfügung, um unser Gehirn optimal bei seiner Arbeit zu unterstützen. Anregungen und mentale Aktivierungsübungen, die unsere Gedächtnis trainieren.

## ab 15.00 Uhr Digitale Sprechstunde

Wolfgang Maßow

**1. OG der Bücherei**

Sie haben ein Smartphone, wissen aber nicht wie Sie es richtig bedienen können? Bei der Digitalen Sprechstunde lernen Sie Ihr Gerät mit den Grundfunktionen sowie die Bedienung und erste Einstellungen kennen. Wolfgang Maßow beantwortet auch individuelle Fragen rund um die Nutzung von Smartphone und Tablet.

Gerne kann das eigene Gerät zur Sprechstunde mitgebracht werden.

## 16.00 Uhr

### „Vorführung historischer Filmaufnahmen zur Albstädter Geschichte“

Nils Schulz, Stadtarchivar Albstadt

**Foyer 1. OG der Bücherei**



Bild: Nils Schulz / Sammlung Metz - Ebingen 1907

## 16.00 Uhr

### Fit und Spaß beim Tanzen

Mitmachangebot

**Saal**

**Bewirtung durch den WSV Pfeffingen**