

Eine gemeinsame
Veranstaltung von:



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

Infos zu weiteren Impulse Veranstaltungen unter
www.impulse-albstadt.de



Stadtbücherei Albstadt

Bildungszentrum
Johannesstraße 5
72458 Albstadt
Telefon: 07431 / 558 30
E-Mail: stadtbumcherei@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/stadtbumcherei



**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**

ALB STADT
Leben. Weit über normal.

Bewirtung durch den WSV Pfeffingen

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

B E W E G U N G F Ü R K Ö R P E R U N D G E I S T