

UHR BÜHNE Halle 1

- 10.45** Messerundgang
- 11.30** Seniorengerechte Angebote im Landkreis Freyung-Grafenau (B. Hain, Tourismus)
- 12.45** Line Dance, Zumba, Lindy Hop (Tanzschule Loring)
- 14.00** Stella (7 Jahre) - kleine große Quetscherin & Verlosung
- 14.30** Die deutsche Herzstiftung - Aufgaben, Projekte, Informationen (Dt. Herzstiftung, E. Mehr)
- 15.00** Modenschau vom Senioren-Aktivclub Deggendorf
- 16.00** Lachen ist gesund, Humor hilft Heilen (B. Sigl-Arnold)
- 16.30** Verlosung

UHR Tagungsraum 1 (50 Personen)

- 10.45** Messerundgang
- 11.00** Senioren in einer kleinen Gemeinde - aktiv betreuen und unterstützen (Bgm. E. Kandlbinder, Mauth)
- 11.30** Fibromyalgie? Wo erhalte ich Hilfe und Unterstützung? (C. Dexl, Fibromyalgie e. V. München)
- 12.00** Alt werde ich später (Ringana - F. Nöbauer, Heilpraktikerin)
- 12.45** Absicherung im Alter / Sparen bei Versicherungsbeiträgen (VMI Finance, T. Grill)
- 13.30** Seelische Ursachen von Krankheiten (Energieoase, M. Höchstetter)
- 14.15** Irland - Fäilte grüne Insel (TUI Passau, Dr. R. Quadflieg)
- 15.30** Komfortwohnen im Georgihof mit besonderem Konzept (Der Georgihof, M. Graf)
- 16.00** Altersmedizin - Lebensqualität im Alter (Donausar Klinikum, Chefarzt Geriatrie Dr. med. P. Kolbinger)

UHR BÜHNE Halle 2

- 10.00** Offizielle Eröffnung mit dem Bundespolizeiorchester München
- 10.15** Grußworte
- 10.45** Messerundgang
- 11.30** Kickboxen - auch für die besten Jahre im Leben (Julia Irmen, amtierende Kickbox-Weltmeisterin)
- 12.00** Schau-Kochen mit Spitzenkoch M. Wagner „Mit frischen Kräutern ins Frühjahr“
- 13.00** Ernährung ab der Lebensmitte (Amt f. Ernährung, Landw. u. Forsten, M. Boyen)
- 13.30** Mit Freude und Lust bewegen (Amt f. Ernährung, Landw. u. Forsten, M. Boyen)
- 14.30** Schau-Kochen mit Spitzenkoch M. Wagner „Mit frischen Kräutern ins Frühjahr“

UHR Tagungsraum 2 (100 Personen)

- 10.45** Messerundgang
- 11.00** Der Blutkreislauf - Ort für Gesundheit und Krankheit (Bemer - Dr. H. Ammer, Referenzmediziner)
- 12.00** Vitamin D - die Heilkraft des Sonnenhormons (Marien-Apotheke Deg., Trixi Resch)
- 13.00** Kriminalprävention: Taschendiebstahl & Zivilcourage (Bundespolizei, POK R. Janka)
- 13.45** Pflegeheimunterbringung u. die Finanzierung: Ansprüche, Rechte, Pflichten (Bez. NB, H. Apfelbeck, Lt. Ref. Hilfe zur Pflege)
- 14.45** Autobiographisches Schreiben als Vermächtnis (Roses & Lilies, Dr. C. Pecho)
- 15.15** I geh hoam - gut behütet in der letzten Lebenszeit (Hospiz Niederalteich, H. Plaschzyk)
- 15.45** Einbrecher auf Deutschlandtour (Polizeipräsidium Niederbayern, KHK M. Reumann)

UHR BÜHNE Halle 1

- 11.15** Die deutsche Herzstiftung - Aufgaben, Projekte, Informationen (Dt. Herzstiftung, E. Mehr) mit SCHRIFT-DOLMETSCHER
- 12.00** Lachen ist gesund, Humor hilft Heilen (B. Sigl-Arnold)
- 12.30** Freilichtmuseum Finsterau (LK Freyung-Grafenau, S. Herzig)
- 15.00** Line Dance, Zumba, Lindy Hop (Tanzschule Loring)
- 15.45** I geh hoam - gut behütet in der letzten Lebenszeit (Hospiz Niederalteich, H. Plaschzyk)
- 16.15** Verlosung

UHR BÜHNE Halle 2

- 10.30** Schau-Kochen mit Spitzenkoch M. Wagner „Mit frischen Kräutern ins Frühjahr“
- 11.30** Einleitung - Die Patientenverfügung - Von der Theorie zur Praxis (H. Plenk, LK Regen & VdK Arberland)
- 13.15** Podiumsdiskussion „Mei Mama derf ins Heim“ mit P. Lindner, Bestsellerautorin M. Rosenberg, Prof. Dr. C. Rester, H. Plenk, J. Weiß
- 14.15** Patrick Lindner live auf der Bühne
- 14.45** Schau-Kochen mit Spitzenkoch M. Wagner „Mit frischen Kräutern ins Frühjahr“

UHR Tagungsraum 1 (50 Personen)

- 10.15** Komfortwohnen im Georgihof mit besonderem Konzept (Der Georgihof, M. Graf)
- 11.00** Altersmedizin - Lebensqualität im Alter (Donauisar Klinikum, Chefarzt Geriatrie Dr. med. P. Kolbinger)
- 12.00** Absicherung im Alter / Sparen bei Versicherungsbeiträgen (VMI Finance, T. Grill)
- 12.30** Autobiographisches Schreiben als Vermächtnis (Roses & Lilies, Dr. C. Pecho)
- 13.15** Anti Aging leicht gemacht (Ringana, F. Nöbauer, Heilpraktikerin)
- 14.00** St. Petersburg - Tallin - Riga (TUI Passau, Dr. R. Quadflieg)
- 15.30** Der Blutkreislauf - Ort für Gesundheit und Krankheit (Bemer - Dr. H. Ammer, Referenzmediziner)

UHR Tagungsraum 2 (100 Personen)

- 10.15** Kriminalprävention: Taschendiebstahl & Zivilcourage (Bundespolizei, POK R. Janka)
- 11.00** Ernährung ab der Lebensmitte (Amt f. Ernährung, Landw. u. Forsten, M. Boyen)
- 11.30** Mit Freude und Lust bewegen (Amt f. Ernährung, Landw. u. Forsten, M. Boyen)
- 12.00** Fortsetzung - Die Patientenverfügung - Von der Theorie zur Praxis (LK Regen & VdK Arberland / H. Plenk, RA F. Hollmayr, Dr. G. Schmerbeck)
- 14.30** Osteoporose - Mythen und Fakten (Marien-Apotheke Deggendorf, Trixi Resch)
- 15.30** Sicher in den besten Jahren (Polizeipräsidium Niederbayern, KHK G. Bauer)