

## Aktuelles vom BZ-MGH # 4

Forchheim, Mai 2022

Bürgerzentrum-Mehrgenerationenhaus Forchheim, Paul-Keller-Str. 17, 91301 Forchheim,  
[09191-6155287, mgh@forchheim-nord.de](mailto:mgh@forchheim-nord.de)

---

Liebe Gäste, Engagierte und Interessierte,

gerne informiere ich Sie wieder über Neues aus dem Bürgerzentrum.

- ✓ Rückblick Frühlingsfest
- ✓ Bewegungstreff unter freiem Himmel
- ✓ Sonntagsfrühstück und Café Vielfalt
- ✓ Vortrag „Hochverarbeitete Lebensmittel- ungesund und teuer?“
- ✓ Unterstützungsangebote für Geflüchtete aus der Ukraine und anderen Ländern

### Rückblick Frühlingsfest im Bürgerzentrum

Nach zwei Jahren Zwangspause wegen Corona konnten wir endlich wieder ein Frühlingsfest ausrichten. Das Bürgerzentrum mit seinen Kooperationspartnern hat es gewagt und trotz der angekündigten 7 Grad das Fest am 10.April nicht abgesagt. Die Entscheidung war richtig.



Etwa 170 Personen haben bei bester Stimmung das Programm genossen. Der Gottesdienst fand bei Jung und Alt Zuspruch, der Kaffeeausschank und die Mitmachaktionen im Freien waren sehr gut besucht und der Zauberauftritt zum Abschluss in der Kirche sorgten dafür, dass es allen wieder warm wurde. Danke an alle Mitwirkende und Gäste. Sie haben ein Zeichen gesetzt: **Begegnung ist wieder möglich! Die Angebote im Bürgerzentrum gehen weiter.**

### **Bewegungstreff unter freiem Himmel**

Sie wollen sich ohne Anmeldung, jedoch nicht alleine, etwas in der frischen Luft bewegen? Immer **mittwochs von 9.30 bis 10.15 Uhr** ist dies unter Anleitung auf der Wiese in der von Ketteler-Straße möglich. Neben den Übungen kommt das Lachen nicht zu kurz.

### **Sonntagsfrühstück und Café Vielfalt**

Immer am ersten Samstag im Monat verwöhnen Sie Menschen mit Handicap mit selbstgebackenen Kuchen. Schauen Sie doch am **7.Mai zwischen 14.00 und 16.30 Uhr** im **Café Vielfalt** vorbei.

Am letzten **Sonntag im Monat, 29. Mai** sind Familien, Paare, Freunde und Alleinstehende zu einem **kostenlosen Frühstück** von 8:30 bis 11.00 Uhr eingeladen.

### **Vortrag „Hochverarbeitete Lebensmittel- ungesund und teuer?“**

Fertiggerichte, zuckerfreie Marmeladen und cremige Lightprodukte täuschen uns gesunde Lebensmittel vor. Sie bestehen jedoch oft aus billigen, ungesunden Zutaten und verschiedenen Zusatzstoffen. Regelmäßig verzehrt begünstigen sie „Zivilisationskrankheiten“, Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Wie erkennen wir hochverarbeitete Lebensmittel und welche Alternativen gibt es?

**Mittwoch, 25. Mai 2022 von 14:30 – 16:00 Uhr im Bürgerzentrum**

Eine Anmeldung ist erforderlich unter Tel: 09191- 6 21 96 73 oder [beate.wagner@elkb.de](mailto:beate.wagner@elkb.de)

### **Ukraine-Hilfe und Hilfe für alle Geflüchtete**

Wir haben ein **Begegnungscafé im Bürgerzentrum für ukrainische Familien und Interessierte** gestartet. Immer **dienstags von 15.00 bis 16.30 Uhr** mit Zeit zum Kennenlernen der unterschiedlichen Kulturen, Spielen und Deutsch lernen. Gerne können auch Sie vorbeischaun.

In Planung ist eine **Turnstunde für Kinder im Grundschulalter** samstags von 10:30 – 11:30 Uhr in der Turnhalle der Realschule. Der Starttermin ist der 7. Mai.

Die gesamten Angebote im Bürgerzentrum stehen **allen Kulturkreisen offen**. Wir laden deshalb auch Geflüchtete beispielsweise zum Sonntagsfrühstück, Familienangebote des Familienstützpunktes etc. ein.

Ein großer Bedarf besteht an **Deutschkursen**. Leider können die Bildungsträger aktuell noch nicht genug Angebote schaffen. Wir möchten deshalb mit Ehrenamtlichen zusammen Sprachkurse mit Kinderbetreuung an mehreren Orten in Forchheim anbieten. Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich. Erfahrene Personen können am Anfang Hilfestellung geben.

Damit Geflüchtete mobiler sind und Forchheim und die Umgebung erkunden können, suchen wir gut erhaltende **Damen- und Kinderfahrräder**.

Uns ist es wichtig, auch die **Geflüchteten** nicht zu vergessen, die schon länger in Forchheim leben oder **aus anderen Ländern** neu zuziehen. Diese sind auch immer willkommen und erfahren Hilfe.

**Angebote speziell für junge Familien finden Sie auf unserer Homepage unter [www.bz-mgh.de](http://www.bz-mgh.de)**



Bei Fragen, Anregungen oder für Anmeldungen rufen Sie mich gerne an, schreiben eine E-Mail oder kommen Sie im Bürgerzentrum -auch zu den nicht aufgeführten, regelmäßigen Angeboten- vorbei.

Viele Grüße

Kathrin Reif,  
Leitung Bürgerzentrum-Mehrgenerationenhaus

**Jederzeit finden Sie das Neueste auf der Homepage unter [www.bz-mgh.de](http://www.bz-mgh.de)**

---

Abbestellen? Selbstverständlich können Sie sich jederzeit aus dem Verteiler löschen lassen. Bitte einfach antworten mit "abbestellen"