

Aktuelles vom BZ-MGH # 6

Forchheim, Juli 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,

viele sehnen sich nach Urlaub oder zumindest nach einer Unterbrechung im Alltag. Andere fürchten sich davor. Wird es ein Sommerloch geben?

Sommerloch? Nicht im Bürgerzentrum. Bei uns finden auch Veranstaltungen, Begegnungsmöglichkeiten, Beratungsangebote etc. in den Ferien statt.

Lesen Sie hier.

- ✓ Singen und Musizieren für Senioren
- ✓ Ferienaktion sucht Helfer für Bewirtung
- ✓ Qigong
- ✓ Sonntagsfrühstück
- ✓ Smartphone-Sprechstunde
- ✓ Ausblick nach den Ferien

Singen und Musizieren für Senioren

Singen und Musizieren tut der Seele gut. Senioren sind eingeladen aus Freude miteinander zu singen. Es geht nicht um perfektes Können.

Dienstag, 2. August um 10.45 bis 11.30 Uhr

Anschließend besteht die Möglichkeit zum Mittagessen.

Ferienaktion Mini Forchheim sucht Unterstützer

Am **6. und 7. September** dürfen 200 Kinder ab 8 Jahren täglich wieder ihre eigene Kindermitmachstadt gestalten. Sie werden dabei von 22 Kooperationspartnern unterstützt. Rund 40 Mitarbeitende engagieren sich dort völlig unentgeltlich.

Wir möchten die Helfer deshalb zumindest mit einer guten Bewirtung stärken.

Hätten Sie Zeit, dieses Engagement zu würdigen und würden uns beim Herrichten von Brotzeit unterstützen?

Wir suchen fleißige Hände für:

- **Dienstag- und/ oder Mittwochvormittag, die Brötchen belegen**
- **Kuchenbäcker, die für die Mitarbeiter Kuchen backen würden**

Wenn Sie das große Ferienprogramm unterstützen möchten, dann melden Sie sich bis zum 19. August bei Kathrin Reif, Tel 09191-6155287



Qigong

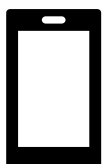
Am **Samstag, 27. August von 10.00-12.00 Uhr** können Anfänger und Fortgeschrittene mit Gabriele Keck Qigong üben. Bei schönem Wetter im Freien- Anmeldung nötig.

Kostenlosen Sonntagsfrühstück



Am **Sonntag, 31. Juli und 28. August** von 8:30-11.00 Uhr sind wieder Jung und Alt zum Frühstück eingeladen. Die Gäste erwartet ein Frühstücksbuffet.

Fit im Umgang mit digitalen Medien



Die nächste Sprechstunde mit eins-zu-eins-Betreuung wird am **Mittwoch, 24. August** vormittags angeboten. Wenn Sie **Smartphone, Tablet oder Internet** besser kennenlernen möchten, melden Sie sich an.



Rommé- und Spielenachmittag im Sommer

Mittwochs von 14-16 Uhr am 24. August und 21. September

Ausblick nach den Ferien

Nach den Ferien erwarten Sie wieder viele Kursangebote.

- Sturzvorbeugung
- Einführung in Tablets und Smartphone
- Gedächtnistraining
- Qigong

Angebote speziell für junge Familien finden Sie auf unserer Homepage unter 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

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