

## Aktuelles vom BZ-MGH # 7

Forchheim, September 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,

wir starten mit Schwung wieder in den Herbst und haben viele abwechslungsreiche Angebote vorbereitet. Besonders freuen wir uns auch auf zahlreiche Begegnungen.

Was steht an?

- ✓ Ferienprogramm Mini-Forchheim
- ✓ Singen und Musizieren für Senioren
- ✓ Qigong-Kurs
- ✓ Gedächtnistraining
- ✓ Sonntagsfrühstück
- ✓ Einführung in das Internet für absolute Anfänger
- ✓ Verschenkebasar
- ✓ Organisierte Nachbarschaftshilfe

### Ferienprogramm Mini-Forchheim

Das Bürgerzentrum und die Offene Jugendarbeit Forchheim Nord richten wieder zusammen mit 21 Kooperationspartnern die **Kindermitmachstadt „Mini Forchheim“** aus. Kinder im Alter von 8-15 Jahren können für **Dienstag, 6.9. und Mittwoch, 7.9.** noch Tagespässe erwerben.

## 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, 13. September um 10.45 bis 11.30 Uhr**

Anschließend besteht die Möglichkeit zum Mittagessen.

## Qigong-Kurs

Ab **Mittwoch, 28. September von 17.30-18.30 Uhr** können Anfänger und Fortgeschrittene mit Gabriele Keck **Qigong** in einem 4-teiligen Kurs üben. Anmeldung nötig.

## Gedächtnistraining

Spielerisch und mit viel Spaß und Bewegung können Interessierte ihrem nachlassenden Denk- und **Merkvermögen** wieder auf die "Sprünge" helfen.



Der 10-teilige Kurs startet am

**Montag, 10. Oktober** von 10.15 – 11.30 Uhr-Anmeldung nötig.

## Sturzvorbeugung für Senioren

Im Alltag kann ein Sturz schnell mal passieren. Mit regelmäßigem Balance- und Krafttraining lässt sich die Koordination verbessern und das **Gleichgewicht** erhöhen.

Geeignet für alle, die unsicher beim Laufen sind, nicht mehr regelmäßig einem Sport nachgehen können oder länger in der Mobilität eingeschränkt waren. Auch Ungeübte sind willkommen.

Der 10 -teilige Kurs beginnt am **Mittwoch, 12. Oktober 2022** um 10.45 bis 11.45 Uhr -Anmeldung notwendig.



## Kostenloses Sonntagsfrühstück



Am **Sonntag, 25. September** von 8:30-11.00 Uhr sind wieder Jung und Alt zum Frühstück eingeladen. Die Gäste erwartet ein Frühstücksbuffet. Für (Enkel-)Kinder gibt es eine Spielecke.

## Einführung im Umgang mit digitalen Medien für absolute Anfänger



Im 5-teiligen Kurs lernen Anfänger in einer Kleingruppe die Nutzung eines Geräts ohne Tasten und erfahren die Chancen des Internets. Tablets werden zur Verfügung gestellt.



**Dienstag und Freitag von 10.15 – 11.30 Uhr**  
(7.10., 11.10., 14.10., 18.10., 21.10.)

## Offener Rommé- und Spielenachmittag

**Mittwoch 21. September, von 14-16 Uhr** für alle, die gerne Karten oder andere Spiele spielen.

## Verschenkebasar

Falls Sie immer schon vorhatten, gut erhaltene Dinge, die Sie selbst nicht mehr nutzen, auszusortieren, dann machen Sie es bis zum **9. Oktober**.

An diesem Sonntag findet wieder ein **Verschenkebasar von 14.30 bis 15.30 Uhr** statt. Personen, die aktuelle Literatur, Dekoartikel, Haushaltswaren, Spielsachen etc. verschenken möchten, müssen sich vorher **anmelden**.

## Organisierte Nachbarschaftshilfe

Ein ehrenamtlicher Helferkreis **unterstützt Senioren und kurzfristig in Not geratene Personen**, die Hilfe benötigen beim Einkaufen, durch begleiteten Fahrdienst, kleine handwerklichen Reparaturen etc. **Vermittlungstelefon: 0163-373 0 949**



Das Team freut sich über **weitere Unterstützer**. Wer Lust hat zu helfen, kann selbst die Häufigkeit und Zeiten festlegen. Ein ideales Ehrenamt für Menschen, die zeitlich flexibel bleiben möchten.

Bei Interesse am Helfen bitte im Bürgerzentrum bei Frau Reif melden.

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 auch jederzeit aus dem Verteiler löschen lassen. Bitte einfach antworten mit "abbestellen"