

## Aktuelles vom BZ-MGH # 23

Forchheim, März 2024

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,

**„Der Rahmen unserer Möglichkeiten ist meist elastischer  
als wir denken.“**

### Neu: Pflegeberatung im Bürgerzentrum

**Kurzberatungen des Pflegestützpunktes** Landkreis Forchheim rund um das Thema Pflege - insbesondere zu Pflegeanträgen und Pflegeleistungen- werden monatlich angeboten. Terminvereinbarung für ausführliche Beratungsgespräche ist möglich. Der erste offene Beratungstermin findet am **Dienstag, 19.März von 11-12 Uhr** statt.

### Neu: Offener Bücherschrank



Nun gibt es auch einen öffentlichen Bücherschrank in Forchheim Nord. Am Fußweg von Gerhart-Hauptmann-Straße zu Paul-Keller-Straße (Durchgang bei Apotheke) Bücher können kostenlos entnommen, gelesen und (neue) wieder zurückgebracht werden. Auch Kinderbücher sind willkommen und freuen sich über junge Leser.

### Reihe „Leben im Alter“: Kultur im Alter erleben

Eiko Hönig und Moritz Wenninger vom Kulturamt der Stadt Forchheim bzw. des Landkreises geben einen Einblick in die **Kulturangebote** in der Königsstadt und des ganzen Landkreises. Anregungen für Kulturangebote in der Zukunft sind willkommen. **Mittwoch, 13. März von 14.30 – 16 Uhr.**

## Wer möchte „Mini Forchheim 2024“ unterstützen?



In den Sommerferien (vom 3.-5. September) findet wieder die **Kindermitmachstadt** für Kinder von 8-15 Jahren statt. Vereine, Organisationen, Firmen oder Einzelpersonen sind herzlich eingeladen mitzuwirken.

Das erste **Vorbereitungstreffen findet am Dienstag, 12. März um 17.30 Uhr** im Bürgerzentrum statt.

## Sturzvorbeugung

Der nächste 10-teilige Kurs zur Sturzvorbeugung beginnt am **Mittwoch, 6. März** von 10.45-11.45 Uhr. Die Beinmuskulatur und der Gleichgewichtssinn werden trainiert.- mit Anmeldung



## Smartphone-Sprechstunde



Mittwochvormittags zwischen 9 und 11 Uhr auf Anfrage  
In 1-zu1- Betreuung können Sie Ihre persönlichen Fragen rund um Smartphone, Tablet und Internet stellen und sich Ihre Anliegen in Ihrem Tempo erläutern lassen. Auch können Tablets vor Ort ausprobiert werden.  
-mit Anmeldung

## Offene Sprechstunde zu Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Der Betreuungsverein der AWO bietet Beratung zu **Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht** und **Betreuungsverfügung** im Bürgerzentrum an. Egal ob Sie sich das erste Mal mit dem Thema auseinandersetzen, mit Angehörigen die Vorsorge angehen möchten oder beim Ausfüllen der Vollmachten Hilfe benötigen, im Bürgerzentrum können Sie die Sprechstunde wahrnehmen. **Nächster Termin: Dienstag, 12.03. und Donnerstag, 21.03. von 10-12 Uhr**- Mit Anmeldung unter Telefon: 09191-34050-50.

## Rentenberatung

Wer Auskunft zu seinem Rentenkonto haben möchte oder Hilfe bei der Antragstellung benötigt, kann sich von der Rentenberaterin der dt. Rentenversicherung kostenlos helfen lassen. Ein e-Antragzugang ist vor Ort vorhanden und Anträge können sofort gestellt werden. Nächster Beratungstermin: **Montag, 4.03. von 9-11 Uhr**.

## Sonstiges

- Café Vielfalt am 2.März von 14.00-16.30 Uhr
- Singen und Musizieren für Senioren am Dienstag, 5.März um 10.45-11.30 Uhr
- Offene Spielerunde am Mittwoch, 6.03. und 20.03. von 14 bis 16 Uhr
- Qigong-Workshop Samstag, 23.03. von 10-12 Uhr
- Kostenloses Sonntagsfrühstück am 31.März von 8.30 bis 11 Uhr ( ab 7.00 Uhr Osterfrühstück)
- jeden Dienstag und Donnerstag Mittagstisch um 12.00 Uhr
- zum Vormerken: Frühlingsfest am Sonntag, 28. April von 14-17.30 Uhr

## Organisierte Nachbarschaftshilfe

Ein engagierter Kreis von Ehrenamtlichen unterstützt Menschen in der Stadt Forchheim, die sich vorübergehend in einer Notlage befinden, z.B. durch Einkaufshilfe, begleitete Fahrdienste, kleine handwerkliche Reparaturen.

Auch Personen, die das Haus kaum noch verlassen können, werden auf Wunsch für eine **Plauderstunde besucht**. Melden Sie sich.

Vermittlung der Hilfen unter Tel.: 0163 37 30 949

## Angebote speziell für junge Familien



Weitere 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)