

Aktuelles vom Bürgerzentrum

Juni 2026

Bürgerzentrum-Mehrgenerationenhaus Forchheim, Paul-Keller-Str. 17, 91301 Forchheim,
09191-6155287, mgh@forchheim-nord.de

Liebe Gäste, Engagierte und Interessierte,

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

Sturzvorbeugung: Anmeldung noch möglich

Am 20. Mai startet(e) wieder ein 10-teiliger **Kurs zur Sturzvorbeugung**, mittwochs von 10.45-11.45 Uhr. Anmeldungen sind noch möglich.

Neues Angebot: Hausbesuche für Seniorinnen und Senioren in Forchheim-Nord

Wir bieten ein neues kostenloses und vertrauliches Angebot im Stadtteil an.

Auf Wunsch kommt Miriam Lüken nach Hause, hört zu und informiert individuell zu Fragen rund um das Älterwerden (z.B. Gesundheit, Wohnen, finanzielle Hilfen, soziale Kontakte oder Hilfen im Alltag). Ziel ist es, Sie dabei zu unterstützen, möglichst lange selbstbestimmt zu Hause leben zu können.



Kontakt:

Bürgerzentrum Mehrgenerationenhaus, Präventive Hausbesuche
- Miriam Lüken, Tel.: 0170/6606246, E-Mail: m.lueken@forchheim-nord.de

Plaudern Sie gerne?

Ab Juli möchten wir ein **Plauderbänkla auf dem neuen Friedhof** ins Leben rufen. Zu festen Zeiten am Wochenende wird immer jemand auf einer Bank als Ansprechperson sitzen. Plaudern Sie gerne? Und sind gleichzeitig ein,e gute,r Zuhörer:in? Sie sind einfühlsam und möchten bis Oktober ca. 3 x 1,5 Stunden Zeit schenken? Dann melden Sie sich im Bürgerzentrum.

Ein **Vorbereitungstreffen** findet am **Donnerstag, 25. Juni um 16.30 Uhr** in der Aussegnungshalle am neuen Friedhof statt.

Café Vielfalt

Menschen mit Beeinträchtigung verwöhnen die großen und kleinen Gäste mit selbstgebackenen Kuchen in lockerer Atmosphäre. **Samstag, 6. Juni 14.00 -16.30 Uhr**



Die Räume sind barrierefrei und es gibt Spielmöglichkeiten innen und außen.

Treff für Neu-Ruheständler:innen

Sie möchten Ihren neuen Lebensabschnitt mit anderen zusammen gestalten? Machen Sie sich gemeinsam mit Gleichgesinnten auf den Weg, lernen Sie bei Aktivitäten neue Leute kennen.

Mittwoch, 10.Juni von 16.30-18 Uhr

Hilfsmittel für den Alltag

Wer wünscht sich nicht, möglichst lange **selbstständig Zuhause wohnen** bleiben zu können? Der Pflegestützpunkt zusammen mit dem Orthopädiezentrum zeigt in einem Vortrag einfache Hilfsmittel, die den Alltag erleichtern können. **Donnerstag, 11. Juni um 13.15 Uhr**

Bingo

BINGO spielen! Bei Kaffee und Kuchen, ein nettes Gespräch führen und Zeit gemeinsam verbringen. Egal ob jünger oder älter, alleinstehend oder mit Familie, VdK Mitglied oder nicht Mitglied. Sie alle sind vom VdK herzlich ins Bürgerzentrum eingeladen.

Samstag, 20.Juni von 14-17 Uhr

Smartphone und Internet-Sprechstunde



Im 1-und-1 Gespräch können Fragen rund um das Smartphone, Tablet und Internet gestellt werden. **Nächste Termine: Mittwoch, 10.06./24.06. von 9-11 Uhr** mit Anmeldung. Beratung auch auf Englisch möglich.

Ehrenamtsvermittlung (eav)



Interesse an einem ehrenamtlichen Engagement? Nur was und wo? Sie können sich verbandsunabhängig und unverbindlich bei Kathrin Reif über rund 40 Einrichtungen in Forchheim informieren. Nach vorheriger Terminvereinbarung unter: 09191-6155287

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



Sonstiges

- **Singen und Musizieren für Senioren am Dienstag, 2.06. um 10.45-11.30 Uhr** 
- **Omas gegen rechts, Planungstreffen am Mittwoch, 03.06. um 17.00 Uhr**
- **Bewegungstreff unter freiem Himmel, mittwochs 9.30-10.15 Uhr** in der von Ketteler-Str. (gegenüber dem Kinderhaus)
- Beratung zu **Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht** und Betreuungsverfügung am **Dienstag, 23. Juni von 9-13 Uhr** mit Anmeldung bei AWO unter Tel.: 09191-34050-50
- **Selbsthilfegruppe Burnout am Donnerstag, 11.06.** von 19-21 Uhr
- **Offene Spielerunde am Mittwoch, 10.06./24.06** von 14 - 16 Uhr 
- **Qigong-Workshop Samstag, 27.06. von 10-12 Uhr - mit Anmeldung**
- **Kostenloses Sonntagsfrühstück am 28.06.** von 8.30-10.30 Uhr
- **Rentenberatung der dt. Rentenversicherung Montag, 29. Juni von 12.30 -14.00 Uhr**
- **Jeden Dienstag und Donnerstag Mittagstisch** um 12.00 Uhr (Urlaub: 27.5.-2.6.)

Angebote speziell für junge Familien



Weitere 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