

ANSCHRIFT:

Bürgerbegegnungsstätte
der Stadt Bayreuth
Am Sendelbach 1-3
95444 Bayreuth
Telefon: 0921/5072733
0921/5072732

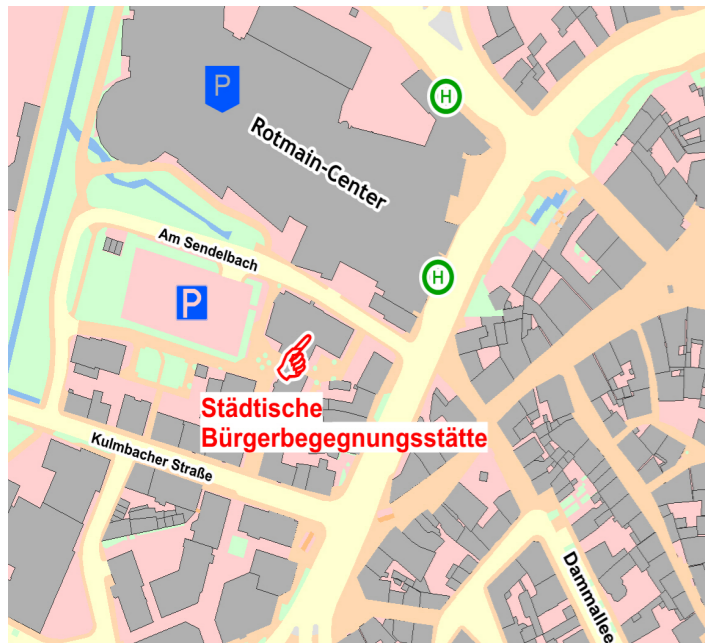
ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag bis Freitag, 10 – 18 Uhr

PROGRAMM:

In unseren Räumen treffen sich zahlreiche Interessengruppen, Clubs und Vereine. Näheres entnehmen Sie bitte unserem Halbjahresflyer!

SO FINDEN SIE UNS:



UNSERE KREATIVWERKSTATT MIT DR. UTE WESTIEN!

Donnerstag, 15.03.2017, 15 h

Einmal im Monat lassen wir uns von der Künstlerin und Kunsttherapeutin Dr. Ute Westien inspirieren. Ganz entspannt und lustvoll kommt dabei unsere Kreativität in den Fluss. An diesem zweiten Nachmittag der Reihe wollen wir Tongefäße zu märchenhaften Blumentöpfen gestalten. Ein Märchen hilft unserer Phantasie auf die Sprünge – und Samen zum Einsäen gibt es auch!

GESUNDHEIT IM FOKUS: Mental fit mit Gehirnjogging und Gedächtnistraining

Donnerstag, 23.03.2017, 15 h

Von unserer mentalen Fitness hängt ab, wie gut wir im Alltag zurecht kommen und wie erfüllt und selbstbestimmt unsere geschenkten Jahre sind. Ebenso ist inzwischen erwiesen, dass regelmäßiges Gehirntraining eine hohe Bedeutung bei der Demenz-Prävention hat. Gehirnjogging mit unterhaltsamen Übungen macht außerdem auch noch Spaß. Überzeugen Sie sich davon: Mit Melanie Vogt M.A. steht uns an diesem Nachmittag eine kompetente Dozentin zur Verfügung.

FRÜHLING LÄSST SEIN BLAUES BAND...

Poesie mit Ulrich Tietz

Donnerstag, 30.03.2017, 15 h

Vor einem halben Jahr hat uns Ulrich Tietz einen reichen Kranz von Herbstgedichten gebunden. Heute ist als Gegenstück ein poetischer Frühlingsblumenstrauß an der Reihe. Der Frühling ist die Jahreszeit, die viele Dichter und Dichterinnen zu hoffnungsvollen Werken inspiriert hat. Denn wenn helles Grün und zarte Farben sprießen, küsst die Muse besonders gern!

UNSERE KREATIVWERKSTATT MIT DR. UTE WESTIEN!

Donnerstag, 06.04.2017, 15 h

Einmal im Monat lassen wir uns von der Ärztin, Künstlerin und Kunsttherapeutin Dr. Ute Westien inspirieren. Ganz entspannt und lustvoll kommt dabei unsere Kreativität in den Fluss. Das Programm dieses dritten Nachmittags werden wir bei den beiden vorausgehenden Treffen gemeinsam festlegen: Ob bunte Ordnungshelfer, Collagen, Mandalas oder die Gestaltung von Ostereiern – Sie haben die Auswahl, was an diesem Termin im Mittelpunkt steht.

Begegnung am Donnerstag

EINE VERANSTALTUNGSREIHE FÜR DIE GENERATION PLUS

in der Bürgerbegegnungsstätte Am Sendelbach 1-3



BEGEGNUNG AM DONNERSTAG – EIN NEUES ANGEBOT IN DER BÜRGERBEGEGNUNGSSTÄTTE!

Sie sind offen für Neues? Sie suchen gute Gespräche, Informationen, Begegnung und Austausch? Sie möchten sich inspirieren lassen, um die „geschenkten Jahre“ mit vielfältigem Leben zu füllen? Dann kommen Sie am Donnerstag um 15 Uhr zu unserer Runde. Von Woche zu Woche gibt es jeweils ein anderes kleines „Programm“, verbunden mit der Gelegenheit, darüber ins Gespräch zu kommen:

- Biografiearbeit
- Singnachmittage
- Spannende Seniorenfilme
- Begegnung mit interessanten Persönlichkeiten
- Vorträge und Workshops zu Gesundheitsthemen
- Literaturnachmittage
- Kreatives Gestalten

Immer am Donnerstag um 15 Uhr.
Näheres entnehmen Sie bitte diesem Flyer!

Leitung: Silvia Guhr, M.A., Leiterin der Begegnungsstätte

GESUNDHEIT IM FOKUS: Die Sauerstofftherapie

Donnerstag, 02.02.2017, 15 h

Heilpraktikerin Claudia Kreye erläutert Ursachen und Wirkungen von Gefäßerkrankungen im Alter. Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie sich die Symptome durch das eigene Verhalten verbessern lassen. Zudem wird die Sauerstofftherapie (Oxyventherapie) nach Dr. med. Regelsberger vorgestellt, die durch intravenöse Sauerstoffgaben auf die Durchblutung der kleinen und großen Gefäße Einfluss nimmt.

GANZ NEU IN DER BBST: Unsere Kreativwerkstatt!

Donnerstag, 09.02.2017, 15 h

Seien Sie dabei, wenn wir eine neue Reihe in der BBST aus der Taufe heben! Einmal im Monat wollen wir uns ab jetzt von der Künstlerin und Kunsttherapeutin Dr. Ute Westien inspirieren lassen und unsere Kreativität zum Fließen bringen. An diesem ersten Nachmittag der Reihe bemalen wir „Wunschsteine“. Eigene – möglichst glatte – Steine dürfen mitgebracht werden. Nach der Gestaltungsphase erleben wir, wie tatsächlich ein paar erste Wünsche in Erfüllung gehen...

ENGAGEMENT IM RUHESTAND: Das Ehepaar Grillenberger und sein Rumänienprojekt

Donnerstag, 16.02.2017, 15 h

Seit vielen Jahren engagieren sich Waltraud und Gerhard Grillenberger für notleidende Menschen in Rumänien. Sie organisieren Hilfs-Transporte, unterstützen einzelne Familien, sorgen dafür, dass Kinder eines Kinderheimes einmal im Jahr ein paar Ferientage verbringen können. An diesem Nachmittag zeigen sie Bilder aus diesem Land und stehen uns Rede und Antwort.

POESIE VON FRÜH BIS SPÄT Heiteres zur Weiberfastnacht mit den beiden Vorleserinnen

Donnerstag, 23.02.2017, 15 h

Barbara Wißling und Luzia Huppmann lesen leidenschaftlich gerne vor. Mit Liebe zum Detail gestalten sie ihre Leseprogramme und gastieren damit in den unterschiedlichsten Einrichtungen. Heute sind sie bei uns zu erleben mit ihrem humorvollen Klassiker „Poesie von früh bis spät“ – Ein heiteres halbszenisches Programm, das die Poesie in den ganz alltäglichen Verrichtungen aufspürt. Von der Morgentoilette bis zum nächtlichen Alptraum.

DIE FILMWUNDERTÜTE Ein Spielfilm am Nachmittag

Donnerstag, 02.03.2017, 15 h

Durch ein großzügiges Angebot des Landesmediendienstes Bayern ist es uns möglich, für Senioren kostenlose Filme zu zeigen. Allerdings ist es nicht erlaubt, den Filmtitel öffentlich zu nennen. Wir haben diese Veranstaltungsreihe daher „Filmwundertüte“ genannt. Lassen Sie sich überraschen – wir haben für diesen Nachmittag einen guten Spielfilm für Sie ausgewählt.

GESUNDHEIT IM FOKUS: Übungen und Informationen zur Sturzprävention

Donnerstag, 09.03.2017, 15 h

Stürze bergen ein hohes Verletzungsrisiko. Die gute Nachricht ist: Man kann wirksam vorbeugen! Mit gezieltem Training lassen sich Trittsicherheit und Gleichgewicht stärken. Erfahren Sie in diesem praxisbezogenen Workshop aus erster Hand, wie Sie stabil bleiben können: Die Physiotherapeutin Karin Böhm steht an diesem Nachmittag als kompetente Referentin zur Verfügung. Da wir auch praktisch üben wollen, empfiehlt sich bequeme Kleidung.