

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:



**VOM LEBEN ERZÄHLEN –
Biografische Schreibwerkstatt 50+
Donnerstag, 11.10.2018, 17.30 h**

Sie hatten immer schon die Idee, Erlebtes auf dem Papier festzuhalten, aber bisher fehlte Ihnen noch der „Kick“ dazu? Dann kommen Sie in unsere Schreibgruppe! Unter poesiepädagogischer Leitung unternehmen wir Tauchgänge in die eigene Erinnerung, schreiben über erlebte Episoden, und teilen so manchen Lebens-Schatz miteinander. Sollten Sie noch Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Silvia Guhr, 0921/5072732 oder silvia.guhr@stadt.bayreuth.de.

**DIE FILMWUNDERTÜTE
Ein Spielfilm am Nachmittag
Donnerstag, 18.10.2018, 15 h**

Durch ein großzügiges Angebot des Landesmediendienstes Bayern ist es möglich, für Senioren kostenlose Filme zu zeigen. Allerdings ist es nicht erlaubt, den Filmtitel öffentlich zu nennen. Wir haben uns daher für diese Veranstaltungsreihe den Titel „Die Filmwundertüte“ ausgedacht. Lassen Sie sich überraschen – es erwartet Sie ein unterhaltsamer Spielfilm, den Sie gemeinsam mit anderen genießen können.

**QIGONG 50+
Belebende Bewegung auf die
sanfte Tour
Donnerstag, 25.10.2018, 15 h**

Die aus China stammenden Qigong-Übungen sind wunderbar, um den Körper geschmeidig zu halten, die Gesundheit zu stärken und neue Energie zu tanken. Qigong setzt weder besondere Beweglichkeit noch besondere Fitness voraus. Somit ist es ideal für älter werdende Menschen! Die Leitung des Nachmittags hat eine Qigong-Übungsleiterin. Bitte tragen Sie zum Üben lockere, atemfreundliche Kleidung.

**VOM LEBEN ERZÄHLEN –
Biografische Schreibwerkstatt 50+
Donnerstag, 08.11.2018, 17.30 h**

Sie hatten immer schon die Idee, Erlebtes auf dem Papier festzuhalten, aber bisher fehlte Ihnen noch der „Kick“ dazu? Dann kommen Sie in unsere Schreibgruppe! Unter poesiepädagogischer Leitung unternehmen wir Tauchgänge in die eigene Erinnerung, schreiben über erlebte Episoden, und teilen so manchen Lebens-Schatz miteinander. Sollten Sie noch Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Silvia Guhr, 0921/5072732 oder silvia.guhr@stadt.bayreuth.de.

**Begegnung am
Donnerstag**

EINE VERANSTALTUNGSREIHE FÜR
DIE GENERATION PLUS

in der Bürgerbegegnungsstätte
Am Sendelbach 1-3



BEGEGNUNG AM DONNERSTAG – EIN EIGENES ANGEBOT IN DER BÜRGERBEGEGNUNGSSTÄTTE!

Sie sind offen für Neues? Sie suchen gute Gespräche, wertvolle Informationen, Denkanstöße und gemeinsame Aktivitäten? Sie suchen Begegnung und Austausch?

Dann kommen Sie am Donnerstagnachmittag zu uns! Wir haben noch bis zum Jahresende von Woche zu Woche ein anderes „Programm“ für Sie:

- **Biografiearbeit und Kreatives Schreiben**
- **Spannende Seniorenfilme**
- **Kleine Vorträge zu Themen der Seniorengesundheit**
- **Bewegungsimpulse**

Termine in der Regel wöchentlich – bis auf wenige Ausnahmen. Diese – und auch das jeweilige Thema des Nachmittags - entnehmen Sie bitte diesem Flyer. Neue Themenwünsche nimmt unser Team gerne entgegen!

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

LEBENSSTIL UND MENTALE FITNESS... Impulse zur Demenz-Prävention für die Generation 50+ Donnerstag, 06.09.2018, 17 h

Demenzkrankungen sind heute so weit verbreitet, dass fast jede(r) schon Betroffene oder Angehörige von Betroffenen kennt. Viele fragen sich: Könnte es mich auch treffen? Und: Gibt es Präventivmaßnahmen, mit denen sich das Demenzrisiko senken lässt? Zum Glück gibt es immer mehr Studien, die belegen, dass wir selbst viel dazu beitragen können, bis ins hohe Alter mental fit zu bleiben. Zu diesem Thema gibt es nun bereits seit Anfang des Jahres jeden Monat ein Informations-Angebot, wobei jedes Mal ein anderer Bereich der Prävention im Mittelpunkt steht.

An diesem Spätnachmittag steht nun das Thema „Demenzprävention und Salutogenese“ im Mittelpunkt. Die Salutogenese nach Aaron Antonovsky fragt nach den Bedingungen für Gesundbleiben und Gesundwerden. Und sie hat dabei Faktoren entdeckt, die weit über die klassischen Präventivmaßnahmen hinausgehen. Dabei spielt u.a. auch die eigene geistige Einstellung eine enorm wichtige Rolle!

VOM LEBEN ERZÄHLEN – Biografische Schreibwerkstatt 50+ Donnerstag, 20.09.2018, 17.30 h

Sie hatten immer schon die Idee, Erlebtes auf dem Papier festzuhalten, aber bisher fehlte Ihnen noch der „Kick“ dazu? Dann kommen Sie in unsere Schreibgruppe! Unter poesiepädagogischer Leitung unternehmen wir Tauchgänge in die eigene Erinnerung, schreiben über erlebte Episoden, und teilen so manchen Lebens-Schatz miteinander. Sollten Sie noch Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Silvia Guhr, 0921/5072732 oder silvia.guhr@stadt.bayreuth.de.

DIE FILMWUNDERTÜTE Ein Spielfilm am Nachmittag Donnerstag, 27.09.2018, 15 h

Durch ein großzügiges Angebot des Landesmediendienstes Bayern ist es möglich, für Senioren kostenlose Filme zu zeigen. Allerdings ist es nicht erlaubt, den Filmtitel öffentlich zu nennen. Wir haben uns daher für diese Veranstaltungsreihe den Titel „Die Filmwundertüte“ ausgedacht. Lassen Sie sich überraschen – es erwartet Sie ein unterhaltsamer Spielfilm, den Sie gemeinsam mit anderen genießen können.

LEBENSSTIL UND MENTALE FITNESS... Impulse zur Demenz-Prävention für die Generation 50+ Donnerstag, 04.10.2018, 17 h

Demenzkrankungen sind heute so weit verbreitet, dass fast jede(r) schon Betroffene oder Angehörige von Betroffenen kennt. Viele fragen sich: Könnte es mich auch treffen? Und: Gibt es Präventivmaßnahmen, mit denen sich das Demenzrisiko senken lässt? Zum Glück gibt es immer mehr Studien, die belegen, dass wir selbst viel dazu beitragen können, bis ins hohe Alter mental fit zu bleiben. Zu diesem Thema gibt es nun bereits seit Anfang des Jahres jeden Monat ein Informations-Angebot, wobei jedes Mal ein anderer Bereich der Prävention im Mittelpunkt steht.

An diesem Spätnachmittag steht nun das Thema „Demenzprävention und Bewegung“ im Mittelpunkt. Wir treffen uns in der Begegnungsstätte zu einer kurzen informativen Einheit. Bei schönem Wetter ist als praktischer Bewegungsimpuls ein Stadtspaziergang mit unterhaltsamen Erläuterungen durch eine geprüfte Gästeführerin geplant. Daher empfiehlt es sich, Schuhe zu tragen, mit denen man eine Weile in der Stadt unterwegs sein kann.