



Senioren
Beirat
Forchheim
seniorenbeirat@forchheim.de



Aktionswochen des Seniorenbeirats vom 21.07.-10.08.2022: „Mit Freiheit in die freie Zeit - zufrieden Altern in Forchheim“

Das Begleitprogramm zur Ausstellung: „Was heißt schon alt?“ in der Hauptstelle der Sparkasse Forchheim, Klosterstr. 14 (Öffnungszeiten wie Hauptstelle)

Die **Ausstellung** des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend lädt dazu ein, unsere möglicherweise erneuerungsbedürftigen Vorstellungen vom Leben im Alter auf den Prüfstand zu stellen. Damit soll eine Diskussion zum Thema Altersbilder angestoßen werden. Realistische Altersbilder tragen wesentlich zum gegenseitigen Verständnis bei und damit stärken sie den Zusammenhalt der Gesellschaft. Zu sehen sind unter anderem die Ergebnisse eines Foto- und Videowettbewerbs zu den Fragen: Wie alt ist alt? Wie sieht das Leben im Alter aus? Wie sind die Bedürfnisse alter Menschen?

Durch das **Begleitprogramm** wollen wir Anregungen für das zufriedene Altern in Forchheim geben und die Erkenntnisse der gerontologischen Forschung mit Leben erfüllen. Die meisten Ergebnisse lassen sich gemäß der Zusammenfassung des Philosophen Prof. Höffe mit der **4-L-Formel** in das Leben im Alter integrieren:

Laufen = in Bewegung bleiben

Lernen = neugierig bleiben

Lieben = in Kontakt bleiben

Lachen = humorvoll bleiben

Deshalb wünscht Ihnen der Seniorenbeirat der Stadt Forchheim in Kooperation mit zahlreichen beteiligten Institutionen viel Spaß bei unseren Veranstaltungen und beim Altwerden in Forchheim!



Da uns bei Drucklegung des Programms leider nicht bekannt ist, wie der mögliche Stand verpflichtender Hygieneregeln sein wird, möchten wir Sie bitten, zum Eigen- und Fremdschutz in Innenräumen eine Mund-Nasenbedeckung zu tragen. Ansonsten gelten die tagesaktuellen Regeln.

Unser Veranstaltungsprogramm:

- nicht nur gegen Vereinsamung geeignet -
- **DO 21.07.2022 – 15:30 Uhr: Eröffnungsveranstaltung zur Ausstellung: „Was heißt schon alt?“ Vortragsraum Untergeschoss Hauptstelle der Sparkasse, Klosterstr. 14:** Sektempfang, Begrüßung durch den Hausherrn, Einleitung des Vorsitzenden des Seniorenbeirats Wette-Köhler, Grußwort **OB Dr. Kirschstein**.
Referat von Prof. Dr. habil. Dipl.-Psych. Frieder R. Lang (Direktor Institut für Psychogerontologie-FAU):
„Wie wollen wir altern? – Überlegungen zu einem neuen Altersbild aus wissenschaftlicher Sicht“ danach **Aussprache** und kleiner **Imbiss, zu dem die Sparkasse einlädt**.
Musikalische Umrahmung: **DerEnte** (Bühnenkünstler, Liedermacher und Chaosmusiker aus Forchheim) , **Anmeldung bitte:** seniorenbeirat@forchheim.de oder Tel.: 09191-714-350
- **FR 22.07. 2022 - 15-16 Uhr: Schnupperkurs REHA-Sport: „Fit bis ins hohe Alter“**, Leitung Jochen Schwarz, Lehrkraft für Sport an der Berufsfachschule für Sozialpflege des bfz in Forchheim, **Untere Turnhalle der Martin-Grundschule, Wallstraße 17** (Treppen!), **kostenfrei** max. 20 TN Anmeldung erbeten über: mitglieder@rgv-forchheim.de
- **SO 24.07.2022 – 15:30 Uhr: Spaziergang: Ein "Neubürger" (Karl-Heinz Kremer) erzählt seine Eindrücke über Schönheit und Geschichte des Regnitztales bei Forchheim**, Spaziergang nach Burk mit Geschichten zum Rhein-Main-Donau-Kanal, die erstaunlich positive Rekultivierung des Regnitztales nach dessen Bau und Burker Sagen (Dauer 2 Stunden), **Treffpunkt am Eingang zur Kaiserpfalz, kostenfrei**
- **MO 25.07.2022 – ab 9:30 Uhr: Gemeinsames saisonales Kochen mit anschließendem Mittagessen:“ Küchegeheimnisse, die Oma noch kannte“** Seniorinnen und Senioren mit SchülerInnen der bfz-Pflegeschule, Leitung: Monika Reinwand, Hauswirtschaftsmeisterin, in der **bfz-Pflegeschule: Konrad-Ott-Str.2, Kostenbeitrag: 5 €**, Begrenzte TN, Anmeldung unter: anne.koethke@bfz.de oder Tel.: 09191-320516 
- **MO 25.07. 2022 –15:30 Uhr: Film, Präsentation und Diskussion: „Wir sind die Neuen“** Kino-Center Forchheim, Wiesentstr. 39. Präsentation: „Wohnformen im Alter“, Herr Wette-Köhler, anschließend berichtet eine **Wohnprojekt-Gruppe** über ihren Planungsstand; **Eintritt: 7 €** (an der Kinokasse) 
- **DI 26.07.2022 - 15:30 Uhr Lesepat*innen berichten**, wie sie bei Schüler*innen Neugier auf Buchinhalte wecken, Leseinitiative GenerationenTREFFS und Dreikönigspfarrei, **Dreikönigsheim, Burk, Kirchplatz 2, kostenfrei**
- **MI 27.07.2022 - 15 – 20 Uhr: Poetry-Workshop für Senioren:** Kreativ. Innovativ. Performativ. Seit langem ist der Poetry Slam fester Bestandteil des Programms des Jungen Theaters. Aber auch die Alten haben etwas mitzuteilen. Diese besondere Kunstform ist ein hervorragender Anlass, Gedanken in Worte zu fassen und diese mit anderen Menschen zu teilen. Der Workshop eröffnet die Welt des kreativen Schreibens auch für die älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger und will ihnen Mut machen, ihre Gedanken niederzuschreiben und auch vorzutragen. Dazu besteht die Gelegenheit am **02.08.2022 – 19 Uhr** bei der **Offenen Lesebühne Poetry**. Die freie Schreibzeit und das individuelle Feedback sind der Kern des Workshops, da hier der kreative, eigenständige Prozess liegt. Dabei erhalten die TeilnehmerInnen von der **preisgekrönten Slam-Poetin und Lehrerin Maron Fuchs** Hilfe und Informationen zu Textstrukturen, geeigneten Stilmitteln, literarischen Gattungen und Merkmalen bestimmter Schreibstile. Ebenso geht es um die Erprobung von Stimm- und 

Präsentationstechniken, Körperspannung und -sprache sowie Stimmlage, Intonation und Pausensetzung.

Leitung: Frau Maron Fuchs, **kostenfrei**, **Junges Theater Forchheim, Kasernstr. 9;**

Anmeldung: seniorenbeirat@forchheim.de oder Tel.: 09191-714-350

- **MI 27.07.2022** - 15:30 Uhr: **Film + Diskussion**, „**Ein Mann namens OVE**“ **Kino-Center Forchheim, Wiesentstr. 39, Eintritt: 7 €** (an der Kinokasse) 
- **DO 28.07.2022** – 10 – 14 Uhr **Verlängerte PC-Sprechstunde** und „**Der Treffpunkt Aktive Bürger stellt sich vor**“ (Kaffee und Kuchen stehen bereit), **Treffpunkt Aktive Bürger - Seniorenbüro Forchheim, Nürnberger Str. 15 (blaues Haus), kostenfrei;** Anmeldung zur PC-Sprechstunde erwünscht: E-Mail: sb-fo@gmx.de oder Tel.: 09191-66220 (Mo-Do 9-12 Uhr) (Treppen – aber Hilfe möglich)
- **FR 29.07.2022** - 10:15 – 11:00 Uhr **Schnupperkurs für Männer – nicht gendergerecht, aber sinnvoll-**: „**AquaFit**“ im **Königsbad Forchheim, Käsröthe 4;** Aquafit ist eine spezielle Form der Wasser-Gymnastik für jede Altersgruppe und jedes Fitnesslevel. Es werden alle Muskelpartien gestärkt und die Koordination verbessert. **Trainerin:** Carolin Polster, **Sondertarif: 2,50 €** an der Königsbadkasse 
- **FR 29.07.2022** - 20 Uhr: **Kabarett:** „**Über 50 geht´s heiter weiter – jedenfalls für Frauen**“. **Annette von Bamberg:** „*Muss ich noch oder darf ich schon? Endlich 50! Endlich lossagen vom perfektionistischen Quatsch und dem Pflichtprogramm des Müssens, das die Welt uns gerne aufdrückt. Frauen über 50 proben den Neustart, entsagen der Pflicht und huldigen ab jetzt der Unvernunft, der Spontanität und ihrer liebevollen Schnapsideen*“. **Junges Theater Forchheim, Kasernstr. 9, Eintritt: VVK 18,60 € erm.: 16,40 €, Abendkasse: 19 €, erm.: 17 €.** Karten: www.jtf.de 
- **MO 01.08.2022** – 19 Uhr **Sonderführung ins Stadtarchiv:** „Stadtgeschichte mal anders“, mit dem Stadtarchivar, Rainer Kestler – **Treffpunkt: Konradbrunnen bei der Martinskirche, kostenfrei, Anmeldung erbeten:** seniorenbeirat@forchheim.de oder Tel.: 09191-714-350
- **DI 02.08.2022** – 15:30 Uhr: **Informationsveranstaltung: "Was kann ich tun für den Klimaschutz?"** Omas for Future und Forchheim for Future geben Tipps; **Leitung:** Klara Günther, **Saal VHS Hornschuchallee 20, 1.OG, kostenfrei** 
- **DI 02.08.2022** - 15:30 Uhr: **Lesepat*innen berichten**, wie sie bei Schüler*innen Neugier auf Buchinhalte wecken (bei Interesse anschließend Besichtigung eines Gewölbekellers) **Seniorenkreis St Martin und Leseinitiative GenerationenTREFF, Pfarrgarten (bei Regen Pfarrheim), Hauptstr. 22, kostenfrei** 
- **DI 02.08.2022** – 19 Uhr: „**Offene Lesebühne Poetry**“ Auf den Slam (Wettbewerb) verzichten wir ausdrücklich. Jede und jeder der jungen Slammer*innen (Gäste) und der älteren Teilnehmer*innen des Poetry-Workshops vom **27.07.22** soll seine Texte vor Publikum vortragen können. Durch den Abend führt die erfahrene Poetin und Slammerin **Maron Fuchs**. **Junges Theater Forchheim, Kasernstr. 9: Eintritt: 7 €, 5 €** (ermäßigt) Anmeldung über: www.jtf.de 
- **MI 03.08.2022** – 08:00–16:00 Uhr **Tageswanderung VHS SE011: „Von Göräu über die Burgruine Niesten und das Bärental ins Kleinziegenfelder Tal“** Anmeldung über **VHS FO** www.vhs-forchheim.de Kurs-Nr.: SE011, **Leitung:** Wolfgang Spörlein, **Kursgebühr 17 €**
- **MI 03.08.2022** - 15:30 Uhr: **Lesepat*innen berichten**, wie sie bei Schüler*innen Neugier auf Buchinhalte wecken, Kooperation der Stadtbücherei und der Leseinitiative **GenerationenTREFF, Stadtbücherei Forchheim, Spitalstr. 3 - 1.OG, kostenfrei** 

- **DO 04.08.2022** – 15.30 Uhr: **Vortrag mit Übungen: „Was kann ich selbst tun, um gesund alt zu werden?“** Frau Andrea Stegmeyer, Lehrkraft für Pflege und Altenpflege, bfz Pflegeschule, **VHS Saal Hornschuchallee 20, 1. OG, kostenfrei**



Rund um die Pflege:

- **FR 05.08.2022** - 14-15 Uhr **Präsentation: „Pflegebedürftig - was nun?“**, der **Pflegestützpunkt des LRA Forchheim** stellt sich vor und informiert über erste Schritte bei Pflegebedürftigkeit, **VHS Saal Hornschuchallee 20, 1. OG, kostenfrei**
- **FR 05.08.2022** – 15:30 Uhr: **Vortrag: „Private Pflegekräfte aus der EU – am Beispiel Polen“** RA Roland Pfister, **Verbraucherservice Forchheim, VHS Saal Hornschuchallee 20, 1. OG, kostenfrei**
- **SO 07.08.2022** – 14:30 Uhr, **Mitmachaktion für Jung und Alt: „Zeitreise: von der Steinzeit zu den Römern“**, Frau Bathke-Wesler (Museumspädagogin), Ort: **Pfalzmuseum, Kapellenstraße 16**, Archäologiemuseum und Pfalzgraben (1,5 Std.), **Kosten: 4,50 €**, Begrenzte TN, **Anmeldung bis 29.07.2022** unter: kaiserpfalz@forchheim.de oder Tel.: 09191 714-351
- **MO 08.08.2022** – 15:30 Uhr **Vortrag: "Enkeltrick"** Herr Jakisch, KHK (Polizeiliche Beratungsstelle Bamberg) **VHS Saal Hornschuchallee 20, 1.OG kostenfrei**
- **MI 10.08.2022** – 15:30 – 17:30 Uhr: **Abschluss: „Forchheim 2030: Ihre Vision für eine lebenswerte Stadt“** - Workshop zur Erarbeitung von klimafreundlichen Ideen für den Alltag -
Eine schönere Welt - nachhaltig und gerecht - ist möglich. Wir können sie selbst schaffen und gestalten. Dazu brauchen wir positive Visionen, mutiges Handeln und eine neue Kultur des Miteinanders. In diesem Workshop wollen wir mit Ihnen und Euch Visionen für eine lebenswerte Stadt entwickeln. Dazu kreieren wir gemeinsam einen Raum zum Zuhören, Austauschen und kreativ sein. So können konkrete Ideen für die Umsetzung im Alltag entstehen. **Moderation: Elisa Rittmeier**, Klimaschutzmanagerin Stadt Forchheim und **Britta Heine**, selbstständige Coachin, Lounge-Bereich (neben Testa Rossa) der **Sparkasse Forchheim, Klosterstr. 14, kostenfrei**, Anmeldung erwünscht: klimaschutz@forchheim.de Nachfragen auch über Tel.: 09191 / 714 - 423; max. 25



TN

Der Seniorenbeirat bedankt sich bei allen beteiligten Institutionen/ Organisationen für ihre Unterstützung und Mitwirkung:

*bfz-Pflegeschule Forchheim
 Junges Theater Forchheim
 Kino-Center Forchheim
 Königsbad Forchheim
 Klimaschutzmanagement Stadt Forchheim
 Landratsamt Forchheim
 Omas for Future und Forchheim for Future
 Pfalzmuseum Forchheim
 Polizeiliche Beratungsstelle Bamberg
 Sparkasse Forchheim
 Stadtarchiv Forchheim
 Stadtbücherei Forchheim
 Treffpunkt Aktive Bürger – Seniorenbüro Forchheim
 Verbraucherservice Forchheim
 VHS des Landkreises Forchheim*