



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Würdevoll



März 26



Mehrgenerationenhaus
AWO Treff Bad Rodach



Dieses Deckblatt darf farbenfroh
gestaltet werden – macht den März bunt.

Gefördert von:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

Bad Rodach



Allgemeines

Ansprechpartnerin:

Nicole Voigt

Kirchgasse 4, 96476 Bad Rodach

Tel./WhatsApp: 09564 804844

Fax: 09564 804845

E-Mail: treff-bad-rodach@awo-coburg.de

Internet: www.awo-coburg.de



Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag

08.30 – 12.30 Uhr & 13.00 – 18.00 Uhr

Freitag

08.30 – 12.30 Uhr & 13.00 – 16.00 Uhr



Unseren Gästen stellen wir kostenlosen Internetzugang per W-LAN zur Verfügung.



Folgen Sie uns auf Facebook!

www.facebook.com/AWO/Coburg



Folgen Sie uns auf Instagram!

<https://instagram.com/awokvcoburg?igshid=1bjm9abksy1ba>

Weitere Zuschussgeber: Stadt

Bad Rodach, Spender*innen,

Glücksspirale, AWO





Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Fürsinander

Lebendiges Netz



Bundesministerium
für Bildung, Frauen, Senioren,
Familie und Jugend

Im Rahmen des Bundesjugendplans

Demokratie *Lebend!*



Zum Internationalen Frauentag

Anders gewürzt, aber wir essen *gemeinsam*



Alltag &
Regeln



Gastgebersein



Besondere
Momente

Samstag, 14. März • 15–17 Uhr

📍 Mehrgenerationenhaus (MGH) • AWO Treff Bad Rodach • Kirchgasse 4

Was uns verbindet

Auch wenn wir aus unterschiedlichen Ländern kommen
und Verschiedenes gewohnt sind - **vieles teilen wir:**
den **Alltag**, das **Miteinander mit Familie und Freunden**,
und **besondere Momente**, die uns wichtig sind.

Beim Austausch entdecken wir Ähnliches,
Überraschendes und manchmal auch **ganz Neues**.

So verstehen wir einander besser -
und lernen voneinander, wie **vielfältig**
Leben gestaltet werden kann.



Gemeinsam essen - gesund versorgt bleiben

Der **Gemeinsame Mittagstisch** im Mehrgenerationenhaus AWO Treff Bad Rodach ist ein offenes Angebot, bei dem gemeinsames Essen, Begegnung und Austausch im Mittelpunkt stehen. Er findet ab sofort **dienstags und donnerstags um 12.00 Uhr** statt.



Die Mahlzeiten orientieren sich an den **IN FORM-Richtlinien der BAGSO (Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen)** und unterstützen eine ausgewogene, gesundheitsfördernde Ernährung im Alter.



Wer um 12.00 Uhr nicht vor Ort sein kann, hat die Möglichkeit, das Essen mit nach Hause zu nehmen. So möchten wir auch im Alltag zu einer guten und regelmäßigen Ernährung beitragen.

Der Gemeinsame Mittagstisch versteht sich als **soziales Angebot** und ausdrücklich **nicht als Konkurrenz zur Gastronomie vor Ort**.

Damit wir gut planen können, bitten wir um **Anmeldung bis 12.00 Uhr am Vortag**. Tel/WhatsApp 09564 804844.

Haftungsausschluss:

Die Teilnehmer*innen handeln auf eigenes Risiko. Die AWO übernimmt keine Haftung für Garderobe, persönliche Gegenstände oder Wegeunfälle der Teilnehmer*innen bzw. Kursleiter*innen. Die Teilnehmer*innen /Kursleiter*innen haften für alle Schäden, die durch sie verursacht werden. Ansonsten haftet die AWO nur im Rahmen der gesetzlichen Vorschriften. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen. Bei den mit *Sternvermerk gekennzeichneten Veranstaltungen tritt das AWO Mehrgenerationenhaus Bad Rodach nur als Vermittler auf und übernimmt keinerlei Haftung: *Dieser Kurs richtet sich in den in §53 Nr. 1 und 2 AO definierten Personenkreis. Es handelt sich um eine geschlossene Veranstaltung. Wir freuen uns über eine Spende. **Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem AWO Ortsverein Bad Rodach statt.



gemeinsamer Mittagstisch



Anmeldung: Tel. / WhatsApp 09564 804844



Dienstag

Frikadelle mit Blumenkohl in
Senfsoße, Kroketten

Nährstoffe pro Portion:
530 kcal, 30 g Eiweiß, 28 g Fett, 55 g Kohlehydrate,

10. KW
03.03. + 5.03.

Bandnudeln in Lachs-Sahnesoße

Nährstoffe pro Portion:
520 kcal, 28 g Eiweiß, 20g Fett, 65 g Kohlehydrate

11. KW
10.03. + 12.03.

Gemüse-Bratlinge mit Kräuterquark

Nährstoffe pro Portion:
350 kcal, 15g Eiweiß, 15 g Fett, 30 g Kohlehydrate

12. KW
17.03. bis 19.03.

Senfeier mit Salzkartoffeln
und Salat

Nährstoffe pro Portion:
500 kcal, 22 g Eiweiß, 25 g Fett, 45 g Kohlehydrate

13. KW
24.03. + 26.03.

Donnerstag

Putengeschnetzeltes mit Champignons,
Spätzle und Salat

Nährstoffe pro Portion:
550 kcal, 40 g Eiweiß, 15 g Fett, 65 g Kohlehydrate

Minutensteak mit Kohlrabi in
Béchamelsoße und Reis, Salat

Nährstoffe pro Portion:
580 kcal, 32 g Eiweiß, 18 g Fett, 70 g Kohlehydrate

Gemüselasagne, Joghurt-Dessert

Nährstoffe pro Portion:
530 kcal, 22 g Eiweiß, 17 g Fett, 58 g Kohlehydrate

Backfisch mit buntem
Kartoffelsalat

Nährstoffe pro Portion:
550 kcal, 25 g Eiweiß, 18 g Fett, 60 g Kohlehydrate

Gemeinsame Auszeit – März 2026

Die Gemeinsame Auszeit ist ein regelmäßiges Angebot für Menschen im Ruhestand und Kinder der Offenen Ganztagschule (OGS) in Bad Rodach. Wir treffen uns wöchentlich, **immer dienstags von 14:30 bis 15:30 Uhr**, an verschiedenen Orten in Bad Rodach. Gemeinsam gestalten wir eine schöne Stunde voller Begegnung, Kreativität und kleiner Erlebnisse.

Dienstag, 3. März – Vorbereitung auf das Bienenjahr



Ort: Offene Ganztagschule (OGS), Bad Rodach

Wir bereiten gemeinsam das kommende Bienenjahr vor – mit spannenden Einblicken in die Welt der Bienen.

Dienstag, 10. März – „Wer wird Millionär?“ mit der Nintendo Switch



Ort: Mehrgenerationenhaus (MGH) AWO Treff

Ein Nachmittag mit Quizspaß – wir spielen gemeinsam „Wer wird Millionär?“. Mitraten ausdrücklich erwünscht!

Dienstag, 17. März – Unser MGH-Song



Ort: Seniorenzentrum Löwenquell

Wir treffen uns im Löwenquell und arbeiten an unserem gemeinsamen MGH-Song. Musik verbindet – wir freuen uns auf viele Stimmen!

Dienstag, 24. März – Kresse säen



Ort: Tagespflege Bad Rodach

Passend zum Frühling säen wir gemeinsam Kresse – ein kleines Naturprojekt, das schnell Freude bringt.

Regelmäßige Termine März

Montag

- 09:00 Der gute Start in die Woche -
gemeinsames Frühstück (mit Anmeldung)
- 09:00 Galileo-Vibroshaper und Hantel, Nicole Voigt
- 10:30 Malkreis
- 13:30 Familienberatung,
Annette Schmidt, 16. März, 
- 14:00 Ideenwerkstatt
- 16:00 Leseclub, Schloßplatz (Eingang Polizei),
Anika Knottek-Eisenhardt & Birgit Katholing,
09. März / 23. März 
- 16:00 Eltern-Kind-Treff, Anika Knottek-Eisenhardt,
02. März / 16. März
- 17:00 Frauen 2.0, Franziska Weiß, **09. März**
- 19:30 offene Chorprobe, Sängervereinigung

Dienstag

- 09:30 Krabbelgruppe
- 10:30 Familienberatung,
Annette Schmidt, **03. März** 
- 12:00 Gemeinsamer Mittagstisch (mit Anmeldung)
- 13:00 Skat-Runde

Regelmäßige Termine März

(Dienstag)

- 14:30 Gemeinsame Auszeit – MGH, OGS
- 16:00 Nähstübchen, Let's talk (nur mit Anmeldung)
- 17:00 Kochkurs für Männer, **03. März / 17. März**

Mittwoch

- 08:45 Taiji am Morgen, Ursula Schachtebeck
- 09:00 Galileo-Vibroshaper und Hantel, Sieglinde Florschütz
- 10:00 FIT fürs Alter, Trude Pertsch
- 14:30 AWO-Clubnachmittag**, Sieglinde Florschütz, **11. März**



- 14:00 Sprechstunde Migrationsberatung, Agentur für Arbeit, Anke Beyer, **04. März**



- 17:30 Line Dance*, Einsteiger, Frank Geiger
- 18:00 Line Dance*, Fortgeschrittene, Frank Geiger

#passtzudeinemleben

Suchst Du einen Job, der zu Dir passt?
→ www.awo-jobs-omf.de



in Ober- und
Mittelfranken

Regelmäßige Termine März

Donnerstag

- 10:00 Formularberatung, Beatrix Geppert-Kosuch,
mit vorheriger Anmeldung, **05. März**
- 12:00 gemeinsamer Mittagstisch (mit Anmeldung)
- 12:45 Gedächtnistraining, Sigrid Weikart &
Lieselotte Moser
- 13:00 Beratung Pflegestützpunkt,
Alexandra Otto - Freitag
- 13:45 Sitztanz*, Katja Brückner & Andrea Emmrich
- 14:00 Bogenschießen im Waldbad,
Bernd Lutter & Gabi Armann, **12. März / 26. März**
- 14:30 Gleichgewichts – und Sicherheitstraining,
14-tägig, Birgit Katholing
Roßfeld, Alte Schule & Heldritt, Gemeindezentrum
- 14:45 Singkreis*, Sieglinde Duttler, Joachim Young,
19. März
- 15:00 Spiele am Nachmittag
- 16:00 Gesprächskreis pflegende Angehörige,
Kristin Herbst-Gall, **12. März**
- 19:30 offene Gitarrengruppe „Saitensprung“



WhatsApp-Kanal des MGH AWO Treff Bad Rodach

Einfach den QR-Code scannen und dem Kanal folgen
– ganz ohne Chatverpflichtung!

Bleiben Sie informiert – schnell, direkt und
kostenlos.

Freitag

09:00 Galileo-Vibroshaper und Hantel, Birgit Katholing

10:00 Englisch, Volker Gundel & Gabi Möbes

14:00 Philosophie – Café, **06. März / 20. März**

14:00 Teffpunkt: Dart

Häusliche Hilfen in Bad Rodach:

arbeiten mit Ihnen in der Wohnung, machen gemeinsam mit Ihnen Besorgungen und Einkäufe, begleiten zum Arzt und zur Apotheke, reden mit Ihnen und hören zu, kümmern sich um Ihr leibliches Wohl, gehen mit Ihnen spazieren, üben mit Ihnen, wieder sicherer beim Gehen zu werden und vieles mehr.

Die Kosten liegen einheitlich bei **11,00 € / Stunde** und 0,30 € / km für anfallende Fahrtkosten.

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf, wenn Sie als älterer Mensch Hilfe brauchen. Wir helfen auch in Krisen:

Katja Brückner Tel. (0176) 922 929 08

Claudia Dalke Tel. (09564) 1607

Bettina Henseler Tel. (09564) 805 887

Manuela Rottenbach Tel. (03685) 704 193

(nur) Einkaufsservice:

Sigrid Bernhardt Tel. (0175) 843 26 27

Antonia Müllner Tel. (0151) 521 052 46

Übersicht /Unkostenbeiträge

Angebot MGH AWO-Treff Bad Rodach	Tag	Uhrzeit	Beitrag
AWO- Clubnachmittag**	2. Mi/Monat	14:30 Uhr	./.
Betreuter Mittagstisch: (frisch gekocht)	Di + Do	12:00 Uhr	4,00 € bis 6,50 €
Boccia / Dart	Fr	14:00 Uhr	1,50 €
Bogenschießen	Do 14-tägig	14:00 Uhr	2,50 €
Digital Buddies	variabel	nach Absprache	./.
Englisch	Fr	10:00 Uhr	2,50 €
Eltern-Kind-Treff	Mo	16:30 Uhr	1,50 €
Fit fürs Alter	Mi	10:00 Uhr	1,50 €
Formularberatung	1. Do/Monat	10:00 Uhr	./.
Galileo-Vibroshaper / Hantel	Mo, Mi, Fr	09:00 Uhr	1,50 €
Gedächtnistraining	Do	12:45 Uhr	1,50 €
Gemeinsames Frühstück	Mo	09:00 Uhr	je nach Verbrauch
Gesprächskreis pflegende Angehörige	2. Do/Monat	16.00 Uhr	2,50 €
Häusliche Hilfen	nach Absprache	11,00 €/ Stunde Aufwandsentschädigung	
Ideenwerkstatt	Mo	14:00 Uhr	1,50 €
Kochkurs für Männer	Di 14- tägig	17:00 Uhr	10,00 – 15,00 €
Krabbelgruppe	Di	09:30 Uhr	1,50 €
Line Dance* Einsteiger	Mi	17:30 Uhr	Spende
Line Dance*	Mi	18:00 Uhr	Spende
Fortgeschrittene Malkreis	Mo	10:30 Uhr	1,50 €
offener Treff mit Beratungen	Mo-Fr	08:30 – 16:45 Uhr	./.
/Information			
Philosophie-Café	Fr 14-tägig	14:00 Uhr	1,50 €
Singkreis*	3. Do/Monat	14:45 Uhr	Spende
Sitztanz*	Do	13:30 Uhr	Spende
Skat-Runde	Di	14:00 Uhr	1,50 €
Spiele am Nachmittag	Mi	15:00 Uhr	1,50 €
Sprechstunde	1. Di	10:30 – 14:30	./.
Erziehungsberatung	3. Mo	13:30 – 16:00	./.
Sprechstunde	Do	13:00 – 16:00	./.
Pflegestützpunkt			
Taiji am Morgen	Mi	08:45 Uhr	1,50 €
Vorträge/Workshops	monatlich		2,00 €



Gut beraten in allen Finanzsituationen.

Wollen Sie ein Auto finanzieren,
ein Haus bauen oder suchen,
Ihre Familie und Eigentum
absichern oder Ihr Geld
bestmöglich anlegen?
Mit uns verwirklichen Sie
Ihre Wünsche und Ziele!
www.sparkasse-co-lif.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Coburg - Lichtenfels