



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander - Klüppellos



Mai 26



Mehrgenerationenhaus
AWO Treff Bad Rodach



Gefördert vom:



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



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.

In Zusammenarbeit mit dem **Stadtmaking Bad Rodach**
in Vorbereitung auf das **Stadtfest am Schlossplatz**.

EHRENAMT IST BUNT

Gesprächskreis

Verschiedene Ehrenamtliche berichten
aus ihrem Engagement.

Vielseitig
engagiert.

Gemeinsam
etwas bewegen.

Jede
Geschichte
zählt.

Für unsere
Gemeinschaft.



Soziales &
Miteinander



Sport &
Bewegung



Umwelt &
Nachhaltigkeit



Kinder & Jugend
Jugendarbeit



Kultur &
Kreativität



Freitag,
8. Mai



16 bis 18 Uhr



MGH
AWO Treff



Kommen Sie vorbei,
hören Sie zu, tauschen
Sie sich aus!



Mitsingen beim MGH-Song

Es wurde gemeinsam mit Schülerinnen, Besucherinnen
und Besuchern sowie Ehrenamtlichen im MGH geprobt.
Der MGH-Song wird beim Stadtfest am 16. Mai
aufgeführt. Wer Lust hat, beim Refrain mitzusingen, ist
herzlich willkommen – einfach vorbeikommen:



Nächste Probe: Freitag, 8. Mai



14:30 – 15:30 Uhr



im MGH AWO Treff

Neue Stimmen sind jederzeit willkommen!

Digital in die Zukunft mit Tablet und Smartphone MuT – Medien und Technik im Alter

Für Bürgerinnen und Bürger **ab 60 Jahren aus Bad Rodach**, startet eine Schulungsreihe zum Umgang mit **Smartphone und Tablet**.

Der Grundkurs umfasst **sieben Termine** und wird von **Multiplikator Gerd Oeckler** durchgeführt. Jeder Termin teilt sich in eine Schulungseinheit (45 Minuten) und in eine offene Fragerunde (45 Minuten). Im Kurs werden grundlegende Themen rund um Smartphone und Tablet behandelt, darunter das Kennenlernen des Geräts und der App „**Starthilfe**“, die Nutzung von **WhatsApp**, **Sicherheit im Internet**, **Google Maps**, Mobilitäts-Apps wie **Wohin-du-willst-App** und **DB-App** sowie das **Schreiben von E-Mails**.

Die flächendeckende MuT-Initiative des Landkreises Coburg wird vom Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales gefördert und ist für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer **kostenlos**.

Kursinformationen

Beginn: Montag, 04. Mai

Uhrzeit: 16.00 bis 17.30 Uhr

Ort: MGH AWO Treff Bad Rodach



Weitere Informationen: Telefon oder WhatsApp: 09564 804844, E-Mail: treff-bad-rodach@awo-coburg.de

Nähstübchen – Hilfe rund ums Nähen



Zu lange Hosen, kleine Änderungen oder einfach Lust, etwas selbst zu lernen? Dann ist unser Nähstübchen genau das Richtige!

Das ehrenamtliche Projekt der Initiative „Let’s talk“ bietet Unterstützung bei kleineren Änderungen und zeigt Schritt für Schritt, wie man

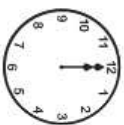
selbst Hand anlegen kann. Ob mit der Nähmaschine oder von Hand – hier wird gemeinsam ausprobiert, genäht, gelacht und gelernt.

Fatima und Tamara nehmen sich gerne Zeit und schauen individuell, was möglich ist – auch wenn nicht jede Änderung umgesetzt werden kann.

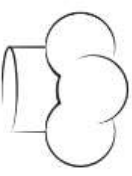
Wichtig zu wissen:

Das Nähstübchen ist nur nach Voranmeldung geöffnet – immer dienstags von 16:00 bis 17:30 Uhr.

Nutzen Sie dieses tolle Angebot – viele wissen noch gar nicht, dass es das Nähstübchen gibt!



gemeinsamer Mittagstisch



Anmeldung bis 12 Uhr am Vortag: Tel. / WhatsApp 09564 804844



Essen gern
auch zum
mitnehmen.

Dienstag

Donnerstag

19. KW

05.05. + 07.05.

Kartoffelgulasch, Quark

Nährstoffe pro Portion:
430 kcal, 11 g Eiweiß, 11 g Fett, 60 g Kohlenhydrate ,

Hähnchenfilet mit Grillgemüse und
Ofenkartoffeln, Salat

Nährstoffe pro Portion:
500 kcal, 35 g Eiweiß, 12 g Fett, 45 g Kohlenhydrate

20. KW

12.05.

Gemüsequiche, Salat, Joghurt

Nährstoffe pro Portion:
480 kcal, 22 g Eiweiß, 18 g Fett, 40 g Kohlenhydrate

Feiertag
Chr. Himmelfahrt

21. KW

19.05. + 21.05.

Hühnerfrükassee mit
Leipziger Allerlei & Reis, Quark

Nährstoffe pro Portion:
550 kcal, 30 g Eiweiß, 14 gFett, 70 g Kohlenhydrate

Bunter Nudelaufauf, Joghurt

Nährstoffe pro Portion:
550 kcal, 20 g Eiweiß, 18 g Fett, 65 g Kohlenhydrate

22. KW

26.05. + 28.05.

Bandnudeln "Quattro Verdura", Quark

Nährstoffe pro Portion:
540 kcal, 22 g Eiweiß, 13 g Fett, 72 g Kohlenhydrate

Backfisch mit buntem Reis, grünem
Spargel, Joghurt-Remoulade

Nährstoffe pro Portion:
520 kcal, 28 g Eiweiß, 15 g Fett, 55 g Kohlenhydrate

Regelmäßige Termine Mai

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, **18. Mai**
- 14:00 Ideenwerkstatt
-  16:00 Lesecub, Schloßplatz (Eingang Polizei),
Anika Knottek-Eisenhardt & Birgit Katholing,
04. Mai /18. Mai
- 16:00 Eltern-Kind-Treff, Anika Knottek-Eisenhardt,
11. Mai
-  16:00 Digital in die Zukunft, MuT- Medienschulung,
Gerd Oeckler
- 16:45 Digital in die Zukunft, MuT – offene
Fragerunde, Gerd Oeckler
- 16:30 Frauen 2.0., Franziska Weiß, **04. Mai**
- 19:30 offene Chorprobe, Sängervereinigung



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.

Regelmäßige Termine Mai

Dienstag

09:30 Krabbelgruppe



10:30 Familienberatung, Annette Schmidt, **05. Mai**

12:00 Gemeinsamer Mittagstisch (mit Anmeldung)

13:00 Skat-Runde

14:30 Gemeinsame Auszeit – MGH, OGS
(nicht in den bayer. Schulferien)

16:00 Nähstübchen, Let's talk (nur mit Anmeldung)

17:00 Koch & Plausch, **19. Mai**

17:00 Kochkurs für Männer, **12. Mai / 26. Mai**

Mittwoch

08:45 Taiji am Morgen, Ursula Schachtebeck

09:00 Galileo-Vibroshaper und Hantel,
Sieglinde Florschütz

10:00 FIT fürs Alter, Trude Pertsch

14:00 Sprechstunde Migrationsberatung,
Agentur für Arbeit, Anke Beyer, **06. Mai**



14:30 AWO-Clubnachmittag**, Sieglinde Florschütz,
13. Mai



17:30 Line Dance*, Einsteiger, Frank Geiger

18:00 Line Dance*, Fortgeschrittene, Frank Geiger

Regelmäßige Termine Mai

Donnerstag



- 09:30 Digital in die Zukunft, MuT - Medienschulung
Leo Tusche, Alte Schule, Roßfeld
- 09:45 Digital in die Zukunft, MuT – offene
Fragerunde, Leo Tusche, Roßfeld
- 10:00 Formularberatung, Beatrix Geppert-Kosuch,
mit vorheriger Anmeldung, **07. Mai**
- 12:00 gemeinsamer Mittagstisch (mit Anmeldung)
- 12:45 Gedächtnistraining, Siegrid Weikart



- 13:00 Beratung Pflegestützpunkt,
Alexandra Otto - Freitag
- 13:45 Sitztanz*, Katja Brückner & Andrea Emmrich
- 14:00 Bogenschießen im Waldbad,
Gabi Armann, **07. Mai / 21. Mai**
- 14:30 Gleichgewichts – und Sicherheitstraining,
14-tägig, Birgit Katholing
Roßfeld, Alte Schule, **07. Mai / 21. Mai**
Heldritt, Gemeindezentrum, **14. Mai / 28. Mai**
- 14:45 Singkreis*, Sieglinde Duttler, Joachim Young,
21. Mai



- 15:00 Spiele am Nachmittag
- 16:00 Gesprächskreis für pflegende Angehörige,
Kristin Herbst-Gall, **7. Mai**
- 19:30 offene Gitarrengruppe „Saitensprung“

Regelmäßige Termine Mai

Freitag

09:00 Galileo-Vibroshaper und Hantel, Birgit Katholing

10:00 Englisch, Volker Gundel & Gabi Möbes

14:00 Philosophie – Café, **29. Mai**

14:30 MGH-Song Probe, **8. Mai**

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. (0162) 171 70 46

Manuela Rottenbach Tel. (03685) 704 193

(nur) Einkaufsservice:

Sigrid Bernhardt Tel. (0175) 843 26 27

Ghislaine Francisco Tel. (01520) 276 16 34

Antonia Müllner Tel. (0151) 521 052 46

Übersicht /Unkostenbeiträge

Angebot MGH AWO-Treff Bad Rodz	Tag	Uhrzeit	Unkostenbeitrag
AWO- Clubnachmittag**	2. Mi/Monat	14:30 Uhr	./.
Betreuer Mittagstisch: (frisch gekocht)	Di + Do	12:00 Uhr	4,00 € bis 6,50 €
Boccia / Dart	Fr	14:00 Uhr	1,50 €
Bogenschießen	Do 14-ägig	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 –
Koch & Plausch	monatlich	17:00 Uhr	15,00 €
Krabbelgruppe	Di	09:30 Uhr	1,50 €
Line Dance* Einsteiger	Mi	17:30 Uhr	Spende
Line Dance* Fortgeschrittene	Mi	18:00 Uhr	Spende
Malkreis	Mo	10:30 Uhr	1,50 €
offener Treff mit Beratungen /Information	Mo-Fr	08:30 – 16:45 Uhr	./.
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	13:00 Uhr	1,50 €
Spiele am Nachmittag	Mi	15:00 Uhr	1,50 €
Sprechstunde Erziehungsberatung	1. Di	10:30 – 14:30	./.
	3. Mo	13:30 – 16:00	./.
Sprechstunde Pflegestützpunkt	Do	13:00 – 16:00	./.
Taiji am Morgen	Mi	08:45 Uhr	1,50 €
Vorträge / Workshops	monatlich	variabel	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**