



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Würdevoller



Juli 26



Mehrgenerationenhaus AWO Treff Bad Rodach



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



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.

Koch & Plausch

„Was ist eigentlich Koch & Plausch?“

Diese Frage wurde uns nach den ersten Treffen immer wieder gestellt. Deshalb möchten wir das neue Format einmal vorstellen.



Entstanden ist Koch & Plausch aus dem Frauentag 2025 unter dem Motto „**Gemeinsam isst man besser**“. Nach dem Frauentag war schnell klar: Das soll keine einmalige Aktion bleiben. Frauen, die Freude am gemeinsamen Kochen und am Kennenlernen verschiedener Esskulturen hatten, wollten weitermachen – und so entstand Koch & Plausch.

Im Mittelpunkt steht die Vielfalt verschiedener Esskulturen. Die Teilnehmerinnen entscheiden gemeinsam, welches Land oder welches Gericht beim nächsten Treffen im Mittelpunkt stehen soll. Bei den ersten beiden Treffen wurden bereits Gerichte aus Afghanistan und Mexiko zubereitet.

Und wie geht's weiter?

Am 14. Juli steht die heimische Küche im Mittelpunkt. Gemeinsam bereiten wir **Kartoffeldätsch nach Omas Rezept** zu – klassisch mit Apfelmus oder herzhaft mit cremiger Pilzsauce oder feiner Lachscreme mit Dill.

Neue Teilnehmerinnen sind jederzeit herzlich willkommen.

Damit wir die Zutaten passend einkaufen und alles gut vorbereiten können, bitten wir um eine vorherige Anmeldung, telefonisch oder per WhatsApp unter **09564 80 48 44**.

Gemeinsame Auszeit - *Begegnungen, die verbinden.*



Gemeinsame Zeit erleben, voneinander lernen und miteinander lachen – dafür steht die Gemeinsame Auszeit. Das generationsübergreifende Projekt des Mehrgenerationenhauses AWO-Treff Bad Rodach und der Offenen Ganztagsschule (OGS) bringt Menschen zusammen und schafft Raum für Begegnungen, Austausch und gemeinsame Erlebnisse.

Die Treffen finden
**jeden Dienstag von
14:30 bis 15:30 Uhr**
an wechselnden
Orten in Bad
Rodach statt.
**Interessierte sind
jederzeit herzlich
willkommen!**



Dienstag, 7. Juli

Sport & Picknick im Park der
Generationen

📍 Treffpunkt: Holzbrücke

Dienstag, 14. Juli

Vorstellung der neuen
Generationenkisten

📍 MGH AWO Treff Bad Rodach

Dienstag, 21. Juli

Billard- und Kickerturnier
(zum Abschluss des Schuljahres)

📍 Offene Ganztagsschule (OGS)



Gehirnjogging statt Mittagstief



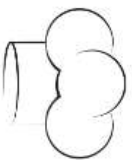
Unser Gedächtnis möchte gefordert werden – und das am liebsten mit Freude. Gemeinsam lösen wir Rätsel, knobeln, spielen mit Zahlen und Wörtern und trainieren ganz nebenbei unsere Konzentration und Merkfähigkeit.

Dabei geht es nicht um Leistung, sondern um Spaß, Austausch und Erfolgserlebnisse in netter Runde.

Neue Teilnehmende sind jederzeit herzlich willkommen.

Leitung: Sigrid Weikard
Donnerstags | 12.45–13.30 Uhr





gemeinsamer Mittagstisch



Anmeldung bis 12 Uhr am Vortag: Tel. / WhatsApp 09564 80 48 44



Essen gern
auch zum
Mitnehmen.

Dienstag

Spaghetti Bolognese,
Beilagensalat

Nährstoffe pro Portion:
690 kcal · 31 g Eiweiß · 20 g Fett · 91 g Kohlenhydrate

Fischfilet in Einhülle mit Reis,
Zitronensorbet

Nährstoffe pro Portion:
680 kcal · 32 g Eiweiß · 17 g Fett · 87 g Kohlenhydrate

Donnerstag

28. KW
7.7. + 9.7.
29. KW
14.7. + 16.7.

Hähnchen mit Grillgemüse, Sauerrahm-Dip
& Baguette

Nährstoffe pro Portion:
670 kcal · 39 g Eiweiß · 24 g Fett · 52 g Kohlenhydrate

Rigatoni, medit. Tomatensoße & Parmesan,
Joghurt mit frischem Obst

Nährstoffe pro Portion:
630 kcal · 25 g Eiweiß · 16 g Fett · 89 g Kohlenhydrate

30. KW
21.7. + 23.7.

Bratwurst mit Stampf und Rahmkraut,
Quarkdessert

Nährstoffe pro Portion:
710 kcal · 29 g Eiweiß · 35 g Fett · 67 g Kohlenhydrate

Kartoffelsalat mit Fleischpflanzlerl,
Beilagensalat

Nährstoffe pro Portion:
680 kcal · 28 g Eiweiß · 28 g Fett · 58 g Kohlenhydrate

31. KW
28.7. + 30.8.

Lachs-Spinat-Lasagne, Beilagensalat

Nährstoffe pro Portion:
690 kcal · 34 g Eiweiß · 29 g Fett · 57 g Kohlenhydrate

gefüllte Paprika mit Tomatensoße & Reis,
Beilagensalat

Nährstoffe pro Portion:
650 kcal · 30 g Eiweiß · 20 g Fett · 76 g Kohlenhydrate

Regelmäßige Termine Juli

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, **20. Juli**
- 14:00 Ideenwerkstatt
- 14:00 Galileo-Vibroshaper u. Hantel, Birgit Katholing
-  16:00 Lesecclub, Schloßplatz (Eingang Polizei),
Anika Knottek-Eisenhardt & Birgit Katholing,
13. Juli / 27. Juli
- 16:00 Eltern-Kind-Treff, Anika Knottek-Eisenhardt,
6. Juli / 20. Juli
-  16:00 Digital in die Zukunft, MuT- Medienschulung,
Gerd Oeckler
- 16:30 Frauen 2.0., Franziska Weiß, **13. Juli**
- 16:45 Digital in die Zukunft, MuT- offene
Fragerunde, Gerd Oeckler
- 19:30 offene Chorprobe, Sängervereinigung

Regelmäßige Termine Juli

Dienstag

- 09:30 Krabbelgruppe
- 12:00 Gemeinsamer Mittagstisch (mit Anmeldung)
- 13:00 Skat-Runde
- 14:30 Gemeinsame Auszeit – MGH & OGS
- 16:00 Nähstübchen, Let's talk (nur mit Anmeldung)
- 17:00 Koch & Plausch, **14. Juli**
- 17:00 Kochkurs für Männer, **7. Juli / 21. Juli**

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 Außensprechstunde Agentur für Arbeit,
Migrationsberatung, Anke Beyer, **1. Juli**
- 14:30 AWO-Clubnachmittag**, Sieglinde Florschütz,
8. Juli
- 17:30 Line Dance*, Einsteiger, Frank Geiger
- 18:00 Line Dance*, Fortgeschrittene, Frank Geiger

Regelmäßige Termine Juli

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,
nur mit vorheriger Anmeldung
- 12:00 gemeinsamer Mittagstisch (mit Anmeldung)
- 12:45 Gedächtnistraining, Sigrid Weikard



- 13:00 Beratung Pflegestützpunkt,
Alexandra Otto - Freitag
- 13:45 Sitztanz*, Katja Brückner & Andrea Emmrich
- 14:00 Bogenschießen im Waldbad,
Gabi Armann, **2. Juli / 16. Juli / 30. Juli**
- 14:30 Gleichgewichts- und Sicherheitstraining,
14-tägig, Birgit Katholing, Roßfeld,
Alte Schule, **2. Juli / 16. Juli / 30. Juli**
Heldritt, Gemeindezentrum, **9. Juli / 30. Juli**
- 14:45 Singkreis*, Sieglinde Duttler, Joachim Young,
16. Juli



- 15:00 Spiele am Nachmittag
- 16:00 Gesprächskreis für pflegende Angehörige,
Kristin Herbst-Gall, **9. Juli**
- 19:30 offene Gitarrengruppe „Saitensprung“

Freitag

09:00 Galileo-Vibroshaper und Hantel, Birgit Katholing

10:00 Englisch, Volker Gundel & Gabi Möbes,

14:00 Philosophie-Café, **10. Juli / 24. Juli**

14:30 Frauen 2.0., Franziska Weiß, **17. Juli**

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 **12,00 € / Stunde** und 0,40 € / 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

Christopher Wundsam Tel. 01520 798 52 69

(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	Tag	Uhrzeit	Unkosten- 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 Mo	09:00 Uhr 14:00 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	12,00 €/ 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 Beratung & 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 3. Mo	10:30 – 14:30 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