



Januar - Juli 2026

# Programm

des Mehrgenerationenhauses Miltenberg



Mehr  
Generationen  
Haus

Miteinander – Füreinander



**JOHANNITER**

# Inhalt

## Regelmäßige Aktivitäten und Gruppen

Begegnungscafe .....	4
Bewegungsgruppe „Mach mit, bleib fit“ .....	5
Digitalcafe .....	6
Englisch .....	7
Ganzheitliches Gedächtnistraining .....	8
Gottesdienste .....	9
Kreativcafe .....	10
Kreativtreff / Card Making .....	11
Mittagstisch .....	9
Singtreff .....	12
Spieldienstag .....	13
Stricktreff .....	14

## Aus der Reihe Großeltern und Enkel ein starkes Team

Erste Hilfe am Kind – ein Kurs für Großeltern .....	15
Themenabend: Bedürfnisorientierte Pädagogik .....	16

## Externe Gruppen

Kommunikationsgruppe Miltenberg .....	17
Selbsthilfegruppen .....	18

## Im Überblick

Regelmäßige Aktivitäten .....	19
-------------------------------	----

# **Liebe Besucherinnen und Besucher, liebe Freundinnen und Freunde unseres Mehrgenerationenhauses,**

wir freuen uns sehr, Ihnen das Programmheft für das erste Halbjahr 2026 präsentieren zu dürfen. Auch in diesem Jahr bleibt unser Haus ein Ort der offenen Türen, der Begegnungen und des Miteinanders. Ein Raum, in dem Menschen aller Altersgruppen Unterstützung, Anregung und Gemeinschaft finden.

Mit zahlreichen neuen und bewährten Angeboten möchten wir Sie einladen, aktiv teilzunehmen, Neues auszuprobieren oder einfach in guter Gesellschaft Zeit zu verbringen. Ob Kurse, Beratungen, Begegnungstreffen oder Aktionen, unsere Angebote leben von Ihrer Neugier, Ihrem Engagement und Ihrer Freude am gemeinsamen Tun.

Wir danken allen Ehrenamtlichen, Kooperationspartnern und Unterstützenden, die das vielfältige Programm möglich machen. Ihnen allen wünschen wir viel Freude beim Entdecken unserer Angebote und viele schöne Momente im Mehrgenerationenhaus Miltenberg.

Wir laden auch auf unsere Homepage ein. Hier finden Sie weitere Informationen zu speziellen Zusatzangeboten.

Herzliche Grüße

Ihr Team des  
Mehrgenerationen-  
hauses  
Miltenberg



Antje Roth-Rau    Jan VrUBL  
Päd. Leitung        Regionalleiter

# Begegnungscafe

„Es sind die Begegnungen mit Menschen, die das Leben lebenswert machen.“

Guy de Maupassant

An einem Samstag im Monat treffen wir uns im Rahmen unseres Begegnungscafes. Bei Kaffee und selbstgemachten Kuchen können Sie neue Kontakte knüpfen, sich miteinander austauschen und eine unbeschwerliche Zeit miteinander verbringen. Bei gutem Wetter treffen wir uns im Hof des Mehrgenerationenhauses. Ansonsten nutzen wir die Räumlichkeiten der Tagespflege.

Herzlich eingeladen sind alle Interessierten, die Freude am gemeinsamen Miteinander haben.

<b>Wann:</b>	1x monatlich am Samstag von 14:30 – 16.30 Uhr		
	10.01.	07.02.	07.03.
	11.04.	02.05.	06.06.
<b>Wo:</b>	Räumlichkeiten der Tagespflege		
<b>Kosten:</b>	keine		
<b>Anmeldung:</b>	erwünscht		





## Bewegungsgruppe „Mach mit – bleib fit“

Gemeinsam etwas für die Gesundheit tun und dabei miteinander Spaß haben – sind die Bestandteile des Bewegungsangebots. Mit sanfter Gymnastik können Sie Ihre Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination fördern und neue Kontakte knüpfen. Die Übungen richten sich nach den Fähigkeiten der Teilnehmer und finden vorwiegend im Sitzen statt. Das kostenfreie Angebot richtet sich an Senioren, die ihre Beweglichkeit im Alltag erhalten und verbessern wollen.

<b>Wann:</b>	wöchentlich dienstags von 10:00 – 11:00 Uhr
<b>Wo:</b>	Schulungsraum
<b>Kosten:</b>	keine
<b>Kursleitung:</b>	Christiane Helmstetter-Schaubhut
<b>Anmeldung:</b>	erwünscht

# Digitalcafe

Sie besitzen ein Handy oder Tablet, fühlen sich aber manchmal unsicher in der Bedienung oder verstehen nicht, was das Gerät von Ihnen will? Dann kommen Sie in unser Digital-Café! Jeden 2. Donnerstag im Monat, jeweils von 15-17 Uhr erhalten Sie in lockerer Atmosphäre Unterstützung und Hilfe von unseren ehrenamtlichen Digitallotsen.

Das Angebot ist kostenfrei.  
Freies W-Lan steht zur Verfügung.

Eigene Smartphones oder Tablets sollen mitgebracht werden.

**Wann:** 2. Donnerstag im Monat  
15:00 – 17:00 Uhr

08.01.	12.02.	12.03.
09.04.	21.05.	11.06.

**Wo:** Cafeteria

**Kosten:** keine

**Anmeldung:** erwünscht



Eine Initiative der Digitallotsen im Landkreis Miltenberg

# Englischkurs

In diesem Kurs steht das gemeinsame Erleben der englischen Sprache im Vordergrund. Unser Kurs bietet eine entspannte Lernumgebung, die speziell auf die Bedürfnisse und Interessen älterer Teilnehmer zugeschnitten ist.

Egal, ob Sie Anfänger sind, oder Ihre Sprachkenntnisse auffrischen möchten – unsere Referentin gestaltet den Unterricht so, dass er für alle Sprachniveaus zugänglich ist.

## **Hauptthemen des Kurses sind:**

Diverse Situationen auf Reisen (am Flughafen, im Hotel, beim Arzt, im Restaurant, in der Stadt) und das Einüben von Begegnungen. Ziel ist es, den Wortschatz spielerisch zu erweitern.

**Wann:** jeweils mittwochs  
17:00 – 18:00 Uhr

**Kosten:** keine

**Anmeldung:** derzeit nur  
Warteliste möglich

**Bitte**

**mitbringen:** Schreibmaterial



# Ganzheitliches Gedächtnistraining

## „Wer rastet - der rostet“

Unter diesem Motto laden wir Interessierte ein, auf spielerische Art ihr Gedächtnis zu trainieren. Mit gezielten Übungen werden das Denken und die Fantasie angeregt und damit Konzentration und Gedächtnis verbessert. Kleine Bewegungsübungen und Musikeinsatz aktivieren zusätzlich das Gehirn und steigern das allgemeine Wohlbefinden.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Katholischen Senioren-Forum statt.



Dekanat Miltenberg

**Wann:** jeweils mittwochs,  
09:30 – 11:00 Uhr

---

25.03.                    04.04.                    11.04.  
18.04.                    25.04.

---

**Wo:** Schulungsraum

**Kosten:** 5 € (Materialkosten)

**Referentin:** Christine Schäfer  
(zert. Gedächtnistrainerin)

**Anmeldung:** erforderlich

**Bitte mitbringen:** Schreibmaterial



## Gottesdienste

In unserem Haus finden regelmäßig Gottesdienste und Andachten statt, die im Wechsel durch einen evangelischen und katholischen Pfarrer gestaltet werden.

Menschen aus der Nachbarschaft oder mobilitätseingeschränkte Personen, denen der Weg zu einer Kirche zu weit ist, sind herzlich eingeladen mitzufeiern.

Da Terminänderungen möglich sind, bitten wir Sie, sich bei unserer Verwaltung unter 09371/9526-15 zu informieren.

## Mittagstisch

Eine warme Mahlzeit genießen, miteinander ins Gespräch kommen – täglich bieten wir eine warme Mittagsmahlzeit in unserer Cafeteria an.

**Wann:** täglich zwischen 11:15 – 12:00 Uhr, auch an den Wochenenden und Feiertagen

**Kosten:** 9 €

**Anmeldung:** erforderlich



# Kreativcafe

für Menschen mit und ohne Demenz

In unserem Kreativcafé sind Sie eingeladen, bei einer Tasse Kaffee und Gebäck kreativ zu werden. Nach einem kurzen inhaltlichen Impuls kann der eigenen Kreativität freien Lauf gelassen werden. Wir stellen alle benötigten Materialien zur Verfügung.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Im Vordergrund stehen der kreative Prozess, Offenheit und Freude am Experimentieren.

Es gibt kein Richtig oder Falsch. Lassen Sie sich überraschen, was in Ihnen steckt.

**Wann:** jeweils donnerstags,  
14:30 – 16:30 Uhr

---

05.02.	12.02.	19.02.
26.02.		

---

**Kosten:** keine

**Leitung:** Ulrike Schemann (Pfarrerin  
und Kunsttherapeutin)

**Anmeldung:** erwünscht





## Kreativtreff Gruppe Card Making

In geselliger Runde gestalten wir ansprechende Karten, schöne Scrapbooks und weitere Kostbarkeiten aus Papier. Anfänger sind herzlich willkommen. Alle Tipps und Tricks werden Schritt für Schritt erklärt. Werkzeuge und Papiere sind vorhanden. Es können aber auch gerne eigene Materialien mitgebracht werden. Wir freuen uns auf gegenseitige Inspiration bei einer Tasse Tee oder Kaffee.

**Wann:** jeweils der letzte Mittwoch im Monat: zwischen 16:00 – 18:00 Uhr

---

28.01.	25.02.	25.03.
--------	--------	--------

---

29.04.	27.05.	24.06.
--------	--------	--------

**Kosten:** evtl. Materialkosten

**Anmeldung:** erwünscht

# Singtreff

Singen belebt, hebt die Stimmung und ist zudem eine bereichernde Erfahrung in der Gemeinschaft.

Jeden Freitagnachmittag singen wir gemeinsam bekannte Lieder. Bei Kaffee und Kuchen kann man sich zudem austauschen und Kontakte knüpfen. Alle Interessierten sind herzlich willkommen. Wir freuen uns über neue Gesichter.

<b>Wann:</b>	jeden Freitag (außer an Feiertagen und in den Schulferien) 14:30 – 16:30 Uhr
<b>Wo:</b>	Cafeteria
<b>Kosten:</b>	keine
<b>Anmeldung:</b>	nicht erforderlich, einfach mal vorbeischauen





## **Spieldienstag für jung und alt**

Spielen macht einfach Spaß - in jedem Alter! In unserer neuen Spieleguppe am 4. Donnerstag im Monat spielen wir beliebte Karten-, Würfel- und Brettspiele wie Romme', Kniffel oder Mensch ärgere Dich nicht. Gerne können auch eigene Lieblingsspiele mitgebracht werden. In lockerer Atmosphäre und einer Tasse Tee oder Kaffee kommt auch der Austausch nicht zu kurz.

<b>Wann:</b>	jeden 4. Donnerstag im Monat <hr/> 16:00 – 18:00 Uhr
	<hr/> 29.01.      26.02.      26.03.
	<hr/> 23.04.      28.05.      25.06.
<b>Wo:</b>	Cafeteria
<b>Kosten:</b>	keine
<b>Anmeldung:</b>	zur besseren Planung erwünscht



## Stricktreff

In unserer Handarbeitsgruppe können Sie gemeinsam kreativ sein. Alle, die Freude am Stricken und Häkeln haben, können sich in lockerer Atmosphäre bei Kaffee und Gebäck austauschen.

Der Strickkreis ist offen für alle Interessierte, ob Anfängerin oder Fortgeschrittene.

<b>Wann:</b>	jeweils montags, 14:00 – 15:30 Uhr
<b>Wo:</b>	Cafeteria
<b>Kosten:</b>	keine
<b>Anmeldung:</b>	erwünscht
<b>Bitte mitbringen:</b>	eigene Handarbeitsprojekte

## **Veranstaltungen in der Reihe „Großeltern und Enkel – ein starkes Team“ in Kooperation mit dem Familienstützpunkt Miltenberg**

### **Erste Hilfe am Kind für Großeltern**

Mit allen Sinnen entdecken Kinder ihre Welt. Aber so manches Mal bringt sie die Entdeckerfreude auch in kritische Situationen: Von Vergiftungen und Verätzungen über Verbrennungen und Verbrühungen bis hin zu lebensbedrohlichen Zuständen. In solchen Notfällen sind die Eltern oder Betreuer die rettenden Schutzengel. Umso wichtiger ist für diese Schutzengel eine gute Erste-Hilfe-Ausbildung, die ihnen im Notfall die nötige Sicherheit zum richtigen Handeln gibt.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Ausbildungsteam der Johanniter Unterfranken statt.

<b>Wann:</b>	Donnerstag, 23.04.2026 09:00 – 16:30 Uhr
<b>Wo:</b>	Schulungsraum
<b>Kosten:</b>	15 € pro Person
<b>Anmeldung:</b>	erforderlich bis 09.04.2026 Tel. 0800 0 19 15 15 16 (gebührenfrei) oder <a href="mailto:bildung.unterfranken@johanniter.de">bildung.unterfranken@johanniter.de</a>



# Themenabend „Einblicke in die bedürfnis- orientierte Pädagogik“

Was brauchen Kinder heute? Was hat sich in der Erziehung verändert – und was bleibt wichtig? Ein verständlicher und wertschätzender Abend für alle Großeltern, die ihre Enkel mit Herz, Erfahrung und neuen Impulsen begleiten wollen.

<b>Wann:</b>	Donnerstag, 21.05.26 19:00 – ca. 21:00 Uhr
<b>Wo:</b>	Familienzentrum Mainstr. 19a (Klostergarten) 63897 Miltenberg
<b>Kosten:</b>	keine
<b>Referentin:</b>	Eva-Maria Andres, Kindheitspädagogin, Erzieherin
<b>Anmeldung:</b>	erforderlich unter <a href="mailto:familienstuetzpunkt@caritas-mil.de">familienstuetzpunkt@caritas-mil.de</a>



# Kommunikationsgruppe Miltenberg

Eingeladen sind Menschen mit und ohne Sprachstörungen zum Beispiel nach Schlaganfall, Hirnblutung, Unfall, Gehirntumor. Die Betroffenen begegnen sich in zwangloser Atmosphäre, um sich und ihre Sprache auszuprobiieren.

Konzentrations- und Gedächtnisspiele sowie Unterhaltung und Erfahrungsaustausch sind Bestandteile der Gruppentreffen. Neue soziale Kontakte und Bekanntschaften können hierbei geknüpft werden.

<b>Wann:</b>	jeweils dienstags	
	13:30 – 14:30 Uhr	
	<hr/>	
	20.01.      10.02.      03.03.	
	<hr/>	
	21.04.      26.05.      23.06.	
	<hr/>	
<b>Wo:</b>	Schulungsraum	
<b>Information und</b>		
<b>Anmeldung:</b>	Ursula Peichl, Dipl. Sozialpädagogin (FH) Zentrum für Aphasie & Schlaganfall Unterfranken gGmbH, Kaiserstr. 31 97070 Würzburg Tel. 0931 299750 Mobil 0179 5146526	

## **Selbsthilfegruppen**

### **Austauschtreff „Löwenzahn“**

Für Erwachsene mit z.B. ADHS, Autismus, ADS, Hypersensibilität

Löwenzahn macht jede Wiese und jeden Betonboden etwas bunter. Neurodiversität ist so ähnlich. Menschen mit ADHS, Autismus, ADS, Hypersensibilität und anderen Formen von Neurodiversität sind aber nicht nur bereichernd, sondern haben auch Herausforderungen im Alltag zu meistern. Diese Herausforderungen entstehen oft wegen Missverständnissen oder unterschiedlichen Bedürfnissen.

Neben Austausch und gegenseitiger Stärkung will die Gruppe Raum für Projekte und gemeinsame Aktivitäten bieten. Die Treffen finden an jedem ersten Freitag im Monat jeweils von 17 bis 19 Uhr statt. Um vorherige Anmeldung wird gebeten unter der Mail-Adresse: [treffen@neurodivers.net](mailto:treffen@neurodivers.net)

### **Austauschtreff für Eltern neurodivergenter Kinder**

Hier können sich Eltern austauschen, deren Familienleben mit AD(H)S, Autismus oder Hochsensibilität bunter, aber auch herausfordernder ist. In der Gruppe können sie sich austauschen und Kraft tanken.

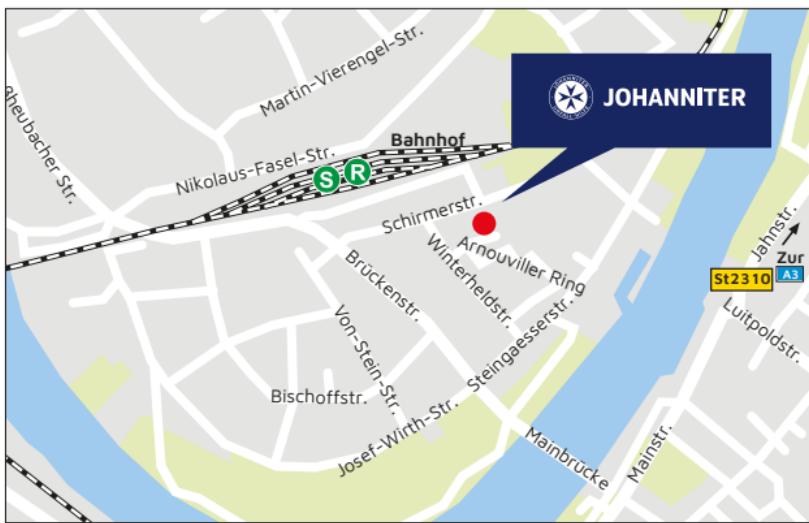
Die Teilnehmende treffen sich an jedem letzten Freitag im Monat von 18 bis 20 Uhr. Um vorherige Anmeldung wird ebenfalls gebeten unter der Mail-Adresse: [treffen@neurodivers.net](mailto:treffen@neurodivers.net)

# Regelmäßige Aktivitäten im Überblick

Vormittag		Nachmittag	
Montag			Stricktreff 14:00 – 15:30 Uhr wöchentlich <b>S. 14</b>
Dienstag	<b>Bewegungsgruppe</b> 10:00 – 11:00 Uhr wöchentlich <b>S. 5</b>		<b>Aphasie Gruppe</b> 13:30 – 14:30 Uhr <b>S. 17</b>
Mittwoch	<b>Gedächtnistraining</b> fünfteiliger Kurs 9:30-11 Uhr <b>S. 8</b>		<b>Kreativtreff</b> <b>Cardmaking-Gruppe</b> 16:00 – 18:00 Uhr <b>S. 11</b>
Donnerstag			<b>Digitalcafe</b> 2. Dienstag im Monat 15-17 Uhr <b>S. 6</b>
Freitag	<b>Kath. Gottesdienst</b> 10:00 Uhr 1 x Monat <b>S. 12</b>		<b>Englisch</b> 17:00 – 18:00 Uhr <b>S. 7</b>
Samstag		<b>Mittagstisch zwischen 11:15 und 12:00 Uhr, auch am Sonntag S. 9</b>	<b>Spielenachmittag</b> 16:00 – 18:00 Uhr 4. Donnerstag im Monat <b>S. 13</b>
			<b>Singtreff</b> 14:30-16:30 Uhr wöchentlich <b>S. 12</b>
	<th></th> <th><b>Selbsthilfegruppen</b> 1 x monatlich <b>S. 18</b></th>		<b>Selbsthilfegruppen</b> 1 x monatlich <b>S. 18</b>
	<th></th> <th><b>Begegnungscafe</b> 14:30 – 16:30 Uhr 1 x im Monat <b>S. 4</b></th>		<b>Begegnungscafe</b> 14:30 – 16:30 Uhr 1 x im Monat <b>S. 4</b>

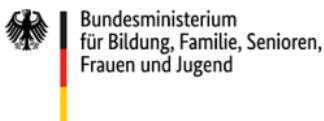
Die Anmeldung zu unseren Angeboten  
nehmen wir jederzeit gerne unter  
**09371 9526-15** oder per E-Mail unter  
[mgh-miltenberg@johanniter.de](mailto:mgh-miltenberg@johanniter.de) entgegen.

Unsere Mitarbeiter stehen Ihnen von **Montag bis Freitag jeweils von 08:00 bis 16:30 Uhr** für alle Fragen im Johanniter-Haus zur Verfügung.



**Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.  
Mehrgenerationenhaus Miltenberg**  
Arnouville Ring 3, 63897 Miltenberg  
Tel. 09371 9526-15, Fax 09371 9526-24  
[mgh-miltenberg@johanniter.de](mailto:mgh-miltenberg@johanniter.de)  
[www.johanniter.de/miltenberg](http://www.johanniter.de/miltenberg)  
[www.facebook.com/JUHBayern](http://www.facebook.com/JUHBayern)

**Das Mehrgenerationenhaus wird gefördert durch:**



Miteinander – Füreinander



**JOHANNITER**