



Gesundheitspost aus dem Quartier

Newsletter „Gesund und Aktiv im Quartier - Wir in Koblenz Süd“ 08/2024



Quartiersbüro
Südliche Vorstadt & Oberwerth
Koblenz



Engagierte im Stadtteil gesucht

Wir sind sehr stolz darauf, was wir innerhalb des Projektes „Gesund & Aktiv - Wir in Koblenz Süd“ in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Stressreduktion bereits auf die Beine stellen konnten.

Möchten Sie Ihre Kompetenzen und Interessen im Rahmen unseres Projektes einbringen?

Dann melden Sie sich gerne zu unserem nächsten Netzwerktreffen an:
am **Montag, 02. September 2024, 15 bis 17 Uhr**

oder kontaktieren Sie das Quartiersbüro, Schenkendorfstr. 31, Koblenz,

per Mail an Dorothe.Struschka@AWO-Rheinland.de oder telefonisch unter 0261/914 983 49.



Wir suchen SIE!

Melden Sie sich gerne zu unserem nächsten Netzwerktreffen an oder kontaktieren Sie das Quartiersbüro, um Teil des Projektes zu werden.

Wir freuen uns auf Sie!

Nicole Eberhard, Einrichtungsleitung des AWO
Seniorenzentrums Laubach

August 2024

Aktuelle Termine

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--|--|----------|---|---------|---------|---|
| | | | 14 bis 16 Uhr: 1 Sprechstunde der Nachbarschaftshilfe (S. 14) Ab 17:30 Uhr: After-Work-Schwimmen (S. 10) | 2 | 3 | 4 |
| 10 bis 12 Uhr: 5 Sprechstunde der Nachbarschaftshilfe (S. 14) 15 bis 17 Uhr: Digitalsprechstunde (S. 14) | Ab 10 Uhr: 6 Senior*innen-spaziergang (S. 7) | 7 | 14 bis 16 Uhr: 8 Gesundheitscafé (S. 13) 14 bis 16 Uhr: Sprechstunde der Nachbarschaftshilfe (S. 14) Ab 17:30 Uhr: After-Work-Schwimmen (S. 10) | | 10 | 11 |
| 10 bis 12 Uhr: 12 Sprechstunde der Nachbarschaftshilfe (S. 14) 15 bis 17 Uhr: Digitalsprechstunde (S. 14) | Ab 10 Uhr: 13 Senior*innen-spaziergang (S. 7) | 14 | 14 bis 16 Uhr: 15 Sprechstunde der Nachbarschaftshilfe (S. 14) Ab 17:30 Uhr: After-Work-Schwimmen (S. 10) | | 17 | 18 |
| 10 bis 12 Uhr: 19 Sprechstunde der Nachbarschaftshilfe (S. 14) 15 bis 17 Uhr: Digitalsprechstunde (S. 14) Ab 18:30 Uhr: Friedenstänze (S. 12) | Ab 10 Uhr: 20 Senior*innen-spaziergang (S. 7) 14 bis 16 Uhr: Märchenwanderung (S.8) | 21 | 14 bis 16 Uhr: 22 Sprechstunde der Nachbarschaftshilfe (S. 14) Ab 17:30 Uhr: After-Work-Schwimmen (S. 10) | | 24 | 11:30 bis 13:30 Uhr: 25 Märchendinner (S. 11) |
| 10 bis 12 Uhr: 26 Sprechstunde der Nachbarschaftshilfe (S. 14) 15 bis 17 Uhr: Digitalsprechstunde (S. 14) 17:30 bis 18:30 Uhr: Yoga am Rhein (S. 10) | Ab 10 Uhr: 27 Senior*innen-spaziergang (S. 7) | 28 | 14 bis 16 Uhr: 29 Sprechstunde der Nachbarschaftshilfe (S. 14) Ab 17:30 Uhr: After-Work-Schwimmen (S. 10) Ab 18 Uhr: IGVO-Stammtisch (S. 14) | | 31 | |

September 2024

Aktuelle Termine

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|--|--|---|---|--|---|
| | | | | | | 9 bis 11.30 Uhr: 1 Kinder-Rad-Parcours (S. 7) |
| 10 bis 12 Uhr: 2 Sprechstunde der Nachbarschaftshilfe (S. 14) 15 bis 17 Uhr: Digitalsprechstunde (S. 14) 15 bis 17 Uhr: Planungskreistreffen (S. 1) 17:30 bis 18:30 Uhr: Yoga am Rhein (S. 10) | Ab 10 Uhr: 3 Senior*innen-spaziergang (S. 7) 17:30 bis 18:30 Uhr: Eltern-Kind-Jogging (S. 9) | 16 bis 19 Uhr: 4 Fahrrad-Reparaturtreff (S. Fehler! Textmarke nicht definiert.) 17:30 bis 19 Uhr: Nordic Walking (S. 8) | 10 bis 12 Uhr: 5 Psychologische Beratung (S. 12) 14 bis 16 Uhr: Sprechstunde der Nachbarschaftshilfe (S. 14) Ab 16 Uhr: Wollplatz (S. 12) Ab 17:30 Uhr: After-Work-Schwimmen (S. 10) | 10 bis 11 Uhr: 6 Ganzheitliche Fitness für Frauen 60+ (S. 9) | 7 | 14 bis 16 Uhr: 8 Märchenwanderung (S.8) |
| 10 bis 12 Uhr: 9 Sprechstunde der Nachbarschaftshilfe (S. 14) 15 bis 17 Uhr: Digitalsprechstunde (S. 14) 17:30 bis 18:30 Uhr: Yoga am Rhein (S. 10) | Ab 10 Uhr: 10 Senior*innen-spaziergang (S. 7) 17:30 bis 18:30 Uhr: Eltern-Kind-Jogging (S. 9) | 17:30 bis 19 Uhr: 11 Nordic Walking (S. 8) | 14 bis 16 Uhr: 12 Gesundheitscafé (S. 13) 14 bis 16 Uhr: Sprechstunde der Nachbarschaftshilfe (S. 14) Ab 17:30 Uhr: After-Work-Schwimmen (S. 10) | 10 bis 11 Uhr: 13 Ganzheitliche Fitness für Frauen 60+ (S. 9) | 14 | 15 |
| 10 bis 12 Uhr: 16 Sprechstunde der Nachbarschaftshilfe (S. 14) 15 bis 17 Uhr: Digitalsprechstunde (S. 14) | Ab 10 Uhr: 17 Senior*innen-spaziergang (S. 7) 17:30 bis 18:30 Uhr: Eltern-Kind-Jogging (S. 9) | 17:30 bis 19 Uhr: 18 Nordic Walking (S. 8) | 14 bis 16 Uhr: 19 Sprechstunde der Nachbarschaftshilfe (S. 14) Ab 16 Uhr: Wollplatz (S. 12) Ab 17:30 Uhr: After-Work-Schwimmen (S. 10) | 10 bis 11 Uhr: 20 Ganzheitliche Fitness für Frauen 60+ (S. 9) | 21 | 22 |
| 10 bis 12 Uhr: 23 Sprechstunde der Nachbarschaftshilfe (S. 14) 15 bis 17 Uhr: Digitalsprechstunde (S. 14) | Ab 10 Uhr: 24 Senior*innen-spaziergang (S. 7) 17:30 bis 18:30 Uhr: Eltern-Kind-Jogging (S. 9) | 17:30 bis 19 Uhr: 25 Nordic Walking (S. 8) | 14 bis 16 Uhr: 26 Sprechstunde der Nachbarschaftshilfe (S. 14) Ab 17:30 Uhr: After-Work-Schwimmen (S. 10) Ab 18 Uhr: IGVO-Stammtisch (S. 14) | 10 bis 11 Uhr: 27 Ganzheitliche Fitness für Frauen 60+ (S. 9) | 10 bis 12 Uhr: 28 Elterncafé (S. 13) | 29 |
| 10 bis 12 Uhr: 30 Sprechstunde der Nachbarschaftshilfe (S. 14) 15 bis 17 Uhr: Digitalsprechstunde (S. 14) | | | | | | |

Oktober 2024

Aktuelle Termine

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|--|---|---|--|--|---------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 10 bis 11 Uhr: Ganzheitliche Fitness für Frauen 60+ (S. 9) | 5 10 bis 12 Uhr: Elterncafé (S. 13) | 6 |
| 7 10 bis 12 Uhr: Sprechstunde der Nachbarschaftshilfe (S. 14) 15 bis 17 Uhr: Digitalsprechstunde (S. 14) 10 bis 11:30 Uhr: Wohlfühlkoffer (S. 15) | 8 Ab 10 Uhr: Senior*innen-spaziergang (S. 7) 17:30 bis 18:30 Uhr: Eltern-Kind-Laufen (S. 9) | 9 16 bis 19 Uhr: Fahrrad-Reparaturtreff (S. Fehler! Textmarke nicht definiert.) 17:30 bis 19 Uhr: Nordic Walking (S. 8) | 10 10 bis 12 Uhr: Psychologische Beratung (S. 12) 14 bis 16 Uhr: Gesundheitscafé (S. 13) 14 bis 16 Uhr: Sprechstunde der Nachbarschaftshilfe (S. 14) Ab 16 Uhr: Wollplatz (S. 12) | 11 10 bis 11 Uhr: Ganzheitliche Fitness für Frauen 60+ (S. 9) | 12 | 13 |
| 14 10 bis 12 Uhr: Sprechstunde der Nachbarschaftshilfe (S. 14) 10 bis 11:30 Uhr: Wohlfühlkoffer (S. 15) 15 bis 17 Uhr: Digitalsprechstunde (S. 14) | 15 Ab 10 Uhr: Senior*innen-spaziergang (S. 7) 17:30 bis 18:30 Uhr: Eltern-Kind-Laufen (S. 9) | 16 17:30 bis 19 Uhr: Nordic Walking (S. 8) | 17 14 bis 16 Uhr: Sprechstunde der Nachbarschaftshilfe (S. 14) | 18 10 bis 11 Uhr: Ganzheitliche Fitness für Frauen 60+ (S. 9) | 19 | 20 |
| 21 10 bis 12 Uhr: Sprechstunde der Nachbarschaftshilfe (S. 14) 10 bis 11:30 Uhr: Wohlfühlkoffer (S. 15) 15 bis 17 Uhr: Digitalsprechstunde (S. 14) | 22 Ab 10 Uhr: Senior*innen-spaziergang (S. 7) 17:30 bis 18:30 Uhr: Eltern-Kind-Laufen (S. 9) | 23 17:30 bis 19 Uhr: Nordic Walking (S. 8) | 24 14 bis 16 Uhr: Sprechstunde der Nachbarschaftshilfe (S. 14) Ab 16 Uhr: Wollplatz (S. 12) | 25 10 bis 11 Uhr: Ganzheitliche Fitness für Frauen 60+ (S. 9) | 26 | 27 |
| 28 10 bis 12 Uhr: Sprechstunde der Nachbarschaftshilfe (S. 14) 10 bis 11:30 Uhr: Wohlfühlkoffer (S. 15) 15 bis 17 Uhr: Digitalsprechstunde (S. 14) | 29 Ab 10 Uhr: Senior*innen-spaziergang (S. 7) 17:30 bis 18:30 Uhr: Eltern-Kind-Laufen (S. 9) | 30 17:30 bis 19 Uhr: Nordic Walking (S. 8) | 31 14 bis 16 Uhr: Sprechstunde der Nachbarschaftshilfe (S. 14) | | | |

November 2024

Aktuelle Termine

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--|---|--|---|---|--|---|
| | | | | 1 | 2 | 11:30 bis 13:30 Uhr: Märchendinner (S. 11) 3 |
| 10 bis 12 Uhr: 4 Sprechstunde der Nachbarschaftshilfe (S. 14) 10 bis 11:30 Uhr: Wohlfühlkoffer (S. 15) 15 bis 17 Uhr: Digitalsprechstunde (S. 14) | Ab 10 Uhr: 5 Senior*innen-spaziergang (S. 7) 17:30 bis 18:30 Uhr: Eltern-Kind-Laufen (S. 9) | 17:30 bis 19 Uhr: 6 Nordic Walking (S. 8) | 10 bis 12 Uhr: 7 Psychologische Beratung (S. 12) 14 bis 16 Uhr: Gesundheitscafé (S. 13) 14 bis 16 Uhr: Sprechstunde der Nachbarschaftshilfe (S. 14) Ab 16 Uhr: Wollplatz (S. 12) | 10 bis 11 Uhr: 8 Ganzheitliche Fitness für Frauen 60+ (S. 9) | 9 | 10 |
| 10 bis 12 Uhr: 11 Sprechstunde der Nachbarschaftshilfe (S. 14) 10 bis 11:30 Uhr: Wohlfühlkoffer (S. 15) 15 bis 17 Uhr: Digitalsprechstunde (S. 14) | Ab 10 Uhr: 12 Senior*innen-spaziergang (S. 7) 17:30 bis 18:30 Uhr: Eltern-Kind-Laufen (S. 9) | 17:30 bis 19 Uhr: 13 Nordic Walking (S. 8) | 14 bis 16 Uhr: 14 Sprechstunde der Nachbarschaftshilfe (S. 14) 15 bis 17 Uhr: Pflegeberatung (S. 14) | 10 bis 11 Uhr: 15 Ganzheitliche Fitness für Frauen 60+ (S. 9) | 16 | 17 |
| 10 bis 12 Uhr: 18 Sprechstunde der Nachbarschaftshilfe (S. 14) 10 bis 11:30 Uhr: Wohlfühlkoffer (S. 15) 15 bis 17 Uhr: Digitalsprechstunde (S. 14) | Ab 10 Uhr: 19 Senior*innen-spaziergang (S. 7) 17:30 bis 18:30 Uhr: Eltern-Kind-Laufen (S. 9) | 17:30 bis 19 Uhr: 20 Nordic Walking (S. 8) | 14 bis 16 Uhr: 21 Sprechstunde der Nachbarschaftshilfe (S. 14) Ab 16 Uhr: Wollplatz (S. 12) | 22 | : | 23 |
| 10 bis 12 Uhr: 25 Sprechstunde der Nachbarschaftshilfe (S. 14) 10 bis 11:30 Uhr: Wohlfühlkoffer (S. 15) 15 bis 17 Uhr: Digitalsprechstunde (S. 14) | Ab 10 Uhr: 26 Senior*innen-spaziergang (S. 7) 17:30 bis 18:30 Uhr: Eltern-Kind-Laufen (S. 9) | 17:30 bis 19 Uhr: 27 Nordic Walking (S. 8) | 14 bis 16 Uhr: 28 Sprechstunde der Nachbarschaftshilfe (S. 14) | 29 | 10 bis 12 Uhr: 30 Elterncafé (S. 13) | |

Neues aus dem Quartier

Outdoor Spielkiste am Spielplatz Oberwerther Hafen



Mithilfe des Kooperationspartners „AOK Gesundheitskasse Rheinland-Pfalz/Saarland“ gelang dem Gesundheitsnetzwerk eine Outdoor Spielkiste für einen bewegten Sommer an dem Spielplatz „Oberwerther Hafen“ zu platzieren.

Die Kiste ist für alle Interessierten frei zugänglich. Bitte vergesst nur das anschließende Aufräumen nicht.

Spielespenden sind herzlich willkommen, da immer mal etwas wegkommt oder kaputtgeht.

Vielen Dank dafür!

Spendenscheck an Förderverein der Schenkendorfschule übergeben

Die Interessengemeinschaft Vorstadt / Oberwerth (IGVO) bereitete dem Förderverein der Schenkendorfgrundschule eine große Freude und überreichte der 1. Vorsitzenden des Fördervereins Frau Küttner-Preiß einen Spendenscheck in Höhe von 935,51 Euro. Das Geld stammt aus dem Erlös des ersten Vorstädter Flohmarktes.

Die Interessengemeinschaft setzt sich aktuell aus dem AWO-Quartiersbüro und Mitgliedern der Vorstädter Parteigliederungen von CDU, SPD und Grünen, den „Schwänscha vom Schwanenteich“, der Kirmesgesellschaft St. Josef sowie der Nachbarschaftshilfe Koblenz-Süd, dem Laubacher Bürgerverein, Pfarrgemeinderat St. Josef und dem Verein Grün(h)ecken zusammen.





Bewegung

Sicher Radfahren für Kinder

Unser Fahrrad-Parcours vermittelt Kindern mit der Hilfe unserer Stadtteilpolizisten Herrn Schaab und Frau Fröbisch, Herrn Rodewald von dem Rad-Repair-Treff sowie Herrn Reikowski von dem Postsportverein mehr Sicherheit im Umgang mit dem Rad, regt zu selbstsicheren Reaktionen an und fördert ihr motorisches Geschick. Die 12 Stationen richten sich an alle, die bereits alleine Fahrrad fahren können und ihren Helm dabei haben in Begleitung von Erwachsenen. Dabei bitten wir die Begleitpersonen, jeweils stundenweise eine Station zu betreuen und nach Möglichkeit beim Auf- und Abbau zu helfen. Zum Abschluss erhalten alle Kinder eine Teilnahmeurkunde. Die Kinder müssen selbst betreut werden.

Das Angebot findet am Sonntag, den 01.09.2024 von 9 bis 11.30 Uhr auf dem Schulhof der Schenkendorfsschule statt. Bei Regen wird der Termin verschoben. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.



Senior*innenspaziergang durch das Quartier

Die gemeinsamen Senior*innenspaziergänge durch das Quartier mit der Gemeindegeschwister plus Hannah Meyer stärken nicht nur die Gesundheit, sondern auch die Seele.

Die Gruppe trifft sich jeden Dienstag um 10 Uhr an dem Quartiersbüro in der Schenkendorfstraße 31. Bei Fragen hilft Hannah Meyer unter 0261/973 824 11 gerne weiter.

Märchenwanderung für Familien



Auf einer Strecke von 3,3 km taucht ihr in eine magische Welt ein und erlebt die Natur im Rahmen einer Märchenwanderung durch den Stadtwald für Groß und Klein. Mitzubringen sind nur festes Schuhwerk, wetterangemessene Bekleidung, Snacks und Getränke.

Die Teilnehmenden treffen sich am Dienstag, den 20. August oder am Sonntag, den 08. September 2024 um 14 Uhr an dem Waldparkplatz „Läufer-Hütte“. Die Veranstaltung endet gegen 16 Uhr. Das Angebot ist kostenfrei. Spenden werden jedoch gerne entgegengenommen.

Anmeldungen nimmt das Quartiersbüro per E-Mail an Dorothe.Struschka@AWO-Rheinland.de oder unter 0261/914 983 49 bis zu fünf Tage im Voraus entgegen.

Gemeinsam sportlich mit Nordic Walking

Unter dem Motto „von Nachbarn – für Nachbarn“ möchte die Nordic Walking Gruppe alle Interessierten zur Bewegung in der Gemeinschaft einladen. Die Treffen finden jeden Mittwoch von 17:30 bis 19 Uhr statt. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Alle Teilnehmenden treffen sich am Quartiersbüro und legen gemeinsam die Brückenrunde von etwa 7,5 km Länge über die Südbrücke und die Pfaffendorfer Brücke zurück.

Anmeldungen nimmt das Quartiersbüro gerne an Dorothe.Struschka@AWO-Rheinland.de oder unter 0261/914 983 49 entgegen.

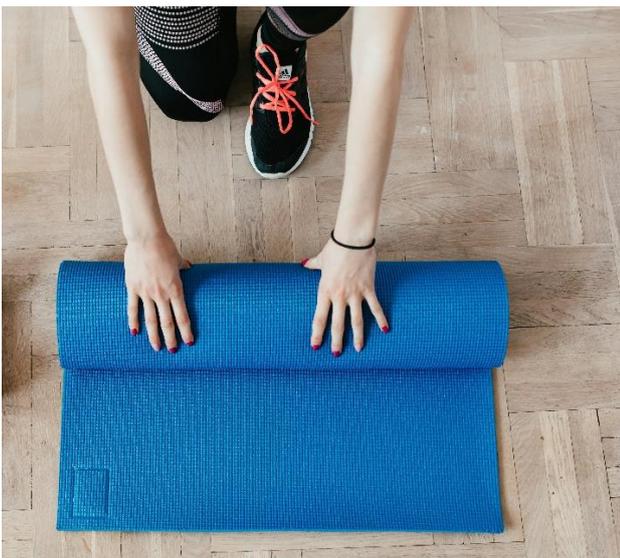


Eltern-Kind-Joggingangebot

Du möchtest dich gerne wieder regelmäßiger bewegen und gleichzeitig deine Familie einbinden? Dann könnte das neue Eltern-Kind-Laufangebot genau richtig für dich sein! Dabei steigert ihr gemeinsam eure Kondition und tut eurer Gesundheit etwas Gutes.

Das kostenfreie Angebot startet ab dem 03. September und richtet sich an Erwachsene und Kinder ab dem Grundschulalter. Die Teilnehmenden treffen sich jeden Dienstag zwischen 17:30 und 18:30 Uhr am Wasserbrunnen des Wasserwerks.

Anmeldungen nimmt das Quartiersbüro in der Schenkendorfstr. 31, telefonisch unter 0261/914 983 49 oder per E-Mail an Dorothe.Struschka@awo-rheinland.de oder an Schatzmeister@post-SV-Koblenz.de über den Postsportverein gerne entgegen.



Ganzheitliche Gymnastik für Frauen 60 +

Mobilisation, Stretching, Kräftigung und Entspannung sind die Schwerpunkte für die rundum Fitness für Frauen ab 60 Jahren. Die Gymnastikgruppe unter der Leitung von Gisela Braun bietet zudem eine angenehme Gemeinschaft und ein ganzheitliches Training mit guter Laune

Das Angebot startet ab dem 06. September 2024 und findet an zehn Freitagen von 10 bis 11 Uhr statt.

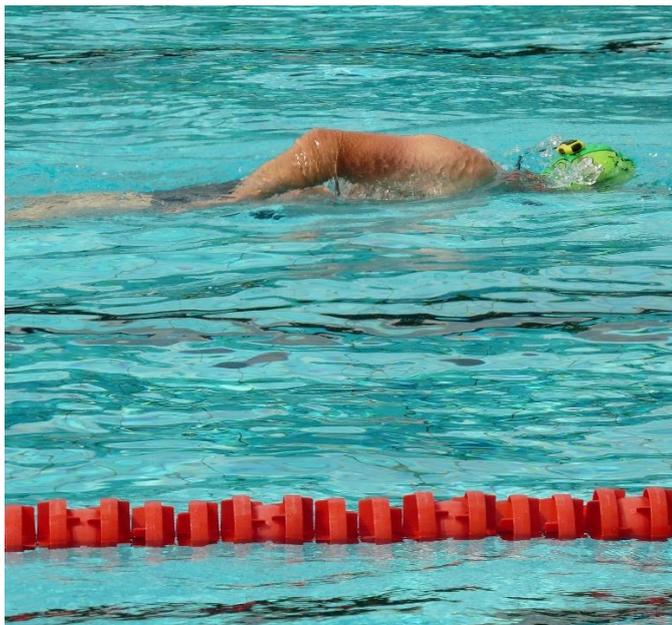
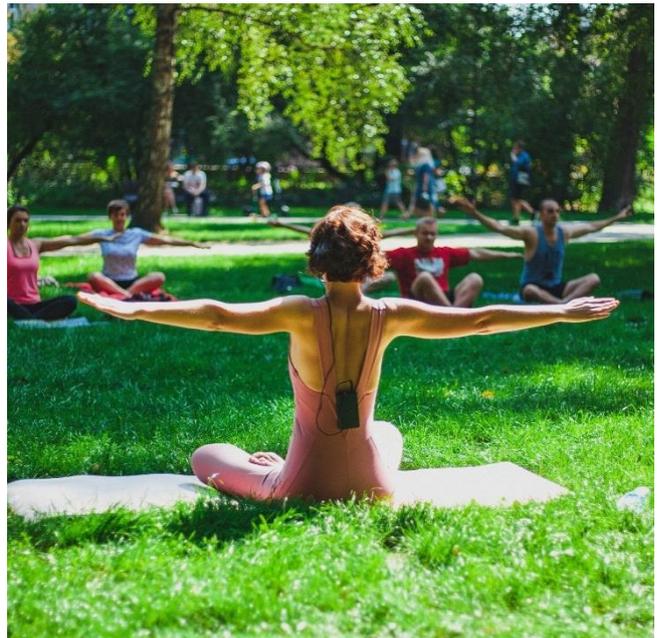
Anmeldungen nimmt das Quartiersbüro telefonisch unter 0261/914 983 49 per E-Mail an Dorothe.Struschka@AWO-Rheinland.de oder entgegen.

Yogauszeit am Rhein

Du möchtest dich in deinem Körper wohlfühlen und gleichzeitig inneren Frieden finden? Unser Yoga-Kurs bietet dir die perfekte Gelegenheit, beides zu erreichen.

Das kostenfreie Angebot findet bei trockenem Wetter an den drei Montagen vom 26. August 2024 bis 09. September 2024 von 17:30 bis 18:30 Uhr in den Rheinanlagen Koblenz Vorstadt/Oberwerth statt. Mitzubringen sind lediglich eine Matte, ein Meditationskissen oder eine Decke, sportliche und wetterangepasste Kleidung sowie Getränke. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Der Kurs ist auch für Yoga-Neulinge geeignet. Interessierte können sich über das Quartiersbüro, also per E-Mail an Dorothe.Struschka@AWO-Rheinland.de oder unter 0261/914 983 49, anmelden. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.



After-Work-Schwimmen

Bei dem After-Work-Schwimmen im Freibad Oberwerth kannst du Bahnen ziehen, den Alltag abstreifen und zusammen mit netten Menschen aus der Nachbarschaft Neuigkeiten austauschen.

Bei passendem Wetter treffen sich die Teilnehmenden immer donnerstags vom 01. August bis 26. September 2024 ab 17:30 Uhr vor dem Eingang des Freibades in der Haydnstr. 2 in 56075 Koblenz.

Die Kosten belaufen sich auf 4 Euro für den Eintritt des Freibades. Schwimmsachen, Handtücher und andere Utensilien bringen die Teilnehmenden selbst mit.

Es handelt sich nicht um einen Schwimmkurs, grundlegende Schwimmkenntnisse werden also vorausgesetzt. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Ernährung

Märchendinner für Senior*innen

Das Märchendinner geht in die nächste Runde!

Das erfolgreiche Format verbindet eine zauberhafte Märchenerzählung mit einem vitalstoffreichen Drei-Gänge-Menü.

Es findet am Sonntag, den 25. August und am 3. November von jeweils 11:30 bis 13:30 Uhr in der Tagespflege des AWO Seniorenzentrums Laubach statt. Karten sind für 10 Euro im Quartiersbüro erhältlich. Die Einnahmen werden dabei als Kostenbeitrag zur Verpflegung an die Küche des Seniorenzentrum Laubach entrichtet. Bei Bedarf wird auch ein Shuttleservice angeboten.



Nachbarschaftliches Kochen

Genieße die Zeit in Gemeinschaft und lerne leckere spätsommerliche Rezepte zum Thema „Wilder Genuss“ mit Kräutern aus der Natur kennen. Die Zutaten werden frisch auf dem Wochenmarkt Ehrenbreitstein eingekauft. Die Anwesenden zahlen dabei nur die anteilmäßigen Kosten für die benötigten Lebensmittel.

Der Kurs findet am Dienstag, den 20. September 2024 von 17 bis 20 Uhr in den Räumlichkeiten der AOK in der Rizzastraße 11 statt. Die Teilnehmenden treffen sich um 16:50 Uhr vor der Tür und betreten dann gemeinsam das Gebäude. Anmeldungen nimmt Torsten Reikowski per E-Mail an schatzmeister@post-sv-koblenz.de bis zum 12. September 2024 entgegen.

Stressreduktion

Friedenstänze auf dem Händelplatz

Wer inneren Frieden sucht, Stress abbauen und seine Akkus aufladen möchte, für den sind die Friedenstänze auf dem Händelplatz in Oberwerth genau das richtige Angebot. Durch meditative Kreistänze im Baumkreis unter den Kastanienbäumen fühlst du dich als Teil eines großen Ganzen und erdest dich in der Gemeinschaft. Mithilfe von Trommeln und spirituellen Gesängen kannst du dich dabei so richtig fallen lassen.

Die nächsten Friedenstänze finden am Mittwoch, den 19. August 2024 statt.

Anmeldungen nimmt Doris Brauneck per E-Mail an dorisbrauneck@gmx.de oder telefonisch unter 0151 535 48 636 entgegen.



Wollplatz- Gemeinsames Handarbeiten

Handarbeitsliebende aufgepasst!

Der Wollplatz eröffnet die Möglichkeit, bei gemütlichem Zusammensein zu stricken, sticken, häkeln, nähen und was du dir sonst noch vorstellen kannst.

Er findet zukünftig alle 14 Tage donnerstags von 15 bis 17 Uhr im Quartiersbüro statt und ermöglicht allen Kindern ab 8 Jahren, Erwachsenen, geübten und ungeübten Teilnehmenden unter der Leitung von Alina Senft und Christel Georg die Möglichkeit eines kostenfreien Austauschs.

Kostenfreie psychologische Beratung

Die Psychologin Nicole Risser schaut sich gemeinsam mit dir deine Herausforderungen und belastende Situationen in persönlichen Beziehungen, Familie, Schule und Beruf an.

Die Beratung ist kostenfrei und findet jeweils am ersten Donnerstag im Monat statt.

Termine werden dabei nur nach vorheriger Anmeldung im Quartiersbüro per E-Mail an Dorothe.Struschka@AWO-Rheinland.de oder unter 0261/914 983 49 vergeben.



Weitere Angebote

Gesundheitscafé im Brotgarten

Das Gesundheitscafé findet ab September nicht mehr am Wochenende, sondern an einem Donnerstag im Monat von 14 bis 16 Uhr in der Vollkornbäckerei Brotgarten in der Hohenzollernstraße 107 statt.

Dabei handelt es sich um ein gemeinsames Projekt des Quartiersbüros, der Gemeindegewester plus Hannah Meyer und der Vollkornbäckerei Brotgarten. Es soll den Menschen im Quartier helfen, sich zielgerichtet mit Gesundheitsthemen auseinanderzusetzen, die für sie interessant sind. Für 5 Euro erhalten die Teilnehmenden dabei einen Kaffee oder einen Tee sowie ein Stück Pizza, Kuchen oder ein Teilchen.

Anmeldungen nimmt das Quartiersbüro per E-Mail an Dorothe.Struschka@AWO-Rheinland.de entgegen oder telefonisch unter 0261/914 983 49.



Elterncafé rund um Erziehungsthemen

Wir freuen uns sehr, ab September auch den Eltern in der Nachbarschaft interessante Veranstaltungen rund um Erziehungsfragen anbieten zu können!

Das Elterncafé findet immer samstags von 10 bis 12 Uhr statt. Die Reihe startet am 28. September 2024 mit dem Thema „Nein, Mama, ich will nicht in die Kita/ Schule! Heute bleibe ich zu Hause! - Trennungsschmerz begleiten und gut ankommen in Kita & Grundschule“. Darauf folgen am 05. Oktober „Resilient und krisenfest als Familie“ sowie am 30. November „Familienalltag ohne schimpfen und schreien“. Geleitet wird das Angebot von Dr. Nalan Gürbüz-Bicakci (Erziehungswissenschaftlerin, Kinder-, Jugend- und Familienberaterin, Resilienztrainerin und Mental Coach).

Die Veranstaltungen finden im „FuchsArt“ am Schenkendorfplatz statt. Interessierte können sich telefonisch unter 0261/914 983 49 oder per E-Mail an Dorothe.Struschka@AWO-Rheinland.de anmelden.

Plötzlich Pflegefall – Was tun?

Der Pflegestützpunkt Süd berät im Quartiersbüro ab November wieder jeden zweiten Donnerstag im Monat von 10 bis 12 Uhr unabhängig zu allen Fragen rund um die Pflege zuhause.

Das Angebot ist kostenfrei.



Sprechstunde der Nachbarschaftshilfe

Benötigst du Unterstützung bei Einkäufen, eine Begleitung zu Arztterminen oder hast ein anderes Problem, bei dem du nicht weißt, an wen du dich wenden sollst? Die Nachbarschaftshilfe Koblenz Süd unterstützt hilfeschuchende Mitbürger*innen bei ihren Anliegen.

Ihre kostenfreie Sprechstunde findet montags von 10 bis 12 Uhr und donnerstags von 14 bis 16 Uhr im Quartiersbüro in der Schenkendorfstraße 31 statt.

Digitalsprechstunde für Senior*innen

Entdecke in unserer Digitalsprechstunde die Welt von Smartphones, Tablets und Laptops in deinem eigenen Tempo. Die Digitalbotschafter*innen beantworten dabei alle offenen Fragen in entspannter und freundlicher Atmosphäre.

Die Digitalsprechstunde findet jeden Montag von 15 bis 17 Uhr im Quartiersbüro in der Schenkendorfstraße 31 statt. Falls du Interesse hast, vereinbare gerne vorher einen Termin unter 0261/914 983 49 oder über eine E-Mail an Dorothe.Struschka@AWO-Rheinland.de.



IGVO-Stammtisch

Wer gerne neue Leute kennenlernen oder alte Bekannte wiedertreffen möchte, ist bei dem Stammtisch der Interessen Gemeinschaft Oberwerth und Vorstadt genau richtig.

Die nächsten Treffen finden am 29. August und am 26. September 2024 jeweils donnerstags ab 18 Uhr auf dem Schenkendorfplatz statt.

Wohlfühlkoffer- Fit und gesund durch den Alltag

Möchtest du deine Gesundheit stärken und aktiv bleiben? Dann bietet unser Projekt für Senior*innen ab 70 Jahren eine wunderbare Möglichkeit, dies zu erreichen.

Du erhältst in unserem Kurs wertvolle Informationen und erlernst praktische Übungen zur Stressreduktion, Mobilisation, Kraft- und Gedächtnistraining, Resilienzstärkung und vielem mehr. Mit einem individuell zusammengestellten Koffer voller nützlicher Materialien können die Übungen zudem bequem zu Hause umgesetzt und auf einfache Weise in den Alltag integriert werden.

Der Kurs besteht aus 10 Einheiten, welche ab dem 07. Oktober 2024 montags von 10 bis 11:30 Uhr im AWO Betreuungsverein, in der Hohenzollernstr. 147, 56068 Koblenz, stattfinden.

Melde dich jetzt telefonisch unter 0261 914 98 349 bzw. 0151 535 486 36, vor Ort im AWO Quartiersbüro oder per E-Mail an Inaunheim@hs-koblenz.de an und starte in einen aktiven, gesunden Alltag!



Fahrrad-Reparaturwerkstatt

Trotz der positiven Wirkung auf Körper und Geist stehen viele Fahrräder aufgrund kleiner Defekte ungenutzt im Keller anstatt regelmäßig genutzt zu werden.

Um dieser Problemstellung zu begegnen, veranstaltet das Quartiersbüro an einem Mittwoch im Monat von 16 bis 19 Uhr eine Reparaturwerkstatt für Fahrräder. Alle Teilnehmenden lernen dabei unter fachkundiger Anleitung, ihr Rad selbst zu reparieren und insbesondere einfache Defekte wie platte Reifen oder Schwierigkeiten mit der Lichtanlage selbstständig zu beheben. Lediglich das benötigte Material müssen Interessierte selbst mitbringen. Das Angebot selbst ist jedoch kostenfrei.

Die nächsten Termine finden am 04. September und am 09. Oktober 2024 von 16 bis 19 Uhr statt.

Suchen & Finden

Ehrenamtliche Arztbegleitung gesucht

Viele ältere Menschen wünschen sich heutzutage eine Begleitung zu Arztterminen. Solltest du Zeit und Interesse daran haben, Senior*innen dabei zu unterstützen, dann melde dich gerne im AWO Quartiersbüro in der Schenkendorfstr. 31, telefonisch unter 0261/914 983 49 oder per Mail an Dorothe.Struschka@AWO-Rheinland.de.

Spielzeugspenden gesucht!

Für die Outdoor-Spielekiste am Spielplatz „Oberwerther Hafen“ werden noch Spielzeugspenden gesucht. Dazu zählen zum Beispiel Federballspiele, Tischtennisschläger mit Bällen, Frisbees oder anderes Outdoorspielzeug für Kinder und Erwachsene.

Die Gegenstände können gerne einfach in die Kiste gelegt oder im AWO Quartiersbüro in der Schenkendorfstr. 31 abgegeben werden.

Neun Trommeln für guten Zweck abzugeben

Den Kontakt für Gebote vermittelt das AWO Quartiersbüro, Schenkendorfstr. 31, Koblenz, per Mail an Dorothe.Struschka@AWO-Rheinland.de oder telefonisch an 0261/914 983 49.



Ehrenamtliche Unterstützung für eine Wellnesszeit im Seniorenzentrum Laubach gesucht

Möchtest du gerne anderen Menschen eine Freude machen und ihnen etwas Gutes tun? Dann melde dich gerne als ehrenamtliche Unterstützung für die Wellnesszeit im Seniorenzentrum Laubach. Dabei lackierst du Fingernägel, massierst Hände, kümmerst dich um eine schöne Frisur oder was sonst noch anfällt.

Es handelt sich dabei vorerst um einen einmaligen Termin im Umfang von etwa zwei Stunden.

Bei Interesse melde dich gerne im AWO Quartiersbüro in der Schenkendorfstr. 31, telefonisch unter 0261/914 983 49 oder per Mail an Dorothe.Struschka@AWO-Rheinland.de.



Unsere Netzwerkpartner*innen



GEMEINDEGEWESTERplus

Hannah Meyer (Gemeindegewest plus)



**Bezirksverband
Rheinland e.V.**

AWO Seniorenzentrum Laubach

**VOLLKORNBÄCKEREI
BROTGARTEN**

Vollkornbäckerei Brotgarten

Pflege Stützpunkt

Pflegestützpunkt Koblenz Süd



Postsportverein Koblenz



Doris Brauneck
(Zertifizierte Tanzleiterin der Tänze des Universellen Friedens)



Wolfgang Meyer (Professioneller Märchenerzähler)



Interessengemeinschaft Vorstadt & Oberwerth



Stefan Schaab (Polizist)

Heidi Fröbisch (Polizistin)



Jan Buchbender (Nachbarschaftshilfe Koblenz Süd)

Ingrid Lakotta (Nachbarschaftshilfe Koblenz Süd)

Praxis Lebensfit

Nicole Risser (Heilpraktikerin, Psychotherapeutin und ehrenamtliche Unterstützerin)

Gisela Braun (Ehrenamtliche Unterstützung)

Alina Senft (Ehrenamtliche Unterstützung)

Christel Georg (Ehrenamtliche Unterstützung)

Herbert Essers (Ehrenamtliche Unterstützung)

Carsten Rodewald (Ehrenamtliche Unterstützung)

Wolfgang Meyer (Ehrenamtliche Unterstützung)

Torsten Reikowski (Ehrenamtliche Unterstützung)

Ingrid Höss (Ehrenamtliche Unterstützung)

Herausgeber:



Quartiersbüro
Südliche Vorstadt & Oberwerth
Koblenz



AWO Quartiersbüro Südliche Vorstadt

Schenkendorfstraße 31

56068 Koblenz

Tel.: 0261/914 983 49

Dorothe.Struschka@AWO-Rheinland.de

<https://awo-rheinland.de/quartiersarbeit/awo-quartiersbuero-koblenz/>



**gefördert durch die AOK Rheinland - Pfalz/Saarland - Die Gesundheitskasse
nach § 20 a SGB V im Rahmen ihrer Aufgaben zur Gesundheitsförderung und
Prävention in Lebenswelten.**