



# Senioren in MYK

-Demografie gemeinsam gestalten-

K R E I S V E R W A L T U N G M A Y E N - K O B L E N Z



---

Eine Initiative  
des Landkreises Mayen-Koblenz

Neuaufgabe 2018

## IMPRESSUM

### Herausgeber

Kreisverwaltung Mayen-Koblenz  
Lea Bales  
Bahnhofstr. 9  
56068 Koblenz

Internet: [www.mayen-koblenz.de](http://www.mayen-koblenz.de)  
E-Mail: [lea.bales@kvmyk.de](mailto:lea.bales@kvmyk.de)

Besuchen Sie uns  
auch auf Facebook



### Inhalt:

Heike Matuschak  
Josefine Wyrth  
Lea Bales

### Satz/Gestaltung:

Andrea Wagner

### Druck:

Hausdruckerei Fuck

### Stand:

August 2018

---

# Senioren in MYK

-Demografie gemeinsam gestalten-

---

**Eine Initiative  
des Landkreises Mayen-Koblenz**

Koblenz, August 2018

---

# INHALT

<b>Vorwort Landrat Dr. Alexander Saftig .....</b>	<b>8</b>
<b>Einleitung .....</b>	<b>9</b>
<b>Die Ausschreibung 2017 .....</b>	<b>10</b>
<b>Die Ausschreibung 2015 .....</b>	<b>12</b>
<b>1. Wir helfen uns gegenseitig im Alltag .....</b>	<b>14</b>
1.1 Altenbetreuung daheim e. V. Mayen .....	15
1.2 „Krankenbesuchsdienst“ der Pfarrei „Maria Himmelfahrt“ Mülheim-Kärlich .....	16
1.3 Kirchwalder Besuchsdienst und Jedermannstreff .....	17
1.4 „Rollis und mehr“ – TSC-Andernach e. V. ....	18
1.5 Mobile Behindertentoilette – Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderte e. V. ....	19
1.6 Hilfe zur Selbsthilfe – Seniorenhilfeverein Pellenz e. V. ....	20
1.7 Im Alter zu Hause – Eine Initiative für selbstbestimmtes Servicewohnen im Einzugsbereich Bendorf .....	21
1.8 Ehrenamtsbörse der Verbandsgemeinde Vallendar .....	22
1.9 Seniorenarbeit der Verbandsgemeinde Mendig .....	23
1.10 Wohnhof Bendorf .....	24
1.11 Haus der Begegnung – DRK Ortsverein Mendig .....	25
1.12 Caritasverband Koblenz e. V. – Die Sozialstation .....	26

## **2. Wir verstehen uns – Alt und Jung gemeinsam 27**

2.1	Alten- und Pflegeheim Marienstift in Kooperation mit der Kita und Grundschule Mendig .....	28
2.2	Leben in guter Nachbarschaft in Andernach e. V. – 4-Generationenhaus .....	29
2.3	Ökumenischer Spielenachmittag – Evangelische Kirchengemeinde Mayen .....	30
2.4	Pizza Abend – Haifischbar e. V. Macken .....	31
2.5	AWO-Seniorenzentrum Vierwindenhöhe und Kindertagesstätte St. Medard Bendorf .....	32
2.6	Miteinander der Generationen – Residenz Humboldthöhe gGmbH, Vallendar .....	33
2.7	Sternenweg – Sicher zur Schule in Andernach .....	34
2.8	„Lernbegleitung“ – Ökumenische Arbeitsloseninitiative Vallendar e. V. ....	35
2.9	„Mit Zeit“ – Miteinander Zeit verbringen Altenzentrum St. Johannes in Mayen, Lebenshilfe Mayen & Streetwork Mayen .....	36
2.10	Bauerngarten Bermel .....	37
2.11	Katholische Kindertagesstätte Pustebume Weitersburg .....	38

## **3. Wir treffen uns ..... 39**

3.1	Männer Seniorentreff Sankt Rudolph in Welling .....	41
3.2	Seniorenbeirat / Seniorentreff Saffig .....	42

3.3	Nickenicher Senioren-Mittagstisch .....	43
3.4	Seniorenbegegnung – Eine Kooperation der Ökumenischen Arbeitsloseninitiative Vallendar e. V. und der Evangelischen Kirche Vallendar .....	44
3.5	Die Sternhagelbrüder Ochtendung.....	45
3.6	Älter werden in Waldesch .....	46
3.7	Dia-Vorträge – Münstermaifeld.....	47
3.8	Caritasfrauen Plaidt .....	48
3.9	Frauengemeinschaft Boos-Lind.....	49
3.10	Philosophisches Café – Residenz Humboldthöhe gGmbH, Vallendar .....	50
3.11	Gewerkschaftssenioren – Arbeitsgruppe Bendorf .....	51
3.12	Jugend und Senioren in der Ortsgemeinde Kruft.....	52
3.13	Senioren Café – Caritas Sozialstation Maifeld/Mendig in Kooperation mit dem Seniorenzentrum Stephanus Polch .....	53
3.14	Betreute Seniorenreise – Caritas Rhein-Mosel-Ahr e. V. ....	54
3.15	Besuchsdienst mit Hunden – Caritasverband Rhein-Mosel-Ahr .....	55
3.16	Leben in Brey – die „AG Altern“ .....	56
3.17	Seniorentreff Urmitz-Bahnhof .....	57
3.18	Plus/minus60 aktiv e. V .....	58
3.19	Montagscafé Vallendar .....	59
3.20	Seniorengruppe St. Johann .....	60
3.21	Seniorenwerkstatt Thür.....	61
3.22	Senioren-, Kaffee- und Spielrunde St. Sebastian .....	62
3.23	Handarbeitstreff und Spiele- & Klöntreff Trimbs .....	63

---

---

<b>4.</b>	<b>Der Bürgerverein Oberfell e. V.....</b>	<b>64</b>
<b>5.</b>	<b>Weitere gute Ideen.....</b>	<b>66</b>
5.1	„Urlaub ohne Koffer“ – Forum Seniorenarbeit Mayen .....	67
5.2	Alten- und Pflegeheim St. Martin Ochtendung .....	68
5.3	Seniorenbüro in Mayen im Mehrgenerationenhaus St. Matthias .....	69
<b>6.</b>	<b>Projekt „Bewegung in die Dörfer“ .....</b>	<b>70</b>
	<b>Die Initiativen im Überblick.....</b>	<b>78</b>
	<b>Sportvereine im Landkreis Mayen-Koblenz.....</b>	<b>84</b>

---

# VORWORT



**Liebe Leserinnen und Leser,**

Wohnen gehört zu den Grundbedürfnissen des Menschen. Wir benötigen nicht nur ein Dach über dem Kopf, wir brauchen ein Zuhause. Für ältere Menschen wird der Wohnraum immer wichtiger, da sie immer mehr Zeit in den eigenen vier Wänden verbringen. Viele Seniorinnen und Senioren wollen so lange wie möglich zuhause leben und sind auf Unterstützung anderer angewiesen.

Sicherlich haben wir schon auf Landkreisebene viele Rahmenbedingungen geschaffen, Impulse für Veränderungen gegeben und auch einzelne Maßnahmen unterstützt, die ein gutes Leben auch im Alter ermöglichen. Doch ohne die Beteiligung der Menschen vor Ort werden wir der Herausforderung der Demografie nicht gewachsen sein.

Im Landkreis Mayen-Koblenz gibt es bereits viele gute Ideen für ein gemeinsames statt einsames Leben.

Darüber freue ich mich sehr und ich bedanke mich bei allen Initiativen, Vereinen und Gruppen für ihr ehrenamtliches Engagement. Ohne die Unterstützung genau dieser Bürgerinnen und Bürger wäre der demografische Wandel in den Dörfern, Gemeinden und Städten des Landkreises Mayen-Koblenz nicht zu meistern.

August 2018

A handwritten signature in black ink, which appears to read 'Alexander Saftig'. The signature is written in a cursive style.

Dr. Alexander Saftig  
Landrat des Landkreises Mayen-Koblenz



# EINLEITUNG

Der demografische Wandel unserer Gesellschaft und die damit einhergehenden Veränderungen sind seit Jahren in der öffentlichen Diskussion. Der Landkreis Mayen-Koblenz hat sich frühzeitig zum Ziel gesetzt, sich dieser Herausforderung zu stellen.

Viele Vereine und Initiativen im Landkreis gehen diesen Weg mit uns. Einige ihrer Ideen, um das Leben im Alter gemeinsam zu gestalten, werden wir in dieser Broschüre präsentieren.

Die Broschüre ist einerseits für Seniorinnen und Senioren gedacht, die sich über Aktivitäten und Hilfestellung in ihrer Umgebung informieren wollen. Sie ist aber auch für diejenigen sicherlich interessant, die in ihrem Ort etwas anstoßen oder bewegen wollen und nach Anregungen und Umsetzungsmöglichkeiten suchen.

Der Landkreis hat in 2015 und 2017 eine Ausschreibung „Gute Ideen für ein gemeinsames statt einsames Leben“ durchgeführt.

## **Die Ausschreibung war unterteilt in drei Kategorien:**

- Wir helfen uns gegenseitig im Alltag
- Wir verstehen uns generationsübergreifend
- Wir treffen uns

Es sind diverse Bewerbungen von verschiedenen Initiativen, Vereinen und Einrichtungen eingegangen, die in der Broschüre näher erläutert sind.

Darüber hinaus hat das für den Bereich Sport zuständige Referat der Kreisverwaltung Mayen-Koblenz bei den Sportvereinen nachgefragt, wie es mit den Sportangeboten oder Kursen speziell für Senioren aussieht. Die Rückmeldungen sind in dieser Broschüre abgedruckt. Die sportlichen Angebote für Seniorinnen und Senioren sind vielseitig und reichen von Fußball über Wandern, Walking, Gymnastik, Turnen, Radsport, Boule spielen, Tischtennis, Gedächtnisspiele, Schießen, Kegeln, Tauchen bis hin zum Tanzen.

Sicherlich gibt es viele weitere ähnlich gute Angebote, die gerne nach Zusendung in eine weitere Auflage der Broschüre oder auf unserer Homepage mit aufgenommen werden können und damit für viele zugänglich werden.

## Die Ausschreibung – “Gute Ideen für ein gemeinsames statt einsames Leben“ in 2017 – Die Preisverleihung

Im Oktober 2017 fand im Rathaussaal der Verbandsgemeindeverwaltung Pellenz in Plaidt die offizielle Preisverleihung statt. Hierbei wurden in 3 Kategorien jeweils die Besten von 30 Teilnehmern prämiert. Die Preise und Urkunden wurden durch Landrat Dr. Alexander Saftig persönlich übergeben.



**Wir helfen uns gegenseitig im Alltag:** Hier sind kleine Hilfen gefragt, die ältere Menschen oder Menschen mit Beeinträchtigung unterstützen.

- 1. Preis:** Altenbetreuung daheim e. V.
- 2. Preis:** „Krankenbesuchsdienst“ der Pfarrei „Maria Himmelfahrt“ Mülheim-Kärlich
- 3. Preis:** Kirchwalder Besuchsdienst und Jedermanntreff

---

**Wir verstehen uns generationsübergreifend gut:** Wo arbeiten verschiedene Generationen besonders gut zusammen?

- 1. Preis:** Alten- und Pflegeheim Marienstift in Kooperation mit der KiTa und Grundschule Mendig
- 2. Preis:** Leben in guter Nachbarschaft in Andernach e. V. 4-Generationenhaus
- 3. Preis:** Ökumenischer Spielenachmittag – Evangelische Kirchengemeinde Mayen

**Wir treffen uns:** Seniorentreffs, Freizeitangebote und andere Ideen sollen gesellschaftliche Teilhabe stärken.

- 1. Preis:** Männer-Seniorentreff Sankt Rudolph in Welling
- 2. Preis:** Seniorenbeirat / Seniorentreff Saffig
- 3. Preis:** Nickenicher Senioren-Mittagstisch

## Die Ausschreibung –“Gute Ideen für ein gemeinsames statt einsames Leben“ in 2015 – Die Preisverleihung

Die Preisverleihung fand im Oktober 2015 in der Kolliger Hochkreuzhalle statt. Insgesamt 10 der 25 eingereichten Initiativen haben es aufs Treppchen geschafft und wurden mit Preisgelder von bis zu 1.000 Euro prämiert.



Der Bürgerverein Oberfell erhielt für sein jahrelanges Engagement für Senioren im Dorf einen Ehrenpreis.

**Wir helfen uns gegenseitig im Alltag:** Hier sind kleine Hilfen gefragt, die ältere Menschen oder Menschen mit Beeinträchtigung unterstützen.

- 1. Preis:** Hilfe zur Selbsthilfe - Seniorenhilfeverein Pellenz e. V.
- 2. Preis:** „Im Alter zu Hause“ – Eine Initiative für ein selbstbestimmtes Servicewohnen im Einzugsbereich von Bendorf
- 3. Preis:** Ehrenamtsbörse der Verbandsgemeinde Vallendar

---

**Wir verstehen uns generationsübergreifend gut:** Wo arbeiten verschiedene Generationen besonders gut zusammen?

- 1. Preis:** Die Ökumenische Arbeitsloseninitiative Vallendar  
Erfahrene Senioren begleiten Schüler mit Lernschwierigkeiten
- 2. Preis:** Altenzentrum St. Johannes in Kooperation mit der Lebenshilfe und Streetwork aus Mayen  
„MitZeit“ - Gemeinsame Veranstaltungen für Jung und Alt
- 3. Preis:** Bauerngarten Bermel  
Gemeinsame Gestaltung einer kleinen Gartenfläche



**Wir treffen uns:** Seniorentreffs, Freizeitangebote und andere Ideen sollen gesellschaftliche Teilhabe stärken.

- 1. Preis:** AG Altern – Leben in Brey
  - 2. Preis:** Seniorentreff Urmitz-Bahnhof
  - 3. Preis:** Plus/Minus60 aktiv e. V. Niederfell
-



# Die Initiativen stellen sich vor...

Kategorie 1:  
Wir helfen uns gegenseitig im Alltag



## 1.1 Altenbetreuung daheim e. V. Mayen

Das Programm der Altenbetreuung daheim e.V. ermöglicht einen Erhalt der Eigenständigkeit in gewohnter Umgebung. Das Unterstützungsangebot sieht vor, dass alte Menschen ihr Leben solange wie möglich im eigenen vertrauten Heim genießen können.



Jedem Mitglied wird eine persönliche und ehrenamtliche „Assistenzkraft“ (Bezugsperson) zugewiesen, die sich individuell um das Wohlergehen der Senioren kümmert. Hierdurch können Familienangehörige bei einer hohen Pflegeintensität entlastet werden und gleichzeitig der Umfang der benötigten Hilfe individuell abgestimmt werden.

Da immer dieselbe Person für alle Belange sorgt, entsteht sehr schnell ein Vertrauensverhältnis.

**Termine können individuell vereinbart und  
Betreuungszeiten mit den Senioren direkt  
abgestimmt werden.**

### **Ansprechpartnerin:**

**Altenbetreuung daheim e. V.**

**Vorsitzende  
Erika Stein**

**☎ 02656 952396 oder  
0151 67638760**

**Kirchweg 2  
56729 Baar  
Ortsteil Wanderath**

## 1.2 “Krankenbesuchsdienst“ – der Pfarrei „Maria Himmelfahrt“ Mülheim-Kärlich

Der Krankenbesuchsdienst der Pfarrei „Maria Himmelfahrt“ Mülheim-Kärlich hat sein Angebot neben **14-tägigen Krankenhausbesuchen** auch auf Hausbesuche ausgedehnt.



### Ansprechpartnerin:

Dorothee Kalus

☎ 02630 3686

Erfahrungen haben gezeigt, dass alte Menschen häufig durch ihre Krankheit der Einsamkeit gegenüberstehen.

Dem versucht der angebotene Dienst entgegenzuwirken, indem den Seniorinnen und Senioren ein Gefühl von „nicht vergessen sein“ vermittelt wird.

**Hausbesuche** sind **monatlich** möglich, während **Besuche im Seniorenheim vierteljährlich** angeboten werden.



## 1.3 Kirchwaldi Besuchsdiensd und Jedermanstreff



Der Grundgedanke des Besuchsdienstes entspricht dem Aspekt, dass immer häufiger alleinstehende Seniorinnen und Senioren, ohne direkte Familienangehörige in näherer Umgebung, auf dem Land leben. Um einer Vereinsamung vorzubeugen und den älteren Menschen in Notlagen beiseite zustehen, etablierte die Initiative verschiedene Hilfsangebote in der Gemeinde, die folgendes beinhalten:

- Unterstützung bei alltäglichen Dingen, wie die Hilfe beim Einkauf und im Haushalt
- Begleitung bei Behördengängen und Arztbesuchen

Termine für den Besuchsdiensd sind **täglich** nach Vereinbarung möglich.

In Ergänzung zu den Hilfeleistungen finden im Kirchwaldi Gemeindehaus regelmäßige Treffen zu Kaffee und Kuchen statt. Die Initiative macht häufig die Erfahrung, dass die Menschen, die den Besuchsdiensd in Anspruch nehmen, schnell Interesse am „Jedermannstreff“ zeigen. Damit auch wirklich alle Interessierten an diesen Treffen teilnehmen können, wurde für gehbehinderte Menschen ein Fahrservice eingerichtet.

Aus einer Weiterentwicklung des Konzepts ging in Verknüpfung mit dem „Jedermannstreff“ ein Bewegungsangebot einher.

### Ansprechpartnerin:

Anneliese Stark

☎ 02651 902407

## 1.4 “Rollis und mehr“ – TSC-Andernach e. V

Hierbei handelt es sich um ein Trainingsangebot, das verschiedene Spiele wie Tischfußball und Dart beinhaltet. Auch eine Teilnahme am Ligabetrieb mit Aufstieg in höhere Klassen ist möglich. Mit Hilfe der Aktion Mensch konnte ein spezieller Tischkicker angeschafft werden, der auch Rollstuhlfahrern eine Teilnahme an der Aktivität ermöglicht.



Ziel des Projektes ist es, Mannschaften verschiedenen Alters zu bilden, wobei sich das Projekt vorwiegend an ältere und beeinträchtigte Menschen richtet.

### **Ansprechpartnerin:**

TSC-Andernach e. V.  
Kirchhofsweg 5,  
56626 Andernach

Bettina Kriegel

☎ 0160 96640111

Zwar steht der Tischfußball im Vordergrund, aber auch Geselligkeit und Integration sollen gefördert werden. Als wichtiges Ziel ist auch die Aktivierung sowie Sensibilisierung der Motorik und Hilfestellung bei der Rekonvaleszenz hervorzuheben. Die Initiative hält ein vielfältiges Angebot bereit, bei dem Kraft getankt werden kann und der Spaßfaktor nicht zu kurz kommt.

Das Training findet nach telefonsicher Rücksprache in der St. Thomas Realschule plus, Salentinstr. 1a, 56626 Andernach, statt.

**Hierzu sind alle Interessierten  
ganz herzlich eingeladen.**

## 1.5 Mobile Behindertentoilette – Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderte e. V.

Häufig zeigte sich in der Vergangenheit, dass eine enorme Mobilitätseinschränkung für Menschen mit Beeinträchtigungen besteht, weshalb eine Teilnahme an öffentlichen Veranstaltungen oft scheitert. Besonders ein Mangel an barrierefreien Rollstuhltoiletten kann als ein enormes Hindernis angesehen werden.



Dies nahm der Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderte e. V. zum Anlass aufzuzeigen, welche Hindernisse es insbesondere für in der Mobilität eingeschränkte Menschen gibt und welcher Handlungsbedarf besteht.

Im Zuge dessen konnte eine Behindertentoilette für den Landkreis Mayen-Koblenz angeschafft werden.

Der Verband steht für die Beratung zum Thema Barrierefreiheit gerne zur Verfügung. Auch ältere Mitbürger können bezüglich eines barrierefreien Umbaus des Wohnbereiches beraten werden.

**Ziel der Initiative:** Kontinuierlicher Verbesserungsprozess der Situationen von Menschen mit Behinderung im Alltag.

### Ansprechpartner:

Bundesverband  
Selbständiger  
Körperbehinderter e. V.

Leiter der Kontaktstelle  
Kreis Mayen-Koblenz

Peter Butz

☎ 02651 4014193

## 1.6 Hilfe zur Selbsthilfe – Seniorenhilfe Pellenz

Die Seniorenhilfe Pellenz ist ein Zusammenschluss von Personen der Verbandsgemeinde Pellenz, die durch eine Form der Nachbarschaftshilfe Menschen zusammenführt. Sowohl diejenigen, die Hilfe benötigen, als auch diejenigen, die helfen wollen, können in der Seniorenhilfe Pellenz Vereinsmitglieder werden.



### Ansprechpartner:

Vorsitzender  
Heinz Renz

☎ 02632 4909625

Sprechstunde  
mittwochs 10 - 12 Uhr  
im Büro der  
Ortsgemeinde Nickenich,  
Kirchstraße 2,  
56645 Nickenich

„Miteinander – Füreinander“ heißt das Motto: Sie werden aktiv, wenn Menschen für tägliche Kleinigkeiten Hilfe benötigen. Bei Einkäufen, Begleitfahrten, kleinen Reparaturen, Gartenarbeiten oder bei der Versorgung der Haustiere. Sie unterstützen bei dem Umgang mit dem Computer und dem Schriftverkehr.

Das Konzept: Für eine Stunde Hilfe wird für den Verein ein Verwaltungsaufwand von 2 Euro erhoben. Der Jahresbeitrag für alle Mitglieder liegt bei 12 Euro. So hat der Verein die finanzielle Möglichkeit aktiv zu werden. Die ehrenamtlichen Vereinsmitglieder erarbeiten sich für ihre Arbeit ein Punktekonto, mit dem sie später für sich selbst die Dienste des Vereins in Anspruch nehmen können.



## 1.7 „Im Alter Zuhause“ – Eine Initiative für selbstbestimmtes Servicewohnen im Einzugsbereich von Bendorf

Die Initiative unterstützt Menschen, die möglichst lange und selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden leben wollen. Sie hilft dabei die anstrengenden Herausforderungen oder die kleinen Dinge im Alltag zu meistern.



**Dazu gehören:** Botengänge, Einkaufshilfen und Begleitdienste, Hilfe beim Ausfüllen von Formularen, Hilfestellungen im Haushalt oder im Garten, Besuche und Gespräche mit Menschen, die einsam und alleinlebend sind.

Eine aktive und starke ortsansässige Gemeinschaft trägt dieses Projekt, welches in Zusammenarbeit mit der Ökumenischen Sozialstation Bendorf-Vallendar e. V. und der Universität Koblenz-Landau, Institut für Wissensmedien entwickelt wurde. Durch den telefonischen Austausch und die internetbasierte Ehrenamtsbörse können Sie Hilfe abfragen und anbieten.

### **Ansprechpartner:**

Ökumenische Sozialstation  
Bendorf-Vallendar e. V.  
Entengasse 9,  
56170 Bendorf

Fred Eikmeier

☎ 0151 14742581

Sprechzeiten  
dienstags 10 - 12 Uhr  
(oder nach Absprache)

## 1.8 “Ehrenamtsbörse“ – in der Verbandsgemeinde Vallendar

Eine ökumenische Initiative der Evangelischen Kirchengemeinde Vallendar und der Katholischen Pfarrgemeinschaft Vallendar-Urbar für alle Menschen in Vallendar, Niederwerth, Urbar und Weitersburg.



### Ansprechpartner:

Evangelische  
Kirchengemeinde  
Vallendar

☎ 0157 30165079

Bürostunden  
montags 10 – 12 Uhr  
im Sälchen der  
Evangelischen Gemeinde,  
Weitersburger Weg 8

Die Ehrenamtsbörse vermittelt Hilfsangebote und will somit caritatives und diakonisches Engagement fördern und begleiten.

**Hier finden Sie:** Besuche und Gespräche, Hilfe bei Behördengängen, Boten, Hilfe bei Einkäufen, kleine Hilfestellungen im Haushalt oder Garten, Unterstützung für Eltern und Alleinerziehende, „Oma- und Opadienste“.

Die Ehrenamtsbörse will Menschen in Bewegung bringen und das, was schon vielfach geschieht, die Sorge umeinander und füreinander, weiter intensivieren. Für Jung und Alt sollen die Dienstleistungen allen Menschen, ohne Unterschied, in der Verbandsgemeinde Vallendar offen stehen.

## 1.9 Seniorenarbeit in der Verbandsgemeinde Mendig

Hierbei handelt es sich um von der Verbandsgemeinde Mendig organisierte Maßnahmen. Die Hauptaufgabe besteht darin, Hilfsangebote zu bündeln, Kontakte zu knüpfen und die Seniorinnen und Senioren aus den einzelnen Ortsgemeinden zusammenzuführen.



Das vhs- Seniorenprogramm, der Seniorenwegweiser, die Seniorensicherheitsbeauftragten und das Senientaxi runden das Gesamtpaket der Seniorenarbeit ab.

**Im Einzelnen:** Das Programm der Volkshochschule bietet zahlreiche Möglichkeiten der informativen Freizeitgestaltung in der Gemeinschaft mit anderen.

Der Seniorenwegweiser bietet Hilfestellungen für das Leben nach dem Beruf.

Die Sicherheitsbeauftragten wurden in Zusammenarbeit mit dem Polizeipräsidium ausgebildet und stehen Senioren in Sicherheitsfragen mit Rat und Tat zur Verfügung und klären auf.

### Ansprechpartnerin:

Seniorenkoordinator  
Stefan Hilger

☎ 02652 980035

Verbandsgemeinde Mendig  
Marktplatz 3  
56743 Mendig

### Öffnungszeiten

Mo. - Do. 10 – 12 Uhr u.

14 – 16 Uhr

Freitag 8 – 12 Uhr

## 1.10 Wohnhof Bendorf

„Am Anfang stand die Vision des gemeinsamen Wohnens von Jung und Alt in Bendorf, mitten in der Innenstadt. Verschiedene Generationen sollten hier eine Heimat finden“, erklärte Initiator Markus Gebauer.



### Ziel des Projekts

Es handelt sich um ein Projekt, in dem die baulichen Rahmenbedingungen für ein barrierefreies Leben geschaffen wurden. Das Projekt verfolgt das Ziel, generationsübergreifende Nachbarschaft in einem Wohnhof zu ermöglichen. Für die Senioren gilt es die Selbsthilfekräfte zu stärken, damit diese im hohen Alter ein eigenverantwortliches Leben führen können.

### Ansprechpartner:

Andreas Kessler  
GmbH & Co. KG

Markus Gebauer

☎ 02622 92670

Rheinstraße 62  
56170 Bendorf

### Wie wurde das Projekt umgesetzt?

Im ersten Bauabschnitt wurden drei bestehende Gebäude abgerissen und an dieser Stelle drei barrierefreie Neubauten mit Aufzug und Tiefgarage errichtet. Die Wohnungen sind an Studenten, Singles, Familien, Ehepaaren im mittleren Alter bis hin zu Seniorinnen und Senioren sowie Personen mit körperlicher Beeinträchtigung vermietet.



## 1.11 Haus der Begegnung – DRK Ortsverein

Die Angebotspalette im Haus der Begegnung reicht von offenen Veranstaltungen wie Spielenachmittage, Seniorengymnastik und Seniorencafé bis hin zu speziellen Betreuungsangeboten.

Die Spielenachmittage **finden jeden**

**zweiten Dienstag**, jeweils von **15 Uhr bis 17 Uhr** statt.



Bei der Seniorengymnastik gibt es verschiedene Schwerpunkte, z. B. reine Gymnastik, Gymnastik mit Musik und eine Osteoporose-Gruppe.

Ein weiterer Bestandteil ist die Betreuungsgruppenstunde für Demenzkranke.

**Diese findet:**

**montags und mittwochs von 14 – 17 Uhr statt.**

Das geschulte Personal fördert die an Demenz erkrankten Menschen durch einfache Aufgaben und Spiele. Dies dient, neben der individuellen Förderung der Teilnehmer, gleichzeitig der Entlastung der Angehörigen und Pflegepersonen.

### **Ansprechpartner:**

Begegnungsstätte im  
Leo Heuft Haus  
Pellenzstrasse 84 a  
56743 Mendig

DRK – Ortsverein Mendig  
Lothar Spitzley  
☎ 02652 1785

Betreuungsgruppenstunde  
Demenz  
Sabine Kraft  
☎ 0151 16789847

## 1.12 Caritasverband e. V. – Die Sozialstation

Ziel des ehrenamtlichen Besuchs- und Begleitdienstes ist es, die Teilhabe am Leben in der Gesellschaft zu ermöglichen, Vereinsamung entgegenzuwirken und pflegende Angehörige zu entlasten.



### Ansprechpartnerin:

Caritasverband  
Koblenz e. V. –  
die Sozialstation

Irena Heimann

☎ 0261 13906230

Das Angebot kommt Seniorinnen und Senioren, kranken oder behinderten Menschen zugute, die sich über soziale Kontakte freuen. Sie machen sich stark für Menschen in ihren individuellen Not- und Krisensituationen und bieten ihnen qualifizierte und nachhaltige Unterstützung an. So erhalten Angehörige die nötige Auszeit im oft belastenden Pflegealltag, um neue Kräfte zu mobilisieren.

Seit 2008 ist der ehrenamtliche Besuchs- und Begleitdienst in Koblenz ständig erweitert worden. Aufgrund der guten Resonanz wurde das Angebot auf die Verbandsgemeinden Weißenthurm und Rhein-Mosel erweitert, um auch hier eine wichtige Unterstützung für Betroffene und deren Umfeld leisten zu können.

# Die Initiativen stellen sich vor...

Kategorie 2:  
Wir verstehen uns –  
Alt und Jung gemeinsam





## 2.1 **Alten und Pflegeheim Marienstift** – in Kooperation mit der Kita St. Genovefa und Grundschule Pfarrer-Brecht Mendig

Vielfältige Dinge, wie die Musik, verbinden Jung und Alt. Ziel dieser Initiative ist es verschiedenste Generationen zusammenzubringen und einen verständnisvollen Umgang miteinander zu fördern.



Die monatlichen Besuche der Kinder der Kindertagesstätte im Altenheim sind durch ein reichhaltiges musikalisches Angebot begleitet. Die Kinder nehmen ebenso an Festen des Marienstiftes aktiv teil.

### **Ansprechpartnerin:**

**Alten- und Pflegeheim  
Marienstift**

**Jutta Syré Gross**

**☎ 02652 9346430**

Der rege Briefwechsel zwischen den Kindern der Grundschule Mendig und den Heimbewohnern soll das Interesse der jüngsten Generation am Schreiben wecken und gleichzeitig die motorischen Fähigkeiten von Jung und Alt stärken. Im Nachgang zu diesem Briefwechsel schließt ein Kennenlern-Vormittag und Spieleturnier an.

Durch die gemeinsamen Aktivitäten können ältere Generationen Erinnerungen an ihre eigene Kindheit wecken und zeitgleich aus ihrem großen Erfahrungsschatz berichten.

**Die Initiative wird monatlich  
bzw. vierteljährlich durchgeführt**

## 2.2 Leben in guter Nachbarschaft in Andernach e. V. – 4-Generationenhaus

Fragen, die in der heutigen Gesellschaft im Zuge des demografischen Wandels immer wieder auftauchen, drehen sich rund um das Wohnen: Wie sieht das Wohnen in Zukunft aus?



Das 4-Generationenhaus ist hierbei ein Paradebeispiel für zukünftige Wohnformen. Hier wohnen Jung und Alt zusammen unter einem Dach. In einer Altersspanne von 12 Monaten bis 94 Jahren ist hier jede Generation vertreten. Ein gegenseitiges Lernen sowie das gemeinsame Spielen, sorgen für eine lebendige Wohngemeinschaft.

Jeder Mitbewohner kann seine Ideen bei Stammtischen oder durch Aushänge in den Schaukästen der Wohnanlage preisgeben. Inzwischen konnten über 20 Aktivitäten wie Walking, Stammtische, Spieleabende, Tagesausflüge, Gymnastik und sonstige Feste etabliert werden. Ein Highlight ist das gemeinsam erstellte Kochbuch „Rezepte aus dem 4-Generationenhaus“ mit vielfältigen Rezepten, welches bereits in der 6. Auflage gedruckt wurde.

Außerdem stehen Geselligkeit und Bewegung im 4-Generationenhaus der Stadt Andernach im Vordergrund.

### Ansprechpartner:

Martin Quandt

☎ 02632 45887

## 2.3 Ökumenischer Spielenachmittag – Evangelische Kirchengemeinde Mayen

Im 14-tägigen Rhythmus organisiert die Evangelische Kirchengemeinde einen ökumenischen Spielenachmittag für Jung und Alt. Mittels des gemeinsamen Spielens, Essens und Kaffeetrinkens wird eine Verbindung zwischen den verschiedenen Generationen geschaffen. Egal ob Jung oder Alt, jegliche Beeinträchtigungen und Krankheiten sollen hier für einige Stunden zur Nebensache werden. Jeder, egal welcher Herkunft, welche Kultur und welchem Sprachgebrauch angehörig, ist herzlich willkommen.



Ob SkipBo, Skat oder Mensch-ärger-dich nicht, es stehen zahlreiche Spiele zur Auswahl, können aber auch gerne mitgebracht werden. In kleinen Spielpausen wird das von Mitarbeitern vorbereitete Essen (von Spaghetti bis Spargel), gemeinsam verzehrt, aber auch Kaffee und Kekse dienen als kleine Stärkung. Finanziert wird das Projekt allein durch freiwillige Spenden.

### Ansprechpartnerin:

Gemeindebüro

Heike Justen

☎ 02651 700960

Der Spaßfaktor und die positive Resonanz lassen sich anhand der gesteigerten Teilnehmerzahlen beweisen. Während zu Beginn lediglich 12 Personen im Alter zwischen 4 bis 90 Jahren an den Nachmittagen teilnahmen, stieg diese Zahl allein innerhalb kürzester Zeit auf 25. Darunter befinden sich sowohl Personen mit Beeinträchtigungen als auch Flüchtlinge. Das Ziel eines integrativen Spielenachmittags glückte somit.

Die Treffen finden jeweils **donnerstags zwischen 16 und 19 Uhr in Mayen im Gemeindesaal** (Im Trinnel 21) statt. Wer einen Fahrdienst benötigt kann diesen im Gemeindebüro anmelden.

## 2.4 Pizza-Abend – Haifischbar e. V. Macken



In langer Tradition veranstaltet der Freundeskreis der Haifischbar Macken einmal jährlich einen Pizza-Abend. Frische Pizza aus dem „Dorfbackes“ kann in Gesellschaft genossen werden.

Hierdurch soll der Dialog im Dorf durch ein Zusammenkommen gefördert werden und die ortstypische Backes-Tradition aufrechterhalten werden.



Die positive Resonanz zeigt sich an der alljährlichen Teilnahme von rund einem Drittel der Dorfbevölkerung an diesem Event. Für die weniger mobile Bevölkerung oder Menschen mit sonstigen Beeinträchtigungen, wird ein Lieferservice angeboten. So kann jedermann in den Genuss von frischer Pizza kommen.

**Alle Dorfbewohner sind herzlichst  
zum dem jährlichen Event eingeladen.**

### Ansprechpartner:

Marco Kneip

☎ 02605 3946

Ortsgemeinde Macken



## 2.5 AWO-Seniorenzentrum Vierwindenhöhe und Kindertagesstätte St. Medard Bendorf

Die Idee dieses Projektes ist es, „Brücken“ zwischen verschiedenen Generationen zu bauen.



Ziel ist es, einen regen Austausch zwischen Jung und Alt zu initiieren, voneinander zu lernen und verschiedene Erinnerungen auszutauschen.

### Ansprechpartnerin:

AWO-Seniorenzentrum  
Vierwindenhöhe, Bendorf

Nicole Heidger

☎ 02622 946105

Ältere Generationen können so junge Menschen an ihrem reichen Erfahrungsschatz und Knowhow teilhaben lassen. Durch regelmäßige **monatliche Treffen** der Generationsgruppen soll nach dem Motto „Voneinander lernen“ ein Abbau von Berührungängsten zwischen den verschiedenen Generationen und ein gemeinschaftliches Dasein gefördert werden.

Auch die jüngste Bevölkerungsgruppe wird durch Zusammenkünfte in der Kindertagesstätte mit eingebunden. Seniorinnen und Senioren können so den Alltag der Kinder und Erzieherinnen miterleben und gemeinsam musizieren, basteln oder backen.



## 2.6 Miteinander der Generationen – Residenz Humboldthöhe gGmbH, Vallendar

**Vier bis fünf mal im Jahr** kommen Jung und Alt zusammen, um gemeinsam ein paar schöne Stunden zu verbringen.

Das Projekt „Miteinander der Generationen“ beinhaltet unterschiedlichste Aktionen, die jeweils jahreszeitlich angepasst sind. Neben dem gemeinsamen Ostereierbemalen und Erdbeertörtchen backen, konnte der evangelische Kindergarten dazu gewonnen werden, das Sektfrühstück der Humboldthöhe durch musikalische Beiträge zu erweitern. Die Hemmschwellen konnten durch den musikalischen Aspekt schnell durchbrochen werden und die Seniorinnen und Senioren stimmten mit ein.



Ein offener und freundlicher Umgang prägt die Treffen und nicht nur Besuche der Kinder in der Residenz, sondern auch der Bewohnerinnen und Bewohner in der Kita auf dem Mallendarer Berg sind kaum mehr wegzudenken.

Ziel der Initiative ist ein reger Erfahrungsaustausch zwischen den Generationen zum Ausbau bzw. Erhalt sozialer Kompetenzen, aber auch zur Entwicklung von gegenseitigem Verständnis, Einfühlungsvermögen und Empathie für die jeweils andere Generationsgruppe. Hemmschwellen und Berührungängste sollen durch wunderschöne gemeinsame Stunden überwunden werden.

Neben all diesen Aspekten steht im Fokus die Weitergabe von Wissen von dem die junge Generation enorm profitieren kann sowie gegenseitiges Helfen.

**Die freudigen Gesichter von Kindern und Senioren sind ein Beweis für das Erleben schöner Zeiten.**

### **Ansprechpartnerin:**

**Residenz  
Humboldthöhe gGmbH**

**Gudrun Gast**

**☎ 0261 6403208**

## 2.7 Sternenweg – sicher zur Schule in Andernach

Auf dem Schulweg sind Kinder immer wieder zahlreichen Gefahren ausgesetzt. Aufgrund dessen entwickelte sich die Idee, dass Grundschulbezirke mittels Sternen an verschiedenen Treffpunkten markiert werden, wo sich die Kinder sammeln können.

Von dort aus könnte dann jeweils ein ehrenamtlicher „Helfer“ die Kinder zur Schule begleiten. Die „Helfer“ könnten sich in Bezirke einteilen und mit den Schulanfängern gemeinsam die Sternenpunkte bis zur Schule auf dem Sternenweg zurücklegen.



Foto Fotolia

### Ansprechpartnerin:

Ideenpatin

Kathrin Breil

Ziel des Projektes ist es, neben der Sicherheit auf den Schulwegen, den ehrenamtlichen Unterstützern eine sinnvolle Aufgabe zu geben, sowie das WIR-Gefühl und die Rücksichtnahme zu stärken. Berufstätige Eltern können sich darauf verlassen, dass ihr Kind sicher in der Schule ankommt, gleichzeitig erlernen die Kinder eine aktive angemessene Teilnahme im Straßenverkehr und die ehrenamtlichen Begleiter erfahren Integration mitten innerhalb einer neuen, heranwachsenden Generation.

Derzeit handelt es sich um eine Projektidee, die sowohl für Hin- und Rückweg der Kinder zur Schule etabliert werden könnte.

## 2.8 „Lernbegleitung“ – Ökumenische Arbeitsloseninitiative Vallendar e. V

Das Projekt ist eine Hilfestellung für Schüler, die aufgrund von Lernschwierigkeiten kaum Chancen haben einen Ausbildungsplatz zu erhalten oder einen Beruf erlernen zu können.



Verschiedene ehrenamtliche Helfer aus Vallendar und Umgebung unterrichten ein- bis zweimal die Woche Schüler der Klassen 6-10 in den Grundfächern. Darüber hinaus erhalten sie Hilfestellungen bei der Erstellung von Bewerbungsunterlagen und werden auf Bewerbungsgespräche vorbereitet. Zusätzlich wird gezielter Förderunterricht für Jugendliche mit Migrationshintergrund angeboten.

Die Schüler werden somit auf dem Weg zum Schulabschluss individuell gefördert und es werden ihnen Kernkompetenzen für den Start ins Berufsleben vermittelt. Die Zusammenarbeit zwischen Jung und Alt schult gleichzeitig die Sozialkompetenz der Jugendlichen.

### **Ansprechpartner:**

**Ökumenische  
Arbeitsloseninitiative  
Vallendar e. V.**

**Vorsitzender Wilfried Münz**

**Gemeindebüro  
Evangelische  
Kirchengemeinde**

**Weitersburger Weg 8  
56179 Vallendar**

**☎ 0261 64999**



## 2.9 „Mit Zeit“ – Miteinander Zeit verbringen

### Altenzentrum St. Johannes Mayen, Lebenshilfe Mayen & Streetwork Mayen

Hierbei handelt es sich um ein Projekt des Altenzentrums St. Johannes, der Lebenshilfe und Streetwork in Mayen. Die institutionsübergreifende Idee besteht darin, den Austausch der Generationen zu fördern.



Hierzu werden zweimal jährlich Treffen mit verschiedenen Themenschwerpunkten organisiert. „Mit Zeit“ steht für Miteinander Zeit verbringen. Innerhalb der verschiedenen Aktionen erfahren die Kinder und Jugendlichen viel über das Leben der Seniorinnen und Senioren.

#### **Ansprechpartner:**

Altenzentrum St. Johannes in  
Mayen

Kirchplatz 5, 56727 Mayen  
☎ 02651 981103

Lebenshilfe Mayen  
Alte Hohl 20, 56727 Mayen  
☎ 02651 96120

Streetworking Mayen  
Sarah Sondermann  
Jugendhaus Mayen  
Im Hombrich 1-3, 56727 Mayen  
☎ 02651 904787

In der gemeinsamen Zeit lernen die verschiedenen Gruppen einander kennen und lernen voneinander. Die älteren Menschen zeigen den Kindern und Jugendlichen beispielsweise einige Kniffe und Tricks beim Kochen, dafür erklären die jüngeren den älteren Bürgern die neue Welt der Technik und des Internets.

**„Es ist ganz klar eine win-win-Situation:** Die Seniorinnen und Senioren sind dankbar für jede Abwechslung und fühlen sich gebraucht. Die Kinder lernen das Leben der älteren Menschen kennen und fördern ihre sozialen Kompetenzen“, so Stefan Jung vom Altenzentrum St. Johannes in Mayen.

## 2.10 Bauerngarten Bermel

### Welche Idee steht hinter dem Projekt?

Die Idee ist es, eine ungenutzte Fläche in der Ortsmitte zu einem Bauerngarten umzugestalten. Alle Generationen beteiligen sich an der Umgestaltung und der Bepflanzung der Gemeindefläche. Hierbei liegt die Hoffnung darin, dass man sich gemeinsam wieder in der Ortsmitte trifft und durch das Projekt Jung und Alt zusammenführt.



### Wie wird die Idee umgesetzt?

Durch den Anbau von Blumen und Gemüse entstand im Frühjahr 2016 mitten im Ort eine bunte, nutzbare, für alle Bürger sichtbare Fläche. Das bietet den verschiedenen Generationen den Anlass, sich dort regelmäßig zu versammeln. Die Bänke rund um das Grundstück laden zum Verweilen ein. Natur gestalten und erleben und gleichzeitig die einzelnen Generationen in Kontakt zu bringen ist Kernziel des Projekts.

### Ansprechpartner:

Wilfried Hellen

☎ 02657 704

## 2.11 Katholische Kindertagesstätte Pusteblume Weikersburg

Die vierteljährlich geplanten Seniorennachmittage dienen dazu, dass die Kinder der Kindertagesstätte gemeinsam Zeit mit den ortsansässigen Seniorinnen und Senioren verbringen.



### **Ansprechpartner:**

Katholische  
Kindertagesstätte  
Pusteblume

Ober der Heege 7  
56191 Weikersburg

☎ 02622 9226436

Gemeinsame Aktivitäten führen dazu, sich besser kennen zu lernen und vor allem gemeinsam ein paar gesellige Stunden zu verbringen. Ob beim Spielen, Singen oder Backen erfahren die verschiedenen Generationen viel voneinander und können voneinander lernen.

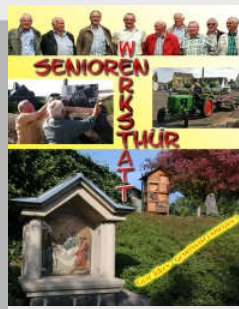
Gerade für die Seniorinnen und Senioren, die selber keine Familienmitglieder oder Enkel im Alltag um sich herum haben, bieten die Nachmittage eine gelungene Abwechslung.



# Die Initiativen stellen sich vor...

## Kategorie 3: Wir treffen uns







### 3.1 Männer Seniorentreff – Sankt Rudolph in Welling

Der Männer-Seniorentreff in Welling befasst sich unter anderem mit der Erstellung einer historischen Gebäudechronik und einer Ergänzung der historischen Bildgalerie vom alten Welling. Ziel ist es, das Wissen der älteren Bürgerinnen und Bürger zu sichern und der Nachwelt zu erhalten.



Teilnehmer sind in Bereichen von weiterführenden Recherchen und der Dokumentation historischer Fotos tätig. Die Resonanz der älteren Bevölkerung ist sehr hoch und durch Diskussionen konnte das Baujahr, die ehemalige Nutzung sowie Erbauer von Gebäuden der Vergangenheit rekonstruiert werden. Allein 370 historische Fotos konnten auf diese Art und Weise mit vielen weiteren Informationen auf der Homepage der Ortsgemeinde Welling bereitgestellt werden.

Auch die Damen des Frauen-Seniorentreffs konnten in der Vergangenheit gut in die Aktivitäten eingebunden werden. Der Frauen-Seniorentreff trifft sich wöchentlich im Hotel Zur Post.

**Alle Interessierten sind herzlich eingeladen sich an den Arbeiten und Treffen zu beteiligen.**



#### Ansprechpartner:

Heinz Nolden

☎ 02654 6655

## 3.2 Seniorentreff / Seniorenbeirat Saffig

Der Seniorenbeirat Saffig vertritt die Belange, Wünsche und Bedürfnisse der Saffiger Seniorinnen und Senioren, beispielsweise gegenüber der Ortsgemeinde. Er veranstaltet u. a. auch Informationsabende zu verschiedenen Themen.



### Ansprechpartner:

Dieter Windheuser

☎ 02625 1870

Dieter Dötsch

☎ 02625 5357

In Verbindung mit dem Seniorenbeirat steht der Seniorentreff Saffig, der **monatliche Treffen** und gemeinsame Aktivitäten organisiert.

Es nehmen regelmäßig 60-70 Teilnehmer an den von der Ortsgemeinde finanziell geförderten und vom Seniorenbeirat organisierten Freizeitangeboten teil.

Der Seniorentreff ist für die Saffiger Bürgerinnen und Bürger ab 60 eine gelungene Einrichtung, wo man sich regelmäßig trifft und gemeinsame Unternehmungen umsetzt.

### 3.3 Nickenicher Senioren–Mittagstisch

Der Senioren-Mittagstisch mit einem Hol- und Bring-Dienst bietet die Möglichkeit des gemeinsamen Essens in gemütlicher Runde. Gerade für alleinlebende Seniorinnen und Senioren bietet sich hier die Chance, neben einem warmen Mittagessen, gesellige Gespräche zu führen.



#### Wann wird das Programm der Nickenicher angeboten?

**Einmal im Monat** treffen sich **mittwochs** rund 60-75 Seniorinnen und Senioren zum gemeinsamen Mittagessen im Nickenicher Pfarrsaal.

Der große Erfolg dieses Projektes erkennt man an der enorm gestiegenen Teilnehmerzahl. Während sich zu Beginn nur circa 14 Personen beteiligten, ist die Anzahl auf ein Vielfaches angestiegen.

Aber nicht nur das gemeinsame Essen, sondern auch das Eindecken, Abräumen sowie Spülen ist Teil des Angebots.



#### Ansprechpartnerin:

Inge Warmbold

☎ 02632 81524



### 3.4 Seniorenbegegnung – Eine Kooperation der Ökumenischen Arbeitsloseninitiative Vallendar e. V. und der Evangelischen Kirche Vallendar

Zweimal im Monat kommen rund zwanzig Seniorinnen und Senioren im Gemeindezentrum auf dem Mallendarer Berg zusammen. Die gemeinsamen Treffen sind an verschiedenen Themen orientiert, angepasst an die Jahreszeiten und Interessen. So werden verschiedene gesellige Aktivitäten wie Bingo, Sitztanz und Gedächtnistraining durchgeführt. Abschließend wird an einer großen Kaffeetafel gemeinsam gespeist.



#### Ansprechpartnerin:

Ökumenische  
Arbeitsloseninitiative  
Vallendar e. V.

Laura Steffen

☎ 0261 64999

Infolge der positiven Resonanz dieser Treffen wurden neben den regelmäßigen Kaffeetreffen besondere Themennachmittage der Seniorenbegegnung etabliert. Diese Feste beginnen bereits mit dem gemeinsamen zubereiten einer Mahlzeit. Beispielhaft ist das zünftige Oktoberfest für eine solche Veranstaltung zu nennen.

Ziel der gemeinsamen Treffen ist nicht nur die Entgegenwirkung der „Alterseinsamkeit“, sondern auch die Aktivierung und Förderung geistiger sowie körperlicher Bewegung und die Vermittlung des christlichen Glaubens.

**Alle 14 Tage, mittwochs von 14.30 – 16.30 Uhr** finden die gemeinsamen Kaffeemittage statt, wobei an besonderen Veranstaltungstagen die Treffen zumeist bereits um 12 Uhr beginnen.

### 3.5 Die „Sternhagelbrüder“ Ochtendung

Sie musizieren und singen gerne, und das auch noch in Gemeinschaft? Dann sind Sie bei den Veranstaltungen der „Sternhagelbrüder“ aus Ochtendung genau richtig.

Im Rahmen der Initiative bieten Werner Fischer (Gitarre) und Jürgen Stange (Akkordeon) literarische Liedersingtreffen für Seniorinnen und Senioren an.



Mit einer musikalischen Reise durch die deutsche Musikgeschichte, die im Liedgut so viele herzerfrischende und tief gehende Philosophie beinhaltet, ergänzt durch kleine Gedichtseinlagen, begeistern die Musikusse immer wieder die Seniorinnen und Senioren der Verbandsgemeinde Maifeld. Ziel ist nicht nur das Verbringen einiger fröhlicher Stunden, sondern das gemeinsame musizieren. Mitsingen ist ausdrücklich erwünscht, und wer nicht besonders textsicher ist, kann in den extra bereitgestellten Liedtexten spicken.

**Wer sich musikalisch einbringen will,  
ist recht herzlich zu den Proben eingeladen!**

**Ansprechpartner:**

**Jürgen Onko Stange**

**☎ 0176 39319523**



### 3.6 Älter werden in Waldesch

Infolge einer Dorfmoderation in Waldesch erachtete es die Arbeitsgruppe „**Älter werden in Waldesch**“ als wichtig, ein monatliches Seniorencafé im Bürgerhaus zu etablieren. Die Initiative soll die Möglichkeit für Treffen bieten, an denen nicht nur gemeinsam in geselliger Runde Kaffee getrunken, sondern auch ein Gedankenaustausch stattfinden kann. Neben einem „Spiele-Nachmittag“ werden weitere Angebote, wie zum Beispiel die Bücherbörse (kostenfreier Austausch) oder ein Treffen für Bewegung ab 70 Jahren bereitgehalten.



#### Ansprechpartnerin:

Elfriede Klein

☎ 02628 8734



### 3.7 Dia-Vorträge – Münstermaifeld

Diese Initiative veranstaltet in Absprache mit dem Seniorenheim in Münstermaifeld unterhaltsame Dia-Vorträge zu kulturhistorischen Themen wie z. B. „Der Kölner Dom“, „Der Main von der Quelle bis zur Mündung“, „Venedig“ oder „Der spanische Jakobsweg“.



In einem **Turnus von sechs Wochen** werden verschiedenste Themenvorträge dargeboten, die nicht nur Interesse wecken sollen, sondern auch die Möglichkeiten bieten in Erinnerungen zu schwelgen.



**Ansprechpartner:**

**Willi Schwarzmann**

☎ 02605 1355

### 3.8 Caritasfrauen Plaidt



Durch regelmäßige Treffen möchten die Caritasfrauen Plaidt Seniorinnen und Senioren Geselligkeit und Freude in den Alltag bringen

**An sieben Nachmittagen im Jahr** wird sogar ein spezielles Programm geboten und für abwechslungsreiche Unterhaltung gesorgt.

Ergänzend dazu finden **einmal im Monat Krankenbesuche** im Andernacher Krankenhaus statt sowie im Plaidter Seniorenheim.

**Die Treffen finden jeweils von 14 – 17 Uhr statt.**

#### Ansprechpartnerin:

Roswitha Horch

☎ 02632 6639



### 3.9 Frauengemeinschaft Boos-Lind

Die Frauengemeinschaft Boos-Lind veranstaltet **einmal monatlich** einen Stricknachmittag, an dem bei einer Tasse Kaffee angeregte Gespräche stattfinden. Die an diesen Tagen entstehenden handgemachten Produkte, werden auf dem Weihnachtsbasar verkauft, der Erlös wird für einen guten Zweck gespendet. Die jüngeren Damen der Gemeinschaft übernehmen die Bewirtung.



Die Initiative verfolgt die Idee, dass ein Austausch zwischen Jung und Alt generiert wird und die weiblichen Senioren aktiv am Ortsgeschehen teilnehmen. Die gemeinschaftlichen Treffen werden durch Gesang und Karnevalsaktivitäten ergänzt.

#### Ansprechpartnerin:

Gertrud Weber

☎ 02656 8060



### 3.10 Philosophisches Café – Residenz Humboldthöhe gGmbH, Vallendar

#### „Und jetzt sind Sie dran!“

In der Regel jeden zweiten Dienstag im Monat um 15.00 Uhr lädt die Residenz Humboldthöhe zum Philosophischen Café ein. Es bietet die Gelegenheit, ausgiebig und für jedermann verständliche Themen zu erörtern, die alle angehen. Egal, ob sie aktiv mitreden oder „nur“ zuhören, lohnenswert und interessant ist es in jedem Fall. Die Gesprächsangebote wenden sich an Menschen, die auch die eigene Biografie zum Ausgangspunkt des Nachdenkens machen können.



So kann die Reichweite des eigenen Denkens erprobt werden. Der Beginn des gemeinsamen Philosophierens wird nicht durch ein Referat oder einen Vortrag markiert. Stattdessen startet der Bonner Philosoph Markus Melchers jede Veranstaltung mit dem Verlesen drei ausgesuchter Zitate. Dabei entstammen die beiden ersten den Werken wichtiger Denker und widersprechen sich.

#### Ansprechpartnerin:

Residenz Humboldthöhe  
Goethestraße 11a  
56179 Vallendar

Dagmar Hett

☎ 0261 64030

Das dritte Zitat kann ein Werbespruch, Sprichwort oder ein Gedicht sein – in jedem Fall etwas Unerwartetes.

Und dann heißt es: „**Und jetzt sind Sie dran!**“ - und das nun schon seit gut eineinhalb Jahren. Inzwischen hat sich ein fester Besucherstamm von 20 – 25 Personen gebildet, die regelmäßig mitdiskutieren. Erfreulicherweise kommen noch ständig neue, philosophieinteressierte Bürgerinnen und Bürger aus Vallendar und der Umgebung hinzu. Vor der geistigen Anstrengung kann man sich bereits ab 14.30 Uhr mit Kaffee und Kuchen stärken. Vallendarer Bürgerinnen und Bürger können selbstverständlich den kostenfreien Shuttleservice zur Humboldthöhe nutzen. Im hauseigenen Parkhaus stehen kostenfreie Parkplätze zur Verfügung. Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich.

### 3.11 Gewerkschaftssenioren – Arbeitsgruppe Bendorf

Die Gewerkschaftssenioren der IG/BCE Bendorf treffen sich **regelmäßig 1-2 mal im Monat**.

Bei diesen Veranstaltungen werden gemeinsame Aktivitäten wie z. B. Betriebsbesichtigungen und Treffen zu verschiedenen Themen umgesetzt.



Neben den Unternehmungen verstehen sich die Gerwerkschaftssenioren auch als Berater derjenigen, die in Rente gehen.

Bei diesen Treffen steht die Geselligkeit im Vordergrund und sie beugen der Vereinsamung vor. Regelmäßig besuchen 30-35 ehemalige berufstätige Kolleginnen und Kollegen die Veranstaltungen.



**Ansprechpartnerin:**

**Hedi Schenk**

**☎ 02622 4100**

### 3.12 Jugend und Senioren in der Ortsgemeinde Krufft

Hervorgehend aus einer hauptamtlich besetzten Stelle in der Ortsgemeinde Krufft entwickelte sich ein breit gefächertes Freizeitangebot für Jung und Alt.

Das Hauptziel der Jugend- und Seniorenarbeit in der Ortsgemeinde Krufft liegt in einem regelmäßigen gemeinschaftlichem Austausch und Zusammenkommen



sowie spezielle Angebote für Seniorinnen und Senioren und die Jugend zu schaffen: Autorenlesungen, Kegeln, Radtouren, Wanderungen, Handarbeitskreise, Seniorenmittagstische, theoretische Auffrischung des Führerscheins, Fahrsicherheitstraining, und viele weitere Ausflüge.

An Weihnachten wird speziell eine Aktion "Wunschzettel" initiiert. Es finden **ganzjährig** Programmaktionen statt.

#### Ansprechpartner:

Ortsgemeinde Krufft  
Jugend und Senioren

Martin Busenbender

☎ 02652 938316





### 3.13 Senioren-Café –

#### Caritas Sozialstation Maifeld/Mendig in Kooperation mit dem Seniorenzentrum St. Stephanus Polch

Das Senioren-Café ist ein Betreuungsangebot der Caritas Sozialstation Maifeld/Mendig und des St. Stephanus Seniorenzentrums in Polch. Es bietet einmal im Monat die Möglichkeit gemeinsame Zeit am Nachmittag zu verbringen, miteinander Kaffee zu trinken und sich zu unterhalten. Heimbewohner können dadurch neue Kontakte knüpfen oder alte Bekannte wieder treffen. Ziel des Senioren-Cafés ist der Erhalt der Lebensqualität und Eigenständigkeit von Seniorinnen und Senioren im Alter.

Caritas - Senioren Café im St. Stephanus Seniorenzentrum **NEU jetzt mittwochs**

# Senioren Café

jeden 3. Mittwoch im Monat  
14.30 — 17.00 Uhr

Infos & Anmeldung  
Caritas-Sozialstation Maifeld / Mendig  
Tel. 02654 - 96 04 54

Caritas Sozialstation Maifeld / Mendig in Polch St. Stephanus Seniorenzentrum Polch



Das Angebot richtet sich speziell an ältere Menschen, die noch keine Einzelbetreuung benötigen, aber Lust auf ein gesellschaftliches Miteinander haben und der Einsamkeit des Alltags entfliehen möchten.

**Wann? - Jeden dritten Mittwoch im Monat jeweils von 14.30 - 17.00 Uhr.**

Der Fahrdienst, organisiert über das Seniorentaxi der Verbandsgemeinde, ermöglicht für kleine Kosten eine gute Erreichbarkeit der Treffen im St. Stephanus Seniorenzentrum.

Die Nachmittage werden von einer Mitarbeiterin der Sozialstation vorbereitet und gestaltet. Eine Anmeldung über die Caritas Sozialstation Maifeld/ Mendig ist erforderlich, wobei pro Teilnehmer ein Betrag von 15 Euro pro Nachmittag erhoben wird. Im Rahmen des Treffens stellt das Seniorenzentrum Kaffee, Kuchen sowie Kaltgetränke zur Verfügung.

#### Ansprechpartnerin:

Caritas Sozialstation  
Maifeld/Mendig

Annegret Fisker

☎ 02654 960454



### 3.14 Betreute Seniorenreise – Caritasverband Rhein-Mosel-Ahr e. V.



Sie sind schon immer gerne gereist, können und möchten aber nicht mehr alleine Urlaubsreisen bestreiten bzw. möchten in Gesellschaft etwas Neues erleben und kennen lernen?

Dafür bietet der Caritasverband Rhein-Mosel-Ahr e. V. eine Lösung. Älteren und körperlich sowie geistig beeinträchtigten Menschen wird durch diese Initiative ein betreuter Urlaub in Gemeinschaft ermöglicht. Durch diese betreuten Senioren-/ Urlaubsreisen ist ein Entfliehen aus dem Alltag möglich und pflegende Angehörige können so entlastet werden.

Die steigenden Teilnehmerzahlen zeigen das große Interesse an dem Angebot. Teilnehmer aus dem gesamten Landkreis Mayen-Koblenz genossen in der Vergangenheit diese Art von Erholung und Urlaub.

#### Ansprechpartner:

Caritasverband  
Rhein-Mosel-Ahr e. V.

☎ 02651 98690

Solche Urlaubsreisen des Caritasverbandes werden **einmal jährlich für 14 Tage** angeboten.

Es hat sich gezeigt, dass das Angebot ebenfalls die Begegnung im Alltag fördert. Eine Vielzahl der Reisetilnehmer treffen sich regelmäßig zum monatlichen Seniorentreff im Mehrgenerationenhaus St. Matthias in Mayen, um die geknüpften sozialen Kontakte auch nach der Reise aufrecht zu erhalten.

### 3.15 Besuchsdienst mit Hunden – Caritasverband Rhein-Mosel-Ahr e. V.

Ehrenamtliche, speziell geschulte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter besuchen im Rahmen des Projektes ihre Kunden mit ihren Hunden.

*Wollen Sie auch von mir besucht werden?*

Caritas-Sozialstation Maifeld / Mendig  
Bachstr. 19 | Polch  
Tel. 02654 – 96 04 54

Caritas-Sozialstation Mayen / Vordereifel  
St.-Veit-Str. 14 | Mayen  
Tel. 02651 – 98 69 69

Caritasverband Rhein-Mosel-Ahr e.V. Pflege-Stützpunkt Maifeld  
Finanziell gefördert von der Heinz-Greif-Stiftung

**Senioren-Besuchsdienst mit Hunden**

Die Halter sowie die Hunde absolvierten eine besondere Schulung für das Vorhaben. Gemeinsame Spaziergänge und das Spielen mit den Tieren sollen schöne Erinnerungen wecken sowie ein Zugang zur Gefühlsebene der Seniorinnen und Senioren ermöglichen.

Termine für einen Besuch können **wöchentlich** kostenfrei per Telefon vereinbart werden. Das Angebot der beiden Caritas-Sozialstationen Maifeld/Mendig und Mayen/Vordereifel können Seniorinnen und Senioren und Altenheime auf dem Maifeld, Mayen, Mendig und der Vordereifel in Anspruch nehmen.

*Wollen auch Sie von mir besucht werden?*

#### Ansprechpartnerin:

Caritasverband  
Rhein-Mosel-Ahr e. V.

Annegret Fisker

☎ 02654 960454

### 3.16 Leben in Brey – die „AG Altern“

Der Grundstein für die Arbeit der AG Altern wurde 2009 durch eine Bestandsanalyse gelegt. Anhand von Fragebogen konnten ganz gezielt Handlungsfelder und Projekte festgelegt werden.

Hilfestellungen im Alter, generationsübergreifende Aktivitäten stehen genauso im Fokus wie die gesellschaftliche Teilhabe durch unterschiedlichste Treffpunktangebote.



„Zu sehen, dass durch die Ehrenamtsbörse die Nachbarschaftshilfe immer besser funktioniert, macht uns stolz und glücklich“, so Anna Maria Thum, Vorsitzende der „AG Altern“. Beispielhaft neben vielen anderen Hilfsangeboten pflegen inzwischen AG-Mitglieder Wege und Gräber auf dem Friedhof in Abwesenheit der Angehörigen.

2017 bildete sich in der AG eine Initiative, die sich für eine günstigere Tarifstruktur der VRM im Bereich der unmittelbar aneinandergrenzenden Orte Rhens und Brey einsetzte.

#### Ansprechpartner/in:

Bürgerbüro  
Mo. - Fr. 10 – 12 Uhr u.  
Mo. 17 – 19 Uhr  
☎ 02628 9891373

Ein Jahr später wurde die einfache Fahrt in den Nachbarort um 34% gesenkt und darüber hinaus noch eine günstigere Tarifstruktur von Brey nach Koblenz eingeführt.





### 3.17 Seniorentreff im Stadtteil Urmitz-Bahnhof

Der Seniorentreff findet alle 14 Tage statt und bietet den Menschen um Urmitz-Bahnhof herum im Mehrzweckraum die Möglichkeit sich zusammenzufinden und auszutauschen. Der Austausch zwischen den älteren Menschen, aber auch der generationsübergreifende Kontakt, stehen hier im Mittelpunkt. Dies erfolgt beispielsweise dadurch, dass regelmäßig die Firmlinge die Bewirtung der älteren Mitbürger übernehmen.



Neben den regelmäßigen Treffen und alltäglichen Themen wird die Brauchtumpflege groß geschrieben. Sonderveranstaltungen z. B. an Karneval, Weihnachten oder verschiedene gemeinsame Ausflüge, sorgen für die nötige Ablenkung.

Der Seniorentreff feierte in 2015 sein 30-jähriges Bestehen. „Wir sind stolz darauf, dass der Seniorentreff so gut funktioniert. Besonders in den letzten Jahren erfreut sich die Einrichtung einer stetig steigenden Beliebtheit“, so Monika Hetzel.

#### **Ansprechpartnerin:**

**Monika Hetzel**

**☎ 02630 4844**



### 3.18 Plus/minus60 aktiv e. V.

Die Idee des Vereins mit Sitz in Kobern-Gondorf ist es, das soziale Engagement zur Verbesserung der Lebensqualität älterer Menschen und deren Integration in die Gesellschaft zu fördern.



#### **Dazu gehören:**

Gemeinsame Freizeitgestaltung (Spiele, Kegeln, usw.), kulturelle Angebote (Reisen, Besuche von Ausstellungen, Literatur-Café), Computerlehrgänge für Seniorinnen und Senioren, Laienspiele, monatlicher Stammtisch.

#### **Ansprechpartner:**

Vorsitzender  
Norbert Steinmetz

☎ 02607 775

#### **Feste Programmpunkte sind**

**das Gedächtnistraining (14-tägig), der Spielesonntag und das Kegeln (jeweils monatlich).**

#### **Das Motto des Vereins:**

**Etwas miteinander füreinander tun!**

„Wir leisten eine gute Seniorenarbeit, und viele, die gerade in einer schwierigen Situation sind, werden durch unsere Gemeinschaft aufgefangen und finden mit der Zeit wieder Freude am Leben“, so Norbert Steinmetz.

### 3.19 „Montagscafé“ der Stadt Vallendar

Weit entfernt von dem klassischen Treffen zu Kaffee und Kuchen ist das Montagscafé der Stadt Vallendar. Die wöchentlichen Treffen bieten über die klassische Geselligkeit hinaus viele Aktivitäten, wie z. B. Bingo, Spiele oder auch Seniorengymnastik an. Die vielen Möglichkeiten der gemeinsamen Beschäftigung werden sehr gut angenommen und bieten den gelungenen Ausgleich zum Alltag.



Ziel ist es, neben der Förderung der Geselligkeit die motorischen und geistigen Fähigkeiten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu erhalten. Es geht schlicht und einfach aber auch darum, sich gegenseitig Zeit zu schenken und sich mit selbstgebackenem Kuchen zu verwöhnen.

**Die wöchentlichen Treffen finden jeden  
Montagnachmittag von 14.30 – 17.00 Uhr  
im „Haus der AWO“ statt.**

Hierzu sind alle Seniorinnen und Senioren rund um Vallendar ganz herzlich eingeladen.

#### **Ansprechpartnerin:**

Irene Böcking

☎ 0261 65679

Haus der AWO  
Löhrstr. 44  
56179 Vallendar

## 3.20 Seniorengruppe St. Johann

Die Seniorengruppe St. Johann trifft sich seit dem Jahr 2000 regelmäßig einmal im Monat. Es handelt sich um ein Angebot für Menschen ab 60 Jahren.



### Ansprechpartnerin:

Hildegard Neis

☎ 02651 5126

### Das Programm der Seniorengruppe ist vielfältig:

Vorlesen, gemeinsames Singen alter Volkslieder, Ausflüge mit Schiff, Bus und Bahn, Vortragsreihen zu verschiedensten Themen, Gymnastik, Wallfahrten.

Das gute Miteinander in der Gruppe macht die monatlichen Treffen zum Highlight vieler Teilnehmer. Das Programm ist genau auf die Bedürfnisse der Seniorinnen und Senioren abgestimmt. Ideen und Anregungen der Besucher werden gerne aufgenommen.



## 3.21 Seniorenwerkstatt Thür

Auf Initiative des Ortsbürgermeisters haben sich im Jahr 2009, unter dem Dach des Kultur- und Verschönerungsvereins Thür, rüstige Ruheständler zusammengefunden, um sich zum Wohl der Dorfgemeinschaft Thür handwerklich einzubringen. Ziel der Seniorenwerkstatt ist es, mit kreativen Ideen zur Verschönerung des Ortes und zum Erhalt der öffentlichen Einrichtungen beizutragen.



Die Initiative wird genau da tätig, wo durch hohen Arbeitsaufwand und Improvisation die besonderen Fähigkeiten der im Beruf gesammelten Erfahrungen und Talente der Senioren besonders gut eingebracht werden können.

Die Thürer Bevölkerung schätzt die Arbeiten der Gruppe und unterstützt die Werkstatt mit Werkzeug und Maschinen, so dass inzwischen viele anspruchsvolle Arbeiten ausgeführt werden können.

Die Mitglieder der Seniorenwerkstatt treffen sich auch nach der getanen Arbeit zu gemeinsamen Stunden und Ausflügen. Auch die Damen treffen sich mittlerweile regelmäßig zum Kaffeeklatsch.

### Ansprechpartner:

Ewald Müller

☎ 02652 3196



## 3.22 Senioren-, Kaffee-, Strick- & Spielrunde St. Sebastian

Engagierte Damen des Ortes St. Sebastian organisieren einmal im Monat für die Senioren in und um St. Sebastian einen Kaffee- und Spielnachmittag. Das Treffen in geselliger Runde wirkt einer Vereinsamung entgegen und ganz nebenbei werden durch verschiedene Spiele und Übungen die motorischen Fähigkeiten gefördert.



### Ansprechpartnerin:

Elisabeth Hoffmann

☎ 0261 890517

### Die Treffen finden jeden

**ersten Montag von 14.30 – 17.00 Uhr in der  
Sport- und Mehrzweckhalle in St. Sebastian statt.**

„Nach einer Tasse Kaffee und dem immer leckeren selbstgebackenen Kuchen sitzen wir in geselliger Runde zusammen und spielen einige Gesellschaftsspiele. Es geht gar nicht so sehr darum was wir spielen, sondern einfach um die gemeinsame Zeit und die vielen netten Gespräche. Wir würden uns sehr freuen, wenn neue Mitglieder den Weg zu unserem Treffen finden würden. Es sind alle in und um St. Sebastian herzlich willkommen“, so Elisabeth Hoffmann.

## 3.23 Handarbeitstreff und Spiele- & Klöntreff Trimbs

### Wer soll durch den Treff in Trimbs angesprochen werden?



Hier ist jeder herzlich Willkommen, der Interesse am Handarbeiten hat, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene, ob jung oder alt. Die Treffen finden **jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat ab 14:30 Uhr im Gemeindehaus in Trimbs** statt.

Zum Spiele- & Klön-Nachmittag ist jeder recht herzlich eingeladen, der Spaß am Spielen hat, gerne plaudert und Erfahrungen austauschen möchte.

Hierzu wird sich **jeden 3. Mittwoch im Monat ab 14.30 Uhr ebenfalls im Gemeindehaus** getroffen.

Durch die Neueinrichtung des Bürgerhauses in 2013 entstand ein barrierefreies Raumangebot, so dass auch mobilitätseingeschränkte Seniorinnen und Senioren teilnehmen können.

### Wie kann man sich einen solchen Nachmittag vorstellen?

„Nach einer Tasse Kaffee und einem leckeren Stück Kuchen begeben wir uns an gemeinsame Projekte und gehen unserem gemeinsamen Hobby der Handarbeit nach. Darüber hinaus werden gemeinsame Unternehmungen organisiert und durchgeführt. Die Geselligkeit, die Spiele und die vielen lustigen Unterhaltungen bereiten allen Mitgliedern viel Freude“ berichtete Angela Manns.

### Ansprechpartnerin:

Angela Manns

☎ 02654 6213

# Eine Initiative stellt sich vor...

Der Bürgerverein Oberfell e. V.

Gemeinsam stark –  
Das Dorf der Generationen



## 4 Der Bürgerverein Oberfell

Die Initiative der Dorfgemeinschaft Oberfell verbindet alle drei Kategorien miteinander und stellt ein Leuchtturmprojekt für den Landkreis Mayen-Koblenz dar. Die Gründung des Bürgervereins, die Begegnungsstätte der Generationen und die Senioren-Wohnanlage sind die Grundsteine des Projekts „Gemeinsam stark – Das Dorf der Generationen“.

Mit finanziellen Förderungen und mit professioneller Unterstützung von Land und Landkreis hat Oberfell ein Projekt in der Region geschaffen, welches die Ressourcen und Potentiale für „Mehr Dorf durch generationsübergreifende Freiwilligen Dienste“ nutzt.

Der Bürgerverein Oberfell wurde im Mai 2012 gegründet und hat sich die Arbeit zur Förderung des generationsübergreifenden Zusammenlebens zum Ziel gesetzt. Dazu wurde ein Netz verschiedener sozialer Leistungen und kultureller Aktivitäten geschaffen. Die Aufgabe des Vereins ist es, das Engagement aller Einwohner der Gemeinde zu bündeln und sich aktiv am gesellschaftlichen Leben des Ortes zu beteiligen. Er bildet die Schnittstelle zwischen bürgerschaftlichem Engagement und professionellen Angeboten.

Ganz nach dem Motto „Wir sitzen alle in einem Boot“, erbringt der Bürgerverein viele Leistungen zum Wohle des Bürgers.

Der Bürgerverein ist Träger einer „Begegnungsstätte der Generationen“ – „Ausonius-Treff“ genannt. Hier werden regelmäßig Aktivitäten angeboten, wie z. B. Spielstunden, Gottesdienste, Ausflüge, Seniorensport oder Treffen mit den Kita-Kids.

Kooperationspartner des Bürgervereins ist der Betreiber „Projekt 3 e. V. – ein Träger von professionellen Leistungen der Pflege und Betreuung“. Er bietet die erforderliche Unterstützung hinsichtlich der pflegerischen und medizinischen Fachlichkeit sowie alle Leistungen, deren Umsetzung durch ehrenamtliche Helfer nicht sichergestellt werden kann.

Die 2014 eröffnete Villa Ausonius befriedigt wohnrelevante Grundbedürfnisse älterer Menschen und bietet eine bedarfsgerechte, einzelfallbezogene Versorgung.

### **Ansprechpartner/in:**

**Vorsitzender des  
Bürgervereins**

**Gottfried Thelen**

 **02605 9627555**

**Projekt 3 e. V.  
Villa Ausonius  
Koblenzer Weg 55  
56332 Oberfell**

**Jaqueline Madle**

 **02605 9623800**

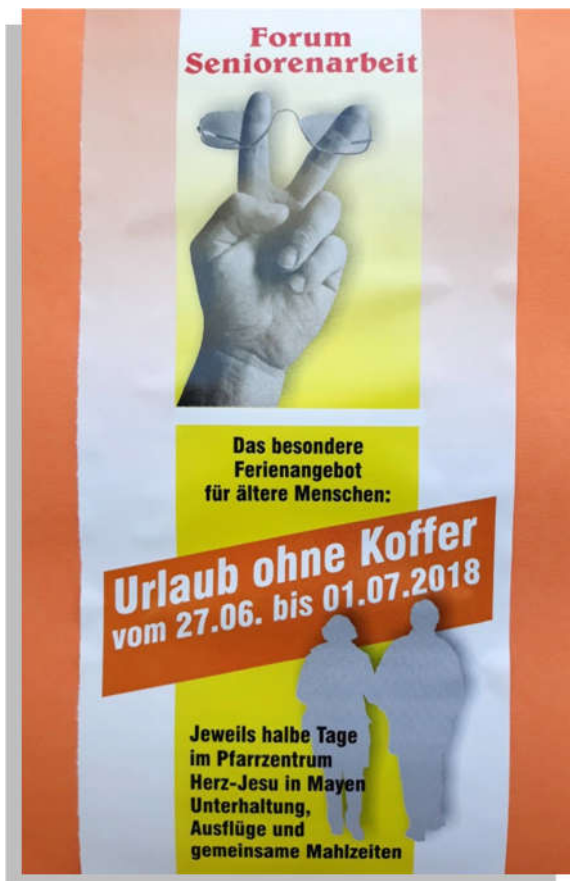


# Weitere gute Ideen...

Hierbei handelt es sich um eingegangene Ideen, die außerhalb des Wettbewerbs bei der Kreisverwaltung Mayen-Koblenz eingegangen sind.



## 5.1 „Urlaub ohne Koffer“ – Forum Seniorenarbeit Mayen



Das Forum Seniorenarbeit ist ein Zusammenschluss von haupt- und ehrenamtlichen Frauen und Männern, die sich für die Belange von Seniorinnen und Senioren der Stadt Mayen und der Verbandsgemeinde Vordereifel einsetzen.

„Urlaub ohne Koffer“ heißt das Angebot des Forums Seniorenarbeit.

Das jährlich stattfindende besondere Ferienangebot für ältere Menschen aus Mayen und Umgebung wird rege in Anspruch genommen.

Jeweils für halbe Tage gibt es im Pfarrzentrum Herz Jesu in Mayen Unterhaltung, Ausflüge und gemeinsame Mahlzeiten. Beim **„Urlaub ohne Koffer“** können die Seniorinnen und Senioren mehrere Tage unterwegs sein, neue Eindrücke gewinnen, Gemeinschaft erleben und zu Hause im eigenen Bett schlafen.

Die Kombination aus neuen Erfahrungen und Erlebnissen und der gewohnten heimischen Umgebung bei den Übernachtungen ist für viele genau die Richtige.

### Ansprechpartner:

Evangelische Kirche Mayen  
Gemeindeamt

☎ 02651 700960

Caritasverband  
Rhein-Mosel-Ahr e. V.

☎ 02651 98690

## 5.2. Alten- und Pflegeheim St. Martin Ochtendung

Das Alten- und Pflegeheim St. Martin Ochtendung bietet verschiedene Veranstaltungen an:



**“Weihnachten nicht alleine zu Haus“:** Viele Seniorinnen und Senioren sind über die Feiertage alleine zu Hause. Mit der Teilnahme an den feierlichen Gottesdiensten, gemeinsame Essen und einem gemütlichen Rahmenprogramm können die Senioren aus Ochtendung und Umgebung die Feiertage in Gesellschaft verbringen.

**“Mobile Zeit in Gemeinschaft“:** Mit diesem Angebot sind alle Seniorinnen und Senioren jeden Dienstag herzlich zur HI. Messe (10.30 Uhr) und einem gemeinsamen 3-Gänge-Menü (12 Uhr) eingeladen. (Kosten 5 Euro incl. Getränke).

### Ansprechpartnerin:

Alten- und Pflegeheim  
St. Martin Ochtendung

Heinrich-Heine-Str. 7-11  
56299 Ochtendung

Margot Herzog-Sauer

☎ 02625 9587150

Anmeldungen bis spätestens montags erforderlich. Auf Wunsch werden sie hierzu von zu Hause abgeholt.

**“Ochtendunger Vortragsreihe – Antworten auf wichtige Fragen rund um das Leben“:** Alle zwei Monate finden hier Informationsveranstaltungen zu gesellschaftspolitischen Themen, Gesundheitsfragen und vieles mehr mit anschließendem Austausch und gemeinsamem Imbiss statt.

Die Vorträge sind auch für gehörbeeinträchtigte Menschen geeignet und werden von Gebärdendolmetscherinnen übersetzt.

Bei allen Veranstaltungen steht die Kontaktpflege zwischen den Bewohnern und den externen Besuchern im Vordergrund.

## 5.3 Seniorenbüro in Mayen im Mehrgenerationenhaus St. Matthias

Das Seniorenbüro versteht sich als Ansprechpartner. Durch die eingerichtete Telefonkette nehmen ehrenamtliche Helfer täglich die Anrufe der alleinstehenden Seniorinnen und Senioren entgegen und nehmen sich die Zeit zuzuhören.



**Weiterhin organisieren die ehrenamtlichen Mitarbeiter verschiedene Aktionen:**

**Seniorentreff:** An jedem letzten Mittwochnachmittag im Monat findet von **14.30 – 17.00 Uhr** im Cafe CaTi/Mehrgenerationenhaus St. Matthias ein Seniorentreff statt. Hier werden für die Altersgruppen relevante Themen vorgestellt und ein geselliger Nachmittag verbracht.

**Spielenachmittage:** An jedem zweiten Mittwoch im Monat werden im Cafe CaTi von **14.30 – 16.30 Uhr** Gesellschaftsspiele gespielt.

**Ausflüge und Seniorenfreizeiten:** Neben den regelmäßigen Ausflügen bietet das Seniorenbüro jedes Jahr im Frühjahr eine 14-tägige Seniorenfreizeit an.

### **Ansprechpartner:**

Seniorenbüro  
im Mehrgenerationenhaus  
St. Matthias

St.-Veit-Str. 14  
56727 Mayen

☎ 02651 9869170



# Bewegungs- initiative...

Projekt  
„Bewegung in die Dörfer“



**DIEBEWEGUNG.DE**

**ICH BEWEGE MICH – MIR GEHT ES GUT!**  
*Bewegungsangebote im öffentlichen Raum für Alt und Jung*

**LZG** Landeszentrale für  
Gesundheitförderung  
in Rheinland-Pfalz e.V.

**Rheinland-Pfalz**  
MINISTERIUM FÜR SOZIALES,  
ARBEIT, GESUNDE LEBENS-  
UND DEMOGRAPHIE

**RhTB**   
Rheinland-Turn- und  
Bewegungssportverband

**DIEBEWEGUNG.DE** 

## Ein Bewegungsangebot für Seniorinnen und Senioren im Landkreis Mayen-Koblenz

Das Projekt „Bewegung in die Dörfer“ will im Landkreis Mayen-Koblenz den Spaß an der Bewegung fördern und der Vereinsamung vorbeugen. Die Zielgruppe sind insbesondere Menschen über 70 Jahre – auch ohne Bewegungsvorerfahrung, d.h. Menschen, die sich bisher nicht oder kaum sportlich engagiert haben, Menschen, die jedoch leichte Bewegungsangebote durchaus annehmen könnten. Menschen mit Demenz sind genauso in der Bewegungsgruppe willkommen wie alle anderen mit und ohne körperliche oder geistige Einschränkungen. Zielsetzung des Projektes ist es, dass Menschen nicht alleine zu Hause sitzen, dass sie Körper und Geist bewegen und mit viel Spaß präventiv etwas für ihre Gesundheit tun.

In 10 Ortsgemeinden finden bereits regelmäßig Bewegungsangebote statt (Stand August 2018): St. Sebastian, Mülheim-Kärlich, Rüber, Mertloch, Gappenach, Kalt, Kirchwald, Weiler, Kobern-Gondorf und Löf.

Pillig und Wierschen haben im August 2018 das kostenlose Schulungsangebot der Landeszentrale für Gesundheitsförderung RLP zur Bewegungsbegleiterin bzw. Bewegungsbegleiter genutzt. Darüber hinaus haben sich weitere Stadt- und Ortsgemeinden zur Teilnahme am Projekt „Bewegung in die Dörfer“ gemeldet und bereits teilweise Infoveranstaltungen in ihren Gemeinden durchgeführt: Weitersburg, Trimbs, Mendig, Kottenheim, Hatzenport, Lonngig, Kettig, Volkesfeld, Brey, Burgen, Urmitz, Namedy und Rieden.

Regelmäßig treffen sich die Bewegungsbegleiter zum Ideenaustausch, so z. B. auch 2018 bei einem Spaziergang auf dem Traumpfadchen Riedener Waldsee.

### Bewegungsbegleitertreffen



Der Landkreis Mayen-Koblenz freut sich mit den Initiatoren der Landeszentrale für Gesundheitsförderung RLP, der Alzheimer Gesellschaft nördliches RLP und dem Sportbund Rheinland e.V. über die „bewegten Dörfer“.

Die Kreissparkasse Mayen unterstützt in ihrem Geschäftsbereich gerne das Projekt und sponsert allen Gemeinden, die am Bewegungsprojekt teilnehmen, eine Seniorenbank.

Die ersten Seniorenbänke wurden in **Gappenach**, **Kirchwald** und **Löf** aufgestellt.

## Seniorenbänke



**Weitere Informationen zum Projekt:**

Lea Bales

Kreisverwaltung Mayen Koblenz

Stabsstelle Organisation, Gleichstellung, Familienfreundlichkeit

☎ 0261 108-275 E-Mail [Lea.bales@kvmyk.de](mailto:Lea.bales@kvmyk.de)



## Regelmäßige Bewegungsangebote (Stand August 2018)

### St. Sebastian



**Ansprechpartnerin:**

Nicole Leimig-Nelius

☎ 0175 5288225

Marie Jost

☎ 0261 1030757

### Mülheim-Kärlich



**Ansprechpartnerin:**

Andrea Reitz

☎ 0176 20362075



## Kobern-Gondorf



**Ansprechpartnerin:**

Mechthild Probstfeld

☎ 02607 6336

## Löf



**Ansprechpartnerin:**

Angelika Deißler

☎ 02605 848292

## Kirchwald



**Ansprechpartnerin:**

Dorothea Görgen

☎ 02651 7051704

## Weiler



**Ansprechpartnerin:**

Martha Wagner

☎ 02656 212

## Rüber



### Ansprechpartnerin:

Karin Butter  
☎ 02654 961105

Sonja Weber  
☎ 02654 1026

## Mertloch



### Ansprechpartnerin:

Hedi Kisgen  
☎ 02654 7227



## Gappenach



**Ansprechpartnerin:**

Doris Pütz

☎ 02654 8282

## Kalt



**Ansprechpartnerin:**

Tanja Denzer

☎ 02605 9628414 oder  
0172 1083981



# Die Initiativen im Überblick

## Verbandsgemeinde Maifeld

Alten- und Pflegeheim  
St. Martin Ochtendung  
Heinrich-Heine-Str. 7-11  
56299 Ochtendung  
Margot Herzog-Sauer  
☎ 02625 9587150

<http://www.altenheim-st-martin.de/>

Dia-Vorträge Münstermaifeld  
Willi Schwarzmann  
☎ 02605 1355

Die Sternhagelbrüder Ochtendung  
Jürgen Onko Stange  
☎ 0176 39319523

Besuchsdienst mit Hunden  
Caritasverband Rhein-Mosel-Ahr e. V.  
Annegret Fisker  
☎ 02654 960454

Handarbeitstreff und Spiele- &  
Klöntreff Trimbs  
Angela Manns  
☎ 02654 6213

### „Bewegung in die Dörfer“

Gappenach  
Doris Pütz ☎ 02654 8282

Kalt  
Tanja Denzer ☎ 02605 9628414 od.  
0172 1083981

Mertloch  
Hedi Kisgen ☎ 02654 7227

Rüber  
Karin Butter ☎ 02654 961105 und  
Sonja Weber ☎ 02654 1026

Männer  
Seniorentreff Sankt Rudolph  
in Welling  
Heinz Nolden  
☎ 02654 6655

## Verbandsgemeinde Mendig

---

Alten- und Pflegeheim Marienstift  
in Kooperation mit der Kita und  
Grundschule Mendig  
Jutta Syrè-Gross  
☎ 02652 9346430

Begegnungsstätte im Leo Heuft Haus  
Pellenzstrasse 84 a  
56743 Mendig

DRK Ortsverein Mendig  
Lothar Spitzley  
☎ 02652 1785

Betreuungsgruppenstunde Demenz  
Sabine Kraft  
☎ 0151 16789847

Seniorenarbeit  
der Verbandsgemeinde Mendig  
Marktplatz 3  
56743 Mendig  
Seniorenkoordinator  
Stefan Hilger  
☎ 02652 980035

Senioren Café  
Caritas Sozialstation Maifeld/Mendig  
in Polch  
Bachstraße 19  
56751 Polch  
Annegret Fisker  
☎ 02654 960454

<http://www.sozialstation-polch.de/>

Seniorenwerkstatt Thür  
Ewald Müller  
☎ 02652 3196

[http://www.thuer-eifel.de/  
Gemeindeburo/Seniorenwerkstatt/  
seniorenwerkstatt.html](http://www.thuer-eifel.de/Gemeindeburo/Seniorenwerkstatt/seniorenwerkstatt.html)

## Verbandsgemeinde Pellenz

---

Caritasfrauen Plaidt  
Roswitha Horch  
☎ 02632 6639

Jugend und Senioren in der  
Ortsgemeinde Kruft  
Martin Busenbender  
Kolpingplatz 1  
56642 Kruft  
☎ 02652 938316 o. 0170 3340189  
[busenbender@ortsgemeinde-kruft.de](mailto:busenbender@ortsgemeinde-kruft.de)

Nickenicher Senioren-Mittagstisch  
Inge Warmbold  
☎ 02632 81524

Seniorenbeirat / Seniorentreff Saffig  
Dieter Windheuser  
☎ 02625 1870

Dieter Dötsch  
☎ 02625 5357

Senioren Hilfeverein Pellenz e. V.  
Ortsgemeinde Nickenich  
Kirchstraße 2  
56645 Nickenich  
Vorsitzender Heinz Renz  
☎ 02632 4909625  
<http://www.shv-pellenz.de/>

## Verbandsgemeinde Rhein-Mosel

---

Älter werden in Waldesch  
Elfriede Klein  
☎ 02628 8736

### „Bewegung in die Dörfer“

Koborn-Gondorf  
Mechthild Probstfeld ☎ 02607 6336

Löf  
Angelika Deißler ☎ 02605 848292

Caritasverband Koblenz e. V. –  
Die Sozialstation  
Irene Heimann  
☎ 0261 13906230  
<http://www.caritas-koblenz.de/>

Gemeinsam stark – Das Dorf der  
Generationen  
Der Bürgerverein Oberfell  
Vorsitzender Gottfried Thelen  
☎ 02605 9627555  
<http://www.buergerverein-oberfell.de>

Haifischbar e. V.  
Marco Kneip  
Ortsgemeinde Macken  
☎ 02605 3946

Leben in Brey – die „AG Altern“  
☎ 02628 9891373  
[www.brey-am-rhein.de](http://www.brey-am-rhein.de)

Plus/ minus60 aktiv e. V.  
Vorsitzender  
Norbert Steinmetz  
☎ 02607 775  
<http://www.plusminus-sechzig.de/>

Projekt 3 e. V.  
Villa Ausonius  
Koblenzer Weg 55  
56332 Oberfell  
Jaqueline Madle  
☎ 02605 9623800  
<http://www.projekt-3.de>

## Verbandsgemeinde Vallendar

---

Ehrenamtsbörse  
Evangelische Kirchengemeinde  
Vallendar  
Weitersburger Weg 8  
56179 Vallendar  
Ehrenamts-Telefon:  
☎ 0157 30165079  
<http://www.vallendar-evangelisch.de/ehrenamtsboerse/>

Im Alter zu Hause  
Ökumenische Sozialstation Bendorf-  
Vallendar e. V.  
Entengasse 9  
56170 Bendorf  
Fred Eikmeier  
☎ 0151 14742581  
<http://www.im-alter-zu-hause.de>

Katholische Kindertagesstätte  
Pustebume Weitersburg  
Ober der Heege 7  
56191 Weitersburg  
☎ 02622 9226436

<https://www.weitersburg.de/index.php/ortsgemeinde/kindertagesstaette>

Miteinander der Generationen  
Residenz Humboldthöhe gGmbH  
56179 Vallendar  
Gudrun Gast  
☎ 0261 6403208

„Montagscafé“ der Stadt Vallendar  
Haus der AWO  
Löhrstr. 44  
56179 Vallendar  
Irene Böcking  
☎ 0261 65679

Ökumenische Arbeitsloseninitiative  
Vallendar e. V.  
Vorsitzender Wilfried Münz  
Gemeindebüro Evangelische  
Kirchengemeinde  
Weitersburger Weg 8  
56179 Vallendar  
☎ 0261 64999

<http://www.ali-vallendar.de/>

Philosophisches Café  
Residenz Humboldthöhe gGmbH  
56179 Vallendar  
Dagmar Hett  
☎ 0261 64030

Seniorenbegegnung – Eine  
Kooperation der Ökumenischen  
Arbeitsloseninitiative Vallendar e. V.  
und Evangelischen Kirche Vallendar  
Ökumenische Arbeitsloseninitiative  
Vallendar e. V.  
Laura Steffen  
☎ 0261 64999

## Verbandsgemeinde Vordereifel

Altenbetreuung daheim e. V.  
Vorsitzende Erika Stein  
☎ 02656 952396 od.  
0151 67638760  
[altenbetreuungdaheim@web.de](mailto:altenbetreuungdaheim@web.de)

Bauerngarten Bermel  
Wilfried Hellen  
☎ 02657 704

„Bewegung in die Dörfer“  
Kirchwald  
Dorothee Görger ☎ 02651 7051704  
Weiler  
Martha Wagner ☎ 02656 212

Frauengemeinschaft Boos-Lind  
Gertrud Weber  
☎ 02655 8060



Kirchwalder Besuchsdienst &  
Jedermannstreff  
Anneliese Stark  
☎ 02651 902407

Seniorengruppe St. Johann  
Hildegard Neis  
☎ 02651 5126

<http://www.st-johann-vordereifel.de/kirche/kirchliche-gruppen/seniorentreff/index.html>

## Verbandsgemeinde Weißenthurm

---

### „Bewegung in die Dörfer“

Mülheim-Kärlich  
Andrea Reitz ☎ 0176 20362075  
7051704

St. Sebastian  
Nicole Leimig-Nelius ☎ 0175 5288225  
Marie Jost ☎ 02654 1026

Krankenbesuchsdienst Pfarrei  
„Maria Himmelfahrt“ Mülheim  
Dorothee Kalus  
☎ 02630 3686

Senioren-, Kaffee-, Strick- & Spielrunde  
St. Sebastian  
Elisabeth Hoffmann  
☎ 0261 890517

Seniorentreff im Stadtteil  
Urmitz-Bahnhof  
Monika Hetzel  
☎ 02630 4844

## Stadt Andernach

---

“Rollis und mehr TSC-Andernach e. V.  
Kirchhofsweg 5,  
56626 Andernach Bendorf  
Bettina Kriegel  
☎ 0160 96640111  
[tsc-andernach@gmx.de](mailto:tsc-andernach@gmx.de)

Leben in guter Nachbarschaft in  
Andernach e. V. – 4 Generationenhaus  
Martin Quant  
☎ 02632 45887  
[quandtmartin@web.de](mailto:quandtmartin@web.de)

Sternenweg – Sicher zur Schule  
Kathrin Breil

## Stadt Bendorf

---

AWO-Seniorenzentrum  
Vierwindenhöhe und Kindertagesstätte  
St.. Medard  
Nicole Heidger  
☎ 02622 946105  
[nicole.heidger@awo-rheinland.de](mailto:nicole.heidger@awo-rheinland.de)

Wohnhof Bendorf  
Andreas Kessler GmbH & Co KG  
Markus Gebauer  
Rheinstraße 62  
56170 Bendorf  
☎ 02622 92670

Gewerkschaftssenioren  
Arbeitsgruppe Bendorf  
Hedi Schenk  
☎ 02622 4100

## Stadt Mayen

---

„Mit Zeit“ - Miteinander Zeit verbringen  
Altenzentrum St. Johannes Mayen,  
Lebenshilfe Mayen & Streetwork Mayen

Altenzentrum St. Johannes in Mayen  
Kirchplatz 5  
56727 Mayen  
☎ 02651 981103

[http://www.st-raphael-cab.de/altenhilfe/  
altenzentrum-st.-johannes-mayen/](http://www.st-raphael-cab.de/altenhilfe/altenzentrum-st.-johannes-mayen/)

Lebenshilfe Mayen  
Alte Hohl 20  
56727 Mayen  
☎ 02651 969120

<http://www.lebenshilfe-mayen.de/>

Streetwork in Mayen  
Sarah Sondermann  
Jugendhaus Mayen  
Im Hombrich 1-3  
56727 Mayen  
☎ 02651 904787

[http://www.mayen.de/Familie-und-  
Bildung/Jugendarbeit/Streetworkerin/](http://www.mayen.de/Familie-und-Bildung/Jugendarbeit/Streetworkerin/)

Bundesverband Selbständiger  
Körperbehinderter e. V.  
Leiter der Kontaktstelle  
Peter Putz  
☎ 02651 4014193  
[bsk-myk.butzpeter@outlook.com](mailto:bsk-myk.butzpeter@outlook.com)

Seniorenbüro Mayen & Forum  
Seniorenarbeit im  
Mehrgenerationenhaus St. Matthias  
St.-Veit-Str.14  
56727 Mayen  
☎ 02651 98690  
[www.mgh.caritas-mayen.de](http://www.mgh.caritas-mayen.de)

„Urlaub ohne Koffer“ –  
Betreute Seniorenreise  
Caritas Rhein-Mosel-Ahr  
☎ 02651 98690

Ökumenischer Spielenachmittag  
Evangelische Kirchengemeinde Mayen  
Gemeindebüro  
Heike Justen  
☎ 02651 700960

## Sportvereine im Landkreis Mayen-Koblenz die sich an der Umfrage der Kreisverwaltung Mayen-Koblenz in 2015 mit Sportangeboten der Kursen beteiligt haben.

### Stadt Andernach

Gymnastik-Verein Kell	„Fit ins Alter“, Sturzprophylaxe, Gleichgewichtstraining, Koordinationstraining, Osteoporoseprophylaxe, Reaktions- und Wahrnehmungstraining	Frau Sabine Nagel Laacher Str. 47 56626 Andernach	
SG DJK Andernach	2. Weg Frauen/Männer, Kurse: Fitness kennt kein Alter, Ganzkörpertraining 60+, Rücken Fitpräventive Wirbelsäulengymnastik	Herr Milan Kriegel Kirchberg 34 56626 Andernach	<a href="http://www.djk-andernach.de">http://www.djk-andernach.de</a>
Sportgemeinschaft 99 Andernach	Altherrenfußball	Herr Albrecht Schmitz St. Amand-Str. 2 56626 Andernach	<a href="http://www.sg99andernach.net/">http://www.sg99andernach.net/</a>
Sporttaucher Andernach	Tauchen als Seniorensport 55+ (Konzept vom Dachverband VDST)	Herr Ralf Haben Mozart Weg 27 56727 Mayen	<a href="http://www.sporttaucher-andernach.net/">http://www.sporttaucher-andernach.net/</a>

### Stadt Bendorf

Bendorfer Schützen-gesellschaft	Wettkampfschießen nach speziellen Regeln, sitzend, auflegend	Herr Ulrich Grothe Postfach 1109 56170 Bendorf	<a href="http://www.bendorfer-schuetzen.de/">http://www.bendorfer-schuetzen.de/</a>
DJK Bendorf	Koronar-Herzsport, Wandern, II.-Weg-Basketball; Tischtennis	Herr Peter Normann An der Seilerbahn 15 56170 Bendorf	<a href="http://www.djk-bendorf.de/">http://www.djk-bendorf.de/</a>
FSV Stromberg	Gymnastik, Wandern, Walking	Herr Hans-Jürgen Freisberg Cécilie-Freisberg-Straße 57 56170 Bendorf	<a href="http://www.fsvstromberg.de/">http://www.fsvstromberg.de/</a>

## Stadt Bendorf

Turnerschaft Bendorf	Senioren-gymnastik, Sport und Spiel für Männer	Herr Dominik Pretz Lerchenweg 4 56170 Bendorf	<a href="http://www.turnerschaft-bendorf.de/">http://www.turnerschaft-bendorf.de/</a>
TV Mülhofen	Frauengymnastik, Tischtennis	Herr Michael Eifler Waldfrieden 24 56170 Bendorf	<a href="http://www.tvmülhofen.de/">http://www.tvmülhofen.de/</a>

## Stadt Mayen

Schützen Hausen	Seniorenklasse in allen Schießsportdisziplinen bis hin zur Deutschen Meisterschaft	Herr Frank Neis Molkereistraße 10 56743 Obermendig	<a href="http://www.schuetzenverein-mayen-hausen.de/">http://www.schuetzenverein-mayen-hausen.de/</a>
Schützen Mayen	„Trainingsabende“ = Stammtisch, Seniorenmeisterschaften, Seniorenrundenwettkämpfe, vereinsinternes Seniorenpokal-Schießen, gemeinsame Ausflüge	Herr Jürgen Kreusch Habsburgerring 52 56727 Mayen	<a href="http://www.schuetzen-mayen.de/">http://www.schuetzen-mayen.de/</a>
SV Alzheim	Seniorenturnen	Herr Schapour Dadsetan Im Vogelsang 25 56229 Ochtendung	<a href="http://www.svalzheim.de/">http://www.svalzheim.de/</a>

## VG Maifeld

Kegel-SC Lonngig	Sportkegeln in Seniorenklassen	Herr Peter Kirst Auf der Steinrausch 15 56295 Lonngig	<a href="http://www.ksc-lonnig.de/">http://www.ksc-lonnig.de/</a>
VfB Polch	Gymnastik für ältere Frauen, Sport allgemein Frauen, Koronarsport (Teilnehmer teilweise aus dem Seniorenbereich), „Aktiv bleiben in jedem Alter“ Männer	Herr Anton Reiter Kolpingstr. 12 56751 Polch	<a href="http://www.vfb-polch.de/">http://www.vfb-polch.de/</a>
SV Laetitia Rüber	Gymnastikgruppen („Mittwochschracher“, „Die rollenden Pfunde“), Walkinggruppe	Herr Winfried Sesterhenn Lerchenweg 16 56295 Rüber	<a href="http://www.sv-rueber.de/">http://www.sv-rueber.de/</a>



## VG Mendig

TV Rieden	Seniorenturnen	Herr Marco Kowall Oberstraße 35 56745 Rieden
-----------	----------------	---

## VG Pellenz

Spvgg 1904/25 Nickenich e. V.	Tanzen, Kräftigung, Dehnung, Sport am Morgen (Ü65, 4 Kurse pro Jahr)	Herr Rudolf Vogel Pellenzstr. 21 56645 Nickenich	<a href="http://www.spvgg-nickenich.de">http://www.spvgg-nickenich.de</a>
----------------------------------	---	---	---

TV Kruft	Seniorengymnastik, Hockergymnastik für Senioren	Frau Hildegard Laux-West Mühlenweg 22 56642 Kruft	<a href="http://www.tv-kruft.de/">http://www.tv-kruft.de/</a>
----------	--	--	---

## VG Rhein-Mosel

Behinderten-SG Niederfell	Senioren-sport, Behindertensport- angebote (Walking, Gymnastik, Ball-sport, Schwimmen, etc.)	Herr Klaus Steffens Herz-Jesu-Kühr 10 56332 Niederfell
------------------------------	--	---

Gymnastikverein Brodenbach	Kardio-Training, Yoga, Koordinationstraining	Frau Barbara Böhlandt Im Grüngürtel 12 56294 Münstermaifeld
-------------------------------	---	--

Gymnastikverein Burgen	Seniorengymnastik (Stuhlgymnastik und Gymnastik mit Rollatoren), Funktionelle Gymnastik	Frau Ellen Schwab Vorstadtstr. 10 56332 Burgen
---------------------------	---	---

SSV 81 Pfaffenheck	Gymnastik, Stuhlgymnastik, Turnen	Herr Ralf Kemmer Oberfeller Str. 3 56283 Pfaffenheck	<a href="http://www.ssv-pfaffenheck.de/">http://www.ssv-pfaffenheck.de/</a>
--------------------	-----------------------------------	---	---

TC Nörtershausen/ Udenhausen	Boule	Herr Gerd Porz In den Gassen 24 56154 Udenhausen	<a href="http://www.tcnu.bs2.info">http://www.tcnu.bs2.info</a>
---------------------------------	-------	---	---

## VG Rhein-Mosel

TuS Rhens	Seniorengymnastik (2 Kurse), Rückenschule (2 Kurse), Reha-Sport (4 Kurse)	Hochstr. 46 56321 Rhens	<a href="http://www.tus-rhens.de/">http://www.tus-rhens.de/</a>
TuS Roland Brey	Seniorengymnastik, Rückengymnastik, Walking/Nordic Walking, Boule	Frau Gisela Klas Römerstraße 2 56321 Brey	<a href="http://www.tus-brey.de/">http://www.tus-brey.de/</a>
TV Winnigen	Fußballsport, Turnen, Ausbildung am Rollator, Seniorenkaffee mit Gesang und Betreuung, Tennis, Boule, Vorträge zu verschiedenen Themen, wie z. B. Vorsorgevollmacht	Herr Martin Hunkemöller Tauberbacherweg 27 56333 Winnigen	<a href="http://www.tv-winnigen.de/">http://www.tv-winnigen.de/</a>
VfR Niederfell	Gymnastik für Senioren, Boule für Senioren ist in nächster Zeit geplant	Herr Bobo Wild An der Kreuzwiese 6 56332 Niederfell	<a href="http://www.vfr-niederfell.de/">http://www.vfr-niederfell.de/</a>

## VG Vallendar

AC Mallendar	Seniorengymnastik	Herr Jürgen Löhr Düppelstr. 8 56179 Vallendar	<a href="http://www.ac-mallendar.de">http://www.ac-mallendar.de</a>
SV Viktoria 1928 Weitersburg e. V.	Nordic Walking, Lauffreff	Herr Peter Kons Peter-Friedhofen-Str. 18 56191 Weitersburg	<a href="http://www.svweikersburg.de/">http://www.svweikersburg.de/</a>
TV Urbar	Bewegungsangebot für Ältere, „Fit und Gesund“	Frau Petra Müller Hauptstr. 82 56182 Urbar	<a href="http://tv-urbar.de/">http://tv-urbar.de/</a>

## VG Vordereifel

JSV Ettringen	Keine Altersgrenze bei Angeboten der Turnabteilung Teilnehmer idR 20 – 70 Jahre alt	Herr Christoph Hitzel Obermendiger Str. 22 56729 Ettringen	<a href="http://www.jsv-ettringen.de/">http://www.jsv-ettringen.de/</a>
---------------	---	---	---

## VG Vordereifel

SV Boos	Radsport, Gymnastik	Herr Sven Schneider Bachstr. 15 56729 Boos	<a href="http://www.doppelmaar.de/">http://www.doppelmaar.de/</a>
TuS Kehrig	Senioren-gymnastik	Herr Bernd Fuhrmann Mayener Str. 16 56729 Kehrig	<a href="http://www.tus-kehrig.de/">http://www.tus-kehrig.de/</a>
Verein f.S.F.G. Nachtsheim	Gymnastik (Ü70), gesundheits-orientiertes Sportangebot und rückengerechtes Training (gemischt)	Frau Marita Heimermann Waldstr. 6 56729 Münk	

## VG Weißenthurm

Ballspielclub Kaltenengers	Senioren-sport (2 Gruppen, wöchentlich), Koordinationstraining, Gedächtnisspiele, Übung der Fingerfertigkeiten (2 Gruppen, monatlich)	Herr Hans Ihrlich Rhein-str. 1 56220 Kaltenengers	<a href="http://www.bsc-kaltengers.de/">http://www.bsc-kaltengers.de/</a>
Sportverein Urmitz	Senioren-sport, Tanzen, abteilungsinterne Angebote	Kaltenengers-str. 3a 56220 Urmitz	<a href="http://www.home.svurmitz.de/">http://www.home.svurmitz.de/</a>
Turnverein Weißenthurm	Sitzgymnastik, Seniorensport „Sie und Er“, Seniorengymnastik Damen, wird überwiegend von Senioren ausgeübt: Boule, Walking, Nordic Walking, Wandern	Postfach 1149 56575 Weißenthurm	<a href="http://www.tv-weissenthurm.de">http://www.tv-weissenthurm.de</a>
TuS Kettig	Seniorenturnen	Herr Hans Linden Im Flutgraben 2 56220 Kettig	<a href="http://www.tus-kettig1959.de">http://www.tus-kettig1959.de</a>
TuS St. Sebastian	Frauen-Senioren-Sportgruppe (seit 48 Jahren), Boule	Frau Marion Bildhauer Freiherr-vom-Stein-Str. 47 56220 St. Sebastian	<a href="http://tus-st-sebastian.de/">http://tus-st-sebastian.de/</a>
TV Mülheim	gem. funktionelle Gymnastik, Nordic Walking (gem. Gruppe), gem. Herz-sportgruppe, Wirbelsäulengymnastik (gem. Gruppe)	Kapellen-str. 10 56218 Mülheim-Kärlich	<a href="http://wsv-mülheim-kärlich.de">http://wsv-mülheim-kärlich.de</a>

# Machen Sie mit...

...präsentieren auch Sie Ihr örtliches ehrenamtliches Engagement für ältere Menschen!

Wenn Sie in der nächsten Auflage der Broschüre „Senioren in MYK“ dabei sein wollen oder auf unserer Homepage des Landkreises Mayen-Koblenz sich präsentieren möchten, dann melden Sie sich bei

Kreisverwaltung Mayen-Koblenz  
**Lea Bales**  
Stabstelle Organisation,  
Gleichstellung, Familienfreundlichkeit  
Bahnhofstraße 9, 56068 Koblenz  
☎ 0261 108-275  
Fax 0261 1088275  
E-Mail [lea.bales@kvmyk.de](mailto:lea.bales@kvmyk.de)

**Josefine Wyrth,**  
Sportreferentin  
Bahnhofstraße 9,  
56068 Koblenz  
☎ 0261 108-219  
Fax 0261 1088219  
E-Mail [josefine.wyrth@kvmyk.de](mailto:josefine.wyrth@kvmyk.de)





---

**Bildnachweis:**

Titel: © alesikka – Fotolia

Seite 13: Pixabay (CC0 Public Domain)

Seite 23: © Tyler Olson – Fotolia

Seite 34: © fotowunsch – Fotolia

Alle weiteren Fotos wurden von den Institutionen frei zur Verfügung gestellt.

---

