



# 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

# Auszug aus der Broschüre Senioren in MYK 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

---

# Bewegungs- initiative...

Projekt  
„Bewegung in die Dörfer“



## 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 Löff.

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

# 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)



