

Bewegtes Treffen an der Untermosel in Hatzenport

Kreisweiter Austausch der Bewegungsbegleiter des Projekts „Bewegung in die Dörfer“ ist voller Erfolg

Kreis MYK. Ehrenamt macht Spaß – das wurde einmal mehr deutlich beim Treffen der ehrenamtlichen Bewegungsbegleiter, zu dem der Landkreis Mayen-Koblenz eingeladen hat. Bei herrlichem Wetter trafen sich rund 50 Teilnehmer, die im Rahmen des Projektes „Bewegung in die Dörfer“ jeweils eine Bewegungsgruppe in ihrer Gemeinde leiten, zu einem „bewegten“ Austausch auf dem „Kulturweg Spaziergang“ durch Hatzenport an der Untermosel. Albrecht Gietzen führte die Gruppe entlang des Kulturweges und berichtete den Teilnehmenden viel Wissenswertes über Wein, Wetter sowie Weinerzeugung. Der Spaziergang führte entlang des Kräutergarten vor der Alten Kirche Hatzenport und der Wetterstation auf dem Weinberg.

Die Ehrenamtler nutzten das bewegte Zusammenkommen, bei traumhaften Aussichten über das schöne Moseltal, um sich kennenzulernen, sich gegenseitig auf den neusten Stand zu bringen und vor allem um ihre vielfältigen Ideen zu den Bewegungsangeboten für die älteren Menschen auszutauschen, die sie dann zu ihren örtlichen Bewegungsgruppen mitnehmen können. Ziel des Projektes „Bewegung in die Dörfer“ ist es, ältere Menschen, die sportlich wenig affin sind, bei regelmäßigen Treffen zur Bewegung zu motivieren. Die Gleichstellungsbeauftragte

der Kreisverwaltung und Projektleiterin Lea Bales freut sich über die gute Beteiligung am Austausch. „Das bewegte Treffen ist ein Workshop beim Spazieren gehen. Das passt hervorragend zur Idee des örtlichen Bewegungsangebotes für Seniorinnen und Senioren. Es geht darum, sich mit viel Spaß zu bewegen und ganz nebenbei etwas für die Gesundheitserhaltung von Körper und Geist zu tun und natürlich auch der Vereinsamung vorzubeugen.“

Positives Feedback zum Treffen gab es von allen Teilnehmern, die sich angeregt über die unterschiedlichen Bewegungsangebote in ihren Heimatorten austauschten. Sonja Weber und Karin Butter aus Rüber lassen sich für „ihre“ Senioren immer wieder etwas Neues einfallen. „Zu unserer Gruppe gehört mittlerweile ein fester Kern, der zu jedem Treffen eine gewisse Erwartungshaltung mitbringt. So versuchen wir, unser Programm immer frisch und möglichst abwechslungsreich zu gestalten. Hierzu zählt vor allem das Boccia-Spielen im Sommer“, erzählten die beiden Leiterinnen der Bewegungsgruppe Rüber. Willibald Görg aus Urmitz, der von Beginn an mit Begeisterung am Projekt teilnimmt, leitet mit Herzblut zusammen mit seinen Kolleginnen die Bewegungsgruppe in Urmitz. „Unsere Gruppe trifft sich einmal im Monat und ist ein wichtiger Bestand-



50 Bewegungsbegleiter aus dem Landkreis Mayen-Koblenz tauschten sich bei einem gemeinsamen Spaziergang entlang des Hatzenporter Kulturwegs aus.

teil im Leben der Seniorinnen und Senioren. Hier ist vor allem eine große Portion Humor wichtig, sodass wir viel gemeinsam lachen“, berichtete Willibald Georg. Bei Kaffee und Kuchen im Winzerhof Gietzen ließen die Teilnehmenden das rundum gelungene Treffen gemütlich ausklingen.

Aktuell beteiligen sich 37 Ortsgemeinden aus dem Landkreis Mayen-Koblenz am Projekt „Bewegung in die Dörfer“. Rund 70 Personen haben sich zum Bewegungsbegleiter ausbilden lassen und bringen regelmäßig etwa 500 ältere Menschen mit Spaß in Bewegung. Weitere sind an einer

künftigen Ausbildung interessiert, um auch in ihren Orten leichte Bewegungsangebote für Senioren anzubieten. Die zweitägige Ausbildung wird kostenlos von der Landeszentrale für Gesundheitsförderung Rheinland-Pfalz angeboten, die Kooperationspartner des Projektes ist.

Weitere Informationen zum kreis-eigenen Projekt „Bewegung in die Dörfer“ und zur Ausbildung als Bewegungsbegleiter bei der Kreisverwaltung Mayen-Koblenz erhalten Interessierte bei Lea Bales, unter Tel. 0261/108-275 oder per E-Mail an lea.bales@kvmyk.de.

WILDES MYK Das Teichhuhn

An Süßwassern mit ausreichend Ufervegetation, wie zum Beispiel kleinen Seen, Teichen und Sümpfen fühlt sich das Teichhuhn besonders wohl. Im Kreis MYK ist das Teichhuhn vor allem im Nothbachtal bei Rüber zu

beobachten. Auf den ersten Blick sind die Vögel schwarz, bei näherer Betrachtung sind jedoch ein olivschimmernder Rücken und die blaugraue Unterseite zu erkennen. Auffällig sind der rote Schnabel mit gelber Spitze und die rote Stirnschild. Das Teichhuhn gehört zu den Rallen. Teichralle ist darum auch eine geläufigere und sogar korrektere Bezeichnung für den heimischen Vogel.



Gesundheitsamt MYK bietet kostenfreie MMR-Impfungen an

Kreis MYK. Eine Masern-Infektion ist keine harmlose Krankheit, denn häufig treten Komplikationen und Folgeerkrankungen auf. Zwar ist die Anzahl von Masern-Erkrankungen durch flächendeckende Impfungen und das seit März 2020 geltende Masernschutzgesetz stark zurückgegangen, dennoch kommt es immer wieder zu Häufungen von Krankheits-

fällen bei ungeimpften Personen. Aus diesem Grund bietet das Gesundheitsamt Mayen-Koblenz am Standort Koblenz, Mainzer Straße 60a, jeden ersten Donnerstag im Monat eine öffentliche, kostenfreie Impfung gegen Masern/Mumps/Röteln für Kinder ab dem zwölften Lebensmonat und Erwachsene an. Der nächste Termin ist Donnerstag, 1. August, von

14 bis 15 Uhr. Erforderlich ist lediglich ein Impfausweis. Eine vorherige Anmeldung ist nicht notwendig. Kinder unter 18 Jahren benötigen zudem die schriftliche Einverständniserklärung der Eltern. Am Standort Mayen, Bannerberg 6, findet die Impfung jeden ersten Mittwoch im Monat statt. Der nächste Termin ist Mittwoch, 7. August, von 14 bis 15 Uhr.

Smarte Region MYK10 lädt zu Zukunftsforum ein

Öffentliche Vorstellung der Chancen von Digitalisierung im Bereich Klimaanpassung am 5. September in Ochtendung

Kreis MYK. Im Fokus des diesjährigen Zukunftsforums, am 5. September, 14 bis 19.30 Uhr, in der Kulturhalle Ochtendung wird das Zusammenspiel von digitaler Transformation und Nachhaltigkeit stehen. Hierbei werden die Chancen, die sich durch die Digitalisierung im Kontext der Klimaanpassung ergeben, besonders beleuchtet. Veranstaltet wird das Zukunftsforum gemeinsam von der Smarten Region MYK10 und vom Klimaschutzmanagement des Landkreises Mayen-Koblenz.

In einer Mischung aus Konferenz und Messe erwartet alle Interessierten ein abwechslungsreiches Programm aus Information, Inspiration und lockerem Beisammensein. Geboten werden Einblicke in die laufenden Umsetzungsprojekte und Fortschritte in den Bereichen Digitalisierung und Klima, die Möglichkeit der gegenseitigen Vernetzung sowie die Motivation, sich selbst aktiv mit den eigenen Kompetenzen, Ideen und Ressourcen im Landkreis zu engagieren. Zudem werden mittels Demonstratoren zum Anfassen Impulse rund um die Digitalisierung und Nachhaltigkeit gegeben. Der Autor und Journalist Sascha Lobo wird sich als diesjähriger Impuls-sprecher kritisch-konstruktiv mit den Auswirkungen der Digitalisierung auf Gesellschaft, Politik und Wirtschaft sowie den Chancen, die die Digitalisie-

In einer Mischung aus Konferenz und Messe erwartet die Teilnehmer des Zukunftsforums ein informatives Programm.

rung für die Anpassung an den Klimawandel bietet, auseinandersetzen. Interessierte können sich unter myk10.de/Zukunftforum-Anmeldung kostenlos zur Veranstaltung anmel-

den. Alternativ kann auch einfach der QR-Code gescannt werden.

ⓘ Eine neue Podcast Folge zum Thema Zukunftsforum mit CDO

des Landkreises Mayen-Koblenz Sonja Gröntgen gibt es bei „Rund ums Eck“ jetzt nachzuhören unter www.kurzlinks.de/PodcastZukunftforumMYK10.

Dach- und Fassadenbegrünung in MYK

Förderanträge noch bis zum 31. Oktober einreichen

Kreis MYK. Seit 2022 fördert der Landkreis Mayen-Koblenz die Dach- und Fassadenbegrünung. Bisher konnten 74 Förderanträge bewilligt werden. Auch in diesem Jahr können wieder Förderanträge hierfür eingereicht werden. Die Förderung erfolgt in Form eines Festzuschusses wobei die maximale Förderhöhe 40 Prozent der förderfähigen Kosten beträgt, jedoch maximal 2.000 Euro pro Grundstück bei Dach- und Fassadenbegrünung. Bei einer gleichzeitigen Nutzung von Dächern für Photovoltaik und Dachbegrünung erhöht sich die maximale Förderung auf 3.000 Euro. Förderanträge können noch bis zum 31. Oktober gestellt werden.

Wieso wird gefördert?

Begrünte Dächer und Fassaden helfen, die negativen Folgen des Klimawandels zu reduzieren. Sie kühlen Gebäude bei Hitze und halten insbesondere bei starken Regenfällen Niederschlagswasser zurück. Diese Begrünungen binden darüber hinaus Staub und Luftschadstoffe und verbessern das Mikroklima. Im Winter stellt die Begrünung eine zusätzliche Dämmung dar. Auch wird Lebensraum für Insekten und andere Lebewesen geschaffen.

Was wird gefördert?

Gefördert wird ausschließlich eine freiwillige Begrünung. Diese darf nicht in Bebauungsplänen festge-

setzt sein. Gefördert wird bei Wohn- und Nebengebäuden wie Garagen oder Carports und bei Neubauten. Bei Dachbegrünungen gilt eine Mindestsubstratschicht von acht Zentimetern. Sollte aus statischen Gründen nur ein Leichtbegrünungssystem möglich sein, wird dieses mit maximal 20 Prozent der als förderfähig anerkannten Kosten gefördert.

Wer kann einen Förderantrag stellen?

Grundsätzlich können alle Eigentümer aus Gemeinden und Städten in Mayen-Koblenz einen Förderantrag stellen. Nicht alle Gemeinden im Landkreis Mayen-Koblenz sind gleichermaßen vom Klimawandel betroffen. Die Förderung erfolgt deshalb vorrangig in den Gemeinden des Landkreises, die besonders von Hitzeereignissen betroffen sind.

ⓘ Mehr Informationen zum Förderprogramm „Dach- und Fassadenbegrünung“ sowie den Förderantrag finden Interessierte unter www.kvmyk.de/gebäudegruen. Gerne helfen auch Dr. Rüdiger Kape, Tel. 0261/108-420, E-Mail ruediger.kape@kvmyk.de und Lina Jaeger, Tel. 0261/108-417, E-Mail lina.jaeger@kvmyk.de von der Integrierten Umweltberatung des Landkreises Mayen-Koblenz weiter.