

Bericht zur Bedarfsanalyse im GKV-Projekt „Gesund älter werden im Landkreis Mayen-Koblenz“



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



Spitzenverband



Die Gesundheitskasse.



BKK



IKK



SVLFG



KNAPFSCHAFT
Für einen gesunden
Alter



vdek
Die Ersatzkassen

IMPRESSUM:

Herausgeber

LebensWandel gemeinsam gestalten e.V.
Tannenstraße 2
56220 Sankt Sebastian
Internet: www.lebenswandel-verein.de
E-Mail: vorstand@lebenswandel-verein.de

Inhalt:

LebensWandel gemeinsam gestalten e.V.

Satz/Gestaltung

Gentiana Daumiller

Stand

Mai 2025

Inhaltsverzeichnis

1. Ausgangslage	4
2. Vorgehensweise	5
3. Die Workshops im Einzelnen	10
1. Verbandsgemeinde Weißenthurm	11
2. Verbandsgemeinde Vallendar und Stadt Bendorf	15
3. Verbandsgemeinde Vordereifel und Stadt Mayen	18
4. Verbandsgemeinden Mendig und Pellenz	22
5. Stadt Andernach	26
6. Verbandsgemeinde Rhein-Mosel	29
7. Verbandsgemeinde Maifeld	33
4. Zusammenfassung	37
5. Handlungsempfehlungen	41
6. Anlagen	43
Anlage 1 – Projektphase 1: Ideensammlung zur Frage 2: Welche Formate ermöglichen Begegnung, gesunde Ernährung und gemeinsame Bewegung in unserer Verbandsgemeinde bereits?	43
Anlage 2 – Projektphase 1: Ideensammlung zur Frage 3: Welche Angebote für ältere Menschen sollten in unserer Verbandsgemeinde entwickelt werden, um Begegnung, gesunde Ernährung und Bewegung zu fördern?	50
Anlage 3 – Projektphase 2: Strukturierte Sammlung der Angebote für Senioren und Seniorinnen in den Ideenwerkstätten (Stand Mai 2025)	57

1. Ausgangslage

Der Landkreis Mayen-Koblenz ist mit rund 220.000 Einwohnern der bevölkerungsreichste Landkreis in Rheinland-Pfalz. Der sogenannte „demografische Wandel“ wirkt sich bereits jetzt und in den kommenden Jahren deutlich fortschreitend im Gebiet des Landkreises Mayen-Koblenz in allen Bevölkerungsschichten aus. Der Anteil der Generation 65+ an der Gesamtbevölkerung wird in den kommenden Jahren weiter steigen. Neben allen anderen Auswirkungen, die dies mit sich bringt, bedeutet dies einen enormen zusätzlichen Bedarf an präventiven und gesundheitsfördernden Maßnahmen für Bürgerinnen und Bürger ab 65 Jahren. Auf dieser Grundlage hat sich der Landkreis Mayen-Koblenz um Fördermittel beworben und im Rahmen des GKV-Projekts „Gesund älter werden im Landkreis Mayen-Koblenz“ eine Projektförderung für die Zielgruppe der Bürgerinnen und Bürger ab 65 Jahren erhalten.

Das GKV-Bündnis für Gesundheit ist die gemeinsame Initiative der gesetzlichen Krankenkassen zur Weiterentwicklung und Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention in unterschiedlichen Lebenswelten.

Im Rahmen des Projektes können viele kleine Maßnahmen im Landkreis entwickelt werden, die zum Ziel haben, Menschen in Bewegung zu bringen, Begegnung zu ermöglichen und Anreize zu geben, sich im Alter gesund zu ernähren. Diese Maßnahmen sollen präventiv wirken und psychischen Erkrankungen sowie Einsamkeit im Alter vorbeugen.

Umgesetzt wird das Projekt von der Kreisverwaltung Mayen-Koblenz.

Der Zeitpunkt der Genehmigung des GKV-Projektes im Herbst 2021 war für eine umfangreiche gemeinsame Bedarfsermittlung mit der Zielgruppe der Seniorinnen und Senioren aufgrund der Covid 19-Pandemie ungünstig. Die Ermittlung der besonderen Wünsche und Bedarfe der Zielgruppe unter die Kenntnis der bereits bestehenden Angebote vor Ort ist aber von erheblicher Bedeutung für die passgenaue Ausrichtung der Maßnahmen.

Um diesen Entwicklungsschritt nachzuholen, wurde eine Kooperationsvereinbarung mit dem Verein „LebensWandel – gemeinsam gestalten e.V.“ abgeschlossen. Diese Kooperationsvereinbarung beinhaltet: die Moderation von insgesamt sieben Workshops in 2024, Verfassung eines Zwischenberichts, darauf aufbauend die Moderation von sieben Folgeveranstaltungen in Form einer Ideenwerksatt (November 2024 – März 2025) und in der Folge die Erstellung eines Abschlussberichts.

Um die bestehenden Bedarfe abzufragen und damit zu erfahren, welche Angebote es in den verschiedenen Kommunen im Landkreis bereits gibt, konnten auf diese Weise wohnortnahe Beteiligungsmöglichkeiten für Menschen geschaffen werden.

Die aktive Gestaltung und Durchführung der Workshop-Reihe „Zusammen gesund alt werden“ erfolgte in Zusammenarbeit zwischen der Kreisverwaltung Mayen-Koblenz, vertreten durch Frau Carmen Dreyer und Frau Anne Schnütgen, und dem Verein „LebensWandel – gemeinsam gestalten e.V.“, vertreten durch Herrn Stephan Nauroth und Frau Gentiana Daumiller. Die zentrale Verantwortung des Vereins „LebensWandel – gemeinsam gestalten e.V.“ liegt hierbei auf der Moderation und Dokumentation der Workshops. Die Dokumentation basiert ausschließlich auf den Ideen und Anregungen, die von den Teilnehmenden in den Workshops

geäußert wurden. Ziel ist es, ein authentisches Abbild der im Rahmen der Workshops erarbeiteten Ideen und Bedürfnisse zu geben.

2. Vorgehensweise

Ein zentrales Anliegen des GKV-Projekts ist, die soziale Isolation älterer Menschen zu bekämpfen, indem ihnen eine aktive Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ermöglicht wird. Deshalb wurden Workshops mit der Möglichkeit der Beteiligung als wichtiges Instrument erachtet, um geeignete Maßnahmen im Landkreis auf den Weg zu bringen.

Die Workshops orientieren sich eng an den Prinzipien des Leitfadens „Prävention“ des Spitzenverbands der gesetzlichen Krankenkassen. Dabei wird auf der individuellen Ebene der Ansatz der verhaltensbezogenen Prävention verfolgt, der Themen wie Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung und den Aufbau sozialer Beziehungen umfasst. Ziel ist es, gesundes Verhalten z.B. durch Ernährungskurse, Bewegungsprogramme oder soziale Aktivierung zu stärken. Auf der strukturellen Ebene wird zu dem lebensweltlichen Ansatz berücksichtigt, da gerade im ländlichen Raum auf die bestehenden Ressourcen vor Ort zurückgegriffen werden muss. Ziel ist es hier, den Alltag und die gewohnte Umgebung gesundheitsförderlich zu gestalten. Um diesen zweiten Ansatz voranzubringen, ist es von besonderer Bedeutung die Seniorinnen und Senioren an der Planung und Gestaltung der Angebote zu beteiligen und gemeinsam mit Akteuren vor Ort lokale Netzwerke auszubauen.

Im Mittelpunkt der Workshops steht daher der Aufbau eines unterstützenden Netzwerks, das soziale Verbindungen stärkt und somit das Wohlbefinden der älteren Generation fördert.

Die Workshops wurden in zwei Projektphasen durchgeführt.

Projektphase 1:

Gestartet wurde die Workshop-Reihe „Zusammen gesund alt werden“ am 21. März 2024 mit der Auftaktveranstaltung in der Verbandsgemeinde Weißenthurm.

Insgesamt fanden sieben Workshops statt:

1. Verbandsgemeinde Weißenthurm am 21. März 2024 in Weißenthurm
2. Verbandsgemeinde Vallendar und Stadt Bendorf am 08. April 2024 in Bendorf
3. Verbandsgemeinde Vordereifel und Stadt Mayen am 06. Mai 2024 in Mayen
4. Verbandsgemeinden Mendig und Pellenz am 17. Juni 2024 in Mendig
5. Stadt Andernach am 27. August 2024 in Andernach
6. Verbandsgemeinde Rhein-Mosel am 12. September 2024 in Kobern-Gondorf
7. Verbandsgemeinde Maifeld am 19. September 2024 in Polch-Ruitsch

Zur Vorgehensweise

Jede Veranstaltung folgte einem strukturierten Ablauf, der sowohl Information als auch Interaktion fördert. Ein typischer Workshop hatte folgenden Ablauf:

- Ankommen und Aktivierung
- Begrüßung mit Interview zu den Fragen:
 - *Was bedeutet Gesundheit für Sie persönlich und was macht aus Ihrer Sicht ein gesundes Leben im Alter aus?*
 - *Welche Maßnahmen halten Sie aus Ihrer Rolle heraus für wichtig, damit die Menschen im Landkreis Mayen-Koblenz gesund älter werden können?*
- Vorstellung der Methodik und Einteilung der Gruppen
- World-Café - Arbeit an den Tischen
- Sichtung und Vorstellung der Ergebnisse
- Priorisierung
- Aktivierung, Abschluss und Ausblick

Die Methode

Das World-Café ist eine Methode, die den Dialog und Austausch in Gruppen fördert. Die Teilnehmenden rotieren dabei zwischen verschiedenen Tischen, an denen spezifische Fragestellungen diskutiert werden. In dieser offenen und informellen Atmosphäre wird die kollektive Intelligenz der Gruppe genutzt, um innovative Ideen und Lösungen zu entwickeln. Die Ergebnisse werden auf Flipcharts festgehalten.

Die Fragestellungen

An den Arbeitstischen wurden drei aktivierende Fragen formuliert. Aktivierende Fragen sind solche, die das Denken und die aktive Beteiligung der Teilnehmer anregen sollen. Die gewählten Fragen sollen das Ziel unterstützen, im Rahmen der Workshops einen guten Überblick darüber zu erhalten, welche Angebote bereits bestehen und genutzt werden, in welchen Bereichen zusätzliche Angebote gewünscht werden und welche Hemmnisse es bei der Nutzung bestehender Angebote gibt.

Folgende drei Fragen wurden in allen sieben Workshops gestellt:

1. Welche Maßnahmen ergreife ich bereits jetzt, um meine Gesundheit zu erhalten?
2. Welche Formate ermöglichen Begegnung, gesunde Ernährung und gemeinsame Bewegung in unserer Verbandsgemeinde bereits?
3. Welche Angebote für ältere Menschen sollten in unserer Verbandsgemeinde/Stadt entwickelt werden, um Begegnung, gesunde Ernährung und Bewegung zu fördern?

Diskussion und Priorisierung

Im Anschluss an die Bearbeitung der Fragen in den Arbeitsgruppen wurden die genannten Ergebnisse sortiert und im Plenum vorgestellt. Daraufhin bestand die Möglichkeit, die genannten Themen zu Frage 3: "Welche Angebote für ältere Menschen sollten in unserer Verbandsgemeinde entwickelt werden, um Begegnung, gesunde Ernährung und Bewegung zu fördern?" zu priorisieren. Dies dient dazu, gemeinsam abzuwägen, welche Maßnahmen vorrangig in die Umsetzung gehen sollen.

Auf dieser Basis wurden vier Kernanliegen identifiziert:

- ***Mehr Bewegungsangebote differenziert nach Leistungsfähigkeit der Zielgruppe***

Ein wiederkehrendes Thema war der Wunsch nach vielfältigeren Bewegungsangeboten. Wandergruppen, Aqua-Fitness und Tanzkurse, aber auch Gruppen für Menschen mit körperlichen Einschränkungen, etwa Rollator-Spaziergänge, wurden in mehreren Workshops als dringend benötigte Maßnahmen genannt. Es zeigt sich, dass körperliche Aktivität ein wichtiger Bestandteil der Gesundheitsförderung für die Zielgruppe darstellt, jedoch oft noch nicht ausreichend abgedeckt ist. Auch die Barrierefreiheit bei Bewegungsangeboten wurde als zentrales Anliegen angesprochen, insbesondere in Bezug auf Wanderwege und sportliche Aktivitäten.

- ***Barrierefreie Begegnung und soziale Teilhabe in den Ortsgemeinden***

Viele Teilnehmende drückten den Wunsch nach Begegnungsstätten und Treffpunkten aus, um den sozialen Austausch zu fördern. Hier wurden folgende Ideen genannt: Senioren-Cafés, Begegnungsmöglichkeiten an zentralen Orten im Quartier oder der Gemeinde, Austauschmöglichkeiten im Rahmen der Trauerarbeit (zum Beispiel an Friedhöfen). Ein zentrales Anliegen, insbesondere in den Verbandsgemeinden Mendig und Pellenz, ist die Verfügbarkeit von barrierefreien Räumen für ehrenamtliche Aktivitäten. Die Teilnehmenden wiesen wiederholt auf die Notwendigkeit hin, geeignete Räumlichkeiten für Seniorengruppen zu schaffen. Zudem wurde die Einrichtung eines zentralen Raum-Managements vorgeschlagen, um die Raumnutzung effizienter zu gestalten.

Darüber hinaus wurde der Aufbau von Besuchsdiensten für kranke und immobile Menschen als Idee formuliert. Dies macht die Dringlichkeit deutlich, Einsamkeit und Isolation im Alter aktiv zu bekämpfen. Eine weitere Rückmeldung war, dass die Menschen, die sich bereits isoliert haben, nur noch schwer von Angeboten erreicht werden können. Je weniger Kontakt Menschen, die von Einsamkeit betroffen sind, haben, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie sich nochmal in die Gesellschaft begeben. Erfolgreich erweisen sich in diesem Zusammenhang Maßnahmen, die gerade in Zeiten von Lebensumbrüchen (zum Beispiel Renteneintritt, Tod des Partners) Menschen einen Ort für Neuorientierung bieten.

- ***Kulturelle und geschlechterspezifische Angebote***

In verschiedenen Workshops, wie in Weißenthurm und Bendorf, wurde der Wunsch nach speziell auf Männer ausgerichteten Angeboten geäußert. Skatabende, Kegelrunden oder Männer-Stammtische wurden als Aktivitäten genannt, die das soziale Miteinander stärken und die Teilhabe fördern könnten. Darüber hinaus gab es zahlreiche Anregungen zu interkulturellen und generationsübergreifenden Angeboten, wie z.B. interkulturelles Kochen oder die Zusammenarbeit von Jung und Alt in Kooperationen mit Schulen und Vereinen.

- ***Gesunde Ernährung***

In mehreren Workshops, vor allem in Rhein-Mosel und Maifeld, wurde der Wunsch nach Kochkursen und weiteren kulinarischen Angeboten geäußert. Die Angebote sollten sowohl gesunde Ernährung fördern als auch soziale Begegnungen ermöglichen. Es wurde deutlich, dass gerade das Essen in Gemeinschaft vielen älteren Menschen ein Anliegen ist. Initiativen wie Foodsharing könnten ebenfalls einen Beitrag zur gesunden Ernährung leisten und gleichzeitig einen Austausch unter den Teilnehmenden fördern.

Im Rahmen der Workshops wurden gemeinsam Ideen entwickelt, die in einigen Fällen auch zeitnah umgesetzt werden konnten. Die Vielfalt der entwickelten Angebote ist durchaus bemerkenswert. Vier Beispiele sollen dies veranschaulichen:

- „Gesundheitswandern“ – Bewegungsangebot für Fitgebliebenen und die, die es wieder werden wollen in Mayen und auf dem Maifeld
- „Mit Leib und Seele“ Mittagstisch des AWO-Seniorenzentrums Sterngarten in Mayen mit Bewegungs- und Begegnungsangebot für Senioren aus dem Wohnumfeld
- „Karate für Senioren“ – Bewegungsangebot für Senioren mit Elementen in Krufft
- Vernetzungstreffen der 3 Bewegungsgruppen mit anschließendem Mittagstisch in Kobern-Gondorf

Es fällt auf, dass bei den Angeboten, die von der Zielgruppe selbst mitgestaltet wurden, großer Wert auf den Aufbau von nachhaltigen Strukturen gelegt wird.

Nach Abschluss der ersten Projektphase wurde ein Zwischenbericht erstellt. Ziel war es, die gewonnenen Erkenntnisse systematisch auszuwerten, konkrete Bedarfe sichtbar zu machen und darauf aufbauend die zweite Projektphase zielgerichtet zu gestalten. Die Ergebnisse aus den ersten Workshops bildeten somit die Grundlage für die Konzeption und Durchführung der anschließenden Ideenwerkstätten.

Projektphase 2

In jeder Verbandsgemeinde und Stadt hat ein zweiter Workshop unter den Namen **„Ideenwerkstatt im GKV-Projekt Gesund älter werden im Landkreis Mayen-Koblenz“** stattgefunden. Den Auftakt bildet die Veranstaltung in der Verbandsgemeinde Weißenthurm am 18. November 2024.

Die Teilnehmenden der ersten Workshops wurden erneut eingeladen, um zu erfahren, welche Maßnahmen seither umgesetzt wurden und Best Practices aus anderen Regionen kennenzulernen.

Auch diese zweite Workshopreihe wurde interaktiv gestaltet, um die Bedürfnisse der Teilnehmenden weiter aufzugreifen. Ein zentrales Ziel ist es, gemeinsam mit den Menschen vor Ort eine umfassende und strukturierte Liste der verfügbaren Angebote zu erstellen und zu überlegen, wie diese so veröffentlicht werden kann, dass möglichst viele Personen erreicht werden. Zudem wurde konkrete Unterstützung angeboten, um neue Projekte zu realisieren und insbesondere bei der Antragserstellung für Finanzierungsmöglichkeiten zu helfen.

Insgesamt fanden sieben Ideenwerkstätten statt:

1. Verbandsgemeinde Weißenthurm am 18. November 2024 in Weißenthurm
2. Verbandsgemeinden Mendig und Pellenz am 03. Dezember 2024 in Plaidt
3. Stadt Andernach am 28. Januar 2025 in Andernach
4. Verbandsgemeinde Rhein-Mosel am 29. Januar 2025 in Kobern-Gondorf
5. Verbandsgemeinde Vordereifel und Stadt Mayen am 03. Februar 2025 in Mayen
6. Verbandsgemeinde Vallendar und Stadt Bendorf am 05. Februar 2025 in Vallendar
7. Verbandsgemeinde Maifeld am 13. März 2025 in Polch-Ruitsch

Zur Vorgehensweise

Jede Veranstaltung folgte wiederum einem strukturierten Ablauf, der sowohl Information als auch Interaktion fördert. Eine typische Ideenwerkstatt hatte folgenden Ablauf:

- Ankommen und Begrüßung
- Ergebnisbericht aus den anderen Workshops im Landkreis Mayen-Koblenz
- Best-Practice-Beispiele aus dem Landkreis Mayen-Koblenz
- Ideenwerkstatt an 2 Arbeitstischen
 - Vorstellung der Methodik und Einteilung der Gruppen
 - World-Café - Arbeit an den Tischen
- Vorstellung der ausgearbeiteten Ideen
- Abschluss und Ausblick

Die Methode

Wie in der ersten Projektphase wurde mit der Methode World-Café gearbeitet (s.o.)

Die Fragestellungen

Wie im ersten Workshop wurde an zwei Tischen mit aktivierenden Fragen gearbeitet.

Folgende zwei Fragestellungen wurden in allen sieben Ideenwerkstätten bearbeitet, um die Bestandsanalyse auszubauen und die ersten Schritte für neue Angebote herauszuarbeiten:

- Welche Angebote gibt es vor Ort, die wir strukturiert sammeln können und in einer Übersicht (Tabelle) zur Verfügung stellen können?
- Welche neuen Maßnahmen sollen wir auf den Weg bringen?

Vorstellung der Ergebnisse und Ausblick

Im Anschluss an die Bearbeitung der Fragen wurden die genannten Ergebnisse im Plenum vorgestellt. Als Abschluss wurde ein Ausblick zu dem langfristigen Ziel dieses GKV-Projektes „Gesund älter werden im Landkreis Mayen-Koblenz“ gegeben:

Im Mittelpunkt steht der Aufbau lokaler Netzwerke, die unter Berücksichtigung der Interessen der Zielgruppe und den vorhandenen Ressourcen soziale Verbindungen stärken und somit das Wohlbefinden der älteren Generation in ihren Heimatgemeinden fördert.

An dieser Stelle ergeht ein herzlicher Dank an die Oberbürgermeister, die Bürgermeisterin und die Bürgermeister sowie an deren Verwaltungen, die alle im Rahmen der Vorbereitung, mit der zur Verfügungstellung der Räumlichkeiten und insbesondere mit ihrer Teilnahme zum Gelingen der Veranstaltungen beigetragen haben.

3. Die Workshops im Einzelnen

Die Workshops haben einen eigenen Abschnitt mit einer ausführlichen Darstellung der jeweiligen Veranstaltungen und Ergebnisse. Da sich die methodische Vorgehensweise in allen Workshops gleich, kommt es in der Berichterstattung an einigen Stellen zu textlichen Wiederholungen.

Diese Wiederholungen sind bewusst gewählt: Der Bericht ist so aufgebaut, dass die Verbandsgemeinden und Städten ihren eigenen Auszug unabhängig vom Gesamtbericht lesen und nutzen können, ohne dass wesentliche Informationen fehlen.

1. Verbandsgemeinde Weißenthurm

Erster Workshop am 21. März 2024

Die Auftaktveranstaltung in Weißenthurm wurde durch ein Interview mit dem Ersten Kreisbeigeordneten Pascal Badziog, dem Bürgermeister der Verbandsgemeinde Weißenthurm, Thomas Przybylla, sowie dem Vorstandsvorsitzenden des Vereins "LebensWandel – gemeinsam gestalten e.V.", Burkhard Nauroth eröffnet.



Die Besonderheiten in Kürze:

Die Verbandsgemeinde Weißenthurm verfügt über einen BürgerSTÜTZPUNKT+. Dieser stellt eine zentrale Anlaufstelle für alle Bürgerinnen und Bürger der Verbandsgemeinde Weißenthurm dar. Der BürgerSTÜTZPUNKT+ bietet allgemeine Beratungen und Informationen für alle Altersgruppen an. Ein besonderes Augenmerk gilt dabei der Unterstützung der Altersgruppe 55+. Es lässt sich feststellen, dass ein Großteil der Teilnehmenden mit dieser Initiative vertraut ist und deren Angebote in Anspruch nimmt. Allerdings muss berücksichtigt werden, dass auch zahlreiche ältere Menschen von der Öffentlichkeitsarbeit zu den bestehenden Angeboten nur unzureichend erreicht werden. Im Rahmen der Diskussion wurde die Frage erörtert, auf welche Weise die gesamte Zielgruppe effektiver angesprochen werden kann. In diesem Kontext wurden verschiedene Möglichkeiten diskutiert.

Beispielweise wurden folgende Ideen genannt:

- die Schaltung von Werbung für Freizeitangebote im örtlichen Einzelhandel
- die Ansprache von Ärztinnen und Ärzten
- die persönliche Ansprache von Personen, die einen Partner verloren haben im Rahmen der Trauerarbeit

Kernaussagen zu den Fragestellungen

1. Welche Maßnahmen ergreife ich bereits jetzt, um meine Gesundheit zu erhalten?

Im Rahmen der ersten Frage wurde festgehalten, welche Angebote von den Anwesenden bereits genutzt werden, um die eigene Gesundheit zu erhalten. Es wurden folgende Aktivitäten benannt, die von den Anwesenden als hilfreich empfunden wurden:

Bewegung: Tennis, Radfahren, Yoga, Reha-Sport, Aquafitness, Fitness-Kurse für Senioren

Ernährung: Immunsystem stärken durch bewusste Ernährung, Thurer Mittagstisch, Geteiltes Frühstück, Essen auf Rädern

Begegnung: Wandersonntage, Kontakte pflegen, Familie einbeziehen / aktives Familienleben, Reisen ohne Koffer, Spielertreffen

2. Welche Formate ermöglichen Begegnung, gesunde Ernährung und gemeinsame Bewegung in unserer Verbandsgemeinde bereits?

An dieser Stelle wurden bereits angebotene Formate gesammelt. Besonders zu nennen sind für die VG Weißenthurm:

- Verschiedene Frühstücksangebote
- Spielertreffs
- Kirchliche Angebote
- Angebote durch das LZG-Projekt „Bewegung in die Dörfer“
- Angebote der Digitalbotschafter

Die Sammlung umfasst eine Vielzahl von Angeboten, die in Anhang 1 in einer Gesamtübersicht aufgeführt sind.

3. Welche Angebote für ältere Menschen sollten in unserer Verbandsgemeinde entwickelt werden, um Begegnung, gesunde Ernährung und Bewegung zu fördern?



Die Prioritäten in Weißenthurm

- Die meisten Stimmen entfielen auf die Idee, den Ausbau des BürgerSTÜTZPUNKT+ zu fördern. Die dort geleistete Arbeit und erbrachten Bemühungen wurden von den anwesenden Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter werden positiv wahrgenommen. Angebote des BürgerSTÜTZPUNKT+ für die Zielgruppe der Senioren werden gut angenommen. Die Förderung dieser Anlaufstelle könnte auch die Realisierung von weiteren hochbepunkteten Ideen unterstützen. Dazu zählen:
 - o kulturelle Veranstaltungen
 - o Unterstützung bei der Raumsuche für Treffen
 - o Maßnahmen ausschließlich für Männer (z. B. Skatabende, Kegeln) in Kombination mit der Raumfindung, um die Treffen stattfinden zu lassen
- Im Rahmen der Diskussion zum Thema Begegnung wurde der Vorschlag unterbreitet, ein Café am Friedhof zu etablieren, um Menschen in isolierten Lebenssituationen einen Zugang zu sozialer Interaktion zu ermöglichen.
- Des Weiteren wurde der Vorschlag unterbreitet, einen Besuchsdienst für Menschen zu organisieren, die aufgrund einer Erkrankung nicht mehr in der Lage sind, an gemeinschaftlichen Aktivitäten teilzunehmen.

Im Bereich "Bewegung" wurde der Wunsch nach der Etablierung von Wandergruppen für unterschiedliche Zielgruppen geäußert. Hierbei wurde insbesondere auf die Bedürfnisse von Personen über 65, über 80 Jahren sowie von Personen, die einen Rollator benötigen, hingewiesen.

- Die Sammlung der zusammengetragenen Ideen wird in Anhang 2 in einer Gesamtübersicht dargestellt.

Die Ideenwerkstatt am 18. November 2024

Die Auftaktveranstaltung der Ideenwerkstätten hat in der Verbandsgemeinde Weißenthurm stattgefunden. Ziel der Ideenwerkstätten war es, die Bestandsanalyse weiter voranzutreiben und Hilfestellung bei der Entwicklung und Umsetzung neuer Ideen zu geben.

Nach einer kurzen Begrüßung wurden die Ergebnisse aus dem Zwischenbericht vorgestellt und Best-Practice Beispiele, die in der Zwischenzeit im Kreis Mayen-Koblenz umgesetzt wurden, genannt.

Ausgestattet mit diesen Informationen wurde an zwei Tischen zu den folgenden zwei Fragestellungen gearbeitet:

1. Welche Angebote gibt es vor Ort, die wir strukturiert sammeln können und in einer Übersicht (Tabelle) zur Verfügung stellen können?
2. Welche neuen Maßnahmen sollen wir auf den Weg bringen?

Ergebnisse:

Zu 1.: Welche Angebote gibt es vor Ort, die wir strukturiert sammeln können und in einer Übersicht (Tabelle) zur Verfügung stellen können?

Wie im ersten Workshop schon festgestellt ist der BürgerSTÜTZPUNKT+ ein wichtiger und relevanter Anlaufpunkt für Senioren. Der BürgerSTÜTZPUNKT+ stellt viele Angebote online unter: <https://anmeldung.thatsit-weissenturm.de/> ein.

Eine Druckversion der Angebote gibt es nicht. Hier wünschen sich viele Teilnehmende eine Alternative zu der online-Lösung. Eine oft genannte Idee war, dass die Angebote auch im Gemeindeblatt zu finden sein sollen, um auch die Senioren, die nicht internetversiert sind, zu erreichen.

Eine Sammlung an Angeboten (Bewegung, gesunde Ernährung und Begegnung) ist in der Anlage 3 zu finden.

Zu 2.: Welche neuen Maßnahmen sollen wir auf den Weg bringen?

In der ideenreichen Veranstaltung konnten vier Maßnahmen entwickelt und mit Unterstützung von Frau Anne Schnütgen, Pflegestrukturplanerin der Kreisverwaltung Mayen-Koblenz, auf Umsetzbarkeit geprüft werden.

Folgende Ideen wurden konkretisiert:

- Bewegungsangebote:
 - Bewegung zu Musik als offenes Angebot in einer Senioreneinrichtung
 - Bewegungsangebot für junge Senioren
- Begegnungsangebote:
 - Kreativangebot zum Erhalt der Feinmotorik
 - Spieleangebote für männliche Senioren: Regelmäßige Skattreffen, Kegeln für Männer

2. Verbandsgemeinde Vallendar und Stadt Bendorf

Erster Workshop am 08. April 2024

Die Veranstaltung für die **Verbandsgemeinde Vallendar und die Stadt Bendorf** fand in Bendorf statt und wurde durch ein Interview eröffnet.

Hier kamen Christoph Mohr – Bürgermeister der Stadt Bendorf und Burkhard Nauroth – Vorstandsvorsitzender des Vereins „LebensWandel – gemeinsam gestalten e.V.“ ins Gespräch.



Die Besonderheiten in Kürze: Es wurde der Wunsch geäußert, die Angebote aus Bendorf und Vallendar zu bündeln und eine Übersicht der Angebote in der lokalen Zeitung zur Verfügung zu stellen. Die Teilnehmenden sind bereits in hohem Maße ehrenamtlich engagiert und haben sogar eigenständig und unabhängig von den Vereinen vor Ort Initiativen ins Leben gerufen. In Bendorf gibt es bereits eine Wandergruppe als Maßnahme, die im Rahmen des GKV-Projekts „Gesund älter werden im Landkreis Mayen-Koblenz“ gefördert wird. Da das Bedürfnis der Teilnehmenden aus Vallendar nach Wandern besonders groß war, wurde eine Vernetzung mit der Wandergruppe in Bendorf hergestellt.

Kernaussagen zu den Fragestellungen

1. Welche Maßnahmen ergreife ich bereits jetzt, um meine Gesundheit zu erhalten?

Im Rahmen der ersten Frage wurde erhoben, welche Angebote von den Anwesenden bereits genutzt werden, um die eigene Gesundheit zu erhalten. Folgende Aktivitäten wurden genannt, die von den Anwesenden als hilfreich empfunden werden:

Bewegung: Line-Dance, Schrittzähler für die Motivation, viel zu Fuß gehen, Hundespaziergänge inkl. Kontakte knüpfen

Ernährung: gemeinsames Frühstück, selber kochen

Begegnung: Spieleabende, Freunde und Familie treffen, Senioren-Tagesausflüge mit dem Schiff (Vallendar)

Für Vallendar wurde das interkulturelle Kochen mit hoher Priorität bewertet. Darüber hinaus gab es ähnliche Ideen wie für die Stadt Bendorf, so dass sich der Austausch auf die Vernetzung der Menschen in der Verbandsgemeinde Vallendar und der Stadt Bendorf konzentrierte. Man wünscht sich eine Übersicht über die Angebote der Stadt Bendorf.

Im Rahmen der Veranstaltung wurden auch weitere Ideen für Maßnahmen gesammelt, die aus Sicht der Anwesenden noch fehlen. Die gesammelten Ideen sind in Anlage 2 in einer Übersicht dargestellt.

Die Ideenwerkstatt am 05. Februar 2025

Die Ideenwerkstatt fand im Ratssaal der Verbandsgemeinde Vallendar statt.

Ziel der Ideenwerkstatt war es, die Bestandsanalyse weiter voranzutreiben und Hilfestellung bei der Entwicklung und Umsetzung neuer Ideen zu geben.

Nach einer kurzen Begrüßung wurden die Ergebnisse aus dem Zwischenbericht vorgestellt und Best-Practice Beispiele, die in der Zwischenzeit im Kreis Mayen-Koblenz umgesetzt wurden, genannt.

Ausgestattet mit diesen Informationen wurde an zwei Tischen zu den folgenden zwei Fragestellungen gearbeitet:

1. Welche Angebote gibt es vor Ort, die wir strukturiert sammeln können und in einer Übersicht (Tabelle) zur Verfügung stellen können?
2. Welche neuen Maßnahmen sollen wir auf den Weg bringen?

Es fand ein reger Austausch zu Bedarfen und Ideen mit Frau Larissa Rieken, Fachkraft im Landesprogramm Gemeindegewest^{plus} statt, die seit Ende 2024 die Verbandsgemeinde Vallendar und die Stadt Bendorf betreut.

Ergebnisse:

Zu 1.: Welche Angebote gibt es vor Ort, die wir strukturiert sammeln können und in einer Übersicht (Tabelle) zur Verfügung stellen können?

Es wurde festgestellt, dass es Bedarf an einer Druckversion der bestehenden Angebote gibt. Die Teilnehmenden, die gerne das Gemeindeblatt lesen, wünschen sich in einem für die Zielgruppe angepassten Design die Angebote auch als analoge Variante auf einem Blick zu lesen. Eine Sammlung an Angebote (Bewegung, gesunde Ernährung und Begegnung) ist in der Anlage 3 zu finden.

Zu 2.: Welche neuen Maßnahmen sollen wir auf den Weg bringen?

Aus dem Bedarf der Senioren in der Verbandsgemeinde Vallendar wurde eine Idee zum Thema „Bewegung und Begegnung“ entwickelt. Es sollen regelmäßig, zu festen Terminen Gedächtnistrainings organisiert werden. Hierzu laufen bereits erste Planungen.

3. Verbandsgemeinde Vordereifel und Stadt Mayen

Erster Workshop am 06. Mai 2024

Die Veranstaltung für die **Verbandsgemeinde Vordereifel und die Stadt Mayen** fand im Ratssaal der Verbandsgemeinde Vordereifel statt und wurde durch ein Interview mit Alfred Schomisch – Bürgermeister der Verbandsgemeinde Vordereifel und Dirk Meid – Oberbürgermeister der Stadt Mayen eröffnet.



Besonderheiten in Kürze:

Für die Verbandsgemeinde Vordereifel: Im Rahmen des Workshops wurde die Frage diskutiert, wie die Mobilität in der Verbandsgemeinde Vordereifel gefördert werden kann. Es wurde deutlich, dass ein Großteil der Teilnehmenden grundsätzlich daran interessiert ist, ein erweitertes Spektrum an Angeboten in Anspruch zu nehmen. Die Teilnehmenden brachten zum Ausdruck, dass gerade für ältere Menschen ein Mangel an adäquaten Transportmöglichkeiten besteht. Zudem wurde seitens der Teilnehmenden der Bedarf nach einem mobilen Angebot der Digitalbotschafter artikuliert. Die Teilnehmenden hätten auch gerne einen Überblick über alle für sie relevanten Angebote.

Für die Stadt Mayen: Auch für die Stadt Mayen wurde der Wunsch nach einer umfassenden Übersicht über alle relevanten Angebote geäußert. Ferner wurde seitens der Teilnehmenden eine Stärkung des Ehrenamts durch finanzielle Förderung und Bereitstellung von Räumlichkeiten seitens der Stadt angeregt.

Kernaussagen zu den Fragestellungen

1. Welche Maßnahmen ergreife ich bereits jetzt, um meine Gesundheit zu erhalten?

Im Rahmen der ersten Frage konnte festgestellt werden, dass die Haltung gegenüber Bewegung, Ernährung und Begegnung bei den Menschen der VG Vordereifel und den Menschen der Stadt Mayen sehr ähnlich ist. Diesbezüglich wurden folgende Punkte genannt:
Bewegung: regelmäßiger Sport, altersgerechte Bewegung, im eigenen Garten fit bleiben, Spaziergehen mit dem Hund, „tun was mir guttut!“, Selbstfürsorge
Ernährung: bewusste und gesunde Ernährung, regelmäßige Vorsorge, Ernährungsberatung
Begegnung: Zeit mit den Liebsten verbringen, Spieleabende in Eigeninitiative, aktiv im Ehrenamt sein

2. Welche Formate ermöglichen Begegnung, gesunde Ernährung und gemeinsame Bewegung in unserer Verbandsgemeinde bereits?

An dieser Stelle erfolgt eine Zusammenstellung der bereits angebotenen Formate. Im Folgenden wird ein Auszug präsentiert.

VG Vordereifel:

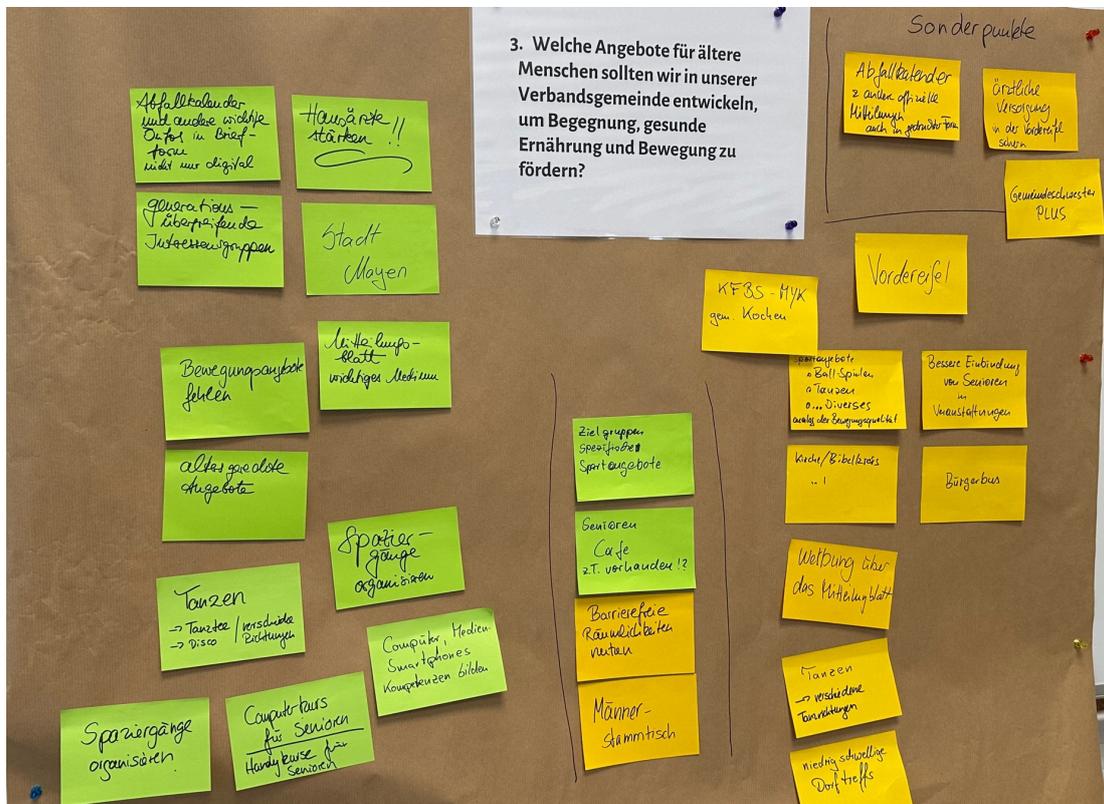
- Turnvereine: Boos, Nachtsheim, Weiler, Luxem-Hirten, Kottenheim
- Seniorentreff: Reudelsterz
- Monatlicher Seniorentreff - Kirchgemeinde - St. Johann
- Kirchliche Frauengemeinde organisieren vor Ort diverse Angebote – Boos
- Strick-Club: Kottenheim, Wanderath

Stadt Mayen:

- "VereinsMYerei": Singen, Vorlesen, Spielen
- Familienbildungsstätte: Sprachkurse, Kochen, Gymnastik, Nähstunde
- Mit Leib und Seele - von der AWO
- AC Club Mayen ab 70

Die Sammlung umfasst eine Vielzahl von Angeboten, die in Anhang 1 in einer Gesamtübersicht aufgeführt sind.

3. Welche Angebote für ältere Menschen sollten in unserer Verbandsgemeinde / Stadt entwickelt werden, um Begegnung, gesunde Ernährung und Bewegung zu fördern?



Die Prioritäten für die Stadt Mayen und VG Vordereifel

VG Vordereifel:

- In der Verbandsgemeinde Vordereifel wird die Etablierung von Sportangeboten wie Tanzen oder Ballsport angeregt.
- Des Weiteren werden die verstärkte Einbindung der Kirche, die Etablierung eines Männer-Stammtisches sowie gemeinsames Kochen als relevante Maßnahmen erachtet, die auch im Rahmen des GKV-Projektes eine Förderung erfahren könnten.

Stadt Mayen:

In der Stadt Mayen wurde der Bedarf an Bewegungsangeboten (Spaziergänge organisieren, Tanzen) geäußert. Es wurde der Wunsch nach Ausbau der digitalen Kompetenz (Kurse für Umgang mit Computer und Smartphone) und nach generationsübergreifenden Interessensgruppen geäußert.

Neben der Förderung der von seniorenrechtlichen Mobilitätsangeboten (Bürgerbus) werden in der Verbandsgemeinde Vordereifel einige Sonderpunkte außerhalb der Themen im GKV-Projekt gesammelt, da es den Teilnehmenden wichtig war, diese an die Politik weiterzugeben: Es wurde der Wunsch geäußert, Abfallkalender und andere offizielle Mitteilungen auch in gedruckter Form zur Verfügung zu stellen, die ärztliche Versorgung in der Vordereifel zu sichern und das Landesprogramm Gemeindeschwester^{plus} einzuführen.

Im Rahmen der Veranstaltung wurden außerdem weitere Ideen für Maßnahmen gesammelt, die aus der Sicht der Anwesenden bisher noch fehlen. Die zusammengetragenen Ideen werden in Anhang 2 in einer Gesamtübersicht dargestellt.

Die Ideenwerkstatt am 03. Februar 2025

Die Ideenwerkstatt hat im Ratssaal der Stadt Mayen stattgefunden. Ziel der Ideenwerkstatt war es, die Bestandsanalyse weiter voranzutreiben und Hilfestellung bei der Entwicklung und Umsetzung neuer Ideen zu geben.

Nach einer kurzen Begrüßung wurden die Ergebnisse aus dem Zwischenbericht vorgestellt und Best-Practice Beispiele, die in der Zwischenzeit im Kreis Mayen-Koblenz umgesetzt wurden, genannt.

Der Wunsch nach der Veröffentlichung des Zwischenberichts wurde hier explizit genannt. Ausgestattet mit diesen Informationen wurde an zwei Tischen zu den folgenden zwei Fragestellungen gearbeitet:

1. Welche Angebote gibt es vor Ort, die wir strukturiert sammeln können und in einer Übersicht (Tabelle) zur Verfügung stellen können?
2. Welche neuen Maßnahmen sollen wir auf den Weg bringen?

Ergebnisse:

Zu 1.: Welche Angebote gibt es vor Ort, die wir strukturiert sammeln können und in einer Übersicht (Tabelle) zur Verfügung stellen können?

Es kann festgehalten werden, dass die Teilnehmenden gerne über die Angebote informiert werden möchten, die überregional organisiert werden (die Verbandsgemeinde Vordereifel von dem Angebot in der Stadt Mayen und umgekehrt). Idealerweise sollen die in deren Gemeindeblatt zu lesen sein.

Eine Sammlung an Angebote für Senioren und Seniorinnen ist in der Anlage 3 zu finden.

Zu 2.: Welche neuen Maßnahmen sollen wir auf den Weg bringen?

- Informationsangebote:
 - Erste-Hilfe-Kurs für Senioren
 - Vorträge mit Themen wie z.B. Online-Banking für Senioren
- Bewegungsangebote:
 - Rollatortraining
 - Spaziergehgruppe mit festen Ansprechpartnern

4. Verbandsgemeinden Mendig und Pellenz

Erster Workshop am 17. Juni 2024

Die Veranstaltung wurde durch ein Grußwort der Herren Jörg Lempertz – Bürgermeister der Verbandsgemeinde Mendig und Sebastian Busch – Bürgermeister der Verbandsgemeinde Pellenz eröffnet.



Besonderheiten in Kürze:

Die Teilnehmenden zeigten ein hohes Engagement und tauschten sich intensiv aus, was zu einer stärkeren Vernetzung zwischen den Verbandsgemeinden führte. Besonders in der Verbandsgemeinde Mendig wurde der Verein „PRO MENDIG e.V.“ hervorgehoben, der ein umfangreiches Angebot für Senioren bereitstellt. PRO Mendig e.V. fördert aktive Bürgerbeteiligung und Nachbarschaftshilfe in Mendig. Der Verein bietet insbesondere älteren Menschen Unterstützung an, darunter Einkaufshilfen, ein Seniorentelefon, Bewegungskurse und Computerkurse für Personen ab 55 Jahren. Ziel ist es, Gemeinschaft und soziale Kontakte zu stärken, Sicherheit zu fördern und persönliche Entwicklungsmöglichkeiten zu bieten. Zudem organisiert der Verein kulturelle und informative Angebote wie einen Literaturkreis sowie Aktivitäten im Bereich Gemeinschaftssicherheit und Notfallvorsorge.

Kernaussagen zu den Fragestellungen

1. Welche Maßnahmen ergreife ich bereits jetzt, um meine Gesundheit zu erhalten?

Im Rahmen der ersten Frage wurden die Antworten nicht auf die zwei Verbandsgemeinden aufgeteilt. Folgende Punkte wurden genannt:

Bewegung: Yoga, zu Fuß gehen, regelmäßig Bewegung (wandern, schwimmen), Gartenarbeit, Tanzen

Ernährung: viel trinken, gesunde Ernährung – ausgewogen, frisch zubereitet, vollwertig

Begegnung: Zaungespräche, soziales Engagement, soziale Kontakte pflegen, Spieleabende, Singen

2. Welche Formate ermöglichen Begegnung, gesunde Ernährung und gemeinsame Bewegung in unserer Verbandsgemeinde bereits?

An dieser Stelle erfolgt eine Zusammenstellung der bereits angebotenen Formate. Im Folgenden wird ein Auszug präsentiert.

Verbandsgemeinde Mendig:

- Seniorentreffen
- Einkaufs-Hilfe / -Service
- Bastelgruppe
- Mittagstisch + Bewegungsübungen
- Vereine / Chor, Frauengemeinschaften

Verbandsgemeinde Pellenz:

- Kaffeefahrt - Saffig / Plaidt
- Bewegungsgruppe: Saffig, Kretz, Krufft, Plaidt
- Digi-Hilfe / Treff
- Selbsthilfegruppen für bestimmte Erkrankungen

Die Sammlung umfasst eine Vielzahl von Angeboten, die in Anhang 1 in einer Gesamtübersicht aufgeführt sind.

3. Welche Angebote für ältere Menschen sollten in unserer Verbandsgemeinde entwickelt werden, um Begegnung, gesunde Ernährung und Bewegung zu fördern?

	Maßnahme	Politik	GKV Projekt	WIR
M+P	19 Ansprechpartner für Senioren bei den Verbandsgemeinde-Verwaltungen	✓		
M+P	Generations-übergreifende Angebote		Ortsbürgermeister KiTa, Schulen	✓ Gesellschaft Chor - Altkheim
M+P	23 Raum-Management Register			
	3 Räumlichkeiten → Multifunktions- räume in den Verwaltungen		4 barrierefreie Räumlichkeiten (in Rathäusern...)	
	8 Digi. Plattform für Freiwilligenmanagement (Smart UboS)			
	4 Bewegungsangebote			
	5 → Wiederanstreie 00+ vielleicht mit VHS			

Die Prioritäten für die Verbandsgemeinden Mendig und Pellenz

Im Rahmen dieser Veranstaltung hat sich gezeigt, dass sowohl in der Verbandsgemeinde Mendig als auch in der Verbandsgemeinde Pellenz die Präsenz von Ansprechpartnern für Senioren bei den jeweiligen Verbandsgemeindeverwaltungen als wesentlich erachtet wird. Zudem ist der Wunsch nach einem „Raum-Management“ groß. Hinzu kommt, dass die Räumlichkeiten unbedingt barrierefrei sein sollen.

Die Teilnehmenden äußerten den Wunsch nach mehr interkulturellen Begegnungen sowie generationenübergreifenden Angeboten, die den Austausch zwischen Jung und Alt fördern. Diesen Bedarf könnte durch eine Kooperation zwischen Kindertagesstätten, Schulen und den vorhandenen Vereinen, die Seniorenangebote haben, abgedeckt werden.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist eine digitale Plattform für das Freiwilligenmanagement im Ehrenamt (Smart Cities).

Eine für das GKV Projekt relevante Maßnahme ist es, mehr Bewegungsangebote für 60+ anzubieten. Auch in diesen Verbandsgemeinden waren sich die Teilnehmenden einig, dass es einen großen Bedarf an seniorengerechten Wohnungen, Wohngemeinschaften oder gar Genossenschaften gibt.

Im Rahmen der Veranstaltung wurden außerdem weitere Ideen für Maßnahmen gesammelt, die aus der Sicht der Anwesenden bisher noch fehlen. Die zusammengetragenen Ideen werden in Anhang 2 in einer Gesamtübersicht dargestellt.

Die Ideenwerkstatt am 03. Dezember 2024

Die Ideenwerkstatt hat in Plaidt im Ratssaal der Verbandsgemeinde Pellenz stattgefunden. Ziel der Ideenwerkstatt war es, die Bestandsanalyse weiter voranzutreiben und Hilfestellung bei der Entwicklung und Umsetzung neuer Ideen zu geben.

Nach einer kurzen Begrüßung wurden die Ergebnisse aus dem Zwischenbericht vorgestellt und Best-Practice Beispiele, die in der Zwischenzeit im Kreis Mayen-Koblenz umgesetzt wurden, genannt.

Ausgestattet mit diesen Informationen wurde an zwei Tischen zu den folgenden zwei Fragestellungen gearbeitet:

1. Welche Angebote gibt es vor Ort, die wir strukturiert sammeln können und in einer Übersicht (Tabelle) zur Verfügung stellen können?
2. Welche neuen Maßnahmen sollen wir auf den Weg bringen?

Ergebnisse:

Zu 1.: Welche Angebote gibt es vor Ort, die wir strukturiert sammeln können und in einer Übersicht (Tabelle) zur Verfügung stellen können?

Es kann festgehalten werden, dass die Teilnehmenden gerne über die Angebote informiert werden möchten. Digitale Bewerbung der Angebote z.B. über Facebook kann für jüngere Senioren durchaus interessant sein. Idealerweise sollen die Angebote aber im vor Ort

kostenlos verteilten Gemeindeblatt zu lesen sein. Eine Sammlung an Angebote (Bewegung, gesunde Ernährung und Begegnung) ist in der Anlage 3 zu finden.

Zu 2.: Welche neuen Maßnahmen sollen wir auf den Weg bringen?

- Idee für die VG Pellenz: Offenes Seniorenangebot in der Cafeteria der Barmherzigen Brüder Saffig
- Idee für die VG Mendig: Generationsübergreifende Angebote für Männer – Jung und Alt lernen voneinander
- Nutzung des RegioHubs für Seniorenangebote in Rieden wird angeregt. Konkrete Ideen wurden an dieser Stelle noch nicht entwickelt.

5. Stadt Andernach

Erster Workshop am 27. August 2024

Die Veranstaltung wurde mit einem Grußwort des Bürgermeisters der Stadt Andernach – Herrn Claus Peitz eröffnet.



Die Besonderheiten in Kürze:

Im Rahmen der Veranstaltung wurde ersichtlich, dass bereits eine Vielzahl an Angeboten für die Zielgruppe existiert. Allerdings wurde seitens der Teilnehmenden der Bedarf nach einer zentralen Informationsstelle artikuliert, welche einen Überblick über die verschiedenen Angebote bereitstellt. Die Ehrenamtsinitiative "Ich bin dabei!" wurde sehr positiv bewertet und stößt bei der Zielgruppe auf große Resonanz. Das Programm umfasst eine Reihe von Aktivitäten, darunter die Klimawerkstatt, die grüne Küche, Pro Reinheit Andernach und zahlreiche weitere Formate.

Kernaussagen zu den Fragestellungen

1. Welche Maßnahmen ergreife ich bereits jetzt, um meine Gesundheit zu erhalten?

Im Rahmen der ersten Frage wurden folgende Punkte genannt:

Bewegung: Sport, Yoga, täglich laufen, Schrittzähler, Bewegung im Freien

Ernährung: wenig bis kein Fleisch, selbst zubereiten, kein Fabrikzucker

Begegnung: soziale Netzwerke und Kontakte pflegen, Treffpunkt Kirche, Vertrauensvolle Nachbarschaft

2. Welche Formate ermöglichen Begegnung, gesunde Ernährung und gemeinsame Bewegung in unserer Verbandsgemeinde bereits?

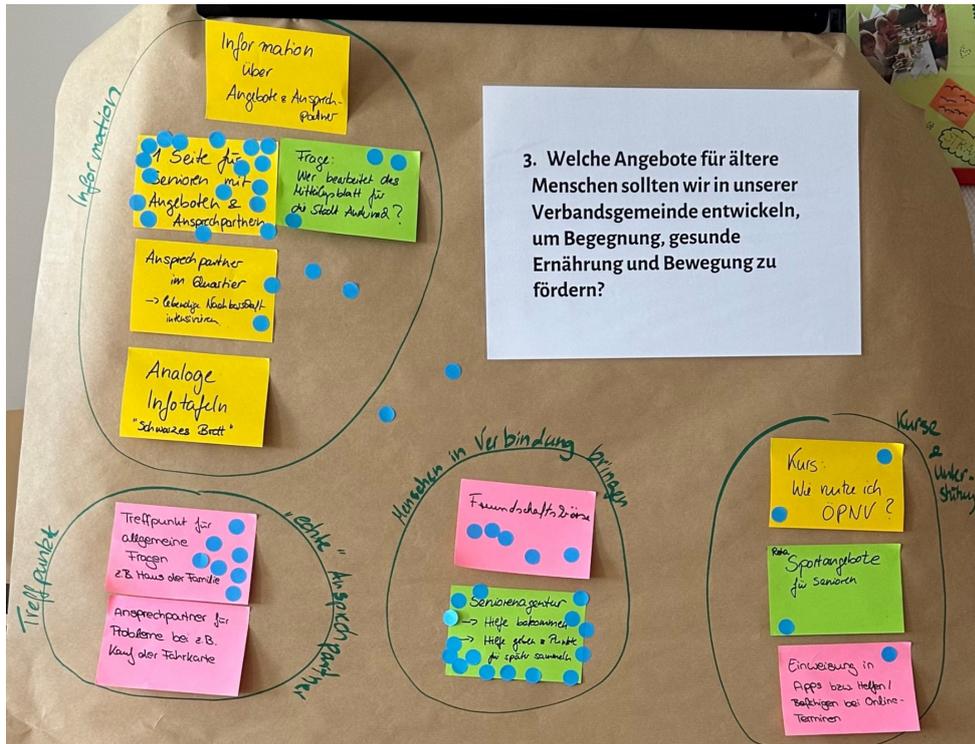
An dieser Stelle wurden bereits angebotene Formate gesammelt.

Besonders zu nennen sind für die Stadt Andernach:

- Historische Nachbarschaften: Sommerfest, Oktoberfest
- Tanz-Café
- Stadtbibliothek: Spiele Nachmittag
- Familienbildungsstätte: Rollator Training, Yoga uvm.
- Grüne Küche im Haus der Familie
- Gemeinschaftsgarten – anpflanzen

Die Sammlung umfasst eine Vielzahl von Angeboten, die in Anhang 1 in einer Gesamtübersicht aufgeführt sind.

3. Welche Angebote für ältere Menschen sollten in unserer Stadt entwickelt werden, um Begegnung, gesunde Ernährung und Bewegung zu fördern?



Die Prioritäten für die Stadt Andernach

- Die Teilnehmenden äußerten den Bedarf nach umfassenderen Informationen sowie nach klar definierten Ansprechpartnern. Diesbezüglich wurde der Wunsch nach einer optimierten Informationsbereitstellung über bereits existierende Angebote und Ansprechpartner für Senioren geäußert.
- Des Weiteren wurde der Vorschlag unterbreitet, einen zentralen Anlaufpunkt sowie digitale und analoge Infotafeln zu etablieren.
- Des Weiteren wurde seitens der Teilnehmenden der Wunsch geäußert, die Ansprechpartner in Quartier und lebendiger Nachbarschaft zu intensivieren.

Im Bereich Verbindung und Mobilität: Die Schaffung von Treffpunkten für regelmäßige Begegnungen, Seniorengruppen und Angebote wie Sportangebote für Senioren sollen weiter ausgebaut werden. Zudem wurde eine Verbesserung des ÖPNV-Angebots angeregt, um mehr Mobilität für ältere Menschen zu schaffen.

Im Rahmen der Veranstaltung wurden außerdem weitere Ideen für Maßnahmen gesammelt, die aus der Sicht der Anwesenden bisher noch fehlen. Die zusammengetragenen Ideen werden in Anhang 2 in einer Gesamtübersicht dargestellt.

Die Ideenwerkstatt am 28. Januar 2025

Die Ideenwerkstatt hat im Haus der Familie in Andernach stattgefunden. Ziel der Ideenwerkstatt war es, die Bestandsanalyse weiter voranzutreiben und Hilfestellung bei der Entwicklung und Umsetzung neuer Ideen zu geben.

Nach einer kurzen Begrüßung wurden die Ergebnisse aus dem Zwischenbericht vorgestellt und Best-Practice Beispiele, die in der Zwischenzeit im Kreis Mayen-Koblenz umgesetzt wurden, genannt.

Ausgestattet mit diesen Informationen wurde an zwei Tischen zu den folgenden zwei Fragestellungen gearbeitet:

1. Welche Angebote gibt es vor Ort, die wir strukturiert sammeln können und in einer Übersicht (Tabelle) zur Verfügung stellen können?
2. Welche neuen Maßnahmen sollen wir auf den Weg bringen?

Ergebnisse:

Zu 1.: Welche Angebote gibt es vor Ort, die wir strukturiert sammeln können und in einer Übersicht (Tabelle) zur Verfügung stellen können?

Die Rückmeldung der Teilnehmenden war wie beim ersten Workshop, dass der Bedarf nach umfassenderen Informationen sowie nach klar definierten Ansprechpartnern besteht. Diesbezüglich wurde der Wunsch nach einer optimierten Informationsbereitstellung über bereits existierende Angebote und Ansprechpartner für Senioren geäußert.

Eine Sammlung an Angebote (Bewegung, gesunde Ernährung und Begegnung) ist in der Anlage 3 zu finden.

Zu 2.: Welche neuen Maßnahmen sollen wir auf den Weg bringen?

Bewegungsangebote:

- Bogenschießen für Senioren – Kraft und Konzentration mal anders

Ernährung:

- Essbare Stadt erlebbar machen – Kochangebote für Senioren

6. Verbandsgemeinde Rhein-Mosel

Erster Workshop am 12. September 2024

Die Veranstaltung wurde mit einem Grußwort von Frau Kathrin Laymann – Bürgermeisterin der Verbandsgemeinde Rhein-Mosel eröffnet.



Die Besonderheiten in Kürze:

In der Verbandsgemeinde Rhein-Mosel gibt es den Verein Plus/minus 60 aktiv e.V., der ältere Menschen durch sportliche, kulturelle und gesellige Aktivitäten integriert. Er fördert die Lebensqualität durch Freizeitangebote wie Wandern und Kegeln sowie Städtereisen und Besichtigungen. Der Verein unterstützt zudem digitale Kompetenz durch Schulungen im Umgang mit Computer und Internet. Ziel ist, Menschen zusammenzubringen und aktive Teilhabe zu ermöglichen. Der soziale Zusammenhalt sowie Toleranz und Weitblick zeichnen die Mitglieder aus.

Analog zur Verbandsgemeinde Vordereifel wurde hier der Bedarf an einem Ausbau der Mobilität priorisiert. Die Verbesserung der Mobilität für ältere Menschen, etwa durch die Einführung eines Bürgerbusses oder die Erweiterung des Fahrdienstes für Senioren durch Mitfahrnetzwerke (Mitfahrer-Bank, Bürgertaxi), stellte ein zentrales Thema dar.

Die Teilnehmenden schätzen das Angebot der Volkshochschulen und haben zur Anregung den Wunsch einer eigenen VHS vor Ort geäußert.

Kernaussagen zu den Fragestellungen

1. Welche Maßnahmen ergreife ich bereits jetzt, um meine Gesundheit zu erhalten?

Im Rahmen der ersten Frage wurden folgende Punkte genannt:

Bewegung: Walken, Gartenarbeit, Bewegungsgruppen, Radfahren, Tanzen, kreatives Arbeiten
Ernährung: wenig Zucker, wenig Fleisch, selbst kochen, ausreichend trinken, viel Gemüse und Salat

Begegnung: Ehrenamt, Nachbarschaft, Theater spielen, Seniorenstammtische

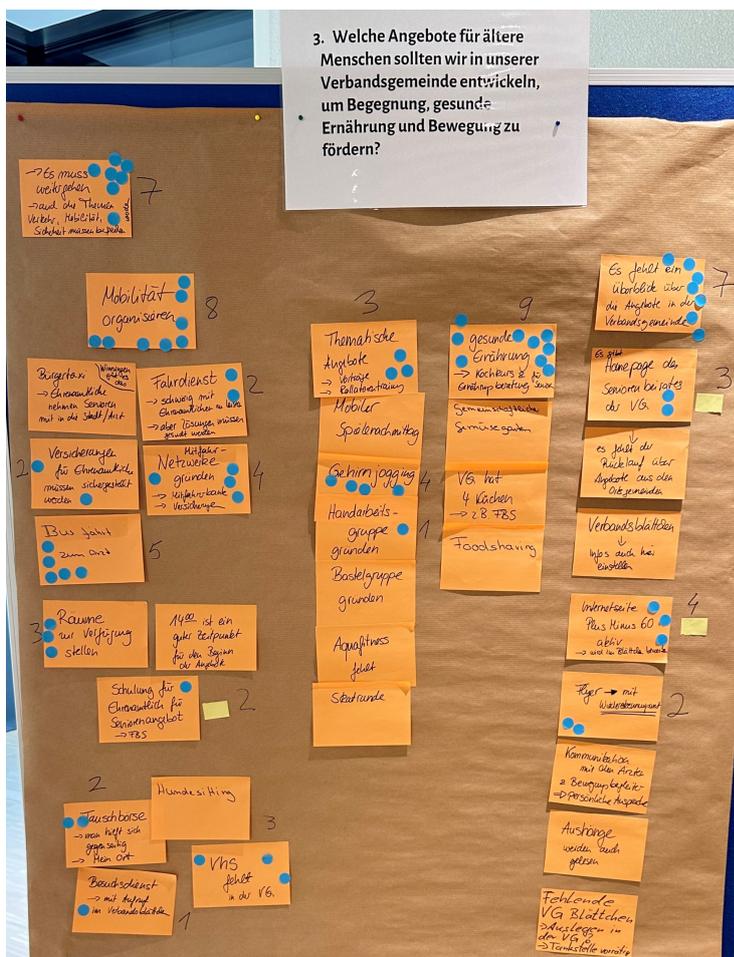
2. Welche Formate ermöglichen Begegnung, gesunde Ernährung und gemeinsame Bewegung in unserer Verbandsgemeinde bereits?

An dieser Stelle wurden bereits angebotene Formate gesammelt. Besonders zu nennen sind für die Verbandsgemeinde Rhein-Mosel:

- Frühstück in Pfarrhaus Niederfell
- In Brey: Gemeinsames Mittagessen
- Die Tafel: Polch - Fahrdienst von Rhein-Mosel
- In Brey: Spieleabende
- Musikverein Löf-: Bläser Orchester. Auch in Oberfell und Kobern-Gondorf
- Gut älter werden in Brey - Initiative der Digital-Botschafter

Die Sammlung umfasst eine Vielzahl von Angeboten, die in Anhang 1 in einer Gesamtübersicht aufgeführt sind.

3. Welche Angebote für ältere Menschen sollten in unserer Verbandsgemeinde entwickelt werden, um Begegnung, gesunde Ernährung und Bewegung zu fördern?



Die Prioritäten für die Verbandsgemeinde Rhein-Mosel

Die Teilnehmenden äußerten den Wunsch, die bestehenden Bewegungsangebote zu erweitern. Besonders der Ausbau von Aqua-Fitness-Kursen und Wander- sowie

Bewegungsgruppen wurde als wichtig erachtet. Zudem wurde die Gründung von Handarbeits- und Bastelgruppen vorgeschlagen, um handwerkliche und kreative Aktivitäten zu fördern.

Im Bereich der Begegnung wurde die Schaffung von Treffpunkten für Senioren als zentraler Vorschlag genannt, um den sozialen Austausch zu fördern. Ein gemeinschaftliches Kochen könnte dabei als regelmäßiges Event etabliert werden. Darüber hinaus wiesen die Teilnehmer auf die Notwendigkeit hin, mehr Räume für ehrenamtliche Gruppen und Initiativen zur Verfügung zu stellen.

Um die vorhandenen Angebote besser zugänglich zu machen, wurde die Einrichtung eines zentralen Informationspunkts oder einer Online-Plattform angeregt. Diese Plattform soll einen Überblick über alle verfügbaren Angebote in der Verbandsgemeinde geben und eine direkte Anmeldung ermöglichen.

Im Bereich der Ernährung wünschten sich die Teilnehmer vermehrt Angebote zur gesunden Ernährung, beispielsweise durch die Organisation von Kochkursen oder die Einführung von Foodsharing-Initiativen.

Im Rahmen der Veranstaltung wurden außerdem weitere Ideen für Maßnahmen gesammelt, die aus der Sicht der Anwesenden bisher noch fehlen. Die zusammengetragenen Ideen werden in Anhang 2 in einer Gesamtübersicht dargestellt.

Die Ideenwerkstatt am 29. Januar 2025

Die Ideenwerkstatt hat im Ratssaal der Verbandsgemeinde Rhein-Mosel stattgefunden. Ziel der Ideenwerkstatt war es, die Bestandsanalyse weiter voranzutreiben und Hilfestellung bei der Entwicklung und Umsetzung neuer Ideen zu geben.

Nach einer kurzen Begrüßung wurden die Ergebnisse aus dem Zwischenbericht vorgestellt und Best-Practice Beispiele, die in der Zwischenzeit im Kreis Mayen-Koblenz umgesetzt wurden, genannt.

Ausgestattet mit diesen Informationen wurde an zwei Tischen zu den folgenden zwei Fragestellungen gearbeitet:

1. Welche Angebote gibt es vor Ort, die wir strukturiert sammeln können und in einer Übersicht (Tabelle) zur Verfügung stellen können?
2. Welche neuen Maßnahmen sollen wir auf den Weg bringen?

Viele der Teilnehmenden waren beeindruckt von den Vorschriften des Projektes und wünschten sich eine Veröffentlichung des Zwischenberichts inklusive der Beschreibung der Maßnahmen, die umgesetzt wurden.

Ergebnisse:

Zu 1.: Welche Angebote gibt es vor Ort, die wir strukturiert sammeln können und in einer Übersicht (Tabelle) zur Verfügung stellen können?

Sehr positiv wurde die Anwesenheit und der Input von Frau Anna Leßmann, Leiterin der Kreisvolkshochschule Mayen-Koblenz bewertet. Sie hat davon berichtet, dass nun auch in dieser Verbandsgemeinde vermehrt Angebote durch die VHS entstehen werden. Als Beispiele

wurde hier ein Rollatoren-Training in Kobern-Gondorf, aber auch Kurse zum Thema gesunde Ernährung genannt.

Eine Sammlung an Angebote (Bewegung, gesunde Ernährung und Begegnung) ist in der Anlage 3 zu finden.

Zu 2.: Welche neuen Maßnahmen sollen wir auf den Weg bringen?

Bewegung:

- Rollatoren-Training mit Frau Brodesser von der Verkehrswacht

Ernährung:

- Internationales Kochen in Zusammenarbeit mit der VHS
- Gesunde Ernährung im Alter mit Praxisbeispielen gemeinsam mit der VHS

Vernetzung und Begegnung:

- Vernetzungstreffen der Bewegungsgruppen zur Planung von Begegnungsangeboten in Kobern
- Seniorennachmittag in Niederfell

7. Verbandsgemeinde Maifeld

Erster Workshop am 19. September 2024

Die Veranstaltung wurde mit einem Grußwort des Bürgermeisters der Verbandsgemeinde Maifeld – Herrn Maximilian Mumm eröffnet.



Die Besonderheiten in Kürze:

Sehr interessierte Senioren und Seniorinnen, die für den Workshop dankbar waren und den Austausch sehr geschätzt haben.

Anders als in den Verbandsgemeinden Vordereifel und Rhein-Mosel wurde das Mobilitätsangebot hier sehr positiv bewertet.

Die bereits existierenden Formate zur Förderung von Begegnung, Bewegung und gesunder Ernährung umfassen eine Vielzahl von Aktivitäten und Angeboten. Das Spektrum umfasst Sportangebote wie Tanzgruppen und Bewegung in den Dörfern sowie Wander- und Exkursionstreffen. Dennoch besteht in der Stadt Polch Bedarf an Bewegungsgruppen.

Des Weiteren werden Chor- und Musikangebote unterbreitet. Die Kirchen und Vereine sind maßgeblich an der Organisation regelmäßiger Treffen für Senioren beteiligt, darunter Kaffeetreffs, Spielenachmittage und kulturelle Veranstaltungen.

Kernaussagen zu den Fragestellungen

1. Welche Maßnahmen ergreife ich bereits jetzt, um meine Gesundheit zu erhalten?

Im Rahmen der ersten Frage wurden folgende Punkte genannt:

Bewegung: Spazierengehen, Schwimmen, Gartenarbeit, Fitnessstudio (Krafttraining)

Ernährung: Obst und Gemüse, selbst kochen, ausreichend trinken, ausgewogene Ernährung

Begegnung: Nachbarschaftspflege, Vereinsarbeit, Musik im Chor, Menschen helfen / unterstützen, Seniorentreff

Die Prioritäten für die Verbandsgemeinde Maifeld

Die Bereitstellung von Informationen über bestehende Angebote ist von besonderer Wichtigkeit. Dies kann etwa durch eine Seniorensseite im Gemeindeblatt erfolgen, wobei ein speziell für Senioren entwickeltes Corporate Design zum Einsatz kommen sollte.

Es wurde der Bedarf an Kochtreffs und weiteren kulinarischen Angeboten genannt, die gleichzeitig gesunde Ernährung und soziale Interaktion fördern.

Der Ausbau von Bewegungsgruppen, wie etwa Turngruppen und Spaziergängen, ist ein weiterer Wunsch der Teilnehmer. Zudem besteht das Bedürfnis nach einem erweiterten Ehrenamtsangebot und der Schaffung von Treffpunkten für Senioren.

Auch Angebote zur Trauerbewältigung und Spielabende sowie Handarbeitsgruppen wurden als wünschenswerte Erweiterungen genannt.

Im Rahmen der Veranstaltung wurden außerdem weitere Ideen für Maßnahmen gesammelt, die aus der Sicht der Anwesenden bisher noch fehlen. Die zusammengetragenen Ideen werden in Anhang 2 in einer Gesamtübersicht dargestellt.

Die Ideenwerkstatt am 13. März 2025

Die Ideenwerkstatt hat im Bürgerhaus in Polch-Ruitsch stattgefunden. Ziel der Ideenwerkstatt war es, die Bestandsanalyse weiter voranzutreiben und Hilfestellung bei der Entwicklung und Umsetzung neuer Ideen zu geben.

Nach einer kurzen Begrüßung wurden die Ergebnisse aus dem Zwischenbericht vorgestellt und Best-Practice Beispiele, die in der Zwischenzeit im Kreis Mayen-Koblenz umgesetzt wurden, genannt.

Ausgestattet mit diesen Informationen wurde an zwei Tischen zu den folgenden zwei Fragestellungen gearbeitet:

1. Welche Angebote gibt es vor Ort, die wir strukturiert sammeln können und in einer Übersicht (Tabelle) zur Verfügung stellen können?
2. Welche neuen Maßnahmen sollen wir auf den Weg bringen?

Teilnehmende des ersten Workshops wurden schnell aktiv und haben eigenständig Maßnahmen umgesetzt. In dieser Verbandsgemeinde ist eine sehr gute Vernetzung unter den Senioren und Seniorinnen zu beobachten. Nicht nur, dass sie sich engagieren, sondern sie aktivieren auch andere, die über Angebote nicht informiert sind. Diese Mikronetzwerke funktionieren sehr gut. Informationen werden von „Mund-zu-Mund“ weitergegeben. Sie haben dadurch einen aktivierenden Charakter für Seniorinnen und Senioren, die ansonsten eher zurückgezogen leben. Diese positiven Erfahrungen mit der „persönlichen Ansprache“ können eventuell auch auf andere Gemeinden übertragen werden.

Ergebnisse

Zu 1.: Welche Angebote gibt es vor Ort, die wir strukturiert sammeln können und in einer Übersicht (Tabelle) zur Verfügung stellen können?

Die Bereitstellung von Informationen über bestehende Angebote wurde nochmal betont und ist von besonderer Wichtigkeit. Die Idee, die beim letzten Workshop genannt wurde, dass eine Seniorensseite im Gemeindeblatt in ein für Senioren speziell entwickeltes Corporate Design zur Verfügung gestellt wird, ist nach wie vor ein zentrales Bedürfnis.

Eine Sammlung an Angebote (Bewegung, gesunde Ernährung und Begegnung) ist in der Anlage 3 zu finden.

Zu 2.: Welche neuen Maßnahmen sollen wir auf den Weg bringen?

Begegnung:

- Seniorennachmittag in Kerben
- Angebote für von Einsamkeit betroffene Menschen an Feiertagen, wie z.B. Weihnachten- Gemeinsames Kochen in Polch
- Angebote für Menschen, die trauern:
 - Trauergarten in Lonrig – Gemeinsame Bearbeitung eines Dorfgartens unter Anleitung einer Trauerbegleiterin zur niedrighschwelligen Begegnung
 - Begleitung für Trauernde im Rahmen eines VHS-Kurses in Polch

Ernährung:

- Kochangebot für Senioren in Wierschem in Zusammenarbeit mit der VHS

Vernetzung:

- Vernetzung der Seniorenbewegungsgruppen in Lonrig

4. Zusammenfassung

1. Das war erfolgreich

Die Konzeption der Workshop-Reihe „Zusammen gesund alt werden“ war in vielerlei Hinsicht ein Erfolg. Der Ansatz, die Workshops gemeinsam mit den Menschen vor Ort zu gestalten, hat wertvolle Erkenntnisse gebracht und es konnten Maßnahmen umgesetzt werden, die direkt auf die Bedürfnisse der Menschen zugeschnitten sind.

Durch das interaktive Format konnten die Teilnehmenden aktiv in die Diskussion eingebunden werden, was zu einem breiten Feedback geführt hat. Auf diese Weise war es möglich, voneinander zu lernen und neue Impulse zu erhalten. Viele Teilnehmende berichteten von bestehenden Aktivitäten zur Förderung ihrer Gesundheit, wie regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung und die Pflege sozialer Kontakte. Es existieren bereits viele Angebote in den Gemeinden wie z.B. Seniorentreffs, Sport- und Bewegungsgruppen sowie kulturelle Veranstaltungen.

Die Reihe hat so auch noch einmal zu einer Bewusstseinsbildung beigetragen. Oftmals ist durch das gezielte Sammeln vorhandener Angebote klar geworden, dass es schon viele Möglichkeiten gibt.

Aus den Fokusgruppen wurden wertvolle Erkenntnisse über die Bedürfnisse und Erwartungen der Zielgruppe 65+ gewonnen. Die Teilnehmenden gaben an, dass die Reflexion über die bereits persönlich ergriffenen Maßnahmen zur Gesunderhaltung hilfreich war. Die Workshops gaben so auf der persönlichen wie auch auf der strukturellen Ebene wertvolle Denkanstöße.

Die insgesamt vierzehn Workshops in den Städten und Verbandsgemeinden des Landkreises Mayen-Koblenz haben durch die gewählte Vorgehensweise ein differenziertes Bild der gesundheitlichen Bedürfnisse, der bestehenden Angebote und der noch offenen Wünsche der älteren Bevölkerung im Landkreis Mayen-Koblenz geliefert.

An dieser Stelle sei darauf hingewiesen, dass es regionale Unterschiede in der Angebotsstruktur innerhalb des Landkreises gibt. Während die Teilnehmenden in einigen Regionen über gut etablierte Mobilitätsangebote berichtet haben, gaben Teilnehmende in anderen Workshops an, dass die Beförderungsangebote für ältere Menschen dringend ausgebaut werden sollen. Auch der Fokus auf Bewegungs- und Begegnungsangebote variiert stark zwischen den Regionen, je nachdem, welche bestehenden Strukturen bereits vorhanden sind. Die konstruktive Zusammenarbeit von Seniorenbeirat, Seniorenbeauftragten, Bewegungsbegleitern und bereits bestehenden Seniorenangeboten in einigen Regionen zeigt, dass es im Rahmen eines soliden Netzwerks leichter fällt auf veränderte Bedarfe zu reagieren und neue Angebote zu entwickeln.

So soll nachfolgend dargestellt werden, wo die Herausforderungen liegen.

2. Erste Workshopreihe - Die Herausforderungen

In den Fokusgruppen wurden drei Herausforderungen benannt, die hier hervorgehoben werden sollen, weil diese die Haupthinderungsgründe für eine aktive Teilnahme an Präventionsangeboten darstellen:

- **Informationen über Angebote an zentraler Stelle sind nicht für alle zugänglich**

Viele Gemeinden haben bereits ein breites Angebot an Aktivitäten. Allerdings berichten die beteiligten Personen, dass es vor Ort an einer zentralen und leicht zugänglichen Informationsplattform mangelt, die diese Angebote bündelt und leicht auffindbar macht.

Ideen:

- In mehreren Workshops wurde der Wunsch nach einer zentralen Anlaufstelle vor Ort formuliert, sei es in analoger Form (z.B. Infotafeln / schwarze Bretter) oder leicht zugängliche und verständliche digitale Plattformen.
- Dienstleistungen, wie z.B. die Digitalbotschafter oder das PIKSL-Labor wurden in verschiedenen Workshops als hilfreich benannt, um die digitale Kluft zu überwinden. Diese Unterstützungsangebote sollten aus Sicht der Senioren, persönlich, nah und gut erreichbar sein. Eine Anbindung ab bereits vorhandene Angebote oder bekannte Strukturen erschien den Anwesenden zielführend.

- **Individuelle Mobilität für Senioren ist ein zentrales Anliegen**

Ein wiederkehrendes zentrales Anliegen von vielen Teilnehmerinnen und Teilnehmern über alle Workshops hinweg war der Ausbau von Mobilitätsangeboten für die Zielgruppe der älteren Menschen. Diese Angebote sollten vor allem diejenigen im Blick haben, die nicht mehr selbstständig fahren können. Insbesondere in ländlichen Regionen wie den Verbandsgemeinden Vordereifel und Rhein-Mosel wurde der Wunsch nach einem Bürgerbus, Fahrdiensten oder Mitfahrnetzwerken geäußert. Dies würde vielen älteren Menschen den Zugang zu bestehenden Angeboten ermöglichen, der aktuell oft durch fehlende Transportmöglichkeiten eingeschränkt ist. Wichtig war es den Teilnehmenden, dass es sich hierbei um ein individuelles Angebot handeln soll.

Als Vorbild für eine mögliche Lösung sind die Angebote der Seniorentaxi in den Verbandsgemeinden Mendig, Pellenz und Maifeld zu sehen. Interessant war hier jedoch, dass es einige Beteiligte aus diesen Verbandsgemeinden gab, denen dieses Angebot nicht bekannt war.

- **Heterogene Bedürfnisse der Zielgruppe stellen eine Herausforderung dar**

Die Zielgruppe der Seniorinnen und Senioren im Landkreis ist durch eine hohe Heterogenität hinsichtlich der Interessen sowie der individuellen Fähigkeiten gekennzeichnet. Die Spannbreite der Zielgruppe ist beträchtlich und umfasst sowohl Personen im Alter von 65 Jahren und darüber als auch über 80-Jährige. Einige Personen nutzen digitale Plattformen, um sich über aktuelle Angebote zu informieren, während andere auf analoge Informationsquellen angewiesen sind. Des Weiteren bestehen signifikante Unterschiede hinsichtlich des Fitnesslevels sowie der präferierten Aktivitäten, welche unter anderem Bewegung, Basteln oder andere Freizeitangebote umfassen können.

Die Teilnehmenden unterstrichen die Relevanz der Entwicklung von Angeboten, die auf die spezifischen Bedürfnisse der heterogenen Zielgruppe zugeschnitten sind. Es ist von entscheidender Bedeutung, ein ausgewogenes Verhältnis zu finden. Die Angebote sollten

weder über- noch unterfordernd sein. Gleichzeitig wurde anerkannt, dass aufgrund der Größe des Landkreises und der großen Anzahl der Gemeinden nicht immer eine Bereitstellung des passenden Angebots für jeden Ort und jede Zielgruppe möglich ist. Dennoch stellt die Entwicklung von vielfältigen, zielgruppenspezifischen Maßnahmen ein zentrales Anliegen dar.

3. Die Ideenwerkstätten – Erkenntnisse

Im Rahmen der zweiten Workshopreihe Ideenwerkstatt im GKV-Projekt „Gesund älter werden im Landkreis Mayen-Koblenz“ wurde die Zusammenarbeit mit den Bürgerinnen und Bürgern fortgeführt. Ziel war es, gemeinsam bestehende Angebote strukturiert zu bündeln, neue Maßnahmen zu entwickeln und Wege zur nachhaltigen Umsetzung zu finden. Dabei wurden im Prozessverlauf drei wesentliche Erkenntnisse gewonnen:

1. Aufbau und Förderung von Mikronetzwerken auf Ortsebene

Eine zentrale Erkenntnis aus den Ideenwerkstätten ist die Bedeutung kleinräumiger, lokaler Strukturen – sogenannter Mikronetzwerke – innerhalb der Ortsgemeinden. Es hat sich gezeigt, dass ältere Menschen bevorzugt bekannte Strukturen, Ansprechpartner und Angebote direkt vor Ort annehmen, da selbst die Ebene der Verbandsgemeinde oftmals zu abstrakt oder räumlich zu weit entfernt ist. Diese Mikronetzwerke ermöglichen nicht nur niedrigschwellige Teilhabe, sondern sind auch entscheidend, um Bedarfe zu identifizieren, Aktivitäten zu koordinieren und ehrenamtliches Engagement zu fördern. Erst wenn diese lokalen Netzwerke aufgebaut sind, kann eine übergreifende Vernetzung sinnvoll und wirkungsvoll gestaltet werden. Gleichzeitig zeigte sich, dass positive Beispiele aus einzelnen Gemeinden motivierende Wirkung auf benachbarte Orte haben können. Gute Ideen verbreiten sich dann im Sinne einer „ansteckenden Wirkung“ und regen weitere Beteiligung an. Es ist grundsätzlich wünschenswert, dass Angebote in den Ortsgemeinden auch für die Teilnahme von Seniorinnen und Senioren offen bleiben, die in der Nachbargemeinden leben, da es unwahrscheinlich ist, dass alle Ortsgemeinden für alle Zielgruppen und Wünsche ein Angebot schaffen können. Dies funktioniert insbesondere bei den Angeboten zum Gesundheitswandern schon sehr gut.

2. Sichtbarkeit bestehender Angebote und Einbindung isolierter älterer Menschen

Ein wiederkehrendes Thema war die mangelnde Sichtbarkeit bestehender Angebote. Zwar existieren in vielen Gemeinden bereits vielfältige Aktivitäten, doch häufig fehlen zentrale und niedrigschwellige Informationsstellen. Besonders ältere Menschen, die nicht digital vernetzt sind, finden oft keinen Zugang zu den verfügbaren Informationen. Es wurde mehrfach angeregt, eine zentrale Übersicht über bestehende Angebote zu erstellen, idealerweise ergänzt durch gedruckte Medien wie zum Beispiel eine Seniorensseite im Gemeindeblatt. Ein spezifisch auf die Zielgruppe abgestimmtes Corporate Design kann hierbei die Zugänglichkeit zusätzlich verbessern.

Eine Herausforderung ist es auch isolierte ältere Menschen zu erreichen. Während gesellschaftlich bereits gut eingebundene Personen in der Regel durch bestehende Strukturen angesprochen werden, bleibt ein erheblicher Teil der Zielgruppe von Angeboten ausgeschlossen – insbesondere jene, die aufgrund von Krankheit, Mobilitätseinschränkungen oder sozialen Umständen kaum noch Kontakte pflegen. Es wurde deutlich, dass Maßnahmen zur sozialen Teilhabe insbesondere jene Menschen erreichen müssen, die sich bereits zurückgezogen haben. Um dies zu ermöglichen, bedarf es gezielter Strategien, wie zum

Beispiel der Stärkung von Besuchsdiensten, Angeboten in unmittelbarer Wohnortnähe oder Begegnungsmöglichkeiten in alltäglichen Kontexten (zum Beispiel Friedhof, Supermarkt). Gleichzeitig wurde darauf hingewiesen, dass gerade Menschen in Lebensumbrüchen – etwa nach Renteneintritt oder dem Verlust eines Angehörigen – besonders empfänglich für neue Angebote sind. Hier bedarf es zunächst gezielter Ansprachen, um den Menschen Teilhabe zu erleichtern.

3. Anbindung an bestehende Strukturen und Stärkung bürgerschaftlichen Engagements

Eine weitere wichtige Erkenntnis ist die Bedeutung bestehender lokaler Strukturen wie Volkshochschulen, Familienbildungsstätten, Seniorentreffs oder sozial engagierter Organisationen. Dort, wo solche Einrichtungen bereits aktiv sind, lassen sich neue Maßnahmen deutlich einfacher umsetzen. Diese Institutionen bieten wertvolle Infrastrukturen, Ansprechpersonen und Erfahrungswissen, das für den Aufbau und die Verstärkung präventiver Angebote genutzt werden kann. Umgekehrt gestaltet sich die Umsetzung in strukturschwachen Regionen schwieriger. Gleichzeitig hat sich gezeigt, dass viele engagierte Menschen mit neuen Ideen erstmals im Rahmen des Projekts aktiv wurden – oftmals ohne vorherige Einbindung in kommunale oder institutionelle Prozesse. Diese Form des bürgerschaftlichen Engagements ist eine große Chance für basisnahe und alltagsrelevante Maßnahmen, benötigt jedoch verlässliche Ansprechpartner, Austauschformate und gegeben falls auch Unterstützung bei der Projektumsetzung (Förderanträge, Raumnutzung).

5. Handlungsempfehlungen

1. Mikronetzwerke in den Ortsgemeinden weiterentwickeln und strukturell absichern

Die Erfahrungen aus den Ideenwerkstätten zeigen: Nachhaltige Prävention gelingt dann, wenn sie nah an den Menschen stattfindet – im direkten Lebensumfeld, mit vertrauten Gesichtern und in einem persönlichen Rahmen. Treffpunkte wie Mittagstische, Rollatoren-Gruppen oder Gesprächskreise zur Trauerarbeit haben sich als besonders wirksam erwiesen, weil sie über persönliche Ansprache und Mund-zu-Mund-Propaganda Menschen erreichen, die für klassische Informationswege kaum zugänglich sind. Diese lokal verankerten Formate sollten daher gezielt gefördert und strukturell gestärkt werden.

Aufbauend auf dieser Basisarbeit lassen sich themenspezifische Angebote wie Vorträge oder Bewegungsgruppen leichter etablieren, denn allgemein ist festzustellen: Engagement in der Seniorenarbeit lohnt sich und wird belohnt! Ortsgemeinden, die präventive Angebote etablieren, erleben häufig, dass aus den bestehenden Angeboten neue Ideen erwachsen. Angebote, die mitgestaltet werden können, erleben häufig sehr guten Zuspruch. Dadurch kann es auch gelingen, fittere Seniorinnen und Senioren für die Planung und Umsetzung als Helfer zu gewinnen. Ein wichtiger Faktor ist die Regelmäßigkeit der Angebote, damit man sich vor Ort auf die Angebote einstellen kann, ohne auf Werbung angewiesen zu sein.

Handlungsempfehlung: Bestehende Mikronetzwerke sollten als Keimzellen kommunaler Gesundheitsförderung weiterentwickelt und systematisch unterstützt werden. Ortsgemeinden, die bisher keine Strukturen aufgebaut haben, können bei Interesse von den Vorreitern auf diesem Gebiet lernen, indem sie in den Austausch kommen.

Hierzu empfiehlt es sich ein zumindest jährliches Netzwerktreffen auf Kreisebene zu organisieren, um die Vernetzung unter den Verbandsgemeinden und Städten zu fördern. Zu Beginn kann es sinnvoll sein, sich auch halbjährlich zu treffen. So könnte sichergestellt werden, dass Best-Practice aus den Verbandsgemeinden und Städten übernommen und Konzepte weitergeleitet werden.

2. Barrierearme Kommunikation – gezielt und zielgruppengerecht

Viele bestehende Angebote bleiben für die Zielgruppe unsichtbar – nicht, weil sie nicht existieren, sondern weil sie nicht gefunden werden. Eine zentrale Informationsplattform in Form eines Print-Formats (zum Beispiel Seniorensseite im Gemeindeblatt) wurde in mehreren Ideenwerkstätten als notwendig erachtet. Dabei ist es wichtig, dass die Gestaltung speziell auf ältere Menschen abgestimmt ist – durch ein klares, lesefreundliches Layout, große Schrift, wiedererkennbare Farben und Symbole (Corporate Design für Senioren).

Handlungsempfehlung: Die Kreisverwaltung könnte in Abstimmung mit den Herausgebern der Mitteilungsblätter eine verbindliche Umsetzung prüfen und Anbieter in kommunaler Trägerschaft, aber auch freie Träger und Ortsbürgermeister zur Mitwirkung einladen. Damit Informationen tatsächlich bei der Zielgruppe ankommen, braucht es einen einheitlichen, wiederkehrenden Kommunikationskanal in analoger Form. Angeregt wurde zudem die Entwicklung eines Logos für die Seniorenarbeit im Landkreis Mayen-Koblenz, um einen Wiedererkennungswert für die Zielgruppe zu erzielen.

3. Bestehende Bildungs- und Sozialstrukturen gezielt als Umsetzungspartner nutzen

Institutionen wie Volkshochschulen, Familienbildungsstätten, Senioreneinrichtungen oder kirchliche Träger sind unverzichtbare Partner für die Umsetzung präventiver Angebote. Sie verfügen über Räume, Know-how, Vertrauensstrukturen und langjährige Beziehungen in die Gemeinden. Diese Potenziale werden bislang jedoch nicht systematisch einbezogen.

Handlungsempfehlung: Eine stärkere institutionelle Verankerung dieser Partner im Rahmen künftiger Präventionsprojekte sollte angestrebt werden – verbunden mit einer klaren Sichtbarmachung ihres Beitrags. Auch diese Partner sollten in das Netzwerk auf Kreisebene (siehe Empfehlung zu Ziffer 1) nach Möglichkeit einbezogen werden.

4. Hauptamtliche Ansprechpersonen auf Verbandsgemeindeebene verankern

Das ehrenamtliche Engagement, das im Rahmen der Ideenwerkstätten aktiviert wurde, ist beeindruckend – doch es braucht verlässliche hauptamtliche Ansprechpartner vor Ort zur Koordination, Begleitung und Absicherung. Die Erfahrungen zeigen, dass zentrale Koordinationspersonen, die sowohl die lokalen Netzwerke kennen als auch Ansprechpartner für Kommunalverwaltungen und Träger sind, unverzichtbar sind.

Handlungsempfehlung: In jeder Verbandsgemeinde und Stadt sollte mindestens eine Ansprechperson für das Thema „Gesund älter werden“ benannt werden – mit dem Mandat, ehrenamtliche Initiativen zu begleiten, Vernetzung zu fördern und Strukturen langfristig zu stabilisieren.

6. Anlagen

Anlage 1 – Projektphase 1: Ideensammlung zur Frage 2: Welche Formate ermöglichen Begegnung, gesunde Ernährung und gemeinsame Bewegung in unserer Verbandsgemeinde bereits?

Verbandsgemeinde Weißenthurm am 21. März 2024

Begegnung	Bewegung	Gesunde Ernährung	Sonstiges
> Singen (Chöre - in alle 9 Kirchtürme)	> Wandern	> Gemeinsam Frühstück: Di. 1x Monat - Evangelische Kirchengemeinde	> Bürger helfen Bürgern
> Spiele-Treff's: BSplus WTH Mi. 14:00 Uhr; KfD: WTH Do. 14:00Uhr ; Häusje MK Di.	> Sport für Ältere (Lauftreff - Turnvereine)	> Geteiltes Frühstück: WTH ungeraden KWs; MK 3. Di. im Monat; Rheindörfer 3. Mo. Im Monat	> Digitale Botschafter
> Senioren Messe	> Bewegung in die Dörfer, in allen Orten der VG vorhanden	> Essen auf Rädern von der AWO und Katholische Kirchengemeinde in WTH	
> Vereine (Messe - alle Generationen)	> Senioren Tanzveranstaltung - Sankt Sebastian	> Senioren kochen für Senioren: WTH 1xMonat - Bürgerstützpunkt	
> Café donnerstags in geraden KWs	> Wandern		
> Katholische Kirchengemeinde MK: Maria Himmelfahrt; Frühstücksbuffet			
> Kulturveranstaltungen: Theater (Kolping); Konzerte (Chöre); Comedy (evgl. Kirche)			
> Outdoor Fitness: Parcours; mit Anleitung			
> Sommerfest im Seniorenzentrum (auch für Externe)			
> Seniorentreff (Seniorenkaffee) von KfD in Kettig: 14 tägig Mittwochs			
> Martinstreff Bassenheim: Mittagstisch für Senioren von der Kath. Kirche			

Stadt Bendorf und Verbandsgemeinde Vallendar am 08. April 2024

Stadt Bendorf			
Begegnung	Bewegung	Gesunde Ernährung	Sonstiges
> Gottesdienst 1x Monat im Seniorenzentrum Obere Rheinaue	> Wanderungen mit Hr. Langhals	> Generationen-Frühstück: jeden 2. und 4. Mittwoch 09:30 Uhr, Hauptstraße 49	> RepairCafé: jeden ersten Mittwoch ab 18:00 Uhr Kirchplatz
> Spieltreff jeden 1. und 3. Dienstag 18:00 - 23:00 Uhr Hauptstraße 49	> Seniorenbewegung alle 14 Tage im Ev. Gemeindezentrum		> Digitalbotschaftertreffen 1x Monat im Seniorenzentrum Obere Rheinaue
> Café International im Pfarrheim, Dienstags alle 14 Tage 15:30 Uhr			
> Gottesdienst im Seniorenresidenz Humboldhöhe und in Sankt Josef Seniorenheim			
> Buchvorlesungen 1x im Quartal im Seniorenzentrum Obere Rheinaue			
Verbandsgemeinde Vallendar			
Begegnung	Bewegung	Gesunde Ernährung	Sonstiges
> Montag-Seniorentreff	> Boulen - Donnerstag		> Sicherheit für Senioren
> Seniorenbegegnung Mallendarerberg Gemeindezentrum alle 14 Tage Mittwoch von 14:30 - 16:30 Uhr	> Sportvereine: AC Mallendar, Sportverein Vallendar		
> Gesangvereine: Dienstag und Freitag			

Verbandsgemeinde Vordereifel und Stadt Mayen am 06. Mai 2024

Verbandsgemeinde Vordereifel			
Begegnung	Bewegung	Gesunde Ernährung	Sonstiges
> WhatsApp Gruppe (Ortsgemeinde vernetzt) - Frauengruppe - Lind	> Turnverein Boos: Gymnastik		
> Monatlicher Seniorentreff - Kirchgemeinde - St. Johann	> Turnverein Nachtsheim		
> Vereine organisieren Spiele / Aktivierungsübungen gezielt für Senioren (dörflich)	> Turnverein Weiler		
> Seniorentreff - Reudelsterz - letzter Di. im Monat (Frühstücken, Spiele)	> Turnverein Luxem-Hirten		
> Katholische Kirche: Besucherdienste; Geburtstage - in Langenfeld	> Turnverein Kottenheim		
> Strick-Club: Kottenheim, Wanderath			
> Kirchliche Frauengemeinde organisieren vor Ort diverse Angebote - Boos			
> Seniorentag in den Ortschaften 1 x Jahr + Busausflüge			
> Müllsammeln-Aktionen - Boos			
> Karnevaltreffen BCC - Karneval Club			
Stadt Mayen			
Begegnung	Bewegung	Gesunde Ernährung	Sonstiges
> "VereinsMYerei": Singen, Vorlesen, Spielen	> Angebote von Vereinen organisiert Bewegung, Aktivitäten	> Mit Leib und Seele - von den AWO: Essen und Gymnastik 1 x Monat/	
> Kontakttreffen - Beziehungspflege durch KG	> Caritas/Mehrgenerationenhaus - Nähtreff	> AWO: Musikalischer Frühstück 1 x Quartal: ca. 20€	
> Caritas organisiert Treffen generationsübergreifend und Näh Kaffee zur Aktivierung	> My Kurrenberg: Rollator Wanderweg		
> AWO MY: Tanztee 1x Quartal; Strickgruppe alle 14 Tage; Rudelsingen; Kultursommer jeden Do.	> Bewegungsbegleiter - Seniorengruppen kostenlos und ohne Anmeldung		
> Familienbildungsstätte: Sprachkurse, Kochen, Gymnastik, Nähstunde	> AC Club Mayen ab 70 1 x Jahr Ausflüge		
> Evangelische Kirche MY: Trauer Café			

Verbandsgemeinden Mendig und Pellenz am 17. Juni 2024

Verbandsgemeinde Mendig			
Begegnung	Bewegung	Gesunde Ernährung	Sonstiges
> Seniorentreff – Ausflüge (Pro Mendig)	> Schwimmbad / Freibad	> Mittagstisch + Bewegungsübungen in Mendig	> Einkaufs-Hilfe / -Service
> Angebote der Stadt + VG: Seniorennachmittage, Ausflug (1 x Jahr)			> Gemeindegewerkschaft
> Bastelgruppe, Reparaturgruppe, Spielegruppe			> Digi-Hilfe/Treff
> Angebote der Familienbildungsstätte			
> Selbsthilfegruppen Angehörigengruppe - Demenz			
> Vulkan-Gesellschaft: Offene Vorträge, geführte Wanderungen, Vulkanstammtisch			
> Kurse bei der VHS			
> Vereine / Chor, Frauengemeinschaften			
Verbandsgemeinde Pellenz			
Begegnung	Bewegung	Gesunde Ernährung	Sonstiges
> Kurse bei der VHS	> Freibad	> Mittagstisch - Nickenich, Kruft	> Digi-Hilfe/Treff
> Altentreff wöchentlich Plaidt und Bell			> Allgemeine Vereine: Kruft, Nickenich, Plaidt, Saffig, Kretz
> Kaffeefahrt - Saffig / Plaidt			> Angebote von Ortsgemeinden und Verbandsgemeinden
> Bewegungsgruppe: Saffig, Kretz, Kruft, Plaidt			> Nachbarschaften: Kruft, Plaidt, Kretz, Nickenich, Saffig
> Sportvereine: Plaidt, Nickenich, Kruft, Saffig			> Selbsthilfegruppen für bestimmte Erkrankungen
> Handarbeit: Kruft, Nickenich			> Wohlfühltag für Senioren 1x Jahr
			> Senioren Hilfe Verein - Pellenz
			> Hilfsgruppe (WhatsApp) - Bell

Stadt Andernach am 27. August 2024

Begegnung	Bewegung	Gesunde Ernährung	Sonstiges
> Historische Nachbarschaften: Sommerfest, Oktoberfest uvm.	> Sitzgymnastik im Katharina-Kasper-Seniorenzentrum Mittwochs morgens	> Küche Seniorentreffs KDFB, KfD	> Digital-Lotse Fr. Möhrden
> Singen Mittwochs 1x Monat	> Katholische Gemeindestätte: Sport - Rücken	> Grüne Küche im Haus der Familie jeden Monat, gemischte Zielgruppe	> Gemeinschaftsgarten - anpflanzen
> Kickern - Tischfußball Freitags 15:00 Uhr	> Familienbildungsstätte: Rollator Training, Yoga uvm.		> VHS Sprachkurse
> Strick-Gruppe: Haus der Familie (Mittwoch?)	> Geräte am Rhein		
> Tanz-Café: Haus der Familie jeden 1. Freitag im Monat	> Turnerbund Verein		
> Seniorenunion CDU: Fahrten, Treffen	> VHS Aquagymnastik		
> Ehrenamtsinitiative Andernach "Ich bin dabei!"	> Andernach Eich-Verein: Senioren Sportgruppe 1x Woche Donnerstag		
> Klimawerkstatt (Pro Reinheit Andernach jeden 2. Samstag im Monat: Müll sammeln)			
> Stadtbibliothek: Spiele Nachmittag 1x Quartal (Montag)			
> Seniorentreff Ü60: Ehrenamtsgruppe, jeden 2. Montag im Monat - Eich-Bürgerhaus			

Verbandsgemeinde Rhein-Mosel am 12. September 2024

Begegnung	Bewegung	Gesunde Ernährung	Sonstiges
> Kaffeetrinken 2. Mittwoch im Monat - Dieblich im Pfarrheim am Rathaus	> Sportverein "Untermosel" - Gymnastik, Tischtennis	> Frühstück in Pfarrhaus Niederfell: alle 2. Monate 1. Mittwoch im Monat	> Digitalbotschafter: 1x Monat Dieblich im Rathaus
> VJA-Niederfell: Schiffsfahrt, Weihnachtskaffee	> VHS Koblenz - Wirbelsäulengymnastik	> Die Tafel: Polch - Fahrdienst von Rhein-Mosel	> Mein Ort App für Veranstaltungen
> Kultur im Dorf: Theatergruppe, Talente in Brey, Wandergruppe	> In Dieblich: Schwimmen, Wassergymnastik (15€)	> In Brey: Gemeinsames Mittagessen	> Sicherheit im Alter mit der Polizei Koblenz
> Kaffeenachmittage Katholische Kirche Kobern 1x Monat im Weinmuseum Gondorf	> Reha Sport: Haus Kühr Niederfell (auch Aquafit)		> Gut älter werden in Brey - Initiative von Digital Botschafter
> In Brey: Dorfkaffee	> Herzsportgruppe in Oberfell		> +- 60: Theatergruppe, Radfahren, Kochen, Wandern, Kegeln uvm.
> In Brey: Spieleabende 1x Monat	> Bewegte Dörfer: Bewegung auf dem Stuhl, Spiele Koordination, Singen		> Junges Gemüse Senioren Kabarett - treten auch in Altersheim auf
> Kreismusikschule Rhein-Mosel: Hr. David Rodriguez			
> Löff-Musikverein: Bläser Orchester. Auch in Oberfell und Kobern-Gondorf			

Verbandsgemeinde Maifeld am 19. September 2024

Begegnung	Bewegung	Gesunde Ernährung	Sonstiges
> Seniorenunion	Sportvereine: Herzsportgruppe	> Gemeinsames Essen (in Planung) monatlich	> Digitale Botschafter
> Karneval	Tanzen vom Sportverein (Rüber) 2x Jahr Veranstaltung	> Gemeinsames Essen in Welling	> Gemeindeschwester plus
> Bewegung in den Dörfern 1x Wöchentlich Montag	Tanzen Mertloch vom Roten Kreuz jeden Montag - Kosten: im Jahr 60€	> Landfrauen: Kochkurse (2 x Jährlich in Rüber)	> Pillig, Kerben - Weihnachtsfenster
> Kirche Ü60: Krankenkommunion Polch	> Wandern - Eifelverein		> Katharinen Markt Polch 1x Jahr / November
> Musikvereine: Trommeln, Chöre. Polch, Ev. Gemeindezentrum, Münstermaifeld, Mertloch, Ochtendung	> Gesundheitswanderungen Fr. Backes-Caspary. Wöchentlich 2-2,5 Stunden		> Kerben Weihnachtsmarkt
> Bücherei in Polch, Münstermaifeld, Ochtendung			
> AWO in Polch: Weihnachtsfest, Feste			
> VHS			
> Frauengemeinschaft 1x im Monat - Kaffeenachmittag			
> Seniorenkaffee monatlich in Mertloch			
> KFD Rüber Stricken/Häckeln Montag 19:00 Uhr			
> Polch Stricken Mittwochs im Frühjahr/Winter insg. 20 mal			
> Münstermaifeld Stricken Montag 15:00 Uhr			
> Spielenachmittag in Polch jeden Montag 15:00 Uhr im evangelischen Gemeindezentrum			

Anlage 2 – Projektphase 1: Ideensammlung zur Frage 3: Welche Angebote für ältere Menschen sollten in unserer Verbandsgemeinde entwickelt werden, um Begegnung, gesunde Ernährung und Bewegung zu fördern?

Verbandsgemeinde Weißenthurm				
Wunsch und Priorisierung	Begegnung	Bewegung	Ernährung	Sonstiges
> Ausbau BürgerSTÜTZPUNKT (8 Stimmen)				X
> Kulturelle Veranstaltungen (Theater, Musik) (5 Stimmen)	X			
> Projekt für Männer Skatabend, Kegeln (5 Stimmen)	X			
> Café am Friedhof (5 Stimmen)	X			
> Räume zur Verfügung stellen (5 Stimmen)				X
> Besuchdienst für Kranke (4 Stimmen)	X			
> Seniorenwohngemeinschaft (4 Stimmen)				X
> Geführte Wandergruppen (4 Stimmen)		X		
> Gemeinsam basteln "Glücksritter"	X			
> Quatschen / Klönen Bänke (Friedhof, Ortskern)	X			
> Stricken für Generationen	X			
> Seniorentanz		X		
> GEH-Sprache - Spazieren mit Themen - Bsp. Gute Beziehungen		X		
> Mittagstische für Senioren (Essen auf Räder) - Gemeinsam statt Einsam			X	
> Repair Café				X
> Fortbildung der Pressearbeit der Senioren*innen				X

Stadt Bendorf und Verbandsgemeinde Vallendar						
Wunsch	Bendorf	Vallendar	Begegnung	Bewegung	Ernährung	Sonstiges
> Stammtisch für Wanderfreunde (7 Stimmen)	x		x			
> Rollatoren-Spaziergänge (4+3 Stimmen)	x	x		x		
> Interkulturelles Kochen (2+5 Stimmen)	x	x			x	
> Einkaufsbegleitung (4+2 Stimmen)	x	x				x
> Gesellschaftsspiele	x	x	x			
> Tanzabend	x	x		x		
> Wandergruppe	x	x		x		
> Es fehlt ein Überblick über die bestehenden Angebote	x	x				x
> Angebote Bendorf/Vallendar bündeln	x	x				x
> Disco - Mehrgenerationen	x		x			
> Tanzen auch ohne Männer	x			x		
> Gemeinsames Kochen + zusammen essen	x				x	
> Gemeinsames Frühstück		x			x	
> Kulturelle Veranstaltung Nachmittag		x	x			
> Gemeinsames Singen		x	x			

Verbandsgemeinde Vordereifel und Stadt Mayen						
Wunsch	Vorder-eifel	Mayen	Begegnung	Bewegung	Ernährung	Sonstiges
> Abfallkalender & andere offizielle Mitteilungen auch in gedruckter Form	x	x				x
> Ärztliche Versorgung in der Vordereifel sichern und Hausärzte in Mayen	x	x				x
> Tanzen - verschiedene Tanzrichtungen	x	x		x		
> Werbung über das Mitteilungsblatt	x	x				x
> Kirche / Bibelkreis	x		x			
> Niedrigschwellige Dorftreffs	x		x			
> Männerstammtisch	x		x			
> Sportangebote: Ball-Spielen, Tanzen, Diverses - Analog der Bewegungsqualität	x			x		
> Alle Sportvereine zum Senioren Café einladen, um Angebot gemeinsam zu erarbeiten: Mobilität / Werbung	x			x		
> Katholische FBS Mayen - gemeinsam Kochen	x				x	
> Mobiles Angebot der Digitalbotschafter	x					x
> Mitfahrbank	x					x
> Unterstützungsstruktur für Ehrenamt	x					x
> Marktplatz Messe - welche Angebote gibt es?	x					x
> Gemeindegewerkschaft PLUS	x					x
> Bessere Einbindung von Senioren in Veranstaltungen	x					x
> Bürgerbus	x					x
> Generationsübergreifende Interessensgruppen		x	x			
> Spaziergänge organisieren		x		x		
> Barrierefreie Veranstaltungsorte		x				x
> Mobilität unterstützen und verbessern		x				x
> Altersgerechte Angebote		x				x
> Computer- und Handykurs für Senioren		x				x

Der Schritt der Priorisierung wurde aufgrund der Gruppengröße und der unterschiedlichen Bedürfnisse der Stadt und Landbevölkerung ausgelassen.

Verbandsgemeinden Mendig und Pellenz						
Wunsch	Mendig	Pellenz	Begegnung	Bewegung	Ernährung	Sonstiges
> Ansprechpartner für Senioren bei den Verbandsgemeindeverwaltungen (19 Stimmen)	X	X				X
> Generationsübergreifende Angebote (13 Stimmen)	X	X	X	X	X	
> Raum-Management + barrierefreie und multifunktionale Räume (9 Stimmen + 6 Stimmen)	X	X	X			X
> Digi Plattform für Freiwilligenmanagement (Smart Cities)	X	X				X
> großer Bedarf an seniorengerechte Wohnungen; Wohngemeinschaften; Genossenschaft	X					X
> Bewegungsangebote - Wiedereinstieg 60+ mit VHS	X			X		
> Interkulturelle Angebote	X		X	X	X	
> Angebote für Tanzen und Singen	X		X	X		
> Angebote für Trauernde. zB: kath. & ev. Kirche, Haus der Familie	X		X			
> Angebote in besonderen Lebenssituationen zB. Verlust des Partners	X		X			
> Frühstück mit Themen von Ehrenamtlichen organisiert (Obermendig)	X				X	
> ÖPNV Rundverkehr Mayen, Mendig, Thür einbinden	X					X
> Ruhebänke an ÖPNV	X					X
> Projekte: Spiele, Wandergruppen	X		X	X		
> Seniorengerechte Schrift im Mitteilungsblätter	X					X
> Unterstützung bei Antrag für Pflegegeld	X					X

Stadt Andernach				
Wunsch	Begegnung	Bewegung	Ernährung	Sonstiges
> Eine Internetseite für Senioren mit Angeboten und Ansprechpartnern (17 Stimmen); Ansprechpartner im Quartier -> lebendige Nachbarschaft intensivieren; Analoge Infotafeln "Schwarzes Brett"	x			x
> Frage: Wer bearbeitet das Mitteilungsblatt für die Stadt Andernach? (5 Stimmen)				x
> Menschen in Verbindung bringen: Seniorenagentur -> Hilfe bekommen, Hilfe geben und Punkte für später sammeln (15 Stimmen); Freundschaftsbörse (5 Stimmen)	x			x
> Treffpunkt für allgemeine Fragen z.B. Haus der Familie (7 Stimmen)				x
> Ansprechpartner für Probleme bei z.B. Kauf der Fahrkarte				x
> Kurs: Wie nutze ich ÖPNV?				x
> Sportangebote für Senioren		x		
> Einweisung in Apps bzw. Helfen/befähigen bei Onlineterminen				x

Verbandsgemeinde Rhein-Mosel				
Wunsch	Begegnung	Bewegung	Ernährung	Sonstiges
> Gesunde Ernährung - Kochkurs & Ernährungsberatung für Senioren (9 Stimmen)			x	
> Mobilität organisieren (8 Stimmen)				x
> Es muss weitergehen; auch die Themen Verkehr, Mobilität, Sicherheit müssen bespielt werden (7 Stimmen)				x
> Es fehlt ein Überblick über die Angebote in der Verbandsgemeinde (7 Stimmen)				x
> Bürgertaxi: Ehrenamtliche nehmen Senioren mit in die Stadt / Arzt; es ist schwierig mit Ehrenamtlichen zu leisten, aber Lösungen müssen gesucht werden				x
> Versicherungen für Ehrenamtliche müssen sichergestellt werden				x
> Mitfahrernetzwerke gründen (Mitfahrerbank, Versicherungen)				x
> Ein Bus, der zum Arzt fährt				x
> Räume zur Verfügung stellen				x
> 14:00 Uhr ist in guter Zeitpunkt für den Beginn der Angebote				x
> Schulung für Ehrenamtlich für Seniorenangebot -> FBS				x
> Tauschbörse: man hilft sich gegenseitig (Mein Ort)				x
> Hundesitting				x
> Besuchsdienst mit Aufruf im Verbandsblättchen				x
> VHS fehlt in der VG				x
> Thematische Angebote: Vorträge, Rollatorentaining	x	x	x	x
> Mobiler Spielenachmittag	x			
> Gehirnjogging	x			
> Handarbeitsgruppe gründen	x			
> Bastelgruppe gründen	x			
> Aquafitness fehlt		x		
> Skatrunde	x			
> Gemeinschaftlicher Gemüsegarten	x	x		
> Verbandsgemeinde hat 4 Küchen z.B. FBS				x
> Foodsharing			x	
> Internetseite Plus Minus 60 aktiv				x
> Flyer mit Wiedererkennungswert				x
> Kommunikation mit den Ärzten & Bewegungsbegleiter -> persönliche Ansprache				x
> Verbandsgemeindeblättchen werden nicht an alle verteilt? - Auslegen in der VG? Oder Tankstelle vorrätig?				x

Verbandsgemeinde Maifeld				
Wunsch	Begegnung	Bewegung	Ernährung	Sonstiges
> Trauergruppe/ Trauerspaziergang (9 Stimmen)	x	x		
> Corporate Design in den Seiten der VG (7 Stimmen)				x
> Spieleabend (7 Stimmen)	x			
> Mehrgenerationen Angebote / Wohnen (6 Stimmen)				x
> Treffpunkte zur Begegnung (5 Stimmen)	x			
> Zugänge zum Rad- und Wanderweg einfacher/barrierefrei gestalten (5 Stimmen)				x
> Informationen bereitstellen				x
> Aktive Ansprache der Senioren*innen				x
> Fahrgelegenheiten zu Veranstaltungen außerhalb des Ortes				x
> Seniorentaxi nutzen				x
> Seniorenwegweiser (Broschüre)				x
> Personal zur Koordination der Seniorenarbeit				x
> Maßnahmen und Angebote auf örtlicher Ebene ansiedeln				x
> Angebote stärker flächendeckend anbieten				x
> Kochkurs			x	
> Gastronomie mit gesunden Gerichten			x	
> Mittagstisch			x	
> Seminar zur gesunden Ernährung			x	
> Besuchdienst	x			
> Handarbeitskreis	x			
> Turngruppe (ohne Verein)		x		
> Seminar: Vermeidung von Stürzen				x
> Sitzmöglichkeiten bei Spaziergängen				x
> Ruhebänke im Dorf				x
> Wandern		x		

Anlage 3 – Projektphase 2: Strukturierte Sammlung der Angebote für Senioren und Seniorinnen in den Ideenwerkstätten (Stand Mai 2025)

In den folgenden Übersichten sind die derzeit bekannten Angebote zusammengefasst. Aus Datenschutzgründen wurden personenbezogene Angaben bewusst weggelassen. Bei Rückfragen oder Interesse an weiteren Informationen wenden Sie sich bitte an Frau Anne Schnütgen.

Angebote für Senioren und Seniorinnen in der Verbandsgemeinde Weißenthurm

Gemeinde/Stadt	Veranstaltung	Termin	Ort	Rhythmus
Rheindörfer	Geteiltes Frühstück	Jeden 3. Montag im Monat 09-11:00 Uhr	Pfarrhäuser	1 x Monat
Mühlheim-Kärllich	Geteiltes Frühstück	Jeden 3. Dienstag im Monat 09-11:00 Uhr	Paul-Gerhard-Haus	1 x Monat
Weißenthurm	Geteiltes Frühstück	Jede ungerade Woche Mittwoch 09-11:00 Uhr	Haus der Begegnung	2 x Monat
Weißenthurm	Spieletreff	Jede ungerade Woche Mittwoch 14-17:30 Uhr	Haus der Begegnung	2 x Monat
Weißenthurm	Thurer Mittagstisch	Jeden 3. Dienstag im Monat 12-15:00 Uhr	Katholisches Vereinshaus	1 x Monat
Mühlheim-Kärllich	Handarbeitsgruppe	Jeden 2. Dienstag im Monat 14-17:00 Uhr	Kurfürstenhalle, Clemensstraße 6	1 x Monat
Sankt Sebastian	Bewegung in die Dörfer - Hockergymnastik	Jeden Dienstag 08:30-10:30 Uhr	Bürgerhalle Sankt Sebastian	1 x Woche
Sankt Sebastian	Gedächtnis-Training	Jeden Donnerstag 09-11:00 Uhr	Bürgerhalle Sankt Sebastian	1 x Woche
Mühlheim-Kärllich	Gemeinsames Mittagessen	Jeden 2. Freitag 13:00 Uhr	Paul-Gerhard-Haus	2 x Monat
Kettig	Senioren-Café	Jeden Mittwoch 14-17:00 Uhr	Schwesterwohnheim Kettig	1 x Woche
Weißenthurm	Café + Spielen	Jeden Donnerstag 14-17:00 Uhr	Katholisches Vereinshaus	1 x Woche
Bassenheim	Martinstreff Mittagessen	Jeden Mittwoch 13-15:00 Uhr	Pfarrheim	1 x Woche
Weißenthurm	Sitzgymnastik	Jeden Mittwoch 14-15:30 Uhr	Schützenhalle Weißenthurm	1 x Woche
Urmitz Rhein	Hockergymnastik	Jeden 3. Dienstag im Monat 15-16:30 Uhr	im Josefsaal der Pfarrgemeinde	1 x Monat

Angebote für Senioren und Seniorinnen in der Stadt Bendorf und in der Verbandsgemeinde Vallendar

Gemeinde/Stadt	Veranstaltung	Termin	Ort	Rhythmus
Bendorf	Schach beim AWO Seniorentreff Bendorf	Jeden Mittwoch 15-18:00 Uhr	Im Ansdorf 22, 56170 Bendorf	1 x Woche
Bendorf	Männer-Stammtisch	Alle 2 Wochen Donnerstag 18:30 Uhr	AWO Seniorenzentrum, 56170 Bendorf	2 x Monat
Vallendar	Seniorentreff	Vgl. Webseite	Küche Kreuzkirche Vallendar	
Vallendar	Seniorenbegegnung Mallendarer Berg	Jeden Mittwoch 14:30-16:30 Uhr	Gemeindezentrum Mallendarer Berg, Jahnstr. 123	1 x Woche
Vallendar	Kolping Verein Internet	Ab April abends Vgl. Webseite	Vallendar	
Vallendar	Montagskaffee	Alle 2 Wochen Montag	AWO-Haus	2 x Monat
Urbar	Senioren-Café			
Weitersburg	Leichte Bewegung + Gedächtnistraining	Alle zwei Wochen Dienstag 15-16:00 Uhr	Pfarrheim, Kirchstraße 56191 Weitersburg	2 x Monat

Angebote für Senioren und Seniorinnen in der Verbandsgemeinde Vordereifel und in der Stadt Mayen

Gemeinde/Stadt	Veranstaltung	Termin	Ort	Rhythmus
Langenfeld	Computerhilfe	Jeden 1. Mittwoch im Monat	Sport-Vereinsheim zwischen Langenfeld und Erft	1 x Monat
Boos-Lind	Gymnastik	Jeden Montag ab 18:30 Uhr		1 x Woche
Mayen	Skat	Jeden Donnerstag 14:30 Uhr	AWO Sterngarten	1 x Woche
Alzheim	Andacht mit Kaffeetrinken	Alle zwei Monate Mittwoch	alte Schule Alzheim	zweimonatlich
Alzheim	Bingo, Kaffeetrinken, etc.	Alle zwei Monate	alte Schule Alzheim	zweimonatlich
Alzheim	Walking, Fußball	Jeden Sonntag	SV Alzheim Grün-Weiß	1 x Woche
Mayen	Repaircafé (Digitale Infos - Pixel in Vorbereitung analog Andernach)	Freitag 15-17:30 Uhr	Bäckerstraße	1 x Monat
Alzheim	Bewegungsgruppe und Gedächtnistraining		Stadtteil Hausen KFD	2 x Monat
Mayen	Schwimmen, Bewegungstraining, Wassergymnastik			
Mayen	Bewegung auf dem Stuhl, Gedächtnistraining		Mehrgenerationenhaus, St. Veitstraße 14	1 x Monat
Mayen	Rehasport		Fitup Center/Vulkansports	
Mayen	Herzsportgruppe	Jeden Mittwoch 18-20:00 Uhr	Sporthalle in der Weiersbach	1 x Woche
Thür	Projektgarten	1. + 3. Freitag im Monat	Am Dorfplatz, Thür	2 x Monat

Angebote für Senioren und Seniorinnen in den Verbandsgemeinden Mendig und Pellenz

Gemeinde/Stadt	Veranstaltung	Termin	Ort	Rhythmus
Thür	Bewegung in die Dörfer			zweimonatlich
Mendig	Seniorenwerkstatt, Fahrräder, Reparaturen, Holz, Metall	Jeden Donnerstag 14-17:00 Uhr	Im Bauhof der Stadt Mendig	1 x Woche
Mendig	Einfach mal was Schönes-Projekt, Tanzen, Spielenachmittag, Workshops, Basteln	Letzter Dienstag im Monat 15-18:00 Uhr	im Haus der Familie Mendig	1 x Monat
Rieden	Kaffeeklatsch	Jeden 1. Mittwoch im Monat 14:00 Uhr	Vorraum der Gemeindehalle	1 x Monat
Thür	Seniorenwerkstatt	Jeden Mittwoch 14:00 Uhr	Bauhof OG Thür	1 x Woche
Nickenich	Elektronische Hilfe	Alle zwei Wochen Donnerstag 17-18:30 Uhr	Rathaus	2 x Monat
Plaidt	Elektronische Hilfe + Beratung	Jeden 1. Montag im Monat	VG Plaidt oder OG's	1 x Monat
Nickenich	Helfen & Unterstützen, Arztfahrten, elektronische Hilfe	Jeden Mittwoch 10-12:00 Uhr	Rathaus Nickenich	1 x Woche
Plaidt	Stricken		Alte Schule Plaidt	2 x Monat
Plaidt	Seniorentreff	Alle 2 Wochen Mittwoch 14-18:00 Uhr	Alte Schule Plaidt, Altentagesstätte, Hinter der Schule 2	2 x Monat
Plaidt	Bewegung in die Dörfer	1. + 3. Mittwoch im Monat 10-11:00 Uhr	Café am Park, Plaidt	2 x Monat
Plaidt	Seniorentaxi		VG Plaidt + Kruft	nach Bedarf
Saffig	Seniorentreff - Kaffeenachmittag, Abend Imbiss, Lied wird gesungen	Letzter Donnerstag im Monat 14-18:00 Uhr	Begegnungsstätte Saffig (mit Abholdienst), Friedhofstraße	1 x Monat
Saffig	Fest der älteren Mitbürger	2. Advent (1x im Jahr im Dezember)	Von der Leyen Halle Saffig	jährlich
Kruft	Seniorenmittagstisch	Jeden 3. Dienstag im Monat	Pfarrsaal	1 x Monat
Welling	Seniorenmittagstisch	Jeden 1. Donnerstag im Monat	FW Welling	1 x Monat
Nickenich	Mobilitätstraining, Rollatortraining		Physio Dennis Hulley	
Plaidt	Rikscha Fahrten	Auf Anfrage	Seniorenzentrum Plaidt	auf Anfrage

Angebote für Senioren und Seniorinnen in der Stadt Andernach

Gemeinde/Stadt	Veranstaltung	Termin	Ort	Rhythmus
Andernach	PC	Info auf der Webseite	Piksl Labor Koblenz	
Andernach	Vgl. Angebote der Broschüre Katholische Familienbildungsstätte Andernach e.V.	Vgl. Termine		
Andernach	Ehrenamtsinitiative "Ich bin dabei" Klima-Werkstatt	Über Ansprechpartner erfragen		
Andernach	Ehrenamtsinitiative "Ich bin dabei" Klima-Werkstatt / Stricken	Jeden 3. Mittwoch im Monat nachmittags	Haus der Familie	1 x Monat
Andernach	Spielenachmittag Projektwerkstatt Marianne Agyemann	Termine auf Anfrage	Haus der Familie	
Andernach	Frauenhilfe	Jeden 1. Mittwoch im Monat 15:00 Uhr	Gemeindesaal Christuskirche	1 x Monat
Andernach	Dienstagmorgen Club Evangelische Kirche	Jeden Dienstag 10:30-12:00 Uhr	Gemeindesaal der Christuskirche	1 x Woche
Andernach	Bewegungsangebot	Jeden Mittwoch 10:30 Uhr	Katharina Kasper Seniorenzentrum	1 x Woche
Andernach	Strong & Stretchy	Jeden Montag 19-20:00 Uhr		1 x Woche
Andernach	Chorsingen	Jeden Montag 19:30-21:00 Uhr	Taubentränke 6, 56626 Andernach	1 x Woche
Andernach	Austausch mit Kaffee	Jeden Dienstagnachmittag 15-17:00 Uhr	Gemeindesaal der Christuskirche	1 x Woche
Andernach	Austausch zu konkreten Themen und Jahresausflug	Jeden 2. Freitag im Monat von 14:45 -16:45 Uhr	Gemeindesaal Kreuzkirche	2 x Monat
Andernach	Bingo und Austausch	Jeden 3. Donnerstag im Monat um 15:00 Uhr	Gemeinschaftsraum des Seniorenzentrums St. Stephan (Theodor-Heuss-Str.6-12)	1 x Monat

Angebote für Senioren und Seniorinnen in der Verbandsgemeinde Rhein-Mosel

Gemeinde/Stadt	Veranstaltung	Termin	Ort	Rhythmus
Alken	Seniorentreff	1 x im Monat	Gemeindehaus Alken	1 x Monat
Wolken	Senioren-gymnastik	Jeden Montagnachmittag	Sporthalle Wolken	1 x Woche
Kobern-Gondorf	Tischtennis für Anfänger und Interessenten	Jeden Montag 17:30-19:00 Uhr	Turnhalle Kobern	1 x Woche
Kobern-Gondorf	Tischtennis Senioren	Mo/Mi/Fr ab 19 Uhr	Realschule Plus	3 x wöchentlich
Niederfell	Bewegungsstunde und Gedächtnistraining	Termine in der Presse	Gasthaus Traube Niederfell	1 x Monat
Dieblich	Kegeln	Jeden 3. Donnerstag im Monat 17:00 Uhr	Waldstube Mariaroth	1 x Monat
Verschiedene Orte	Spiele-Nachmittag	Auf der Homepage unter "Aktuelles"	Auf der Homepage unter "Aktuelles"	
Kobern-Gondorf	Gedächtnisfit	Jeden Montag 18:15-19:15 Uhr	Schlossberghalle Kobern	1 x Woche
Kobern-Gondorf	Internationales Kochen		Realschule plus Kobern Gondorf	1-2 Mal im Halbjahr
Kobern-Gondorf	Bewegungsstunde anschließend Kaffeetrinken	Dienstag um 10:00 Uhr oder Mittwoch um 14:00 Uhr	Schlossberghalle Kobern	2 x Monat
Kobern-Gondorf	Gymnastik Frauen + Männer	Jeden Mittwoch 9:30-11:00 Uhr	Schlossberghalle Kobern	1 x Woche
Kobern-Gondorf	Kirchenchor	Jeden Dienstag ab 19:30 Uhr	Gemeindezentrum Kobern	1 x Woche
verschiedene Orte	Abendspaziergänge	Jeden Donnerstag	verschiedene Orte	1 x Monat
Kobern-Gondorf	Männer-Chor	Jeden Donnerstag ab 19:30 Uhr	Schlossberghalle	1 x Woche
Kobern-Gondorf	Digitalbotschafter	Monatlich im VG-Blättchen		
Brey	Initiative Fit älter werden	Jeden 3. Samstag im Monat	Bürgerhaus Brey	1 x Monat
Brey	Initiative Fit älter werden	Jeden 2. Mittwoch im Monat	Bürgerhaus	1 x Monat
Brey	Senioren-gymnastik	Jeden Freitag 10:00 Uhr	Roland-Halle Brey	1 x Woche
Brey	Herren-Senioren-gymnastik	Jeden Dienstag 19:45 Uhr	Roland-Halle Brey	1 x Woche
Brey	Radfahren	2-3 x im Jahr	diverse Strecken	2-3x /Halbjahr
Oberfell	Beschwingt durch den Tag	Jeden Mittwoch 15:30-17:30 Uhr	Villa Ausonius, Oberfell	1 x Woche
Löf	Gemeinsames Mittagessen	Jeden 4. Mittwoch im Monat 12:00 Uhr	Löf-Hotel Lellmann	1 x Monat
Rhens	Spieltreff für Erwachsene	Jeden 3. Donnerstag im Monat 15:00 Uhr	Gaststätte Kaisersaal	1 x Monat
Rhens	God esse und schwätze en Rhäns	Ankündigung im Mitteilungsblatt + Anmeldung erforderlich. 1. Donnerstag im Monat 12:00 Uhr	Restaurant zum Vater Rhein	1 x Monat
Brey	Fitnessstraining	Jeden Donnerstag 17:00 Uhr	Roland-Sporthalle Brey	1 x Woche
Löf	Frauenschola (Chor)	Projektbezogen	Gottesdienst Löf	Projektbezogen

Angebote für Senioren und Seniorinnen in der Verbandsgemeinde Maifeld

Gemeinde/Stadt	Veranstaltung	Termin	Ort	Rhythmus
Einig	Bewegungsgruppe	Jeden 1. Montag im Monat	Einig	1 x Monat
Gappenach	Bewegungsgruppe	Jeden Montag	Gemeindehaus	1 x Woche
Gappenach	Senioren-Mittagstisch	1 x im Monat	Gemeindehaus	1 x Monat
Gering/Kollig	Seniorenachmittag	Jeden 2. Dienstag im Monat 15:00 Uhr	Gemeindehaus	1 x Monat
Kollig	DRK Seniorensport	Jeden Mittwoch 16-17:00 Uhr	Hochkreuzhalle	1 x Woche
Kalt	Senioren-Café	Jeden 2. Donnerstag im Monat 15-18:00 Uhr	Gemeindehaus	1 x Monat
Kalt	Senioren in Bewegung	Jeden 1. Montag im Monat 16:15-17:15 Uhr	Gemeindehaus	1 x Monat
Kalt	Stuhlyoga	1. + 3. Freitag im Monat 10-11:00 Uhr		2 x Monat
Kerben	Bewegung in die Dörfer	Jeden 2. Montag	Gemeindehaus	2 x Monat
Lonnig	Strickgruppe	Jeden Montag 15-17:00 Uhr	Keberbachhalle	1 x Woche
Lonnig	Senioren-Café	Jeden 1. Mittwoch im Monat	Keberbachhalle	1 x Monat
Lonnig	Bewegung in die Dörfer		Keberbachhalle	
Mertloch	Seniorenachmittag	Freitag	Grundschule	1 x Monat
Mertloch	Bewegungsgruppe	Dienstag		2 x Monat
Mertloch	DRK Tanzen	Jeden Montag 14:15-15:15 Uhr	Grundschule Filmsaal	1 x Woche
Münstermaifeld	Senioren-Café	Jeden 2. Mittwoch im Monat	Pfarrsaal	1 x Monat
Münstermaifeld	Senioren-sport	Jeden Mittwoch 09:30-10:30 Uhr	Pfarrsaal	1 x Woche
Münstermaifeld	Kreativnachmittag	Jeden Montag 15-17:00 Uhr	Pfarrsaal	1 x Woche
Münstermaifeld	Frauenhilfe / Frauenfrühstück	Jeden 2. Donnerstag im Monat	Pfarrsaal	1 x Monat
Münstermaifeld	Boulegruppe	Samstag 16-17:00 Uhr	Eulenturm	
Lasserg	Bürgerkaffee			1 x Monat
Keldung	Senioren-Café/ -treff	Jeden 1. Freitag im Monat ab 7. März 2025	Schützenhalle	1 x Monat
Naunheim	Bewegungsgruppe	Jeden Mittwoch 14:30-15:30 Uhr	Bürgerhaus	1 x Woche
Ochtendung	Senioren-Café		Altentagesstätte	1 x Woche
Ochtendung	DRK Tanzen	Jeden Dienstag 14:30-15:30 Uhr	Wernerseckhalle, Foyer	1 x Woche
Pillig	Bewegungsgruppe	Mittwoch ab 17:00 Uhr	Pfarrsaal	2 x Monat
Pillig	Senioren-Café	(Herbst - Frühjahr) 1x im Monat	Pfarrsaal	1 x Monat
Polch	Seniorentreff	Jeden Montag ab 15:00 Uhr	ev. Gemeindezentrum	1 x Woche
Ruitsch	Bewegungsgruppe	Dienstag ab 14:00 Uhr	Bürgerhaus Ruitsch	2 x Monat
Ruitsch	Strickgruppe	Dienstag ab 14:00 Uhr	Bürgerhaus Ruitsch	2 x Monat
Rüber	Senioren-Café		Gemeindehaus	1 x Monat
Rüber	Bewegungsgruppe	Jeden Freitag		1 x Woche
Trimbs	Senioren-sport	Jeden Donnerstag 17:30-18:30 Uhr	Bürgerhaus Trimbs	1 x Woche
Welling	Mittagstisch	Jeden 1. Donnerstag im Monat		1 x Monat
Welling	Bewegungsgruppe			1 x Monat
Wierschem	Boulegruppe	Jeden Samstag ab 14:00 Uhr	Bürgerhaus/Boulebahn	1 x Woche
Wierschem	Bewegungsgruppe	Montag ab 15:00 Uhr	Bürgerhaus	2 x Monat