

7 TAGE – 7 KOMMUNEN

Mülheim-Kärlich | Urmitz | Bassenheim | Kettig
Kaltenengers | Weißenthurm | Sankt Sebastian



Willi & Ernst
Do., 07.11., Weißenthurm



One Night Band
Sa., 02.11., Mülheim-Kärlich

Themen, Trends und
Angebote für die
Generation 50+ in der
VG Weißenthurm

PROGRAMM

AKTIONSWOCHE SENIOREN

Liebe Seniorinnen und Senioren, liebe interessierte Bürgerinnen und Bürger,

herzlich willkommen zur Seniorenwoche! Zum ersten Mal erwarten uns in den kommenden Tagen viele Informationen, interessante Vorträge, spannende Workshops und gute Unterhaltung – und das in allen Städten und Ortsgemeinden der Verbandsgemeinde. Die Woche steht ganz im Zeichen des Austausches, des Kennenlernens, Ausprobierens und des Miteinanders.

Das Leben hat viele Facetten, jede Phase bringt ihre eigenen Herausforderungen mit sich. Fundierte Informationen rund um Gesundheit, Pflege und Trauer, aber auch zu Sport, Bewegung und Hobby sind für die ältere Generation besonders wichtig. Der BürgerSTÜTZPUNKT+ der VG und der Pflegestützpunkt haben ein umfangreiches Programm zusammengestellt, das für alle von Interesse ist und das alle auch in ihrem eigenen Ort wahrnehmen können. Ich lade Sie herzlich ein, aktiv an den Angeboten teilzunehmen und die Gelegenheit zu nutzen, sich umfassend zu informieren, Menschen zu treffen, sich auszutauschen. Genießen Sie die Abendveranstaltungen mit der OneNightBand und Willi & Ernst.



Mein Dank gilt den beteiligten Städten und Ortsgemeinden, vor allem aber allen Ehrenamtlerinnen und Ehrenamtlern, die die Aktionswoche Senioren mittragen und ohne die eine solche Großveranstaltung gar nicht möglich wäre.

Und ich danke der evm, der Sparkasse, der Initiative Mülheim-Kärlich und dem GKV-Bündnis für Gesundheit für die Unterstützung.



Ihnen allen wünsche ich eine gewinnbringende, abwechslungsreiche und unterhaltsame Aktionswoche mit vielen neuen Eindrücken.

Herzlichst, Ihr

Thomas Przybylla
Bürgermeister

A handwritten signature in blue ink that reads "Thomas Przybylla". The signature is fluid and cursive, with a period at the end.



Der **BürgerSTÜTZPUNKT+** versteht sich als Anlaufstelle für Menschen, Gruppierungen und Ehrenamtliche in den einzelnen Städten und Ortsgemeinden der VG und bietet Unterstützung und Beratung für alle Altersgruppen. Das sechsköpfige Team leistet Flüchtlingsarbeit und kooperiert mit dem Pflegestützpunkt, den Kirchengemeinden, den Digitalbotschaftern und weiteren Initiativen. Auch das Projekt der **Gemeindegewester^{plus}** ist bei der Einrichtung angesiedelt.

Generation 50+ und Seniorinnen und Senioren

- Treffpunkte, Tagesaktionen, Freizeitgestaltung
- Gesundheit, Digitalisierung
- Beratung und Begleitung

Geflüchtete

- Betreuung und Begleitung
- Vermittlung von Sprachkursen
- Freizeitgestaltung

Ehrenamt

- Projekte und Aktivitäten für alle Generationen
- Kooperation mit Vereinen und Initiativen
- Fortbildung und Begleitung der Ehrenamtlichen

Für alle

- Offene Beratungsangebote
- Unterstützung bei Anträgen, Behördengängen
- Aktivitäten und Projekte

Gemeindegewester^{plus}

- Ansprechpartnerin für hochbetagte Menschen
- Beratung zu Gesundheit, Hauswirtschaft, Wohnen, Mobilität
- Vermittlung von Teilhabeangeboten



Pflegestützpunkte in Rheinland-Pfalz...

- ...sind ein kostenfreies und trägerneutrales Beratungsangebot
- ...beraten Sie individuell und vertraulich mit Hilfe qualifizierter Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, auf Wunsch auch bei Ihnen zu Hause
- ...stellen eine kompetente Beratung „aus einer Hand“ sicher
- ...helfen bei der Organisation mit ehrenamtlicher oder anderweitiger Unterstützung
- ...koordinieren bei Bedarf Möglichkeiten der Versorgung im Pflegefall
- ...orientieren sich an den Wünschen und Bedürfnissen der Betroffenen
- ...werden gemeinschaftlich finanziert von den Kranken- und Pflegekassen, dem Land Rheinland-Pfalz, den Landkreisen und kreisfreien Städten. Sie kooperieren mit den Trägern der Fachkräfte, der Beratung und Koordinierung.

■ KONTAKT:

Pflegestützpunkt Weißenthurm

Gabi Schneider

Pflegeberaterin

Weißenthurmer Str.51, 56220 Kettig

Telefon: 02637 941 98 32

Handy: 0160 995 112 92

E-Mail: gabi.schneider@pflugestuetzpunkte-rlp.de

BürgerSTÜTZPUNKT+

Haus der Begegnung

Hauptstr. 96a, 56575 Weißenthurm

Telefon: 02637 941 138

E-Mail: Bsplus@vgwthurm.de

Sa., 02.11.2024 | 12.00–18.00 Uhr

Kurfürstenhalle

Clemensstraße 6, 56218 Mülheim-Kärlich

INFOSTÄNDE:

- BürgerSTÜTZPUNKT+
- Pflegestützpunkt
- Seniorenbeauftragte Renate Schumann
- Seniorenbeirat der VG Weißenthurm
- Kolpingsfamilie Kärlich
- Baulig Bestattungen
- Alonia Bestattungen
- Evangelische Kirchengemeinde Mülheim-Kärlich
Monika Volz + Simone Billig
- Reisedienst Kröber GmbH, Timo Kröber
- Caritasverband Koblenz e.V.
- Seniorenzentrum St. Peter
- Beratung und Unterstützung Brigitte Gröning
- Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Sylvia Wawrzinski-Schmidt
- Physio Vita Christin Krüger
- Klima Fit, Klimawerkstatt, Ben Mittelrhein
Herr Manfred Schmid
- Krieger Gesundheit Koblenz
- Bohr Reisen
- Dr. Blum und Partner Mobiler Zahnarzt
- VG Weißenthurm mit Projekt Zeitkapsel

WORKSHOPS

12:00-18.00	Mobiles Planetarium, stündliche Vorführungen (Beginn jeweils zur vollen Stunde) (Planetarium Sessenbach)
14:00-18:00	Acrylmalerei (Caritasverband Koblenz e.V.)
14:00-18:00	Smartphone Sprechstunde (Caritasverband Koblenz e.V.)
14:00-14:30	Yoga auf dem Stuhl (Nicole Schneider, Nispanda Yoga)
16:00-16:30	Yoga auf dem Stuhl (Nicole Schneider, Nispanda Yoga)
15:00-16:30	Tango Argentino (Tanzsport Redoute Koblenz, Wolfgang Künzel)

VORTRÄGE

12:00-12:30	Früh genug an später denken (Baulig Bestattungen)
12:30-13:00	Mut zu Entscheidungen und weg vom Schuldenken (Ethikberaterin Nadja Seniorenzentrum „St. Peter“ in Mülheim-Kärlich)
13:00-13:30	HIV und AIDS: Sexuelle Befreiung in den 70ern, Panikmache in den 80ern, gib AIDS keine Chance in den 90ern... und dann??? (Martin Hellwig, Rat und Tat)
14:00-15:00	Balkonkraftwerke (Manfred Schmid)
14:00-14:30	Trauer (Astrid-Marina Stahlecker-Burtscheid, Evangelische Kirchengemeinde Mülheim-Kärlich)
14:00-14:30	Gesunde Füße ein Leben lang (PHYSIO Vita Anna Pohl)
14:30-15:00	Notfallseelsorge (Herr Steffens, Evang. Gemeinde Mülheim-Kärlich)
15:00-15:30	Pflege Selbsthilfe (Sylvia Wawrzinski-Schmidt)
15:00-15:30	Alt ja, aber bloß nicht krank und im Kopf noch klar (Ethikberaterin Nadja Seniorenzentrum „St. Peter“ in Mülheim-Kärlich)
15:30-16:00	Lebenswege - Geschichten aus dem Alltag einer Betreuerin (Brigitte Gröning)
16:00-18.00	Gezielt gesund bleiben! Ein kurzer Leitfaden zur vitalstoffreichen Vollwertkost. Kostproben VK Brot mit vollwertigen Aufstrichen (Andrea Herda)
16:30-17:00	Brandschutz (Wehrleiter Arnd Lenarz)
18:00-18:15	Aufgaben und Möglichkeiten sowie Grenzen des Bürgerhilfevereins Miteinander Füreinander (Ingo Neumann)

SONSTIGES:

- Katholischer Gottesdienst
Altenheim St. Peter 16.00-17:00 Uhr
- Imbiss CurryBoss Machauer
- One Night Band

OneNightBand 18:00-21:00 Uhr

Ursprünglich nur für einen Abend auftritt geplant, beschlossen die Musiker, in der Formation zusammenzubleiben. Ihr Repertoire umfasst fast Pop, Soul, Jazz und Chansons. Hierbei begeistert die warme Stimme der Sängerin sowie die Soloparts der beiden Gitarristen.



So., 03.11.2024 | 10.00–16.00 Uhr

Pfarrheim Urmitz

Rheinstraße 11, 56220 Urmitz

INFOSTÄNDE:

- BürgerSTÜTZPUNKT+
- Pflegestützpunkt
- Seniorenbeauftragte Renate Schumann
- Baulig Bestattungen
- Alonia Bestattungen
- Caritasverband Koblenz e.V.
- Klima Fit, Klimawerkstatt, Ben Mittelrhein
Manfred Schmid
- Museum Urmitz, Herr Kessler

VORTRÄGE

10:00-10:30	Früh genug an später denken (Baulig Bestattungen)
11:00-11:30	Brandschutz (Wehrleiter Arnd Lenarz)
12:00-12:30	Wandergruppe „Junge Senioren“ (Kolping)
14:00-14:30	Balkonkraftwerke (Manfred Schmid)

WORKSHOPS

10:00-16:00	Demenz-Parcours
10:00- 11:30	Origami - Schnupperworkshop mit Ausstellung (Herr Romero, VHS Weißenthurm)
14:00-14:30	Bewegung in die Dörfer – Hockergymnastik (Willibald Görg)
14:00-16:00	Symbolsprache Sterbender (Ruhestandspfarrer Josef Mautzer)
14:00 -16:00	Outsmarted Quizz

SONSTIGES:

- Ausstellung Mehr Leben entdecken (Pfarrkirche St. Georg)
- Musikalischer Beitrag Musikverein Urmitz
- Führungen im Museum Urmitz
- ab 12:00 Uhr serviert Peter Mitsching im Pfarrheim
Kartoffelsuppe und Brötchen für 8 Euro pro Person
solange der Vorrat reicht.

Mo., 04.11.2024 | 09.00–16.00 Uhr

Foyer Karmelenberghalle

Koblenzer Straße 51, 56220 Bassenheim

INFOSTÄNDE:

- BürgerSTÜTZPUNKT+
- Pflegestützpunkt
- Seniorenbeauftragte Renate Schumann
- Baulig Bestattungen
- Alonia Bestattungen
- Caritasverband Koblenz e.V.
- Klima Fit, Klimawerkstatt, Ben Mittelrhein
Herr Manfred Schmid
- Katholische Kirchengemeinde Pfarrei Heilig Geist,
Monika Schneider

VORTRÄGE

09:00-10:00	Gezielt gesund bleiben! - Ein kurzer Leitfaden zur vitalstoffreichen Vollwertkost (Andrea Herda)
13:00-14:00	Brandschutz (Wehrleiter Arnd Lenarz)
14:00-15:00	Balkonkraftwerke (Manfred Schmid)
15:00-15:30	Früh genug an später denken (Baulig Bestattungen)

WORKSHOPS

09:00-10:00	Herrensportgruppe Ü60 (TV Bassenheim)
10:00-11:00	Sitzgymnastik Frauen Ü60 (TV Bassenheim)
13:30-14:30	Boule (TV Bassenheim)
14:30-15:30	Pilates (TV Bassenheim)
12:00-15:00	Demenz-Parcours (Pflegestützpunkt)
12:00-16:00	Shuffleboard (Heimatverein Bassenheim)
14:00-16:00	Outsmarted Quizz



Di., 05.11.2024 | 09.00–16.00 Uhr

Gaststätte im Bürgerhaus Hauptstraße 2, 56220 Kettig

INFOSTÄNDE:

- BürgerSTÜTZPUNKT+
- Pflegestützpunkt
- Seniorenbeauftragte Renate Schumann
- Baulig Bestattungen
- Alonia Bestattungen
- Caritasverband Koblenz e.V.
- Klima Fit, Klimawerkstatt, Ben Mittelrhein
Herr Manfred Schmid
- Kath. Gemeinde Pfarrei Heilig Geist, Günther Vogel
- Kirchenchor Cäcilia Kettig
- SPD Kettig
- TUS Kettig
- Tiergestützte Therapie Anja Müller

VORTRÄGE

09:00-10:00	Gezielt gesund bleiben! - Ein kurzer Leitfaden zur vitalstoffreichen Vollwertkost (Andrea Herda)
10:00-11:00	Symbolsprache Sterbender (Ruhestandspfarrer Josef Mautzer)
11:00-12:00	Senioren sicherheitsbeauftragter Norbert Besmens
13:00-14:00	Brandschutz (Wehrleiter Arnd Lenarz)
14:00-15:00	Balkonkraftwerke (Manfred Schmid)
15:00-15:30	Früh genug an später denken (Baulig Bestattungen)

WORKSHOPS

	Senioren gymnastik (TUS Kettig)
	Frauengymnastik (TUS Kettig)
	Workout (TUS Kettig)
	Bogenschießen (TUS Kettig)
	Blasrohrschießen (TUS Kettig)

Mi., 06.11.2024 | 09.00–16.00 Uhr

Mehrzweckraum Pater Wald Schule

Raiffeisenstraße 2, 56220 Kaltenengers

INFOSTÄNDE:

- BürgerSTÜTZPUNKT+
- Pflegestützpunkt
- Seniorenbeauftragte Renate Schumann
- Baulig Bestattungen
- Alonia Bestattungen
- Caritasverband Koblenz e.V.
- Katholische Kirchengemeinde Pfarrei Heilig Geist
- Sozialpsychiatrischer Dienst Johanna Braun

VORTRÄGE

09:00-10:00	Gezielt gesund bleiben! - Ein kurzer Leitfaden zur vitalstoffreichen Vollwertkost (Andrea Herda)
11:00-12:00	Vorsorgende Verfügungen (Eric Stumm)
14:00-16:00	Menschen mit Demenz verstehen (Maria Theresia Schmitz)
	Vortrag (Anja Klinghuber)
15:00-16:00	Senioren-sicherheitsbeauftragter Norbert Besmens
15:00-15:30	Früh genug an später denken (Baulig Bestattungen)

WORKSHOPS

10:00-11:30	Es war der Itsy Bitsy Teenie Weenie Honolulu Strandbikini Erlebnis-Workshop (Impro-Theatertrainer Wolfgang Boy)
12.00-16:00	Demenz-Parcours (Pflegestützpunkt)

SONSTIGES:

- Bimsmuseum Kaltenengers, Rübenacher Str. 41A, 56220 Kaltenengers. Von 14:00-15:30 Uhr bietet Herr Zimmer kostenlose Führungen an.



Do., 07.11.2024 | 09.00–16.00 Uhr

Stadthalle Weißenthurm

Kirchstraße 5, 56575 Weißenthurm

INFOSTÄNDE:

- BürgerSTÜTZPUNKT+
- Pflegestützpunkt
- Seniorenbeauftragte Renate Schumann
- Seniorenbeirat der VG Weißenthurm
- Baulig Bestattungen
- Alonia Bestattungen
- Caritasverband Koblenz e.V.
- Klima Fit, Klimawerkstatt, Ben Mittelrhein
Manfred Schmid
- Kath. Gemeinde Pfarrei Heilig Geist Günther Vogel
- Kirchenchor Cäcilia Kettig
- Sozialpsychiatrischer Dienst Johanna Braun
- Sparkasse Koblenz
- AWO Betreuungsverein Eric Stumm
- AWO Weißenthurm
- Altenheim St. Peter Mülheim-Kärlich
- Deutsche Rentenversicherung Sandra Wagner
- Sanitätshaus Rahm
- Physio Vita
- Ergotherapie Petra Hildebrand
- SPD Kettig
- Verbraucherzentrale RLP Ursula Schwipert
- Mobile Seniorenbetreuung Ulrike Möhlich
- Vernetzungsstelle Senioren Ernährung
- Radeln ohne Alter e.V.
- Selbsthilfe Schlafapnoe Koblenz & Umland e.V.
- Mobile Zahnarzt Blum und Partner
- Pflegedienst St Hildegard
- VG Weißenthurm Tourismus / Fairtrade
- TV Weißenthurm 1868 e.V.
- Krieger Gesundheit
- Reisedienst Kröber GmbH
- Der Mosellaner
- VHS Weißenthurm

VORTRÄGE

10:00-10:30	Generationen-Management im Privatbanking (Iris Anheier, Sparkasse Koblenz)
10:00-10:30	Gesunde Füße ein Leben lang (PHYSIO Vita Anna Pohl)
10:00-11:00	Symbolsprache Sterbender (Ruhestandspfarrer Josef Mautzer)
10:30-11:00	Geldwäsche- und Betrugsprävention (Frank Kreuter, Sparkasse Koblenz)
11:00-12:00	Was ist Schlafapnoe? Diagnose und Therapie (Selbsthilfe Schlafapnoe Koblenz & Umland e.V.)
12:00-12:30	Früh genug an später denken (Baulig Bestattungen)
12:00-12:30	Mut zu Entscheidungen und weg vom Schulddenken (Ethikberaterin Nadja Seniorenzentrum „St. Peter“ in Mülheim-Kärlich)
13:00-13:30	Brandschutz (Wehrleiter Arnd Lenarz)
14:00-15:00	Balkonkraftwerke (Manfred Schmid)
14:00-15:00	Risiken einer nicht behandelten Schlafapnoe (Selbsthilfe Schlafapnoe Koblenz & Umland e.V.)
15:00-15:30	Bewegung und Physiotherapie bei Morbus Parkinson:“Schlüssel zur Verbesserung der Lebensqualität“ (PHYSIO Vita Ulrike Orfgen)
15:00-15:30	Alt ja, aber bloß nicht krank und im Kopf noch klar (Ethikberaterin Nadja Seniorenzentrum „St. Peter“ in Mülheim-Kärlich)
15:15-16:00	Monsieur Lucile und die Suche nach dem Glück - eine heiter-surrile Zeitreise von Paris 1900 bis Woodstock 1969 (Autorenlesung, Brigitte Fey)
15:30-16:00	Osteoporose und Sport in der Physiotherapie (PHYSIO Vita Ulrike Orfgen)
15:30-16:00	Lebenswege - Geschichten aus dem Alltag einer Betreuerin (Brigitte Gröning)
16:00-17:00	Gezielt gesund bleiben! Ein kurzer Leitfaden zur vitalstoffreichen Vollwertkost. Kostproben VK Brot mit vollwertigen Aufstrichen (Andrea Herda)
16:30-17:30	Vortrag und Aussprache zum Bahnlärm im Mittelrheintal (Bürgerinitiative gegen Bahnlärm e.V., Rolf Papen)
	Rente, Rehabilitation und Prävention (Deutsche Rentenversicherung, Sandra Wagner)
18:00 – 18:15	Aufgaben und Möglichkeiten sowie Grenzen des Bürgerhilfevereins Miteinander Füreinander (Ingo Neumann)

Do., 07.11.2024 | 09.00–16.00 Uhr

Stadthalle Weißenthurm

Kirchstraße 5, 56575 Weißenthurm

WORKSHOPS

10:00-11:30	Lachen ist die beste Medizin (Erlebnis-Workshop, Wolfgang Boy)
10:00-11:30	Häkeln einmal anders (Forogh Shabani)
10:00-18:00	Drachenbau (Kirsten Sauer)
13:00-15:00	Häkeln einmal anders (Forogh Shabani)
14:00-15:30	Intuitives und entspannendes Malen – Neurographik (Elena Mezker)
15:00-16:30	Tango Argentino (Tanzsport Redoute Koblenz, Wolfgang Künzel)
16:00-17:30	Makeup-Workshop mit Tipps für das Wohlbefinden und ein gepflegtes Äußeres (Margarita Albert)

SONSTIGES:

- Heilige Messe 9:00-10:00 Pfarrkirche
- CurryBoss Machauer
- Kaffee und Kuchen Orgelbauverein
- Willi und Ernst



Willi & Ernst, 18:00 Uhr

Erleben Sie die heißesten „Silver Ager“ (Rentner über 60) aus Koblenz, deren Bemühungen, die Herzen der Frauen im Sturm zu erobern, die männliche Begleiter oft nur mit offenen Mündern zurücklassen. Dabei präsentieren sie alles was sie haben: ihre Körper, Neues aus der Zeit der großen Dunkelheit und natürlich viel rheinischen Humor.

Tristan Kusber lädt mit Kirchenchören zum Rudelsingen.

Fr., 08.11.2024 | 09.00–16.00 Uhr

Pfarrheim

Hauptstraße 4, 56220 St Sebastian

INFOSTÄNDE:

- BürgerSTÜTZPUNKT+
- Pflegestützpunkt
- Seniorenbeauftragte Renate Schumann
- Seniorenbeirat der VG Weißenthurm
- Baulig Bestattungen
- Alonia Bestattungen
- Caritasverband Koblenz e.V.
- Seniorenbeauftragte St. Sebastian Nicole Leimig-Nelius
- Fachzentrum Ernährung RLP Kerstin Awan

VORTRÄGE

09:00-10:00	Gezielt gesund bleiben! - Ein kurzer Leitfaden zur vitalstoffreichen Vollwertkost (Andrea Herda)
10:00-11:00	Fachzentrum Ernährung RLP (Kerstin Awan)
11:00-12:00	Vorsorgende Verfügungen (Eric Stumm)
15:00-15:30	Früh genug an später denken (Baulig Bestattungen)
14:00-16:00	Tango Argentino (Tanzsport Redoute Koblenz, Wolfgang Künzel)

WORKSHOPS

09.00-12:00	Gemeinsames Frühstück
12:00-13:00	Yoga - Schnupperangebot (Alesja Biel)
12:00-15:00	Demenz-Parcours (Pflegestützpunkt)
15:00-16:30	Mach Dich mal locker! (Erlebnis-Workshop, Wolfgang Boy)



DIE AKTIONSWOCHE WIRD UNTERSTÜTZT VON:



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



Initiative
MÜLHEIM-KÄRLICH E.V.

UNSERE NETZWERKPARTNER

So individuell wie das Leben, darf auch der Abschied sein.
Sie dabei zu begleiten, empfinden wir als unsere Berufung.



ALONIA BESTATTUNGEN
Stephan und Petra Liel
Weißenthurm Str. 24
56220 Kettig
02637/940007
www.alonia-bestattungen.com



AWO
Mobile Dienste
gemeinnützige GmbH



AWO
Pflege & Senioren
gemeinnützige GmbH



Betreuungsservice
Ulrike Möhlich



Beerdigungsinstitut
Georg Baulig
GmbH
Mülheim-Kärlich ☎ 0 2630 / 22 82
www.baulig-bestattungen.de



Für einander
Bürgerhilfeverein



BÜRGERSTIFTUNG
Verbandsgemeinde
WEIßENTHURM



ENGAGIERT FÜR MENSCHEN
Caritasverband
Koblenz e.V.



rahm

Netzwerk Demenz



Mayen-Koblenz



JUNGER LANDKREIS
MIT TRADITION



Kolping



Dernbacher Gruppe
Katharina Kasper
Ein Unternehmen der Alexianer

St. Peter
Mülheim-Kärlich



STÄRKUNG
DER TEILHABE ÄLTERER
MENSCHEN



BürgerSTÜTZPUNKT+
Unterstützung | Beratung | Ehrenamt
Verbandsgemeinde Weißenthurm



Pflege Stützpunkte
in Rheinland-Pfalz

BürgerSTÜTZPUNKT+
Haus der Begegnung
Hauptstr. 96a
56575 Weißenthurm
Tel.: 02637/941-138
Bsplus@vgwthurm.de
www.vgwthurm.de