

Info- und Aktionstag am 27. Okt. 2018, 11.00 – 16.00 Uhr
Rheinhalle Remagen | An der alten Rheinbrücke

Veranstalter

- **Projekt „Leben und Älterwerden in Remagen mitgestalten“**
Caritasverband Rhein-Mosel-Ahr e.V.
Bahnhofstr. 5 | 53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler
Homepage: sona-remagen.caritas-ahrweiler.de
Mechthild Haase, Tel. 02641 – 75 98 60
E-Mail: haase-m@caritas-ahrweiler.de
- **Stadtverwaltung Remagen**
Bachstr. 2 | 53424 Remagen
Homepage: www.remagen.de
Eva Etten, Tel. 02642 – 201 30
E-Mail: e.etten@remagen.de

In enger Abstimmung mit dem „Runden Tisch“, zu dem die hauptamtlichen Akteure der Seniorenarbeit in Remagen gehören.



Für die finanzielle Unterstützung des Info- und Aktionstages danken wir der Kreissparkasse Ahrweiler und der Volksbank RheinAhrEifel eG.

Das Projekt „Leben und Älterwerden in Remagen mitgestalten“ wird gefördert von der Deutschen Fernsehlotterie.



Gesund und selbstbestimmt älter werden in Remagen

Info- und Aktionstag
Rheinhalle Remagen

Samstag 27. Oktober
11:00 bis 16:00 Uhr

29 lokale Institutionen, Vereine und Initiativen präsentieren ihre breitgefächerten Angebote. Darüber hinaus gibt es ein buntes Begleitprogramm mit Vorträgen, Tanz und der Clownin Petra Klapps zum Thema „Mit Humor gesund und kreativ bleiben“. – Für das leibliche Wohl ist mit einem Mittagsimbiss sowie mit Kaffee und Kuchen gut gesorgt. – **Eintritt frei!** – Weitere Infos:

Mechthild Haase
Caritasverband in Ahrweiler
Tel. 02641 – 75 98 60
haase-m@caritas-ahrweiler.de

Eva Etten
Stadtverwaltung Remagen
Tel. 02642 – 201 30
e.etten@remagen.de

Leben und Älterwerden in Remagen

mitgestalten



Träger:
Caritasverband
in Ahrweiler



gefördert durch
die Deutsche
Fernsehlotterie



KUNST | KULTUR | LEBENSFREUDE

29 lokale Institutionen, Vereine und Initiativen

präsentieren in der Rheinhalle ihre breitgefächerten Angebote:

- **Betreuungsvereine** SKFM | Soziale Dienste Diakonisches Werk —
 - Jahreszeitentreff **Demenz** — Angehörigengruppe **Demenz** —
- Landesberatungsstelle „**Barrierefrei Bauen und wohnen**“ —
 - Evangelische öffentliche **Bücherei** —
 - E-Lobil **Elektrofahrzeuge** e.K. —
- Sportverein SV **Gesundheitsschulung** e.V. —
 - **Gesundheitszentrum** RegyMed —
 - **Heilpraktikerin** Claudia Görres —
 - vitakustik **Hörgeräte** — **Hospizverein** —
- **Kolpingfamilie** Remagen — Frauenselbsthilfe nach **Krebs** —
 - „**Fenster zum Leben**“ Willi Löhr —
 - **Lebenshilfe** Kreisvereinigung Ahrweiler e.V. —
- Projekt „**Leben und Älterwerden in Remagen mitgestalten**“ —
- **Pflegedienst** Schramm — **Pflegestützpunkt** Remagen-Sinzig —
 - **Postsportverein** —
- **Physiomomente** Wegmann — **Physiotherapie**-Praxis Schreurs —
 - **Psychosozialer Dienst** der Caritas Ahrweiler —
- **Seniorenwohngemeinschaft** Remagen-Kripp
 - und „Kompetente **Pflege** mit Herz“ —
- **Seniorenbeirat** Remagen — **Seniorenresidenz** CURANUM —
 - **Turnverein** Remagen — Volkshochschule **VHS Remagen** —
- Projekt „**Wohnen für Hilfe**“ Studierendenwerk Koblenz —
 - **Wohnprojekt** ZWEIG e.V. —

Und für das leibliche Wohl ist mit einem Mittagsimbiss sowie mit Kaffee und Kuchen gut gesorgt.

Kurzvorträge, Bewegung und Unterhaltung

— Begleitprogramm beim Info- und Aktionstag in Remagen

- 11.00 Begrüßung
Rolf Plewa, Erster Beigeordneter der Stadt Remagen
- 11.10 Kurzvortrag „Barrierefrei (um-)bauen“
Ute Mösel, Beratungsstelle „Barrierefrei bauen und wohnen“
- 11.30 Kurzvortrag zum Wohnprojekt ZWEIG e.V.
Gisela Querbach
- 11.50 Seniorentanzgruppe „Die AHR-Meisen“ Dernau
Leni Großgarten
- 12.00 „Atmung und Humor“ — 5 Minuten Mitmachgymnastik
Claudia Görres, Heilpraktikerin u. Marlene von Lom, Turnverein
- 12.15 Kurzvortrag „Ernährung im Alter“
Sabine Zimmermann, AOK
- 12.45 „Nia — Getanzte Lebensfreude“
mit dem Ballett- und Tanzstudio Ballerina
- 13.00 Kurzvortrag „Gut hören“
Silke Laukötter, vitakustik Hörgeräte
- 13.30 für Kinder: „Demenz — Was ist denn das?“
Ilhana Rascic, Pflegestützpunkt
- 13.45 Kurzvortrag „Jung älter werden“
Hans Dieter Regnery
- 14.00 Kurzvortrag „Schmerzlinderung durch Faszienbehandlung“
Dorothee Wegmann

14.30 — 15.30 Uhr

„**Mit Humor gesund und kreativ bleiben**“

mit Clownin Dr. Petra Klapps

. . . und während der gesamten Zeit:

SOS — Fragen zu Smartphone und Co ?

Studierende des RheinAhrCampus leisten Hilfe
(bitte eigenes Gerät mitbringen)