

Heimat erwandern mit Manuel Andrack

Neue Broschüre mit kurzen Touren an Rhein und Mosel



Manuel Andrack und VRM-Geschäftsführer Stephan Pauly präsentieren die neue Wanderbroschüre. Foto: Privat

REGION. Unter dem Titel „Heimat erwandern – Kurze Touren an Rhein und Mosel“ gibt der VRM gemeinsam mit dem Verlag Regionalkultur eine Wanderbroschüre heraus.

Autor ist der bekannte Wanderautor Manuel Andrack, der zahlreiche Bestseller im Bereich der Wanderlektüre verfasst hat und sich auch sonst um die Verknüpfung von Wandern und öffentlichem Nahverkehr verdient gemacht hat. Gerade in diesen Zeiten der Corona-Pandemie entdecken viele die Schönheiten und Angebote in ihrer näheren Umgebung neu. Die Grundidee dieser neuen Wanderbroschüre ist, auch denjenigen, die gerade erst das Hobby Wandern (wieder-

entdecken, Touren anzubieten, die einerseits sehr schön sind, jedoch andererseits sportlich nicht überfordern. In der Broschüre sind sechs Touren enthalten, die maximal zehn Kilometer lang sind. Manuel Andrack beschreibt dabei in seinem unübertrieben unterhaltsamen Stil die Wanderrouen und die Besonderheiten links und rechts des Weges. Hierbei achtet er auf eine durchgehende gute Ausschilderung der Wege, damit sich auch gerade Einsteiger und Ortsunkundige nicht verirren. Ebenso wohlformuliert gibt Andrack dann noch persönliche Tipps zur Einkehr und rundet das Ganze mit interessanten Details zu der Geschichte der regionalen Eisen-

bahnstrecken ab. Informationen zur An- und Abreise mit Bus und Bahn sowie eine Übersichtskarte finden sich selbstverständlich ebenfalls in der jetzt vorgelegten Broschüre wieder. Das vom VRM neu herausgegebene Wanderheft stellt den Startschuss für eine langfristige Zusammenarbeit der drei Partner dar. In den nächsten Jahren sind weitere Wanderbroschüren, ein Wanderbuch sowie weitere Aktionen zum Thema „Wandern und ÖPNV“ geplant. Die kostenlose Broschüre ist in den kommunalen Verwaltungen, bei Tourist-Informationen und Verkehrsunternehmen sowie auch direkt beim Verkehrsverbund Rhein-Mosel erhältlich. -con-

„Smarte Region“ für mehr Lebensqualität

Anfang 2021 startet Beteiligungsprozess für die Bevölkerung

KREIS MYK. Der Landkreis Mayen-Koblenz gehört zu deutschlandweit 32 Kommunen, die in das Förderprogramm „Smart Cities – made in Germany 2020“ des Bundesinnenministeriums aufgenommen wurden. Es ist für den Landkreis ein Gesamtvolumen von 17,5 Millionen € bei einer Laufzeit von sieben Jahren vorgesehen.

Unter dem Motto „MYK10 – Network in Region“ sollen mithilfe der Förderung zukunftsweisende

Ziele und digitale Strategien für alle Daseinsbereiche einer smarten Region entwickelt sowie deren Auswirkungen auf Gesellschaft, Wirtschaft und öffentliche Verwaltung erprobt werden. Digitalisierung wird dabei als ein Vehikel angesehen, das einen analogen Nutzen mit Hilfe von technologischen Entwicklungen zur Steigerung der Lebensqualität für die Menschen im Landkreis überführen kann. Ein breit angelegter Beteiligungsprozess zur Erarbeitung und Umsetzung einer umfassenden Digitalisierungsstrategie wird zu Beginn des kommenden Jahres anvisiert. Die dafür notwendigen personellen und organisatorischen Strukturen, wie die Suche nach einem sogenannten Chief Digital Officer (Digitalisierungsbeauftragten) und im Prozess unterstützenden externen Beratungsagenturen, befinden sich aktuell im Aufbau. In dieser bis zu zwei Jahren dauernden Strategie-

phase werden mit den unterschiedlichsten Akteuren wie den Kommunen, der Bevölkerung, Vereinen, Verbänden, Unternehmen und vielen mehr mit Hilfe verschiedener Veranstaltungsformate kommunale Ziele, Strategien und Maßnahmen zur Gestaltung der Digitalisierung im Landkreis entwickelt. Dabei können sich alle interessierten Akteure und Zielgruppen – egal ob Jung oder Alt, Privatperson oder Unternehmen – aktiv mitein-

bringen und teilhaben. Allen voran sind natürlich die kreisangehörigen Kommunen beteiligt. Denn die kommunale Familie im Landkreis Mayen-Koblenz ist das Fundament, auf dem die smarte Region aufgebaut werden soll. Sie haben bereits jetzt Anregungen und Ideen zum Thema „smarte Region“, die nicht bis zum Start der Beteiligungsphase in 2021 warten können, dann her damit – per Mail: Selina.Weimer@wfg-myk.de oder unter ☎ (0261) 108 118.

Notfalldienste

Ärztlicher Notfalldienst

Die Ärztliche Bereitschaftspraxis Koblenz befindet sich im Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein, Kemperhof (Koblenzer Str. 115), und ist bundesweit erreichbar unter ☎ 116 117. Öffnungszeiten (Besuch auch ohne vorherige Anmeldung): montags, dienstags und donnerstags von 19 Uhr an; mittwochs von 14 Uhr an; freitags von 16 Uhr an; samstags, sonntags und an Feiertagen durchgehend.

• Bei akuten lebensbedrohlichen Notfällen muss direkt der **Notruf- und Rettungsdienst unter der Nummer 112** angefordert werden.

Mülheim-Kärlich, Basenheim, Wolken, Kaltenengers, St. Sebastian, Urmitz und Urmitz-Rhein: Ärztliche Bereitschaftspraxis im Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein, Kemperhof (Koblenzer Str. 115), 56073 Koblenz ☎ 116 117

Öffnungszeiten (Besuch auch ohne vorherige Anmeldung möglich): montags, dienstags und donnerstags von 19 Uhr an; mittwochs von 14 Uhr an; freitags von 16 Uhr an; samstags, sonntags und an Feiertagen durchgehend.

Krankenwagen Weißenthurm: ☎ (02637) 19222.

☎ (0261) 35 000, www.frauennotruf-koblenz.de.

Notdienst der Apotheken Unter ☎ 0180-5 258 825 -56068* werden die nächstgelegenen dienstbereiten Apotheken angesagt.

Kinderärztliche Notdienstversorgung In dringenden Fällen: samstags, sonntags und an Feiertagen von 8 bis 18 Uhr in den Ambulanzräumen der Kinderklinik, Gemeinschaftsklinikum Koblenz, Koblenzer Str. 115-155. Keine telefonische Terminvereinbarung oder Beratung. Weitere Infos u.a. zum kinderärztlichen Notdienst am Mittwochnachmittag unter ☎ 0180-5 112 056*.

Zahnärzte Einheitliche Notrufnummer: ☎ 0180-5 0 40 308*. Infos: www.bzk-koblenz.de

Patienten-Infostelle Bezirkszahnärztekammer ☎ (0261) 912 011 11 oder www.zahnaerztehaus.de

Augenärzte ☎ 0180-5 112 060*

Frauennotruf Koblenz ☎ (0261) 35 000, www.frauennotruf-koblenz.de.

Krankentransport ☎ (0261) 192 22.

Weisser Ring Verein für Kriminalitätsofferhilfe, Außenstelle Kreis Mayen-Koblenz: ☎ 0151 55164702 Opfer-Notruf-Nummer: ☎ 0180-3 34 34 34*. **DRK-Kreisverband Mayen-Koblenz:** ☎ (02651) 70080.

Die Sozialstation: Pflege – Betreuung – Hauswirtschaft in der Verbandsgemeinde Weibenthurm. Weitere Informationen beim Caritasverband Koblenz unter ☎ (0261) 13906 226 oder E-Mail: die-sozialstation@caritas-koblenz.de.

AWO-Pflegedienst: Häusliche Kranken- und Altenpflege, Hauswirtschaft und Beratung, Seniorenzentrum „Altes Brauhaus“, Weibenthurm: Tag- und Nachtbereitschaft unter ☎ (02637) 600 436.

Deutsche Parkinson Vereinigung ☎ (02630) 13 93.

Koblenzer Frauenhaus Sozialdienst kath. Frauen, ☎ (0261) 942 10 20.

Kinder- & Jugendtelefon Die kostenlose Nummer gegen Kummer: ☎ 0800 111 03 33.

TelefonSeelsorge ☎ 0800 111 0 111 und ☎ 0800 111 0 222 (beide Nummern sind kostenfrei).

Mutter-Kind-Hilfswerk Kostenlose Beratung. Infos: ☎ 0800 22 55 100 oder online unter www.mutter-kind-hilfswerk.de.

Beratung Angehöriger nach Suizid: Selbsthilfegruppe für betroffene Angehörige trifft sich an jedem dritten Dienstag im Monat (18 Uhr) im Haus der Begegnung, Am Mühlenteich 4 in Koblenz-Rübenach. Weitere Infos unter ☎ 0160-1570182.

Deutsche ILCO Gruppe Neuwied: Regelmäßige Treffen für

Stomaträger (Menschen mit künstlichem Darmausgang, künstlicher Harnableitung oder Darmkrebs) an jedem letzten Donnerstag im Monat ab 17 Uhr im DRK-Krankenhaus Neuwied (Konferenzraum im siebten Stock), Marktstraße 104. Weitere Infos bei Hans-Peter Weber unter ☎ (02622) 92 26 54.

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige Kreuzbund Stadtverband Koblenz e.V., Löhrrstr. 53 ☎ (02606) 35 80 36 oder ☎ (02606) 25 41. Offene Infogruppe: Di., 19 - 21 Uhr; für junge Menschen: Do., 19 - 21 Uhr.

Selbsthilfegruppe für Angehörige und Freunde von Alkoholkranken ☎ (0261) 27408 ☎ (02606) 1870 ☎ (06742) 85113 www.al-anon.de

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Ängsten und Depressionen EA-Gruppe Koblenz, Bogenstr. 53, ☎ (02621) 610 623. Treffen: Do., 19.30 bis 21.30 Uhr.

Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz: Koblenz, Löhrrstraße 119: ☎ (0261) 988650, www.krebsgesellschaft-rlp.de.

Trapezbleche, 1. Wahl & Sonderposten, Metalltücher aus eigener Produktion, TOP Preise, cm-genau bundesweite Lieferung, 5% online Rabatt sichern! www.dachbleche24.de, Tel. 0351/8896130

IMPRESSUM

Herausgeber: Verlag für Anzeigenblätter GmbH Hinter der Jungenstraße 22 56218 Mülheim-Kärlich Tel. (0261) 9281 0 Fax (0261) 9281 29 E-Mail: info@der-lokalanzeiger.de E-Mail: info@amwochenende.de

Geschäftsführung: Litsa Papalitsa

Verlagsleitung: René Kuhlmann (verantwortlich f. d. Anzeigenteil)

Sonderaufgaben: Christian Thielen

Redaktionsleitung: Ralf Helfenstein (V.i.S.d.P.) Daniel Korzilius (Stv.) Alle unter der Anschrift des Verlages

Auflage: 844.987

Beteiligungsverlage: Wochenblatt-Verlag Limburg GmbH & Co. KG, Limburg (176.932); S-W Verlag GmbH & Co. KG, Mayen (155.596); TW Wochenspiegel GmbH & Co. KG, Trier (199.386) **Gesamtauflage im Verbund: 1.376.901**

Kostenlose Botenverteilung an alle erreichbaren Haushalte im Verbreitungsgebiet. Preisliste für Anzeigen und Beilagen vom 01.05.2019 Gezeichnete Artikel geben die Meinung des Verfassers wieder. Vom Verlag gestellte Anzeigenmotive dürfen nicht anderweitig verwendet werden. Für unverlangt eingesandete Manuskripte, Fotos und Zeichnungen übernimmt der Verlag keine Haftung. Für die Richtigkeit der (telefonisch) aufgegebenen Anzeigen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen.

Satz: sapro GmbH, Gutenacker

Druck: Industrie Dienstleistungsgesellschaft mbH, Koblenz

Vertrieb: Mittelrhein LastMile GmbH, Koblenz

Gepüfte Gesamtauflage: Verlag für Anzeigenblätter GmbH
Auflagenkontrolle durch unabhängige Wirtschaftsprüfer nach den Richtlinien von BDZV und BVDA.
Druckauflage: 838.441 (I/2018)
Verteilte Auflage: 826.441 (I/2018)
in insgesamt 20 Einzelausgaben.

Gepüfte Auflage Auflagenkontrolle durch unabhängige Wirtschaftsprüfer nach den Richtlinien von BDZV und BVDA.

AD A TÜV SÜD KONTROLLE DER ANZEIGENBLÄTTER BEI DRUCK

BVDA Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter

Ihr Partner für Mietgeräte in der Region!

Rheinstraße 2A, 56206 Hilgert
Telefon: 02624 949470

Unsere Mitarbeiter freuen sich darauf, Sie fachgerecht und kompetent zu beraten!

www.beyer-mietservice.de
kostenlos ☎ 0800 092 99 70

BEYER - MIETSERVICE

HELFT UNS LEBEN Handeln und helfen!

HELFT UNS LEBEN ist eine Initiative der Rhein-Zeitung und ihrer Heimat-Ausgaben für Kinder und Familien in Not. Wir konzentrieren uns mit HELFT UNS LEBEN in erster Linie auf unsere Region.

Seit mehr als 37 Jahren helfen wir spontan, unterstützen Langzeitprojekte und leisten Hilfe zur Selbsthilfe. Dabei fließen alle eingegangenen Spenden zu 100 Prozent in die Projekte, die von ehrenamtlichen Mitarbeitern bis zum Abschluss betreut werden.

Dafür verbürgt sich der Vorstand von HELFT UNS LEBEN:

Manuela Lewentz-Twer, Vorsitzende *Hans Kary, Geschäftsführer*

HUL@rhein-zeitung.net
helftunsleben.de

Helfen Sie jetzt!

Jede Spende ist ein Stück Hoffnung.

Schenken Sie uns Ihr Vertrauen, damit wir in Ihrem Namen vielen Kindern und Familien beweisen können, dass sie in der Not nicht allein bleiben. Ihre Spende fließt zu 100 Prozent in die von uns betreuten Projekte. Dafür verbürgen wir uns!

Ich spende:
 5 Euro 10 Euro 25 Euro 50 Euro _____ Euro

Meine Anschrift:

Vorname, Name - Firma (optional) _____

Straße, Hausnummer _____

Postleitzahl, Ort _____

Telefon (tagsüber), Fax _____

Zahlungsart:
 Einzugsermächtigung: Hiermit ermächtige ich HELFT UNS LEBEN e.V., Koblenz, meinen oben angegebenen Spendenbeitrag von meinem Konto abzubuchen:

Geldinstitut _____

DE _____ **IBAN** _____

Überweisung: Sie können Ihre Spende auch überweisen an HELFT UNS LEBEN, Sparkasse Koblenz, IBAN DE72 5705 0120 0000 0013 13

Bei einer Spende bis 200 Euro genügt für das Finanzamt der Kontoauszug oder der Einzahlungsbeleg. Ab 201 Euro stellen wir auf Wunsch eine Zuwendungsbestätigung aus (bitte entsprechend ankreuzen). Ja Nein

Coupon ausschneiden und einsenden an:
HELFT UNS LEBEN e.V. · Rhein-Zeitung · 56055 Koblenz