

LÜTZEL 60+

* Seniorenblättchen

MÄR./APR. 2026

Spieletreff für Jung und Alt



**Jeden 2., 4. und 5.
Mittwoch im Monat!**

**JETZT
MITMACHEN!**

Zum Spielen ist man nie zu alt. Zurzeit spielen bei uns Menschen von **20 bis 89** Jahren. Hans-Zulliger-Schule (Brenderweg 23) - **einfach vorbeikommen.** Mittwochs ab 17.30 Uhr. 🎲♟️ - (Finden Sie die Fehler auf diesem Bild?)

HALLO NACHBAR!

Wir stellen vor: Menschen aus Lützel



HALLO NACHBAR!

Abla's Frühstück

Filiz Öncebe

So kennen wir sie: freundlich und immer gut gelaunt, in Neuendorf geboren und zur Schule gegangen – ein echter Schängel also.

Ihre Hobbys sind Kochen, Backen und Fußball. Und nicht nur vor dem Fernseher: Wenn sich die Gelegenheit ergibt, tritt sie auch selbst gern mal gegen den Ball.

Filiz Öncebe ist alleinerziehende Mutter von zwei erwachsenen Kindern (30 und 27 Jahre). Ihre Eltern kamen 1970 aus Gaziantep nach Deutschland.

Ende letzten Jahres hat sie nach vielen Jahren Erfahrung im Gastronomiebereich ihren Traum wahr gemacht und ihr eigenes Frühstückscafé an der Ecke Schüllerplatz / Mayener Straße eröffnet.

Ein Ort für Tee, Kaffee, Frühstück und Begegnung – Frauenpower mitten im Viertel.

Gemeinsam statt einsam: „Lützelaktiv“ belebt das Quartier

Der Verein LützelAktiv wächst rasant: Waren es im vergangenen März noch 11 Mitglieder, sind es heute bereits über 70. Das gemeinsame Ziel: Einsamkeit im Stadtteil verhindern, bevor sie entsteht.

Gerade für ältere Menschen ist der Verein zu einem wichtigen Ankerpunkt im Alltag geworden. Ein besonderer Türöffner sind dabei der Seniorengarten und das Seniorenrestaurant.

Dank der Zuverlässigkeit und Regelmäßigkeit der Angebote entstehen Gespräche, Bekanntschaften – und oft auch neue Freundschaften. Für manche ist es der erste Schritt, wieder stärker am gesellschaftlichen Leben im Stadtteil teilzunehmen.

So zeigt sich: Begegnung schafft Gemeinschaft – und Gemeinschaft verhindert Einsamkeit und Isolation.

Gartengeräte gesucht!

Unsere Garten-AG sucht noch Spaten, Schaufeln, Harken, Hacken, Gartenscheren, Gießkannen, Eimer, und weitere gebrauchte Gartengeräte als Spende.
Kontakt: Klaus Götz - 01520 2543546

Termine von LützelAktiv e.V.

11. März 12.00 Uhr
Seniorenrestaurant (BÜZ)

14. März 10.00 Uhr
Dreck-Weg (Plauderbank)

16. März 11.00 Uhr
Kochgruppe (BÜZ)

18. März 18.00 Uhr
Vorstand (H-Z-Schule)

1. Apr. 18.00 Uhr
Geschichts AG (H-Z-Schule)

8. Apr. 12.00 Uhr
Seniorenrestaurant (BÜZ)

20. Apr. 11.00 Uhr
Kochgruppe (BÜZ)

9. Mai ab 14.00 Uhr
Geschichts-AG auf der Feste Franz am Städtebautag

24. Mai ab 11.00 Uhr
Gartenfest (Wildwuchs 60+)

jeden Montag 11.00 Uhr
LützelTreff 60plus
Vorträge, Ausflüge (BÜZ)
Am 3. Montag im Monat
kochen wir gemeinsam

mittwochs 17.30 Uhr
SpieleTreff für Jung und Alt
jeden 2., 4. und 5. Mittwoch
(Hans-Zulliger-Schule)

samstags ab 11.00 Uhr
Gartentreff **Wildwuchs60+**
(Rudi-Gutendorfweg)
nur bei schönem Wetter

SAMSTAG IST GARTENTAG

Wildwuchs 60+ eröffnet Gartensaison

Der Seniorengarten ruft!
Gemeinsam machen wir's schön.



Es wird gebuddelt, gesägt und geschnitten. Dank der **Spenden** der Sparkasse Koblenz und der Förderung von „Lützel Stadtgrün“ konnte der Seniorengarten starten. Seit November treffen sich hier jeden Samstag engagierte Helferinnen und Helfer.

Gemeinsam wird angepackt: Beete werden vorbereitet, Wege angelegt, Sträucher geschnitten und neue Ideen ausprobiert. Schritt für Schritt entsteht so aus einer einfachen Fläche ein lebendiger Ort der Begegnung. Ein Ziel haben alle im Blick: Am **24. Mai 2026** soll der Garten glänzen. Dann wird er beim

Gartenfest erstmals offiziell eröffnet. Bis dahin gibt es noch viel zu tun – doch genau das macht den Reiz aus. Wer Lust hat mitzumachen, ist **herzlich willkommen**. Jede helfende Hand zählt.

Jeder Fünfte über 65 fühlt sich einsam!

Einsamkeit - eine Aufgabe für alle

Einsamkeit im Alter ist ein wachsendes Problem. Aktuellen Studien zufolge fühlt sich etwa jeder fünfte Mensch über 65 Jahre in Deutschland einsam.

Einsamkeit belastet nicht nur die Psyche, sondern erhöht auch das Risiko für Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Leiden oder Demenz.

Fragt man einige Landtagskandidaten aus unserem Wahlkreis, sind sie sich die meisten einig: **Soziale Teilhabe im Alter kann Pflege- und Gesundheitskosten senken, und Städte sollten altersfreundlich gestaltet sein,** damit Begegnung und Teilhabe möglich sind.

Darum wird die Bekämpfung von Einsamkeit zunehmend als Aufgabe für die ganze Gesellschaft verstanden.

Nachbarschaftliche Initiativen, kommunale Treffpunkte und Angebote von Vereinen schaffen Begegnungen und helfen, Isolation vorzubeugen.



Von Anfang an dabei - Club der Über-70-jährigen.
V.l.n.r.: Klaus Götz, Werner Weber, Renate Weber, Kurt Vogel

LÜTZELAKTIV setzt auf "mehr Orte der Begegnung"

Es gibt keine Bezahlung – alles geschieht freiwillig und aus Überzeugung. Was entsteht, entsteht durch Menschen, die Zeit, Ideen und Engagement einbringen. Dafür braucht es immer wieder neue Mitstreiter

100% Ehrenamt. Und viel Freude.

Denn Engagement hilft nicht nur anderen – es stärkt auch die eigene Vitalität, schafft Kontakte und hält den Stadtteil lebendig.

Wählen gehen

Am 22. März 2026 wird der Landtag in Rheinland-Pfalz gewählt. Auch wir Älteren haben eine Stimme – und sie hat Gewicht.

Rund 25 % der Einwohner in Lützel sind über 65 Jahre alt. Zieht man die nicht Wahlberechtigten ab, wird deutlich: Der Anteil der älteren Menschen unter den Wahlberechtigten ist sogar noch deutlich höher. Gerade deshalb lohnt es sich, zur Wahl zu gehen und die eigene Stimme zu nutzen.

Herausgeber

LützelAktiv e.V.
Werner Weber - (Vors.)
Neuendorferstr. 170
56070 Koblenz

info@luetzelaktiv.de