

Mitmachaktionen

„Was bedeutet für Sie/Dich Familie?“

Offenes Kreativangebot - Kennenlernen von Möglichkeiten des kreativen Gestaltens

15:15 Uhr Stuhlgymnastik mit Herrn Praechter

Für das leibliche Wohl ist im Kolping-Café bestens gesorgt:

Kaffee, Kuchen, Getränke, Obst

Wegbeschreibung:



Bus - Linie 36, Haltestelle Güstrower Straße aussteigen, dann 100 m die Eutiner Straße entlang



Straßenbahn - Linie 1+4+5, Haltestelle Elmenhorster Weg aussteigen, dann ca. 200 m Fußweg



S-Bahn - Haltepunkt Lichtenhagen aussteigen, ca. 700 m die Güstrower Straße entlang, dann weiter 200 m in die Eutiner Straße

Herausgeberin: Hanse- und Universitätsstadt Rostock,
Presse- und Informationsstelle
Redaktion: Gesundheitsamt, AG Kommunale
Gesundheitsförderung, Tel. 0381 381-5376
Foto: SBZ Lichtenhagen
(05/19)

KONTAKT

Hanse- und
Universitätsstadt Rostock
Gesundheitsamt
Kordinatorin für Gesundheitsförderung
Kristin Schünemann, M.A.
Paulstraße 22, 18055 Rostock
Tel. 0381 381-5376
E-Mail: kristin.schuenemann@rostock.de



Kolping Begegnungszentrum
Hanka Bobsin
Leiterin des Kolping Begegnungszentrums
Eutiner Str. 20, 18109 Lichtenhagen
Tel. 0381 717238
E-Mail: kolping-lichtenhagen@gmx.de



Mit freundlicher Unterstützung von:



„Die Kunst des
Älterwerdens“

6. Senioren-
informationstag

15. Mai 2019

14:00 bis 17:00 Uhr

Kolping Begegnungszentrum
Lichtenhagen, Eutiner Str. 20



Liebe Stadtteilbewohnerinnen und Stadtteilbewohner,

ein selbstbestimmtes Leben bis ins hohe Alter ist ein hohes Gut. Neben dem Wunsch nach einem intakten und barrierefreien Wohnumfeld, altersgerechtem und bezahlbarem Wohnraum gehören auch Freizeitangebote sowie eine bedarfsgerechte Gesundheits- und Pflegeversorgung. Zur Sicherung der Daseinsvorsorge und der Teilhabe älterer Menschen benötigen wir in Rostock ein seniorenpolitisches Gesamtkonzept.

Zur „Kunst des Älterwerdens“ gehört es aber auch, etwas für das eigene Wohlbefinden und die eigene Gesundheit zu tun. Anregungen und Inspirationen erhalten Sie auf dem 6. Senioreninformationstag.

Neben viel Wissenswertem sowie kultureller und sportlicher Unterhaltung darf das gemütliche Beisammensein nicht fehlen. Selbstgebackenen Kuchen gibt es im Kolping-Café.

Unterstützt wird dieser Tag durch das Kolping Begegnungszentrum, den Seniorenbeirat Lichtenhagen in Kooperation mit dem Gesundheitsamt der Hanse- und Universitätsstadt Rostock.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich und die Teilnahme kostenfrei.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Seniorenbeirat Lichtenhagen

PROGRAMM

14:00 Uhr Eröffnung

Kristin Schünemann
Kordinatorin für Gesundheitsförderung
Hanka Bobsin
Leiterin des Kolping Begegnungszentrums
Monika Schmidt
Seniorenbeirat Lichtenhagen

- Schwungvoller Auftakt mit Kerstin Zech

14:00-16:30 Uhr Aktionsstände

Seniorenbeirat Lichtenhagen

- Gemeinsam nicht einsam
- Seniorenarbeit und Teilhabe in Lichtenhagen
- Silver Surfer – Einstieg leicht gemacht für Smartphone und Tablet
- Die Geschichte von Lichtenhagen

„Wohnen für Hilfen“

- Gemeinsam wohnen, den Alltag erleichtern

Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Rostock e.V.

- Das Deutsche Rote Kreuz Rostock stellt sich vor – Angebote und Leistungen für Senioren
- Erste Hilfe

Verband der Gartenfreunde e.V.

- Gartenarbeit hält fit
- Freude am Garten – Tipps und Ratschläge aus erster Hand

Bestattungshaus Ralf Hexamer

- Man muss sich nicht ständig mit dem Tod beschäftigen. Es gar nicht zu tun, macht es aber auch nicht leichter.

Deutsche Alzheimer Gesellschaft Landesverband M-V e.V.

- Hilfe bei Demenzerkrankungen in der Familie
- Einblicke aus dem Demenzparcours - eine interaktive Möglichkeit, die Lebenswelt von Menschen mit Demenz zu erleben

Verbraucherzentrale M-V e.V.

- Fit und gesund im Alter
- Wissenswertes rund um die Lebensmittel-Kennzeichnung

Pflegestützpunkt Rostock

- Informationen rund um das Thema Pflege

Deutsche Seniorenstift Gesellschaft

- Das Pflegeheim in Lichtenhagen „Pflegerwohnstift Bützower Str.“ stellt sich vor

Selbsthilfe in Rostock

- Die Selbsthilfekontaktstelle stellt sich vor

Ernährungs- & Wellness-Coach Bodo Burghardt

- Körperanalysen

Gesundheitsamt, Zahnärztlicher Dienst

- „Gesunde Zähne – ein Leben lang“

Highlights

14:20 Uhr Kurzvortrag der Verbraucherzentrale M-V e.V.

- Lebensmitteleinkauf gestern und heute
- Historische Entwicklung des Essverhaltens in Deutschland / Vom Mangel zum Überfluss - was ist gesünder?

16:30 Uhr Modenschau des „Strickateliers Landgraf“ und anschließendem Verkauf