

## Mitmachaktionen

**15:20-15:40 Uhr** (Kreativraum)

**Klangschalen** (mit Tini Schwarz)

**15:45-16:00 Uhr** (Kreativraum)

**Atemübungen** (mit Henry Forgbert)

**16:15-16:45 Uhr** (Kreativraum)

**Schnuppertraining der offenen  
Meditationsgruppe im Stadtteil**

**ab 14:30 Uhr**

**Wikinger-Schach** (im Außengelände)

**Männersport** (im Sportraum mit Jan-Peter  
Weiß)

**Tischtennis mit der Selbsthilfegruppe  
Parkinson** (Tischtennisraum)

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

Kaffee, Kuchen, Getränke,  
gesundheitsförderliche Snacks

## Wegbeschreibung:



**Bus** - Linie 36 (Haltestelle Güstrower  
Straße),  
Linie 38 (Haltestelle Elmenhorster Weg)



**Straßenbahn** - Linie 5  
(Haltestelle Elmenhorster Weg)



**S-Bahn** -  
(Haltepunkt Lichtenhagen)

Herausgeberin: Hanse- und Universitätsstadt Rostock,  
Presse- und Informationsstelle  
Redaktion: Gesundheitsamt, AG Kommunale  
Gesundheitsförderung, Tel. 0381 381-5376  
Foto: SBZ Lichtenhagen  
(04/26)

## 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:



**RGS**  
STADTENTWICKLUNG  
FÜR ROSTOCK



Zuhause unterwegs.



Gartengemüse aus regenerativem Anbau



Deutsche Alzheimer Gesellschaft  
Landesverband  
Mecklenburg-Vorpommern e.V.  
Selbsthilfe Demenz



**Pflege Stützpunkte**

Hanse- und Universitätsstadt Rostock  
Neutrale Pflegeberatung und Unterstützung



„Die Kunst des  
Älterwerdens“

**Senioren-  
gesundheitstag**

**23. April 2026**

14 bis 17 Uhr

Kolping Begegnungszentrum  
Lichtenhagen, Eutiner Str. 20



## Liebe Seniorinnen und Senioren, liebe Interessierte,

Älterwerden ist mehr als das Vergehen der Zeit – es ist die Kunst, Erfahrungen zu sammeln, Neues zu entdecken und das Leben bewusst zu gestalten.

Vor diesem Hintergrund laden wir Sie herzlich zum Seniorengesundheitstag ins Kolping Begegnungszentrum ein.

Es erwartet Sie ein abwechslungsreicher Nachmittag rund um Gesundheit, Wohlbefinden und ein gutes Leben im Alter.

Freuen Sie sich auf Informationsstände, fachliche Inputs sowie Mitmach-Angebote zu gesundheitsrelevanten Themen. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich zu informieren, ins Gespräch zu kommen und neue Impulse für Ihren Alltag mitzunehmen.

Für das leibliche Wohl ist ebenfalls gesorgt: Es erwarten Sie Kaffee und Kuchen sowie gesundheitsfördernde Snacks. Die Veranstaltung ist kostenfrei und offen für alle Interessierten. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Der Seniorengesundheitstag wird in Kooperation mit engagierten Seniorinnen und Senioren, dem Kolping-Begegnungszentrum, dem RGS-Quartiersmanagement Lichtenhagen sowie dem Gesundheitsamt der Hanse- und Universitätsstadt Rostock organisiert.

*Wir freuen uns auf Ihren Besuch!*

## PROGRAMM

### 14:00 Uhr Eröffnung

Hanka Bobsin  
Leiterin des Kolping Begegnungszentrums

Kristin Schünemann, M.A.  
Kordinatorin für Gesundheitsförderung

- Schwungvoller Auftakt mit Tini Schwarz

### Aktionsstände

#### Seniorenbeirat Rostock

- Informationen rund um die Telefonkette

#### Verbraucherzentrale M-V e.V.

- Lebensmitteleinkauf leichtgemacht
- Mitmachaktionen und Wissenswertes zum Thema Lebensmittelkennzeichnung

#### Gesundheitsamt, Aufsuchender Seniorendienst

- Beratung, Unterstützung und Begleitung von Senioren auf der Suche nach Hilfeangeboten, um so lange wie möglich selbstständig zu Hause wohnen

#### Gesundheitsamt, Zahnärztlicher Dienst

- „Gesunde Zähne bis ins hohe Alter“
- Tipps zur Mundpflege im Alter
- Infos über Zahn- und Munderkrankungen (Karies, Parodontitis)
- Zahnersatz und dessen Pflege

#### Pflegestützpunkt Rostock Nord

- Beratungsstelle rund um das Thema Pflege

#### Apotheke Lichtenhagen

- Beratung zu allgemeinen gesundheitlichen Fragen, Blutdruckmessungen
- Informationen rund um das E-Rezept

#### Deutsche Alzheimer Gesellschaft Landesverband M-V e.V.

- Mit dem Demenzsimulator erleben, wie sich die Symptome einer Demenz anfühlen
- Informationsmaterial sowie ein offenes Ohr für Betroffene und An- und Zugehörige

#### Deutsches Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen e.V.

- Forschung rund um Demenz: Erkennung, Behandlung und Umgang

#### Selbsthilfegruppe "Borreliose" und das Projekt "SiS - Seniorpartner in School"

- Infostand mit vielfältigen Informationen

#### Die Strandgärtner

- lokaler Gemüseproduzent im Stadtteil

#### RSAG

- aktive Teilhabe am Leben mit dem ÖPNV
- Info-Stand der RSAG mit vielfältige Informationen

#### Senioren- und Pflegekoordination Rostock (Anne Ewald)

- Perspektivenwechsel im Alter

#### Krebsgesellschaft M-V e.V.

- Beratung, Unterstützung und Begleitung für an Krebs erkrankte Menschen und ihre Familien

#### Mitmachaktionen

15:00-15:15 Uhr (Saal)

#### Singen für mentale Gesundheit

(mit Mandy Bruhn)

- Stressabbau und Lebenslust aktivieren
- Gedächtnisaktivierung und Gemeinschaft erleben