

»Highlights«

14:45 Uhr Eröffnung der Fotoausstellung „Die Kunst des Älterwerdens“

15:30 Uhr Kirchen- und Volkschor Lichtenhagen

16:00 Uhr Stuhlgymnastik

16:45 Uhr Quiz-Auswertung mit attraktiven Preisen:

3 x 2 Freikarten für ein Heimspiel des F.C. Hansa Rostock, 3 Wochenkarten und Busmodelle der RSAG, Rostocker Jahrbücher, Drachen, Strandmuscheln und vieles mehr...

Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt:

- **Kolping-Café:** Kuchenangebot, Kaffee, Wasser, Saftschorlen, Kesselgulasch, Obstkorb
- **ASB:** Fitness-Snacks

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

Kontakt

Hansestadt Rostock
Gesundheitsamt
Kordinatorin für Gesundheitsförderung
Kristin Schünemann
Paulstraße 22, 18055 Rostock

Tel. 0381 381-5376
Fax 0381 381-5399

E-Mail: kristin.schuenemann@rostock.de

Mit freundlicher Unterstützung von:



Herausgeberin: Hansestadt Rostock,
Presse- und Informationsstelle
Redaktion: Gesundheitsamt, AG Kommunale
Gesundheitsförderung, Tel. 0381 381-5376
Foto: SBZ Lichtenhagen



2. Familiengesundheitstag

**»Tag der Generationen –
aktiv und gesund in
Lichtenhagen«**

11. September 2014

14:00 bis 17:00 Uhr

Kolping Begegnungszentrum
Lichtenhagen, Eutiner Str. 20



2. Familiengesundheitstag

»Tag der Generationen - aktiv und gesund in Lichtenhagen«

Spaß, Bewegung und kleine Leckereien stehen am 11. September 2014 auf der Tagesordnung des Familiengesundheitstages in Lichtenhagen.

Bereits zum zweiten Mal findet ein Tag der Generationen mit tollen Informations- und Mitmachständen für alle Bewohner und Bewohnerinnen des Stadtteils und darüber hinaus statt.

Unterstützt wird dieser Tag durch das Kolping Begegnungszentrum, den Seniorenbeirat Lichtenhagen in Kooperation mit dem Gesundheitsamt der Hansestadt Rostock und vielen weiteren Partnern.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich und die Teilnahme kostenfrei.

Wir freuen uns auf Sie!

PROGRAMM

14:00 Uhr »Eröffnung«

Kristin Schünemann (Koordinatorin für Gesundheitsförderung), Monika Schmidt (Seniorenbeirat Lichtenhagen), Rainer Fabian (Leiter des Kolping Begegnungszentrums)

14:00-17:00 Uhr Aktionsstände - Aktiv und gesund in Lichtenhagen

OSPA Lichtenhagen

- Surfsimulator – jeder fing schon einmal klein an

Das Kolping-Begegnungszentrum und der Seniorenbeirat stellen sich vor

- Infostände zu den Angeboten, Führungen durch das Haus
- Yoga für Kinder, Nordic Walking im Stadtteil
- Sport für Behinderte und chronisch Kranke
- Gesunde Abendernährung, z. B. vor dem Fernseher
- Unsere Kräuterecke unter dem Motto „Lieber ein Gräschen“

Volkshochschule Rostock

- Video-Clip-Dance für Kinder und Jugendliche
- Seniorentanz

Mrs. Sporty

- Frauengesundheit, Körperanalysen

Das lokale Bündnis für Familien Rostock

- Familienfreundliches Lebensumfeld
- Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- Informationsangebot für Familien
- Wissensquiz

eibe e. V.

- Beratung in schwierigen Lebenssituationen

Das Leben mit Hilfsmitteln erleichtern

- Sanitätshaus AESCULAP Lütten Klein informiert Sie umfassend über das Angebot

RSAG - Unterwegs mit Straßenbahn, Bus und Pedelc

- Informatives zum sicheren Umgang mit Fahrplan, Fahrausweisen und Fahrzeugtechnik
- Testparcours mit den „elros“-Pedelcs
- Bastelspaß für Kinder

Beirat für Behinderte und chronisch kranke Menschen

- Informationsstand des Büros für Behindertenfragen und des Behindertenbeirates Rostock

Apotheke Lichtenhagen

- Blutdruck-, Blutzuckermessung

Sozialverband VdK Deutschland e. V.

- Rechtsberatung für Jedermann, z. B. Rentenversicherung, Arbeitslosenversicherung, Opfer von Gewalttaten

Evangelische Gemeinde St. Thomas

- Mit mir selbst im Reinen
- Methoden der inneren Einkehr

Deutsche Alzheimer Gesellschaft Landesverband M-V e. V.

- Hilfe bei Demenzerkrankungen in der Familie

Und viele weitere Partner...