

## Digital unterwegs

- o Umgang mit digitalen Geräten leichtgemacht

## Sozialverband Deutschland

- o Informationen rund um das Thema Pflege
- o Patientenverfügung/ Vorsorgevollmachten
- o Nachteilsausgleich

## Highlights

### Auftritte

- der Warnemünder Trachtengruppe
- der Line Dance Gruppe und
- dem Chor „Sing Man Tau“

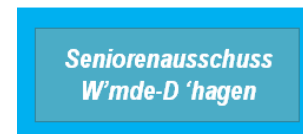
Herausgeberin: Hanse- und Universitätsstadt Rostock,  
Presse- und Informationsstelle  
Redaktion: Gesundheitsamt, AG Kommunale  
Gesundheitsförderung, Tel. 0381 381-5376  
Foto: Zeichnung von Hansi Parczyk  
(07/2025)

## KONTAKT

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



Mit freundlicher Unterstützung von:



»Älter werden in  
Warnemünde und  
Diedrichshagen«

4. September 2025

13.30 bis 17.30 Uhr

Warnemünde

Am Leuchtturmvorplatz



# Seniorentag am Meer – Ein Tag voller Bewegung und Regeneration

Liebe Seniorinnen und Senioren,

wir freuen uns sehr, Sie zum mittlerweile 5. Senioreninformationstag in Warnemünde begrüßen zu dürfen.

Anlässlich der Tage der Regeneration in Warnemünde präsentieren wir Ihnen unter dem Motto „Gesund älter werden“ ein vielfältiges Programm, das Körper und Geist belebt. Lassen Sie sich zudem von unserem Kulturprogramm überraschen.

Unterstützt wird dieser Tag durch den Seniorenausschuss Warnemünde-Diedrichshagen in Kooperation mit der Touristenzentrale, dem Gesundheitsamt der Hanse- und Universitätsstadt Rostock sowie der vital & physio GmbH.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich und die Teilnahme kostenfrei.

*Wir freuen uns auf Sie!*

## PROGRAMM

### 14.00 Uhr Eröffnung

Kristin Schünemann,  
Koordinatorin für Gesundheitsförderung  
Ekkehard Romeike,  
Seniorenausschuss Warnemünde-Diedrichshagen  
Rene Portwich,  
vital & physio GmbH

- o Musikalischer Auftakt mit der Singegruppe „Sing man tau“

## AKTIONSSTÄNDE

### Verbraucherzentrale M-V e.V.

- o Lebensmitteleinkauf leichtgemacht
- o Mitmachaktionen und Wissenswertes zum Thema Lebensmittelkennzeichnung

### SV Warnemünde 1949 e.V.

- o Spiel und Spaß für Jung und Alt
- o Tischtennis

### Gesundheitsamt, Zahnärztlicher Dienst

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

### RSAG

- o Öffentliche Verkehrsmittel bieten eine bequeme Möglichkeit, aktiv am Leben teilzunehmen. Damit die Fahrt sicher und angenehm bleibt, erhalten Sie am Info-Stand der RSAG vielfältige Informationen.

### Kleingartenverein „Am Moor“ e.V.

- o Gesunde Ernährung und die Gartensaison
- o Frische Kräuter für Zuhause
- o Apfelsaftverkostung

### vital & physio GmbH

- o Fit und sicher ins hohe Alter
- o Klimatische Bewegungstherapie
- o Krafttest, Bewegungsparcours
- o Wassertreten und Yoga am Strand

### Seniorenausschuss Warnemünde-Diedrichshagen

- o Ansprechpartner für die Belange älterer Menschen in Warnemünde und Diedrichshagen

### Kurapotheke Warnemünde, (angefragt) Ihre Spezialisten für Naturmedizin

- o Möglichkeiten, die Nebenwirkungen von Arzneimitteln auszugleichen

### Gesundheitsamt, Aufsuchender SeniorenDienst

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

### Klangsonne

- o Klangschalen in der Gesundheitsförderung
- o Vital & entspannt mit Qigong
- o Achtsamkeitsimpulse für jeden Tag

### Mobile Touristinformation

- o Angebote für Rostock und Warnemünde

### Manga & Comic - Zeichnen

- o Interaktive Comicwand für Alt und Jung