

Unter folgendem Link oder QR-Code können Sie kostenlos an der Veranstaltung teilnehmen.

<https://www.youtube.com/watch?v=cOGqqkeX85c>



Oder Sie besuchen uns in der Volkshochschule und erleben die Veranstaltung Vorort.

Anmeldungen sind telefonisch unter der Tel.: 0381 381-4300 möglich.

### Wegbeschreibung:

Am Kabutzenhof 20a · 18057 Rostock

Die Volkshochschule Rostock erreichen Sie ganz bequem mit der Straßenbahn Linie 1, 2 und 5. Steigen Sie an der Haltestelle „Kabutzenhof /Volkshochschule“ aus.

Das VHS-Gebäude befindet sich in ca. 150 m Fußweg entfernt, in Richtung Fähre/Warnow.

Parkplätze befinden sich gegenüber direkt am Stadthafen.

Herausgeberin: Hanse- und Universitätsstadt Rostock,  
Presse- und Informationsstelle  
Redaktion: Gesundheitsamt, AG Kommunale  
Gesundheitsförderung, Tel. 0381 381-5376  
Foto: Joachim Kloock (Archiv)

### 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](mailto:kristin.schuenemann@rostock.de)



Mit freundlicher Unterstützung von:



vhs 10 Jahre  
Wissen teilen

in form  
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung

LeGeR  
Lebensqualität und Gesundheit in Rostock



SBZ  
Stadtteil- und Begegnungszentrum  
Südstadt/Biestow



**1. digitaler Seniorentag**  
aus der Veranstaltungsreihe „Gesund älter werden in Rostock“

**6. Oktober 2021**

14:00 bis 16:30 Uhr



## Liebe Seniorinnen, liebe Senioren,

*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 die Bildung, das eigene Wohlbefinden sowie die eigene Gesundheit zu tun.*

*Anregungen und Inspirationen dazu erhalten Sie auf dem 1. digitalen Seniorentag.*

*Unterstützt wird dieser Tag durch den Seniorenbeirat, die Volkshochschule in Kooperation mit dem Gesundheitsamt der Hanse- und Universitätsstadt Rostock.*

*Wir freuen uns auf Sie!*

*Ihre*

*Monika Schmidt,  
Seniorenbeiratsvorsitzende der  
Hanse- und Universitätsstadt Rostock*

## PROGRAMM

### 14:00 Uhr Eröffnung

Digitales Grußwort vom Oberbürgermeister der Hanse- und Universitätsstadt Rostock, Claus Ruhe Madsen

### 14:15 Uhr Expertinneninterview zum Thema „Älterwerden in Rostock“

Monika Schmidt,  
Seniorenbeiratsvorsitzende der  
Hanse- und Universitätsstadt Rostock  
Kristin Schünemann, M.A.  
Kordinatorin für Gesundheitsförderung

## VORTRÄGE und anschließende Diskussion

### 14:30-15:00 Uhr „Genialer Schachzug für den Erhalt der Gesundheit – Essen und Trinken im Alter“

**Simone Gladasch, Leiterin der Vernetzungsstelle Seniorenernährung Mecklenburg-Vorpommern**

Eine ausgewogene und schmackhafte Ernährung trägt dazu bei, Wachstum, Entwicklung und Leistungsfähigkeit sowie die Gesundheit des Menschen ein Leben lang zu fördern und zu erhalten. Vollwertig essen und trinken – das ist im Alter genauso wichtig wie in der Jugend. Dennoch ändern sich die Bedarfe im Alter. Trotz des sinkenden Energiebedarfs bleibt die erforderliche Menge an Vitaminen und Mineralstoffen praktisch konstant oder liegt teilweise sogar höher und auch das Trinken spielt eine entscheidende Rolle.

Darüber hinaus können sich körperliche Veränderungen und Krankheiten auf die Lust am Essen und Trinken auswirken.

### 15:10-15:40 Uhr „Medikamente richtig und umweltgerecht entsorgen“

**Dr. Susanna Knotz, Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e.V. - Landesverband Mecklenburg-Vorpommern**

Die Umgebung Rostocks zeichnet sich durch eine hohe biologische Vielfalt aus. Ostsee, Bodden, Strand, Seen, Wald, Moore beherbergen viele unterschiedliche Tiere, Pflanzen und Pilze. Diese Vielfalt ist bedroht durch Lebensraumzerstörung, zu viele Nährstoffe, aber auch durch Schadstoffe. Diese stammen aus Industrieabwässern oder z.B. weggeworfenen Zigaretten, aber auch Medikamente können für die Umwelt schädlich sein. Medikamente und ihre Rückstände gelangen übers Abwasser in die Umwelt. Dies gilt es zu verhindern.

### 15:50 -16:20 Uhr „Digitalisierung, die unbekannte Welt?“

**Michael Schmidt, Mitglied des Organisationskomitees des 12. Altenparlamentes Mecklenburg-Vorpommern**

Die Vergangenheit zeigt uns, wie wichtig das Beherrschen und Benutzen digitaler Technik auch für ältere Bürgerinnen und Bürger geworden sind. In erster Linie sollten wir dieser Bevölkerungsgruppe die Skepsis und die Ängste vor der Digitalisierung nehmen, bevor überhaupt Geräteschulung angedacht wird.

### 16:30 Uhr Abschlussrunde