

## Veranstaltungsort:



### Stadtteil- und Begegnungszentrum (SBZ)

„Heizhaus“, Tychsenstraße 22

18059 Rostock - Südstadt

## Wegbeschreibung:



**Bus** - Linie 26 von Hauptbahnhof Süd in Richtung Biestow, Haltestelle Tychsenstraße aussteigen, dann 200 m die Tychsenstraße entlang in Fahrtrichtung des Busses bis zum „Heizhaus“



**Straßenbahn** - Linie 5 in Richtung Südblick, Haltestelle Majakowskistraße aussteigen, dann 250 m die Nobelstraße entlang in Fahrtrichtung der Straßenbahn bis Ecke Tychsenstraße, links in die Tychsenstraße einbiegen, dann 200 m Fußweg bis zum „Heizhaus“



**S-Bahn** - Rostock Hauptbahnhof aussteigen, dann wahlweise Straßenbahnlinie 5 oder Buslinie 26 (siehe Beschreibung oben)

Herausgeberin: Hanse- und Universitätsstadt Rostock,  
Presse- und Informationsstelle  
Redaktion: Gesundheitsamt, AG Kommunale  
Gesundheitsförderung, Tel. 0381 381-5376  
Foto: Joachim Kloock (Archiv)  
(10/23)

## 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)



Förderverein Gemeindepsychiatrie Rostock e.V.  
Projekt „Länger Leben im Quartier“  
Robert Sonnevend  
Rudolf-Diesel-Straße 1c, 18059 Rostock  
Tel. 0381 12744460  
E-Mail: [robert.sonnevend@sozialpsychiatrie-mv.de](mailto:robert.sonnevend@sozialpsychiatrie-mv.de)

### Mit freundlicher Unterstützung von:



Deutsche RHEUMA-LIGA  
Mecklenburg-Vorpommern e.V.



**Pflege Stützpunkt**  
Hansestadt Rostock  
Neutrale Pflegeberatung und Unterstützung



## 7. Senioreninformationstag Südstadt und Biestow

„Selbstbestimmt und  
aktiv im Alter“

25. Oktober 2023

14:00 bis 17:00 Uhr  
SBZ „Heizhaus“



Stadtteil- und Begegnungszentrum  
Südstadt / Biestow



Hanse- und Universitätsstadt  
**ROSTOCK**

# Liebe Stadtteilbewohnerinnen und Stadtteilbewohner,

am 25. Oktober findet der mittlerweile 7. Senioreninformationstag für die Südstadt und Biestow im Stadtteil- und Begegnungszentrum „Heizhaus“ statt. Schwerpunkt der Veranstaltung ist das Thema „Selbstbestimmt und aktiv im Alter“.

Neben zwei Podiumsrunden bieten verschiedene Infostände aus den Bereichen Prävention, Gesundheitsförderung, Selbsthilfe und Nachbarschaftshilfe die Möglichkeit, sich umfassend zu informieren.

Was zu einem Senioreninformationstag dazu gehört, ist natürlich auch das gemütliche Beisammensein.

Lassen Sie sich von dem plattdeutschen Kulturprogramm des Vereins „Klönssnack-Rostocker 7“ und den Leckereien des Kuchenbasars, welcher von der DRK Ortsgruppe Südstadt angeboten wird, überraschen.

Unterstützt wird dieser Tag vom Stadtteil- und Begegnungszentrum Südstadt/Biestow, dem Seniorenbeirat Südstadt/Biestow und dem Projekt „Länger leben im Quartier“ in Kooperation mit dem Gesundheitsamt der Hanse- und Universitätsstadt Rostock.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich und die Teilnahme kostenfrei.

*Wir freuen uns auf Sie!*

## PROGRAMM

### 14:00 Uhr Eröffnung

Robert Sonnevend  
Projektleiter „Länger Leben im Quartier“,  
Kristin Schünemann  
Kordinatorin für Gesundheitsförderung

- Schwungvoller Auftakt mit dem plattdeutschen Kulturprogramm des Vereins „Klönssnack-Rostocker 7“

## PODIUMSRUNDEN

### 14:30 – 15:00 Uhr - SELBSTBESTIMMT IM ALTER -

Die Frage „Wie kann ich meine auf den öffentlichen Raum bezogenen Ideen und Vorstellungen einbringen und mich an der Entwicklung des Stadtteils beteiligen“ wird im Rahmen einer Podiumsrunde behandelt. Dabei wird die Bürgerbeteiligungsplattform „Klarschiff.HRO“ vom Seniorenbeirat Südstadt/Biestow vorgestellt. Zudem wird der auf die Zukunft der Südstadt bezogene Beteiligungsprozess „Studio Südstadt“ sowie das digitale Beteiligungsinstrument XR präsentiert.

### 15:20 Uhr Atemübungen

### 15:30 – 16:00 Uhr - AKTIV IM ALTER -

Körperliche Aktivitäten finden zunehmend unter freiem Himmel statt. In der Südstadt und Biestow gibt es im Kringelgrabenpark und in angrenzenden Gebieten immer mehr neue Angebote für sportliche Aktivitäten im Alter. Im Rahmen einer weiteren Podiumsrunde werden verschiedene Bewegungsangebote im öffentlichen Raum, wie beispielsweise das Projekt „Aufleben“ sowie der „Nordic-Walking-Parcour“ vorgestellt.

## AKTIONSSTÄNDE

### „Studio Südstadt“ / Forschungsprojekt XR-Part

- Erkundung eines virtuellen Modells der Südstadt
- Ergebnispräsentation der Rahmenplanerstellung von der Südstadt

### Ostseeapotheke

- Informationen zum neuen elektronischen Rezept (e-Rezept)

### Kieser Training

- Gesundheitsorientiertes Krafttraining an Geräten

### Seniorenbeirat Südstadt/Biestow

- Vorstellung der Projekte „Großelternpatenschaften“ und „Telefonkette“

### Nachbarschaftshilfe Südstadt/Biestow

- Vorstellung der nachbarschaftlichen Hilfen

### MITMACHANGEBOTE ab 16:15 Uhr

#### Straßensport Rostock e.V.

- Training unter freiem Himmel
- Mitmachangebot

#### Deutsche Rheuma-Liga M-V e.V.

- Begegnung, Beratung, Bewegung
- Mitmachangebot Nordic Walking

#### PHYSIO die therapeuten

- Wirkungsvolle Alltags-Techniken
- Mitmachangebot Faszientraining

#### Qigong/Atemübungen

- mit Kursleiter Henry Forbert