

Angebote im Rathausfoyer

Volkshochschule Rostock

- Gesundheitsangebote, u. a. Senioren-
rentanz, Tai Chi ab 55+, Bach-
Blütentherapie, Verwendung von
Schüßlersalzen

Die Andere Fuß-Schule GbR

- »Die Wiederentdeckung der Füße«

Charisma e.V. – Verein für Frauen und Familie

- Informationen zu unterstützenden
Angeboten des Lokalen Bündnisses
für Familie Rostock

Kinderrat & Seniorenbeirat

- Sicht auf das Alter, Kinder berichten

Pflegestützpunkt

- Beratungsangebot im Bereich Pflege

Ehrenamtsbörse

- die Ehrenamtsbörse stellt sich vor

15.00 Uhr Vortragsangebot

»Patientenverfügung«

Dr. Renate Hauptvogel

ASB Betreuungsverein SOLID e.V.

Geschäftsführende Betreuerin

Beratungsraum 2

Rahmenprogramm

16.30 Uhr Plattdütsch-Verein

„Klönssnack-Rostocker 7“ e.V.

- »Old un Jung hemm` den`n rechten
Schwung«

Kaffee & Tee

Seniorenbeirat

Kinder-Kuchenbasar

DRK Kreisverband Rostock e.V.

Horthaus „Goethestraße“

Kontakt

Hansestadt Rostock

Gesundheitsamt

Koordinatorin für Gesundheitsförderung

Kristin Schünemann

Paulstraße 22

18055 Rostock

Tel. 0381 381-5376

Fax 0381 381-5399

E-Mail:

kristin.schuenemann@rostock.de

Herausgeberin:

Hansestadt Rostock,
Presse- und Informationsstelle

Redaktion:

Gesundheitsamt, AG Kommunale
Gesundheitsförderung
Tel. 0381 381-5376

Foto:

fotolia.com © detailblick



Veranstaltungsreihe
»Gesund älter werden in
Rostock«

»Fit und mobil durch den
Winter«

13. November 2013

14.30 bis 17.00 Uhr
Rathausfoyer, Neuer Markt 1



Gesundheit für alle
Gesunde-Städte-Projekt
Hansestadt Rostock



HANSESTADT ROSTOCK

»Fit und mobil durch den Winter«

»Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit tut, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.«

Sebastian Kneipp

Liebe Seniorinnen und Senioren,

die Arbeitsgruppe Kommunale Gesundheitsförderung lädt Sie am 13. November 2013 zu einer Informationsveranstaltung in das Rathausfoyer ein.

Dabei möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben, sich über verschiedene Angebote rund um die Gesundheit sowie über das Thema Älter werden in Rostock zu informieren. Wir geben Ihnen praktische Tipps für den Alltag und stehen Ihnen für Ihre persönlichen Fragen zur Verfügung

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich und die Teilnahme kostenfrei.

Wir freuen uns auf Sie!

PROGRAMM

14.30 Uhr »Eröffnung«

Kristin Schünemann
Koordinatorin für Gesundheitsförderung

14.40 Uhr »Schwungvoller Auftakt mit Seniorentanz«

BEWEGUNG/ MOBILITÄT IM ALLTAG

Sicher mobil mit dem ÖPNV

Experten der RSAG und der Orthopädie-Technik Scharpenberg

- Tipps zur sicheren Nutzung von Bussen und Bahnen mit und ohne Rollator

»Rund um sicher« mit dem Fahrrad

Firma Little John Bikes

- Beratung zu Fahrrädern, Bekleidung und Zubehör

Frauengesundheit

Mrs. Sporty

- Körperanalysen (BIA-Messung)

Senioren-sport in Rostock

Landesturnverband M-V & Stadtsportbund

- z.B. Übungen zum Mitmachen

Angebote im Rathausfoyer

Aktiv und gesund mit Seniorentanz

Landesverband Seniorentanz M-V

- Seniorentanzgruppen in und um Rostock
- Koordinations- und Gehirntraining mit Tanzen im Sitzen

Viele Rückenschmerzen lassen sich vermeiden

vital & physio GmbH - Kur- und Gesundheitszentrum Warnemünde

- Rückengerecht von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention

AUFKLÄRUNG/ GESUNDHEITSAUFKLÄRUNG

Ernährung

Verbraucherzentrale M-V e.V.

- Produktausstellung „Versteckspiel mit Zucker“
- Tipps zum Lebensmitteleinkauf – Was verrät das Etikett?
- Verkostung: „Gemüsesäfte – aber bitte nicht mit so viel Salz!“

Gesundheitsamt -Zahnärztliche Abteilung

- Gesunde Zähne ein Leben lang

Selbsthilfekontaktstelle

- Selbsthilfegruppen in und um Rostock