

Waldemar Hof e.V.

- Vorstellung des Projektes „Wohnen für Hilfe“

SilverSurfer – Senioren Technik

Botschafter

- moderne Kommunikationstechnik in Anwendung – keine Angst vor Smartphone, Tablet & Codes

»Highlights«

15:00 Uhr Herr Jürgen Reimer aus Lichtenhagen

„Erzähl auf Platt“

15:45 Uhr Stuhlgymnastik

Herr Praechter – sportliches Mitmachangebot

16:30 Uhr Chor

"Warneminner Utkiekers"

fröhliche Lieder auf Hoch und Platt

- zum Hören und Mitsingen

Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt:

- **Kolping-Café:** Kaffee, Kuchen, kalte Getränke, Kesselgulasch
- **ASB:** vegane Schnittchen

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. Seniorentag

»Die Kunst des Älterwerdens«

7. Mai 2015

14:00 bis 17:00 Uhr

Kolping Begegnungszentrum
Lichtenhagen, Eutiner Str. 20



Seniorentag

»Die Kunst des Älterwerdens«

Spaß und Information stehen am 7. Mai 2015 auf der Tagesordnung des zweiten Seniorentages in Lichtenhagen. Unter dem Motto „**Kunst, Kultur und Bildung**“ präsentieren zum Beispiel die Volkssolidarität Gruppe Lichtenhagen ihr interessantes Vereinsleben, die Arbeitsgruppe "Geschichte Lichtenhagen" einen virtuellen Rundgang, die Aquarellmalerinnen interessante Bilder und der Gartenverein "Uns Frietied" die Entwicklungsgeschichte ihrer Anlage.

Darüber hinaus lädt eine gemütliche Lesecke mit einem interessanten Bücher-Flohmarkt zum Lesen und Entspannen ein. Natürlich darf ein gemütliches Beisammensein nicht fehlen. Lassen Sie sich von unserem Kulturprogramm und den Leckereien des Kuchenbasars überraschen.

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
Rainer Fabian
Leiter des Kolping Begegnungszentrums
Monika Schmidt
Seniorenbeirat Rostock

14:00-17:00 Uhr Aktionsstände

Das Kolping-Begegnungszentrum stellt sich vor

- Infostände zu den Angeboten
- Führungen durch das Haus

Gemütliche Lesecke mit einem interessanten Bücher-Flohmarkt

- Bücher für Jung und Alt

Kreative Handarbeit

- Seniorenbeirat Lichtenhagen

Unser Lichtenhagen

- Eröffnung einer Bilderausstellung
- virtueller Rundgang mit der Arbeitsgruppe "Geschichte Lichtenhagen"

Aquarellmalerei

- Bilderausstellung
- praktische Tipps für die Aquarellmalerei

Gartenkunst mit dem Verein "Uns Frietied"

- Entwicklung einer Gartenanlage
- Der Garten „ein Ort der Entspannung, Erholung und Kreativität“

Lernen im Alter

- Angebote der Volkshochschule Rostock
- Seniorentanz, Sturzprophylaxe

Einfach mobil bleiben – mit der RSAG

- Interessantes, informatives und praktisches für eine gute Fahrt mit Bus & Bahn durch Rostock
- z. B. mit einem Streifzug durch die Geschichte der RSAG sowie Informationen zu den Veranstaltungsreihen „Rollator-Training“ und „Mobilitäts-Training“

Rückenfit mit vital & physio GmbH

- Wirbelsäulenvermessung mit der MediMouse

Verbraucherzentrale M-V e.V.

- „Fit im Alter- Gesund essen, besser leben“
- Einkaufskompetenz verbessern und bewusst auswählen, kleine Produktausstellung

Gesundheitsamt Rostock, Zahnärztlicher Dienst

- „Gesunde Zähne – ein Leben lang“

Sozialverband VdK, Ortsgruppe Rostock

- Infostand - Ihr Partner für soziale Gerechtigkeit und soziale Sicherheit

Pflegestützpunkt Rostock

- Informationen rund um das Thema Pflege

Volkssolidarität Gruppe Lichtenhagen

- Infostand „Miteinander solidarisch – füreinander aktiv“, Gedächtnistraining
- Vorstellung der Entwicklung der Gruppe

Evangelische Gemeinde St. Thomas

- „Mit mir selbst im Reinen“
- Methoden der inneren Einkehr

"Landesverband Autismus M-V" e. V.

- Informationen für Betroffene, Familien und Interessierte