

Digital unterwegs

- Umgang mit digitalen Geräten leichtgemacht

Sozialverband Deutschland

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

Landesturnverband M-V e.V.

- Koordinationstest und sicherer Stand
- Kraft- und Dehnübungen

Highlights

Auftritte

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

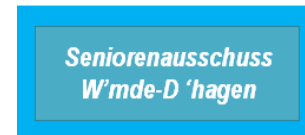
Herausgeberin: Hanse- und Universitätsstadt Rostock,
Presse- und Informationsstelle
Redaktion: Gesundheitsamt, AG Kommunale
Gesundheitsförderung, Tel. 0381 381-5376
Foto: Zeichnung von Hansi Parczyk
(07/2025)

KONTAKT

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



Mit freundlicher Unterstützung von:



TOURISMUSZENTRALE
ROSTOCK+
WARNEMÜNDE



Seniorengarten



KGV "Am Moor"



TISCHTENNIS



»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

- Musikalischer Auftakt mit der Singegruppe „Sing man tau“

AKTIONSSTÄNDE

Verbraucherzentrale M-V e.V.

- Lebensmitteleinkauf leichtgemacht
- Mitmachaktionen und Wissenswertes zum Thema Lebensmittelkennzeichnung

SV Warnemünde 1949 e.V.

- Spiel und Spaß für Jung und Alt
- Tischtennis

Gesundheitsamt, Zahnärztlicher Dienst

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

RSAG

- 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.

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

vital & physio GmbH

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

Seniorenausschuss Warnemünde-Diedrichshagen

- Ansprechpartner für die Belange älterer Menschen in Warnemünde und Diedrichshagen

Kurapotheke Warnemünde, (angefragt) Ihre Spezialisten für Naturmedizin

- Möglichkeiten, die Nebenwirkungen von Arzneimitteln auszugleichen

Gesundheitsamt, Aufsuchender SeniorenDienst

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

Klangsonne

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

Mobile Touristinformation

- Angebote für Rostock und Warnemünde

Manga & Comic - Zeichnen

- Interaktive Comicwand für Alt und Jung