

Deutsche Rheuma-Liga MV AG Rostock

- o Gemeinsam gegen Rheuma-Schmerz: unsere Angebote
- o Begegnung, Beratung, Bewegung

Ihr Naturkost Navigator

- o Gesunde Ernährung
- o Beratung, Kurse

Mitmachangebote

z.B. Wikinger Schach, Tischtennis, Skat

Veranstaltungsort:

Hofgelände bzw. Turnhalle des RFZ

Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Wegbeschreibung:



Buslinie 25 - aus Richtung Reutershagen: Haltestelle Kuphalstr. aussteigen, an der Ampel Händelstraße überqueren, einbiegen in Kuphalstr.
aus Richtung Innenstadt: Haltestelle Kuphalstraße aussteigen



Straßenbahn - Doberaner Platz umsteigen in Bus Linie 25, weiter siehe oben



S-Bahn - bis Haltestelle Parkstraße, dann umsteigen in Bus Linie 25 Richtung Markt Reutershagen/Thomas-Morus-Straße bis Haltestelle Kuphalstraße

Parkplätze: Kuphalstraße und Seitenstraßen

Herausgeberin: Hanse- und Universitätsstadt Rostock,
Presse- und Informationsstelle
Redaktion: Gesundheitsamt, Koordinatorin für
Gesundheitsförderung, Tel. 0381 381-5376
RFZ Reutershagen
Grafik: (08/26)

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



Rostocker Freizeitzentrum (RFZ)
Ehrenamtskoordination/
Älter werden in Reutershagen - RAN
Cornelia Müller-Westphal
Kuphalstraße 77, 18069 Rostock
Tel. 0381 890304-12
E-Mail: cornelia.mueller@rfz-rostock.de

Mit freundlicher Unterstützung von:



Begegnung Beratung Bewegung

10. Informationstag für Senioren und ihre Angehörigen



»Älter werden in
Reutershagen«

20. August 2026

14:00 bis 17:00 Uhr

Rostocker Freizeitzentrum (RFZ)

Kuphalstraße 77



Liebe Einwohnerinnen und Einwohner von Reutershagen,

wir laden Sie auf das Herzlichste zu unserem „Informationstag für Seniorinnen, Senioren und ihre Angehörigen“ ins Rostocker Freizeitzentrum nach Reutershagen ein.

Wir – das steht für das Gesundheitsamt der Hanse- und Universitätsstadt Rostock, den Rostocker Freizeitzentrum e.V. sowie zahlreiche Partner des Stadtteils.

Wir wollen an diesem Tag über viel Wissenswertes rund um die Gesundheit, Bewegungsförderung und Ernährung aufklären.

Kommen Sie mit uns ins Gespräch und erhalten Sie praktische Tipps für den Alltag. Natürlich können Sie sich auch wieder auf Selbstgebackenes, etwas „Herzhaftes“ und „Gesundes“ freuen. Die Teilnahme ist kostenfrei und eine Anmeldung nicht erforderlich.

Schauen Sie vorbei und holen Sie sich Antworten und Anregungen für Ihren Alltag aus erster Hand!

Wir freuen uns auf Sie!

Ihre Cornelia Müller-Westphal
„Älter werden in Reutershagen - RAN“

PROGRAMM

14:00 Uhr Eröffnung

Jahn Osterloh
Leiter des Rostocker Freizeitentrums
Kristin Schünemann
Koordinatorin für Gesundheitsförderung
Cornelia Müller-Westphal
„Älter werden in Reutershagen-RAN“

Sportlicher Auftakt mit der Sportgruppe
„Bleib fit! – Mach mit!“

AKTIONSSTÄNDE

Rostocker Freizeitzentrum e.V. (RFZ), „Älter werden in Reutershagen - RAN“

- Das NETZWERK mit seinen Veranstaltungen & die ALLTAGSHILFE stellt sich vor
- Was ist los im RFZ für die ganze Familie?
- Ehrenamt im RFZ
- Smartphone & mehr - der leichte Einstieg in die Technik

OTB GmbH

- Sanitätshaus-Fachgeschäft
- Orthopädische Werkstätten

Kommunaler Präventionsrat/ Senioren- sicherheitsberatung

- Beratung zur Seniorensicherheit im Alltag und im Internet

vital & physio Physiotherapie Warnemünde

- Arthrose und Osteoporose: Bewegung, Kraft und Alltagstipps
- Sporttherapeutische Beratung durch Cornelia Plotz
- Mehr als 100 Kurse rund um Gesundheit und Bewegung im Raum Rostock

Seniorenbeirat der Hanse- und Universitätsstadt Rostock

- Vorstellung der Beiratsarbeit und Austausch mit den Mitgliedern des Beirats

Verbraucherzentrale M-V e.V.

- Gesundes Trinkverhalten
- Gute Durstlöscher für den Alltag finden
- Getränke bewerten: Fruchtgehalte, Inhaltsstoffe, Zucker
- Werbung für Getränke unter der Lupe

Selbsthilfekontaktstelle

- Informationen zu gesundheitlichen Selbsthilfe-Möglichkeiten

Volkssolidarität - Hausnotruf

- Hausnotruf: Sicherheit für die ganze Familie

Gesundheitsamt – Zahnärztlicher Dienst

- Gesund beginnt im Mund

AuF leben

- Infos zu Bewegungstreffs für Ältere
- Kontakte zu Rostocker Vereinen mit Angeboten für Menschen ab 60 Jahren

Pflegestützpunkt Rostock Süd

- Neutrale und kostenfreie Pflegeberatungsstelle

KerVita Senioren-Zentrum „Am Botanischen Garten“

- Das Senioren-Zentrum "Am Botanischen Garten" stellt sich vor

Diakonie Rostocker Stadtmission e.V.

- Präsenz von Tagespflege und Sozialstation Rostock
- Beratungen zu Leistungen SGB XI