

Kostenlose Unterstützung in der digitalen Welt

Smartphone 1x1

Smartphone-Grundkurs mit 6 Einheiten à 1,5 h.
Sie lernen systematisch aufeinander aufbauend, wie
Sie ihr Gerät im eigenen Alltag praktisch nutzen.

Kosten: 18 Euro

Starttermine und Anmeldung: 0381 127 81 650.

Sprechstunde der Digital-Lots*innen

Wenn Sie konkrete Fragen zu Ihrem Smartphone,
Tablet, Laptop oder PC haben, Unterstützung bei der
Nutzung des Internets oder Hilfe bei der Einrichtung
Ihres neuen Geräts brauchen, 3 Euro pro Termin.

Termine nach tel. Vereinbarung:

0381 127 81 650.

Treffen im Mehrgenerationenhaus
Lütten Klein oder bei Bedarf bei
Ihnen zu Hause.



Offene digitale Fragerunde

Hier können Sie ohne Termin vorbeikommen und Ihre
Fragen stellen. Schüler*innen des Erasmus-
Gymnasiums unterstützen Sie. Treffen im MGH Lütten
Klein, immer dienstags 13.30 - 15 Uhr.



Online Bildungsreihe vor Ort

Verschiedene Themen zum Umgang mit dem
Smartphone, z.B. Sicherheitseinstellungen,
Nachrichtendienste, Online einkaufe und Bezahlen,
immer am letzten Donnerstag im Monat um 10 Uhr,
Gruppenraum im Mehrgenerationenhaus
30.4., 28.5., 25.06., 30.07.26, 27.08., 24.09.26

Für weitere Infos zum Projekt und den
Programmpunkten, schauen Sie vorbei auf
www.invia-rostock.de/senioren oder rufen Sie
einfach an:

IN VIA Rostock e.V.

Projekt „Älter werden in Lütten Klein“

Ansprechpartnerin: Juliane Schmidt

Tel.: 0381 127 81 650

E-Mail: qm@invia-rostock.de

persönlich: immer mittwochs 10-12 Uhr
im SBZ / MGH Lütten Klein



Stadtteil- und Begegnungszentrum (SBZ)
Mehrgenerationenhaus Lütten Klein (MGH)

Danziger Str. 45 d

18107 Rostock

www.invia-rostock.de

Die Angebote im Frühling/Sommer 2026 im Projekt „Älter werden in
Lütten Klein“ werden unterstützt durch:
Hanse- und Universitätsstadt Rostock
Mediatop Rostock
AOK Nordost
Stadtsportbund Rostock e.V.
Gesundheitsamt Rostock
WIRO GmbH
und viele ehrenamtlich engagierte Bürger*innen



Älter werden in Lütten Klein



Programm Frühling / Sommer 2026



Gefördert von der Hanse- und Universitätsstadt Rostock



Begegnung und Kultur

Tanzcafé für Demenzerkrankte, ihre Angehörigen und Freunde



Veranstalter: Dt. Alzheimer Gesellschaft MV e.V.
Mehrgenerationenhaus Lütten Klein
02.05., 06.06., 04.07., 01.08., 05.09.
jeweils 14.30 Uhr
Anmeldung möglich: Tel. 0381 20875400

Außerdem regelmäßig im Mehrgenerationenhaus:

Musikcafé: 03.05., 07.06., 05.07., 02.08., 06.09. jeweils 14.00 Uhr
Kleines Konzert: 09.05., 11.07., 12.09. jeweils 15.00 Uhr

Veranstaltungskompass NordWest 60+

Monatliche Übersicht mit Veranstaltungen im Rostocker Nordwesten für Menschen ü60. Erhältlich im Mehrgenerationenhaus Lütten Klein oder per Mail. Melden Sie sich bitte über qm@invia-rostock.de.

Wir freuen uns auf frischen Wind!

Sie haben eigene Ideen, mit denen Sie sich einbringen möchten?

Sie wollen aktiv werden, wissen aber noch nicht genau wie?

Sie suchen Menschen mit gleichen Interessen?

Dann melden Sie sich!
Kontaktaten auf der Rückseite



Bewegung

Gymnastikhalbestunde

Leichte Übungen für Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination
Dienstags, 9 Uhr, April bis Okt.
Treff: Spielplatz Stockholmer/Osloer Str.

Plauderspaziergang

06.05., 03.06., 08.07., 05.08., jeweils 16 Uhr
Treff: Mehrgenerationenhaus Lütten Klein

Nordic Walking im Fischerdorf

Dienstags, 9.30 Uhr, Dauer ca.45 min
Treff: Rollschuhbahn Fischerdorf



Fahrradtouren

06.05., 03.06., 08.07., 05.08., 02.09. jeweils 10 Uhr
Treff: Mehrgenerationenhaus Lütten Klein

Boccia

Mittwochs, 14 Uhr,
von April bis September
Boccia-Bahn, Spielplatz
Stockholmer/Osloer Str.



Für alle Angebote gilt:

Anmeldung nicht erforderlich. Teilnahme ist bis auf ggf. Fahrkarten für ÖPNV kostenlos und erfolgt auf eigene Gefahr. Änderungen vorbehalten. Angebote fallen bei Regen aus.

Kurs Sturzprävention

In Kooperation mit AOK Nordost, Stadtsportbund Rostock e.V., Gesundheitsamt Rostock
Infos und Anmeldung: 0381 127 81 650.

Information, Bildung, Unterstützung



Info-Mittwoch

Vorträge und Infos rund ums Älterwerden, Pflege und Unterstützungsmöglichkeiten, Vorstellung von Beratungs- und Dienstleistungseinrichtungen. Monatlich wechselnde Themen. Das Programm ist zu finden www.invia-rostock.de/senioren oder kann telefonisch unter 0381 127 81 650 erfragt werden. 20.05., 17.06., 15.07., 16.09. jeweils 15 Uhr

Stadtteiltreff 60+

Fragen, Ideen und Sorgen rund um das Leben im Stadtteil, Infos zu „Rente und Steuern“, Versicherungen, Handy im Alltag, Patientenverfügung uvm. Letzter Mittwoch im Monat von 9.30-11 Uhr



Gesellschaft leisten durch Ehrenamt

Ehrenamtlicher Besuchs- und Begleitsdienst.

Yvonne Liefänder hat ein offenes Ohr für Ihre Fragen, wie der Alltag im Alter leichter werden kann – auch unabhängig vom Interesse am Besuchsdienst. Erreichbarkeit unter Tel: 0381 127 62 110