

Unterwegs in der digitalen Welt - hier finden Sie Rat und Hilfe:



Sie haben kein Smartphone

.... und wollen sich unverbindlich darüber informieren, verschiedene Modelle ausprobieren und evtl. zum Testen für zu Hause ausleihen?

oder

.... können/wollen auch keins haben, brauchen aber z.B. Informationen aus dem Internet oder Hilfe beim Buchen von online-Terminen?

→ **Stadtteilsprechstunde**,
Donnerstags, 10-12 Uhr
Mehrgenerationenhaus Lütten Klein
Danziger Str. 45 d (ohne Anmeldung)

Das **Netz-ABC** ist erhältlich im Mehrgenerationenhaus Lütten Klein sowie unter www.invia-rostock.de



Sie haben ein Smartphone....

.... und wollen in einer kleinen Gruppe von max. 6 Personen systematisch aufeinander aufbauend lernen, wie Sie Ihr Smartphone im eigenen Alltag am besten praktisch nutzen.

→ **„Smartphone 1x1“**,
6 x 1,5 Stunden (wöchentlich)
Teilnahmevoraussetzung ist ein einsatzbereites Smartphone oder Tablet.
Anfrage für Starttermine und Anmeldung:
Tel. 0381/127 81 650

.... und möchten individuell einzelne Fragen zur Nutzung von Smartphone, Tablet oder Laptop klären, brauchen technische Unterstützung oder Hilfe, um Ihr neues Gerät einzurichten?

→ **Digital-Lotsen**, Termine nach tel. Vereinbarung unter Tel. 0381/127 81 650.
Treffen im Mehrgenerationenhaus Lütten Klein oder auf Wunsch bei Ihnen zu Hause

... und möchten sicherer im Umgang mit dem Smartphone werden, sich zu einzelnen Themen (z.B. Fotografieren, Sicherheit im Netz) genauer informieren oder Tipps und Tricks austauschen?

→ **Digitale Arbeitsgemeinschaft**
Montag, 8.5., 5.6., 3.7., 7.8., 4.9., jeweils 9.30 Uhr (Tagestreff Rostocker Alltagsengel, Ahlbecker Str. 4 (1.OG mit Aufzug))

Älter werden in Lütten Klein



Programm Frühling/ Sommer 2023



Begegnung und Kultur

Klönrunde am Samstag

Bäckerei Sparre, Warnowallee/Ecke Kino
15.4., 20.5., 17.6., 15.7., 19.8., 16.9.,
jeweils 14.30 Uhr, ohne Anmeldung

Tanzcafé für Demenzerkrankte, ihre Angehörigen und Freunde

Veranstalter:

Dt. Alzheimer Gesellschaft MV e.V.
Mehrgenerationenhaus, Danziger Str. 45 d
6.5., 3.6., 1.7., 5.8., 2.9., jeweils 14.30 Uhr
Anmeldung möglich: Tel. 0381 20875400

Lesekreis

Gespräche über alte und neue Literatur
In Kooperation mit der Volkssolidarität
Kreisverband Rostock Stadt, OG Lütten Klein
Mehrgenerationenhaus, Danziger Str. 45 d
2.5., 6.6., 4.7., 5.9., jeweils 16 Uhr
Ohne Anmeldung

Außerdem regelmäßig im Mehrgenerationenhaus:

Tanztee: 7.5., 4.6., 2.7., 6.8., 3.9.
jeweils 14.30 Uhr

Senior*innen-Nachmittag:

10.5. um 15.30 Uhr,
14.6., 12.7., 13.9. jeweils 14.30 Uhr

Kleines Konzert: 13.5., 8.7., 9.9.,
jeweils 15.00 Uhr



Bewegung

Gymnastikviertelstunde

Leichte Übungen für Beweglichkeit,
Gleichgewicht und Koordination
Donnerstags, 9.00 Uhr
Spielplatz Stockholmer/Osloer Str.



Nordic Walking im Fischerdorf

Donnerstags, 9.30 Uhr Treff Rollschuhbahn
Dauer ca. 45 min

Fahrradtouren

Treff: 1. Mittw. im Monat, 10.00 Uhr
Mehrgenerationenhaus Lütten Klein
Danziger Str. 45 d
3.5. Gehlsdorfer Ufer/Langenort
7.6. Ostseebad Heiligendamm
5.7. Seebad Graal-Müritz
2.8. Gespensterwald - Börgerende
6.9. Sommerrodelbahn Doberan
4.10. Stäbelow - Clausdorf
1.11. Biestow – Sildemower See
Alle Touren in gemächlichem Tempo mit Pause,
Verpflegung bitte mitbringen.

Boccia

Treff: Boccia-Bahn, Spielplatz
Stockholmer/Osloer Str.,
Mittwochs und donnerstags 14.00 Uhr
Sonntags 9.00 Uhr

Für alle Angebote gilt: Anmeldung nicht
erforderlich, Teilnahme ist kostenlos und
erfolgt auf eigene Gefahr. Änderungen
vorbehalten.

Information, Bildung, Unterstützung

Stadtteilsprechstunde

Fragen, Ideen, Sorgen rund um das Leben im
Stadtteil, Infos zu „Rente und Steuern“,
Patientenverfügung uvm.
Ort: Mehrgenerationenhaus Lütten Klein
Danziger Str. 45 d
Donnerstags 10-12 Uhr (ohne Anmeldung)

Alltagshilfe Lütten Klein

Rat und Unterstützung im Alltag,
ehrenamtlicher Besuchs- und
Begleitedienst. Bitte rufen Sie an:
Melina Meding: Tel. 127 62 110

..... unsere Hilfsangebote für den
Umgang mit Smartphone, Internet usw.
finden Sie auf der anderen Seite.

In eigener Sache:

Nach über 20 Jahren bei IN VIA Rostock e.V.
geht Anke Bülow, um noch einmal etwas
Neues anzufangen.

Lisa Muller übernimmt die Projektleitung von
„Älter werden in Lütten Klein“ und ist ab sofort
so erreichbar:
Tel: 0381 127 81 650
E-Mail: muller@invia-rostock.de
persönlich: donnerstags 10-12 Uhr im
Mehrgenerationenhaus, Danziger Str. 45d