

# Kostenlose Unterstützung in der digitalen Welt



## Smartphone 1x1

Smartphone-Grundkurs mit 7 Einheiten à 1,5h.  
Sie lernen systematisch aufeinander aufbauend, wie Sie ihr Gerät im eigenen Alltag praktisch nutzen.  
Max. 6 Teilnehmer. Teilnahmevoraussetzung ist ein einsatzbereites Smartphone.

**Starttermine und Anmeldung:** 0381 127 81 650.

## Tablet 1x1

Tablet-Grundkurs mit 5 Einheiten à 1,5h.  
Sie lernen systematisch aufeinander aufbauend, wie Sie ihr Gerät im eigenen Alltag praktisch nutzen.  
Max. 6 Teilnehmer. Teilnahmevoraussetzung ist ein einsatzbereites Tablet.

**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.

**Termine nach tel. Vereinbarung:** 0381 127 81 650.  
Treffen im Mehrgenerationenhaus Lütten Klein oder bei Bedarf bei Ihnen zu Hause.

## Sie haben kein Smartphone...



... und brauchen Informationen aus dem Internet, Hilfe beim Buchen von online-Terminen oder wollen sich unverbindlich über Smartphones informieren? Dann nutzen Sie die **Stadtteilsprechstunde**, jeden Donnerstag 10-12 Uhr im Mehrgenerationenhaus Lütten Klein, Danziger Str. 45d, ohne Anmeldung.

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

### IN VIA Rostock e.V.

#### Projekt „Älter werden in Lütten Klein“

Ansprechpartnerin: Lisa Müller  
Tel.: 0381 127 81 650  
E-Mail: [muller@invia-rostock.de](mailto:muller@invia-rostock.de)

persönlich: immer donnerstags 10-12 Uhr  
im Mehrgenerationenhaus Lütten Klein



**Mehrgenerationenhaus Lütten Klein**  
Danziger Str. 45 d  
18107 Rostock  
[www.invia-rostock.de](http://www.invia-rostock.de)

Die Angebote im Frühling / Sommer 2024 im Projekt „Älter werden in Lütten Klein“ werden unterstützt durch:  
Hanse- und Universitätsstadt Rostock  
Mediatop Rostock  
AOK Nordost  
Sportbund Rostock e.V.  
Gesundheitsamt Rostock  
WIRO GmbH  
und viele ehrenamtlich engagierte Bürger\*innen



# Älter werden in Lütten Klein



## Programm Frühling / Sommer 2024



Gefördert von der Hanse- und Universitätsstadt Rostock



## Begegnung und Kultur

### Klönrunde am Samstag

Bäckerei Sparre, Warnowallee / Ecke Kino  
20.04., 18.5., 15.6., 20.7., 17.8., 21.9.  
jeweils 14.30 Uhr, ohne Anmeldung



### Tanzcafé für Demenzerkrankte, ihre Angehörigen und Freunde

Veranstalter: Dt. Alzheimer Gesellschaft MV e.V.  
Mehrgenerationenhaus Lütten Klein  
6.4., 4.5., 1.6., 6.7., 3.8., 7.9., jeweils 14.30 Uhr  
Anmeldung möglich: Tel. 0381 20875400

### Außerdem regelmäßig im Mehrgenerationenhaus:

**Tanztee:** 7.4., 5.5., 2.6., 7.7., 4.8., 1.9., jeweils 14.00 Uhr

**Kleines Konzert:** 11.5., 13.7., 14.9., jeweils 15.00 Uhr

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!  
Kontaktdaten auf der Rückseite



## Bewegung

### Gymnastikhalbestunde

Leichte Übungen für Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination  
Donnerstags, 8.45 Uhr  
Treff: Spielplatz Stockholmer/Osloer Str.



### Nordic Walking im Fischerdorf

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

### Boccia

Mittwochs, 14 Uhr  
Boccia-Bahn, Spielplatz Stockholmer/Osloer Str.



### Ge(h)meinsam unterwegs...

#### ... wandern in Rostock und Umgebung

10.4., 8.5., 12.6., 10.7., 14.8., 11.9., jeweils 14 Uhr,  
Treff: Haltestelle „Lütten Klein Zentrum“ bei RSAG

#### ... spazieren in Lütten Klein und Umgebung

17.4., 15.5., 19.6., 17.7., 21.8., 18.9., jeweils 10 Uhr,  
Treff: Haltestelle „Lütten Klein Zentrum“ bei RSAG

### Fahrradtouren

3.4., 8.5., 5.6., 3.7., 7.8., 4.9., 4.10., jeweils 10 Uhr  
Treff: Mehrgenerationenhaus Lütten Klein

### 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.

### NEU: Kurs Sturzprävention

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

## Information, Bildung, Unterstützung



### Info-Dienstag

Vorträge und Infos rund ums Älterwerden, Pflege und Unterstützungsmöglichkeiten und Vorstellung von Beratungs- und Dienstleistungseinrichtungen. Monatlich wechselnde Themen. Das Programm ist zu finden [www.invia-rostock.de/senioren](http://www.invia-rostock.de/senioren) oder kann telefonisch unter 0381 127 81 650 erfragt werden. 16.4., 21.5., 18.6., 20.8., 17.9., jeweils 15 Uhr

### Stadtteilsprechstunde

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

### Alltagshilfe Lütten Klein

Ehrenamtlicher Besuchs- und Begleitdienst. Melina Meding hat ein offenes Ohr für Ihre Fragen, wie der Alltag im Alter leichter werden kann – auch unabhängig vom Interesse am Besuchsdienst.  
Erreichbarkeit: montags - donnerstags unter  
Tel: 0381 127 62 110



### 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 [muller@invia-rostock.de](mailto:muller@invia-rostock.de).