

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.
Max. 6 Teilnehmer. Teilnahmevoraussetzung ist ein
einsatzbereites Smartphone.

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.



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
25.09., 30.10., 27.11., 18.12., 29.1.26, 25.2.26



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 Herbst/Winter 2025/2026 im Projekt „Älter werden in
Lütten Klein“ werden unterstützt durch:
Hanse- und Universitätsstadt Rostock
Mediatop Rostock
AOK Nordost
Stadtsporbund Rostock e.V.
Gesundheitsamt Rostock
WIRO GmbH
und viele ehrenamtlich engagierte Bürger*innen



Älter werden in Lütten Klein



Programm Herbst / Winter 2025/2026



Gefördert von der Hanse- und Universitätsstadt Rostock



Bewegung

Plauderspaziergang

5.11., 3.12., 7.1., 4.2., 4.3. jeweils um 15 Uhr
Treff: Mehrgenerationenhaus Lütten Klein

Nordic Walking im Fischerdorf

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



Fahrradtouren

1.10., 5.11., 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.

Kurs Sturzprävention

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

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



Begegnung und Kultur

Klönrunde am Samstag

Bäckerei Kadatz, Boulevard Lütten Klein
18.10., 15.11., 20.12., 17.1., 21.2., 21.3.
jeweils 14.30 Uhr, ohne Anmeldung



Café Lichtblick

Gespräche und Musik am Sonntagnachmittag
Zusammen mit Ev. Kirchgemeinde Lütten Klein
Mehrgenerationen, Danziger Str. 45d
16.11.25, 18.01.26, 15.02.26 jeweils um 14.30 Uhr

Tanzcafé für Demenzerkrankte, ihre Angehörigen und Freunde

Veranstalter: Dt. Alzheimer Gesellschaft MV e.V.
Mehrgenerationenhaus Lütten Klein
4.10., 1.11., 6.12., 3.1., 7.2., 7.3. jeweils 14.30 Uhr
Anmeldung möglich: Tel. 0381 20875400



Außerdem regelmäßig im Mehrgenerationenhaus:

Musikcafé: 4.10., 2.11., 7.12., 1.2., 1.3. jeweils 14.00 Uhr

Kleines Konzert: 8.11., 10.1., 14.3. jeweils 15.00 Uhr

Adventskranz-Singen im Warnow Park

bei der Kogge- gemeinsames Singen in der Adventszeit mit
musikalischer Begleitung
dienstags 02.12., 09.12. und 16.12. jeweils um 16.30 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.

Information, Bildung, Unterstützung



Info-Dienstag, ab 2026 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.
22.10, 18.11., 21.1., 18.2., 18.3. jeweils 15 Uhr

Stadtteilsprechstunde

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

Gesellschaft leisten durch Ehrenamt

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

