

Kostenlose Unterstützung in der digitalen Welt

Smartphone 1x1

Smartphone-Grundkurs mit 8 Einheiten à 1,5 h.
Sie lernen systematisch aufeinander aufbauend, wie
Sie ihr Gerät im eigenen Alltag praktisch nutzen.

Kosten: 28,- 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.

Termine nach tel. Vereinbarung:
0381 127 81 650.

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



In Planung: KI-Stammtisch

Austausch und Information.

Bei Interesse unter 0381 127 81 650 nachfragen

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
24.09., 29.10., 26.11, 28.01.27, 25.02.27



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 2026/2027 im Projekt „Älter werden in
Lütten Klein“ werden unterstützt durch:
Hanse- und Universitätsstadt Rostock
Mediatop Rostock
AOK Nordost
Stadtsporthaus Rostock e.V.
Gesundheitsamt Rostock
WIRO GmbH
und viele ehrenamtlich engagierte Bürger*innen



Älter werden in Lütten Klein



Programm Herbst / Winter 2026/2027



Gefördert von der Hanse- und Universitätsstadt Rostock



Bewegung



Plauderspaziergang

4.11., 2.12., 3.2., 3.3. jeweils um 15 Uhr
Treff: Mehrgenerationenhaus Lütten Klein

Fahrradtouren

7.10., 4.11., 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 suchen!

- Neue Mitglieder für unseren Seniorenbeirat Lütten Klein
- Ehrenamtliche Digital-Lotsen
- Wanderbegeisterte

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

Dann melden Sie sich!
Kontaktdaten auf der Rückseite

Begegnung und Kultur

Kultur & mehr

Veranstaltungsmix aus Volksliedern, Plattdeutsch,
Reiseberichten, Kunst u. Architektur v. Rostock u.a.
14.10., 11.11., 09.12., 13.01., 10.02., 10.03.
jeweils um 14.30 Uhr, Kosten: 4,- Euro
für Kaffee und Kuchen,
Treff: Mehrgenerationenhaus
Lütten Klein



Café Lichtblick

Gespräche und Musik am Sonntagnachmittag,
Zusammen mit Pastorin i. R. Uta Möhr
Treff: Mehrgenerationenhaus, Danziger Str. 45d
15.11.25, 17.01.27, 21.02.27 jeweils um 14.30 Uhr

Tanzcafé für Demenzerkrankte, ihre Angehörigen und Freunde

Veranstalter: Dt. Alzheimer Gesellschaft MV e.V.
Mehrgenerationenhaus Lütten Klein
3.10., 7.11., 5.12., 6.2., 6.3. jeweils 14.30 Uhr
Anmeldung möglich: Tel. 0381 20875400

Außerdem regelmäßig im Mehrgenerationenhaus:

Musikcafé: 4.10., 1.11., 6.12., 7.2., 7.3. jeweils 14.00 Uhr

Kleines Konzert: 19.9., 14.11., 9.1., 13.3. jeweils 15.00 Uhr

Adventskranz-Singen im Warnow Park

gemeinsames Singen in der Adventszeit bei der Kogge
mit musikalischer Begleitung
dienstags 01.12., 08.12. und 15.12. 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-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.
21.10., 18.11., 20.01., 17.02., 17.03. jeweils 15 Uhr

Stadtteiltreff 60+

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



Älter werden in Lütten Klein- Gesellschaft leisten durch Ehrenamt

Ehrenamtlicher Besuchs- und
Begleitdienst für Senior*innen.

Yvonne Liefänder ist Ansprechpartnerin
für Ihre Fragen zum Älter werden und zur
Unterstützung, um ein möglichst
selbstbestimmtes Leben zu führen.

Erreichbarkeit: Tel: 0381 127 62 110
E-Mail: gesellschaft@invia-rostock.de