

## 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)

## Netz-ABC

Begriffe aus der digitalen Welt, was sie bedeuten und wie man sie ausspricht.



Erhältlich im Mehrgenerationenhaus Lütten Klein sowie unter [www.invia-rostock.de](http://www.invia-rostock.de)

## Sie haben ein Smartphone oder Tablet ...

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

### → „Smartphone 1x1“, „Tablet 1x1“

6 x 1,5 Stunden

Teilnahmevoraussetzung ist ein einsatzbereites Smartphone / Tablet. Anfragen für Starttermine und Anmeldung unter 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.

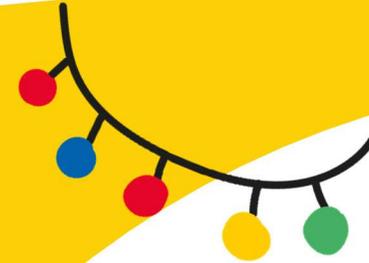
... und möchten sicherer im Umgang mit dem Smartphone werden, sich zu einzelnen Themen (z.B. Fotografieren, Sicherheit im Netz) genauer informieren oder Tipps und Tricks austauschen?

### → Digitale Arbeitsgemeinschaft

Montag, 2.10., 6.11., 4.12., 8.1., 5.2., 4.3., 8.4., jeweils 9.30 Uhr

Treffpunkt: Tagestreff Rostocker Alltagsengel, Ahlbecker Str. 4 (1.OG mit Aufzug)

# Älter werden in Lütten Klein



## Programm Herbst / Winter 2023/24



## Begegnung und Kultur

### Café Lichtblick

Gespräche und Musik am Sonntagnachmittag  
Zusammen mit Ev. Kirchengemeinde Lütten Klein  
Mehrgenerationenhaus, Danziger Str. 45 d  
19.11., 21.1. und 18.2., jeweils 14.30 Uhr



### Klönrunde am Samstag

Bäckerei Sparre, Warnowallee / Ecke Kino  
21.10., 18.11., 16.12., 20.1., 17.2., 16.3., 20.4.  
jeweils 14.30 Uhr, ohne Anmeldung

### Tanzcafé für Demenzerkrankte, ihre Angehörigen und Freunde

Veranstalter: Dt. Alzheimer Gesellschaft MV e.V.  
Mehrgenerationenhaus Lütten Klein, Danziger Str. 45 d  
7.10., 4.11., 9.12., 6.1., 3.2., 2.3., 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 Lütten Klein, Danziger Str. 45 d  
7.11., 5.12., 2.1., 6.2., 5.3., 2.4., jeweils 16 Uhr  
Ohne Anmeldung

### Außerdem regelmäßig im Mehrgenerationenhaus:

**Tanztee:** 1.10., 5.11., 3.12., 7.1., 4.2., 3.3., 7.4.,  
jeweils 14.30 Uhr

**Kleines Konzert:** 11.11., 13.1., 9.3., 11.5.,  
jeweils 15.00 Uhr



## Bewegung

### Gymnastikviertelstunde

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



### Nordic Walking im Fischerdorf

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

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

#### ... über Stock und Stein

Kleine Wanderungen in Rostock und Umgebung,  
11.10., 8.11., 13.12., 10.1., 14.2., 13.3., 10.4.,  
jeweils 14 Uhr, Treff: „Lütten Klein Zentrum“ am  
RSAG Kundenzentrum

#### ... mit dem Rollator

Spaziergänge in Lütten Klein und Umgebung  
18.10., 15.11., 20.12., 17.1., 21.2., 20.3., 17.4.,  
jeweils 10.00 Uhr, Treff: Haltestelle „Lütten Klein  
Zentrum“ am RSAG Kundenzentrum

Zu **weiteren Aktivitäten** können Sie sich  
informieren unter Tel. 0381 127 81 650.

**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 nur aus bei Regen, Schnee oder Eis)



## Information, Bildung, Unterstützung



### Stadtteilsprechstunde

Fragen, Ideen, Sorgen rund um das Leben im  
Stadtteil, Infos zu „Rente und Steuern“,  
Patientenverfügung und vieles mehr.  
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 Begleitdienst. Bitte rufen Sie an:  
Melina Meding: Tel. 0381 127 62 110

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

### IN VIA Rostock e.V. Projekt „Älter werden in Lütten Klein“

Ansprechpartnerin: Lisa Muller  
Tel.: 0381 127 81 650  
E-Mail: muller@invia-rostock.de

persönlich: immer donnerstags 10-12 Uhr  
im Mehrgenerationenhaus Lütten Klein,  
Danziger Str. 45 d