

## 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 evt. 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](http://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“**,  
5 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**  
1. Montag im Monat (7.11., 5.12., 2.1., 6.2., 6.3., 3.4.), Tagestreff Rostocker Alltagsengel, Ahlbecker Str. 4 (1.OG mit Aufzug)

## Älter werden in Lütten Klein



## Programm Herbst/Winter 2022/23



## Begegnung und Kultur

### Café Lichtblick

Gespräche und Musik am Sonntagnachmittag  
Zusammen mit Ev. Kirchgemeinde Lütten Klein  
Mehrgenerationenhaus, Danziger Str. 45 d  
20.11.; 22.1. u. 19.2., jeweils 14.30 Uhr

### Klönrunde am Samstag

Bäckerei Sparre, Warnowallee/Ecke Kino  
15.10., 19.11., 17.12.; 21.01., 18.02., 18.03., 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  
5.11., 3.12.; 7.1., 4.2., 4.3., jeweils 14.30  
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  
6.12., 3.1., 7.2., 7.3., jeweils 16 Uhr  
Ohne Anmeldung

### Außerdem regelmäßig im Mehrgenerationenhaus

**Tanztee:** 6.11., 4.12., 8.1., 5.2., 5.3.,  
jeweils 14.30 Uhr

**Senior\*innen-Nachmittag:** 9.11., 14.12.,  
11.1., 8.2., 15.3., jeweils 14.30 Uhr

**Kleines Konzert:** 12.11., 14.1., 11.3.; 15.00 Uhr

## Bewegung

### Gymnastikviertelstunde

Leichte Übungen für Beweglichkeit,  
Gleichgewicht und Koordination  
Donnerstags, 9.00 Uhr  
Spielplatz Stockholmer/Osloer Str.  
ohne Anmeldung (regelmäßig auch im Winter,  
fällt nur aus bei Regen, Schnee oder Eis)

### Nordic Walking im Fischerdorf

Donnerstags, 9.30 Uhr Treff Rollschuhbahn  
ohne Anmeldung, Dauer ca. 45 min

### Tischtennis, Boccia, Fahrradtouren....

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



## 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. 45d  
Termine: 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. 127 62 110

### Begleitete Friedhofsfahrt

Nähere Informationen zu Terminen und  
Kosten unter 0381 127 81 650

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