

08. August 2019

## Rostocker Freizeitzentrum (RFZ)

# 5. Informationstag für Senioren und ihre Angehörigen

**ROSTOCKER FREIZEITZENTRUM**  
GENERATIONEN UNTER EINEM DACH.

**5. Informationstag für Senioren  
und ihre Angehörigen**  
„Älter werden in Reutershagen“

**08. August 2019**  
14:00 bis 16:30 Uhr  
Rostocker Freizeitzentrum (RFZ)  
Kuphalstraße 77

**Eine Anmeldung ist nicht erforderlich und die Teilnahme kostenfrei.**

**Gesunde Städte-Netzwerk**  
der Bundesrepublik Deutschland

**Rostocker  
Freizeitzentrum e.V.**

**NETZWERK  
GUTE  
NACHBARSCHAFT**

**Hanse- und Universitätsstadt  
ROSTOCK**

Rostocker Freizeitzentrum e.V.  
Kuphalstraße 77  
18069 Rostock

Tel. 0381 890304-0 Fax 0381 890304-4  
Email: [info@rfz-rostock.de](mailto:info@rfz-rostock.de) Web: [www.rfz-rostock.de](http://www.rfz-rostock.de)

Das RFZ wird gefördert durch:

**EUROPÄISCHE UNION**  
Europäischer Sozialfonds

**Hanse- und Universitätsstadt  
ROSTOCK**

**OstseeSparkasse  
Rostock**

Das RFZ ist:  
**Kontaktstelle  
Deutsches  
Kinderhilfswerk**



**Plan A** (Hof, Außengelände) kam in die Schublade,

**Plan B** hieß **SPORTHALLE**: warm, trocken, etwas eng, dafür aber kuschelig und gemütlich - mit kurzen Wegen zwischen den Infoständen und zum Kuchen-, Getränke- und Gesundheitsbüfett



Jeder hat ein Plätzchen gefunden

... und in der Küche steht jede Menge Nachschub und wartet auf den Verzehr



**Start 14 Uhr: Cornelia Müller** vom Netzwerk gute Nachbarschaft und Ehrenamtskoordinatorin des RFZ ist die „grüne Seele“ und charmante Moderatorin der Veranstaltung.



Ihre Mitstreiterin vom Gesundheitsamt ist **Kristin Schünemann**, Koordinatorin für Gesundheitsförderung und Prävention unserer Stadt.



Ohne sie aber wäre der Informationstag nicht denkbar: Die kompetenten Mitarbeiter/innen von Betrieben, Vereinen und Institutionen, denen das Wohlbefinden der Senioren und Seniorinnen eine Herzensangelegenheit ist.

Hier eine kleine Auswahl:

### **REHA-Technik Möller**



### **Hausnotrufsystem der Volkssolidarität**



### **Pflegestützpunkt Süd informiert rund um die Pflege**

Energieberatung der →  
**Verbraucherzentrale**



**Was essen wir – was braucht unser Körper (nicht)?**

Die **Verbraucherzentrale** kann auch dazu raten.

Ebenso der  
**Verband der Gartenfreunde**







Die  
**Senioren-sicherheitsberater**  
hatten einen freundlichen  
Kollegen geschickt

Kundenmanager Michael  
Reitz von der **RSAG** gab  
Tipps für sicheres Fahren  
im öffentlichen Nahverkehr



... und Mitarbeiterinnen der **Ostsee-Apotheke Reuterpassage**  
hatten nicht nur ein interessantes Warenangebot mitgebracht,  
sondern auch ein Glücksrad und kleine Gewinne





Der Stand der **Seniorenakademie**

Das Projekt **Wohnen für Hilfe** des Europäischen Integrationszentrums Rostock möchte Senioren und Seniorinnen mit Rostocker Studierenden zusammenführen, um Wohnpartnerschaften zum Vorteil beider Seiten zu gründen.



Die **Deutsche Alzheimer Gesellschaft** versprach kompetente Hilfe

Und einige Vertreterinnen des **Seniorenbeirates** der Hanse- und Universitätsstadt Rostock um **Erika Drecoll** boten Einblicke in ihre Arbeit.



Hier sind die Damen vom **Seniorenbeirat** noch einmal:



### **Rente für alle**

Fragen rund um die Rente konnten hier gestellt und beantwortet werden



Bevor aber Fragen gestellt und Gespräche geführt wurden, gab es Kaffee & Co und Kuchen, Schmalzstullen, Obst & Gemüse.

Das Büfett war nicht nur eine Augenweide, sondern enorm lecker und gesund.



Seit den frühen Morgenstunden hatten die **Ehrenamtlerinnen** in der Küche des RFZ Kuchen gebacken, Kaffee gekocht, Schmalzstullen geschmiert, die appetitlichen Obst- und Gemüseplatten angerichtet und diverse Getränke bereitgestellt.



Die drei Gästebetreuer **Hannelore, Eberhard und Marlies** hatten gut lachen, denn die ehrenamtliche Arbeit macht Spaß.

Spaß hatten offensichtlich auch die singenden und tanzenden Damen, die den Informationstag bereicherten.

Der Chor der Freunde der russischen Sprache „**Nadeshda**“ hatte ein vielseitiges Repertoire mitgebracht – vom russischen Folklore-Lied bis zum plattdeutschen „Dat du min Leevsten büst“.



Danach zeigte eine Gruppe Dierkower Seniorinnen **Internationale Tänze** – im Kreis oder in der Reihe getanzt. Eine beeindruckende geistige Höchstleistung der Tänzerinnen, die komplizierte Choreografie zu lernen und umzusetzen.



Die fast drei Stunden waren kurzweilig und vergingen wie im Fluge.

**Fazit:** Gute Gespräche, wertvolle Informationen, unterhaltsames Kulturprogramm, leckeres Essen und zufriedene Gesichter – es war schön.



„Darf ich noch ein Lied singen?“ Natürlich durfte der Senior und begleitete mit seinem Ostseelied die Aufräumarbeiten.