

## Ehrenamt & Veranstaltungen

**Cornelia Müller**

Raum 2.16 im RFZ

Tel. (0381) 890 304 - 12

[cornelia.mueller@rfz-rostock.de](mailto:cornelia.mueller@rfz-rostock.de)



*Sprechzeiten nach Vereinbarung*

## Alltagshilfe für ältere Menschen

**Stefanie Vick**

Raum 2.15 im RFZ

Tel. 0157 80 69 89 27

[Stefanie.vick@rfz-rostock.de](mailto:Stefanie.vick@rfz-rostock.de)

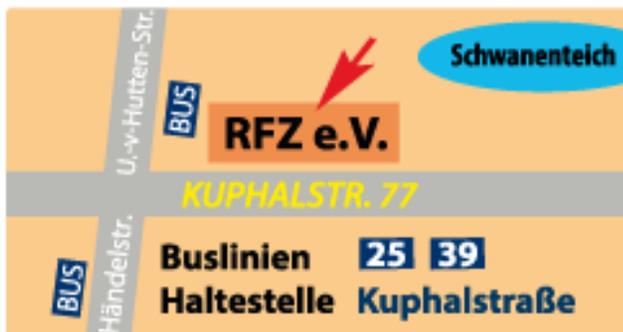
*Sprechzeiten:*

**montags: 13 – 16 Uhr**

**donnerstags: 10 – 12 Uhr**

*(und nach Vereinbarung)*

*Hausbesuche nach Vereinbarung*



**Rostocker Freizeitzentrum**

**e.V. Kuphalstr. 77**

**18069 Rostock**

**ROSTOCKER FREIZEITZENTRUM E.V.**



Stadtteil- & Begegnungszentrum Reutershagen / Hansaviertel / Gartenstadt / Stadtweide

[www.rfz-rostock.com/alltagshilfe](http://www.rfz-rostock.com/alltagshilfe)

Das Reutershäger Alltagshilfe Netzwerk (RAN) möchte das soziale Miteinander und die Nachbarschaftshilfe im Stadtteil Reutershagen fördern.

Mit vielen ehrenamtlich Engagierten organisieren wir die **Alltagshilfe für ältere Menschen** in Reutershagen und **Veranstaltungen für Jung und Alt**.

Unser Motto lautet:

*Mit Ihnen – für Sie!*

Gefördert durch die **Ehrenamtsstiftung MV** und die **Hanse- und Universitätsstadt Rostock**.



Stiftung für  
Ehrenamt und  
bürgerschaftliches  
Engagement  
in Mecklenburg-  
Vorpommern



*Mit Ihnen – für Sie!*

**Ehrenamt im RFZ**



**Alltagshilfe für  
ältere Menschen**

**+ VERANSTALTUNGSTERMINE 2024**



## Ehrenamtlich engagieren, aber noch keine Ahnung, was?

Ob als Alltagshelfer/-helferin oder helfende Hand bei unseren Veranstaltungen... es gibt viele Einsatzmöglichkeiten bei uns im Rostocker Freizeitzentrum.

Eine herzliche Atmosphäre und vieles mehr erwarten Sie/Dich.

Fragen gerne an: **Cornelia Müller.**



## Wünschen Sie sich Gesellschaft oder kleinere Hilfen im Alltag?

Dann probieren Sie doch mal die  
Alltagshilfe in  
Reutershagen!

Unsere ehrenamtlichen  
Alltagshelfer\*innen bieten Ihnen:

- **Gesellschaft und Gespräche**
- **Freizeitbeschäftigungen & Spaziergänge**
- **Begleitung zum Einkauf/zu Behörden/Ärzten/Veranstaltungen und vieles mehr...**

Die Alltagshilfen sind kostenfrei und richten sich an Menschen ab 60 Jahren.

Haben Sie Fragen und/oder Interesse, dann kontaktieren Sie **Stefanie Vick**

## VERANSTALTUNGEN 2024

### Medizin nach Noten

Wir laden herzlich ein zur Bewegung nach Noten

#### Termine 2024:

28.01., 25.02., 24.03., 28.04., 26.05., 30.06., 29.09., 03.11., 01.12.

**Zeit: 14 - 17 Uhr Eintritt: 4,50 €** (inkl. Kaffeegedeck)

**Ort:** RFZ Kuphalstr. 77, großer Saal, Einlass über die Händelstraße

### Smartphone & mehr

Hilfe im Umgang mit der neuen Technik

**Termine 2024:** 09.01., 06.02., 12.03., 09.04., 07.05., 04.06., 03.09., 08.10., 05.11., 03.12.

**Zeit: 14 - 15 Uhr Ort:** RFZ Kuphalstr. 77, **Raum 1.21**

### Senioreninfotag am 29.08.2024

... mit vielen Ständen zum Thema **Älter werden,**

**dazu gibt es Kaffee & Kuchen**

**Ort:** RFZ Hof (bei schlechtem Wetter in der Turnhalle)

**Zeit:** 14 - 17 Uhr

Weitere Veranstaltungen finden Sie im **RFZ-Flyer** (Auslage im Haus, in der Reuterpassage o.ä.), sowie auf unserer **Webseite**.