

PROGRAMM

»Unterwegs mit Smartphon, Tablet & Co«

(u.a. www.SilverSurfer)

Moderne Kommunikationstechnik in Anwendung – nicht nur für jüngere Menschen

»Praxistest vor der Tür«

(u.a. mit der RSAG, VCD)

Auf dem Neuen Markt erwartet Sie der „Mobile Verkehrs-Trainer“, ein Schulungsbus der RSAG sowie eine Auswahl von Elektrofahrrädern aus dem Projekt „elros“.

- o Sicheres Ein- und Aussteigen mit Rollatoren und Rollstühle
- o Elektrofahrräder (Pedelects) - Informationen und Test

Platz für Ihre Fragen und Notizen

.....

.....

.....

Herausgeberin: Hansestadt Rostock,
Presse- und Informationsstelle
Redaktion: Gesundheitsamt, AG Kommunale
Gesundheitsförderung
Tel. 0381 381-5376
Foto: M. Wild

Kontakt

Hansestadt Rostock
Gesundheitsamt
Koordinatorin für Gesundheitsförderung
Kristin Schünemann
Paulstraße 22
18055 Rostock
Tel.: 0381 381-5376
Fax: 0381 381-5399
E-Mail: kristin.schuenemann@rostock.de

Rostocker Straßenbahn AG
Hamburger Straße 115
18069 Rostock

kostenfreies Rollator-Training - für den sicheren Umgang bei der Nutzung von Bus und Bahn mit:
Sicherheitscheck am Rollator; Parcours; Übungen am und im Fahrzeug; Themen der Verkehrssicherheit

Informationen und Anmeldung:
Tel.: 0381 802-1900
E-Mail: mobiltaetstraining@rsag-online.de

Termine (Zuordnung nach Stadtteilen):
23.04., 06.05., 03.06., 05.08., 02.09. 2014
in der Zeit von 8:30 – 11:00 Uhr
(Abholung erfolgt durch RSAG-Bus an Ihrer Haltestelle)

Mit freundlicher Unterstützung von:



»Mobilität verbindet«

Einladung zur 5. Veranstaltung

aus der Reihe

„Gesund älter werden in Rostock“

am 9. April 2014 , 14:00 -17:00 Uhr

im Rathausfoyer, Neuer Markt 1



Gesundheitstag

»Mobilität verbindet«

Liebe Rostockerinnen und Rostocker,

während für die jüngeren Menschen „mobil sein“ als etwas ganz selbstverständliches wahrgenommen wird, verändert sich die Mobilität im Alter zum Teil grundlegend.

Ob zu Fuß, mit dem Rad, im öffentlichen Personennahverkehr oder auch im Auto „mobil sein“ ist ein wichtiger Schlüssel zur Sicherung eines selbstbestimmten Alltags und der Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Mit der 5. Veranstaltung aus der Reihe „Gesund älter werden in Rostock“ wollen wir Ihnen Antworten, Anregungen und Informationen rund um das Thema Mobilität geben. Seien Sie neugierig und lassen sich umfassend informieren!

Unterstützt wird die Informationsveranstaltung vom Gesundheitsamt, vom Seniorenbeirat, der Rostocker Straßenbahn AG sowie weiteren Kooperationspartnern.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich und die Teilnahme kostenfrei.

Wir freuen uns auf Sie!

PROGRAMM

14:00 Uhr »Eröffnung«

Kristin Schünemann (Koordinatorin für Gesundheitsförderung), Petra Kirsten (Amt für Jugend und Soziales), Michael Reitz (Kundenmanager RSAG)

14:10-14:45 Uhr »Mobilität im Alter« – eine Podiumsdiskussion in Wort und Bild

14:45-15:15 Uhr »Kaffeeklatsch«

mit dem Shanty-Chor „Luv un Lee“, dem Kinder-Kuchenbasar des Horthauses „Goethestraße“ (DRK) und den Mitgliedern des Seniorenbeirates

15:15-17:00 Uhr Aktionsstände

„Mobil mit dem ÖPNV unterwegs“

(u.a. mit der RSAG, dem Sanitätshaus Scharpenberg, dem VCD „Klima-verträglich mobil 60+“)

Wer sich noch unsicher bei der Nutzung von Bus und Bahn ist, erhält hier viele wertvolle Informationen. Das gilt insbesondere für Nutzer von Rollatoren

- o Rollator-Check u.a. Faltmechanismus und Bremsen

- o Einsteiger-Parcours zum Handling von verschiedenen Rollatoren
- o Tipps und Tricks bei der Nutzung von Bussen und Bahnen

»Sicher im Straßenverkehr«

(u.a. mit der Verkehrswacht, „Ostseeoptik“, Little John Bikes, vital & physio GmbH)

Der Straßenverkehr hat so seine Tücken. Worauf Sie achten sollten:

- o Sehen und gesehen werden - Auffällig unterwegs!
- o Der „Tote Winkel“ – Gefahr erkennen!
- o Alles im Blick (!) – ein Reaktionstest
- o Das „Seniorenfahrrad“?
- o Gesundheitsgerechtes Einstellen des Fahrrades

»Auf Schusters Rappen«

(u.a. „die-Andere Fußschule“, Landesturnbund M-V)

Hier erfahren Sie, wie Sie gelenkschonend unterwegs sind:

- o Gesundes laufen
- o Das richtige Schuhwerk
- o Sturzprävention
- o Trolley statt Umhängetasche?