



# Älter werden in Lütten Klein

## Wegweiser für Seniorinnen und Senioren

*Überarbeitete Neuauflage 2020*

## Impressum:

Herausgegeben von der Arbeitsgruppe „Wegweiser“  
des Seniorenbeirates Lütten Klein und dem  
IN VIA-Projekt „Älter werden in Lütten Klein“

Dieses Projekt wird gefördert durch die Hanse-und Universitätsstadt Rostock



### **Kontakt:**

IN VIA Rostock e.V., Anke Bülow, Warnowallee 23/24, 18107 Rostock

Tel. 0381/127 81 650

e-mail: [buelow@invia-rostock.de](mailto:buelow@invia-rostock.de)

Fotos: IN VIA Rostock e.V.

Druck: Ostseedruck Rostock

Alle Angaben wurden sorgfältig recherchiert. Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit. **Stand: November 2020**

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort der Arbeitsgruppe „Wegweiser“ .....</b>	<b>4</b>
<b>Für Lütten Klein zuständige wichtige Ämter und Behörden .....</b>	<b>5</b>
<b>Beratung und Unterstützung .....</b>	<b>7</b>
<b>Begegnung, Bildung und Kultur/Ehrenamt .....</b>	<b>9</b>
<b>Bewegung .....</b>	<b>12</b>
<b>Pflege, Betreuung, Hilfe im Haushalt .....</b>	<b>14</b>
<b>Essen, Trinken, Einkaufen .....</b>	<b>17</b>
<b>Wohnen im Alter in Lütten Klein .....</b>	<b>19</b>
<b>Vorsorge .....</b>	<b>22</b>
<b>Toilettennutzung unterwegs .....</b>	<b>23</b>
<b>Wichtige Notfallnummern .....</b>	<b>24</b>

# Vorwort der Arbeitsgruppe „Wegweiser“ des Seniorenbeirates Lütten Klein

*Liebe Mitbewohnerin, lieber Mitbewohner,*

Sie halten hier die vollständig überarbeitete Neuauflage des „Wegweisers“ in den Händen. Die erste Ausgabe von 2016 traf auf eine hohe Nachfrage, wir haben dazu viele positive Rückmeldungen von Ihnen erhalten, dafür an dieser Stelle nochmal vielen Dank.

Seither hat sich einiges in Lütten Klein getan – manches ist verändert oder neu entstanden, vieles ist geblieben, einiges gibt es nicht mehr.

Deshalb haben wir - die Arbeitsgruppe „Wegweiser“ des Seniorenbeirates Lütten Klein\* und Anke Bülow als Stadtteilkordinatorin des IN VIA-Projektes „Älter werden in Lütten Klein“- diese erste Fassung komplett überarbeitet. Dabei haben wir uns wieder auf Angebote konzentriert, die Sie – bis auf wenige Ausnahmen- direkt hier im Stadtteil vorfinden und die oft etwas schwieriger zu finden sind als durch einen einfachen Blick in's Telefonbuch oder Internet.

*Wir hoffen, Sie auch mit der Neuausgabe in Ihrem Alltag im Stadtteil zu unterstützen!*

P.S. Unsere Arbeit am „Wegweiser“ fand unter dem Eindruck der Corona-Pandemie statt, die auch zum Erscheinungstermin unser Leben beeinflusst. Alle Angaben gelten unter dem Vorbehalt möglicher coronabedingter Einschränkungen.

Wir erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Kritik und Ergänzungsvorschläge nehmen wir gern auf.



\*Der Seniorenbeirat Lütten Klein besteht seit 2015. Seine Mitglieder engagieren sich ehrenamtlich für die Interessen und Belange älterer Menschen hier im Stadtteil.

Nähere Informationen zum IN VIA-Projekt „Älter werden in Lütten Klein“ finden Sie auf Seite 10

# Für Lütten Klein zuständige wichtige Ämter und Behörde

## Stadtamt/Ortsamt Nordwest 2 in Lütten Klein

Ortsamtsleiterin Martina Koch  
Warnowallee 30  
Tel. 0381/381-3101, 381-3102  
e-mail: ortsamtnw2@rostock.de

### Öffnungszeiten:

Mo 9:00 - 12:00 Uhr  
Di 9:00 - 12:00 und 13:30 - 18:00 Uhr  
Mi geschlossen  
Do 9:00 - 12:00 und 13:30 - 16:00 Uhr  
Fr 9:00 - 12:00 Uhr

### Leistungen:

- Pass- und Ausweisangelegenheiten
- An- u. Abmeldungen  
Wohnungswechsel
- amtliche Beglaubigungen
- Führungszeugnisse
- Anträge Rundfunkgebührenbefreiung  
(Formular auch online erhältlich:  
[www.rundfunkbeitrag.de](http://www.rundfunkbeitrag.de))

## Ortsbeirat Lütten Klein

Ortsbeiratsvorsitzende Gabriele Bolz  
Kontakt über Ortsamt Tel. 0381/381-3108

### Öffentliche Sitzungen des

Ortsbeirates Lütten Klein an jedem  
1. Donnerstag im Monat, genaue Termine  
in der Tagespresse oder unter  
[www.rathaus.rostock.de](http://www.rathaus.rostock.de)

## Amt für Jugend, Soziales und Asyl

Abt. Eingliederungshilfe Volljährige  
Abt. Asyl, Wohnen, Bildung und Teilhabe

Hans-Fallada-Str. 1  
18106 Rostock-Evershagen  
Tel. 0381/381- 5501  
e-mail: sozialamt@rostock.de

### Öffnungszeiten:

Di 9:00 - 12:00 und 13:30 - 18:00 Uhr  
Do 9:00 - 12:00 und 13:30 - 16:00 Uhr

### Leistungen: u.a.

- Beantragung Eingliederungshilfe
- Beantragung Wohngeld
- Verlängerung Warnowpass

## Amt für Jugend, Soziales und Asyl

St.-Georg-Straße 109/Haus II  
18055 Rostock  
e-mail: sozialamt@rostock.de

### Öffnungszeiten:

Di 9:00 - 12:00 und 13:30 - 18:00 Uhr  
Do 9:00 - 12:00 und 13:30 - 16:00 Uhr

- Hilfe zum Lebensunterhalt  
Tel. 0381/381-2520
- Grundsicherung im Alter  
Tel. 0381/381-2547
- Hilfe zur Pflege  
Tel. 0381/381-2531

**Landesamt für  
Gesundheit und Soziales MV  
Versorgungsamt Rostock**

Erich-Schlesinger-Str. 35  
18059 Rostock

- Schwerbehindertenrecht  
Tel. 0381 / 33 15 91 42  
e-mail:  
behinderung.rostock@lagus.mv-  
regierung.de
- Soziales Entschädigungsrecht  
Tel. 0385 / 39 91 160  
e-mail:  
soziales.entschaedigungsrecht@  
lagus.mv-regierung.de

**Polizeirevier Lichtenhagen**

Möllner Str. 12b, 18109 Rostock  
Tel. 0381/7707-0  
e-mail: pr. lichtenhagen@pdimv.de

**Finanzamt Rostock**

Möllner Str. 13, 18109 Rostock  
Tel. 0381 128450  
e-mail: poststelle@finanzamt-rostock.de  
Besuche nur mit telefonischer Absprache!

**TIP:**

*Wenn Sie Rente beziehen, kommt für Sie u.U. die „Vereinfachte Steuererklärung“ in Frage. Nähere Informationen dazu beim Finanzamt oder bei der Stadteilsprechstunde Lütten Klein (s. S. 8)*

**Stadtteilbibliothek**

Warnowallee 30  
Tel. 0381/381-2853

**Öffnungszeiten:**

Di 10:00 - 12:00 und 13:00 -18:00 Uhr  
Do 10:00 - 12:00 und 13:00 -18:00 Uhr  
Fr 10:00 - 12:00 und 13:00 -18:00 Uhr  
Mo und Mi geschlossen

**„Klar Schiff“**

Über eine interaktive Karte können Sie Problemecken im Stadtteil benennen, die dann von der Stadtverwaltung bearbeitet werden. Der Bearbeitungsstand ist jederzeit abrufbar.

Diese Einrichtung erreichen Sie nur über das Internet:

**[www.klarschiff-hro.de](http://www.klarschiff-hro.de)**

Falls Sie dazu keinen Zugang haben, bekommen Sie Unterstützung im Ortsamt, im Mehrgenerationenhaus oder bei der Stadteilsprechstunde (s. Seite 8)

**Stadtentsorgung Rostock  
Sperrmüllabholung**

Tel. 0381/45 93 100

**Hansestadt Rostock  
Winterdienst**

Tel. 0381/381-7305 oder 381- 7307

# Beratung und Unterstützung

## **Pflegestützpunkt Nord der Hanse-und Universitätsstadt Rostock**

Warnowallee 30

Tel. Pflegeberater/-in: 0381/381-1507

Tel. Sozialberater/-in: 0381/381-1508

e-mail: Pflegestuetzpunktnord@rostock.de

### **Öffnungszeiten:**

Di 09:00 - 12:00 und 13:30 -17:30 Uhr

Do 09:00 - 12:00 und 13:30 -16:00 Uhr

sowie nach Vereinbarung, bei Bedarf auch  
zu Hause

**Leistungen:** Der Pflegestützpunkt dient  
als erste Informations- und Anlaufstelle für  
alle Fragen rund um das Thema Pflege  
und berät kompetent, trägerneutral und  
kostenlos. Die Berater/-innen

- informieren über bundes- und  
landesrechtliche Sozialleistungen
- ermitteln systematisch Ihren  
individuellen Hilfebedarf
- begleiten Sie und Ihre Angehörigen  
vom ersten Kontakt bis zur  
Umsetzung der gefundenen  
individuellen Lösung
- helfen bei der Antragstellung
- koordinieren alle für Ihre Versorgung  
und Betreuung wesentlichen  
pflegerischen und sozialen  
Unterstützungsangebote
- informieren über Rechtsansprüche  
von Pflegepersonen und vieles mehr

## **Selbsthilfegruppen mit Treffpunkten in Lütten Klein:**

Gruppentreffen im Mehrgenerationenhaus,  
Danziger Str. 45 d

- Angehörige von Demenzkranken
- Polio Rostock
- Prostata Rostock
- Schlaganfall und Aphasie Lütten Klein

Gruppentreffen im Schulungsraum der  
Aesculap-Apotheke, Warnowallee 31

- Multiple Sklerose Gruppe Rostock NW
- Parkinson Gruppe 2
- Rheuma-Liga AG Rostock Gruppe LK
- Diabetes-Gruppe

Gruppentreffen im Tagestreff

„Rostocker Alltagsengel“, Ahlbecker Str. 4

- Angehörige von Demenzkranken

*Weitere Informationen geben der  
Pflegestützpunkt und die  
Selbsthilfekontaktstelle (KISS):*

### **Selbsthilfekontaktstelle (KISS)**

Kuphalstr. 77, 18069 Rostock

Tel. 0381/49 04 925

e-mail: info@selbsthilfe-rostock.de

### **Leistungen:**

Die Selbsthilfekontaktstelle vermittelt  
Kontakte zu den genannten  
Selbsthilfegruppen sowie berät und  
unterstützt Selbsthilfegruppen.

**Diakonie  
Rostocker Stadtmission e.V.  
Psychologische Beratungsstelle  
Lütten Klein**

Stockholmer Str. 1  
Tel. 0381/71 30 08  
e-mail:  
psychberatung.lk@rostocker-stadtmission.de

**Sprechzeiten/Leistungen:**

- Ehe,- Familien- und Lebensberatung
  - Allgemeine Soziale Beratung
- Termine nach telefonischer Vereinbarung

**TIP:**

*Stadtteilsprechstunde Lütten Klein  
– von Senioren für Senioren-  
Hier können Sie Ideen, Anregungen und  
Kritik zum Leben im Stadtteil äußern, ihre  
Sorgen im Alltag vorbringen und  
Informationen z.B. zu Themen wie „Rente  
und Steuern“, Patientenverfügung und  
Vorsorgevollmacht, Sozialeleistungen im  
Alter u.v.m. erhalten. Bei Bedarf  
Vermittlung an weiterführende  
Beratungsstellen.  
Sprechzeiten: Jeden Dienstag,  
15.00 – 16.30 Uhr im Schulungsraum der  
Aesculap Apotheke am  
Boulevard Lütten Klein, Warnowallee 31,  
Tel. 0381 127 81 650*

**Sozialverband VdK  
Ortsverband Rostock**

Helsinkier Str. 38  
Tel. 0381/403 155 40  
e-mail: ov-rostock@vdk.de

**Sprechzeiten/Leistungen:**

Allgemeine soziale Beratung  
Auskunftserteilung:  
1. Freitag im Monat 10.00 - 12.00 Uhr  
3. Dienstag im Monat 16.00 - 18.00 Uhr  
Sprechstunden des Vorstands:  
Mittwoch 13.00 – 16.00 Uhr

**Wichtige Beratungsstellen ohne Sitz in  
Lütten Klein**

**Deutsche Rentenversicherung**

Blücherstr. 27 b, 18055 Rostock  
Tel. 0381/3390

**Verbraucherzentrale  
Mecklenburg-Vorpommern e.V.**

Strandstraße 98, 18055 Rostock  
Tel. 0381/20 87 050  
e-mail info@nvzmv.de

**eibe e.V.  
Einkommens- und Budgetberatung**

Doberaner Str. 43 c, 18057 Rostock  
Tel. 0381/20 19 377  
e-mail: info@eibe-ev.de  
Beratung im Kolping Begegnungszentrum  
Eutiner Str. 20 (Lichtenhagen)  
Di 13:00 – 15:30 Uhr



# Begegnung, Bildung und Kultur - Ehrenamt

Viele Institutionen und Vereine in diesem Kapitel bieten Möglichkeiten, sich **ehrenamtlich zu engagieren**.  
Bitte fragen Sie nach!

## Treffpunkte:

### Mehrgenerationenhaus Lütten Klein IN VIA Rostock e.V.

Danziger Str. 45 d  
Tel. 0381/77 88 030  
e-mail: info@invia-rostock.de

## Angebote:

- Kultur und Begegnung
- Bildung und Beratung
- Sport und Bewegung
- Kreativangebote
- Räume für Familienfeiern uvm.

Aktuelle Angebote s. monatliches Info-Blatt  
oder [www.invia-rostock.de](http://www.invia-rostock.de)

### „Rostocker Alltagsengel“- Tagestreff

Ahlbecker Str. 4  
Tel: 0381/337 50 338  
e-mail: cb@rostocker-alltagsengel.de

## Angebote:

- Spiel-und Bastelnachmittage
- Ausflüge
- gemeinsame Mahlzeiten
- Räume für Familienfeiern

### Neptuntreff (Treff der BG Neptun)

Helsinki Str. 38  
Tel. 0381/24 20 20 (Zentrale BG Neptun)

## Angebot

- Nutzung und Anmietung der Räume für Familienfeste und Feste für Mitglieder

*Im Neptun-Treff:*

„Kurt-Dunkelmann-Stuw“  
(Klönssnack-Rostocker 7 e.V.)

e-mail: kontakt@kloensnack-rostocker7.de

## Angebot:

- Plattdeutsch-Lesungen

## TIP:

An jedem 1. Donnerstag im Monat,  
15 Uhr:

Cine Classic im CINESTAR

St. Petersburger Str. 18 b

Besondere Filme (z.B. „Klassiker“) zum  
ermäßigten Preis

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

Tel: 0381 127 81 650  
e-mail: buelow@invia-rostock.de

**Angebote:**

- Information, Bildung und Beratung
- Alltagshilfe Lütten Klein (s. Seite)
- Kultur und Begegnung
- Gesundheit, Freizeit und Bewegung

**NEU: Digitale Weiterbildungsangebote**

(z.T. in Zusammenarbeit mit anderen Trägern im Rostocker Nordwesten)

- Grundlagen-Schulungen
- Smartphone-Paten: Beratung und Hilfe vor und beim Kauf sowie beim Einrichten eines Smartphones (im Aufbau)
- PC-Sprechstunde „Ran an's Netz“ Schüler der 9./10. Klasse des Erasmus-Gymnasiums, Kopenhagener Str. 2-3
- Info-Veranstaltungen zu speziellen Themen (z.B. Fotos, Apps, Sicherheit)
- Stammtisch: Austausch und gegenseitige Beratung zu Smartphone, Laptop, Tablet und Co.

**Aktuelle Infos zu Terminen und Veranstaltungsorten:**

Tel. 0381/127 81 650 oder  
[www.invia-rostock.de/senioren](http://www.invia-rostock.de/senioren)

**Vereine**

**Volkssolidarität Rostock-Stadt e.V.**  
**Ortsgruppen Lütten Klein**

Tel. 0381/49 34 966  
e-mail: karsten.berger@vs-hro.de

**Angebote**

- vielfältige Begegnungs-, Beratungs- und Kulturangebote
- Ausflüge

*Interessierte sind herzlich willkommen!*

**DRK Kreisverband Rostock**  
**Ortsgruppe Nordwest**

Tel. 0381/29 64 46 46  
e-mail: rirolf@web.de

**Angebote:**

- Begegnung
- kulturelle Veranstaltungen
- Ausflüge

*Interessierte sind herzlich willkommen!*

**TIP:**

*Eintrittskarten für zahlreiche Veranstaltungen in Rostock und Umgebung (z.B. Bühne 602, HMT, viele Sportereignisse) erhalten Sie in der Tabakbörse & Call@Shop. Warnowallee 31 a*

## Kirchengemeinden

### **Kath. Pfarrei Herz Jesu Rostock Kath. Gemeinde St. Thomas Morus**

Thomas-Morus Straße 4  
18106 Rostock-Evershagen  
Tel. 0381/7 16 010  
e-mail: [gemeindebuero.hro-tm@herz-jesu-rostock.de](mailto:gemeindebuero.hro-tm@herz-jesu-rostock.de)

Ansprechpartnerin:  
Seniorenseelsorgerin Magdalena Handy  
[handy@herz-jesu-rostock.de](mailto:handy@herz-jesu-rostock.de)  
Tel.: 015154012896 oder 0381/20746983

- Regelmäßige Gottesdienste samstags, sonntags, dienstags und freitags
- Seniorenveranstaltungen
- monatliche Wortgottesdienste im Alexa- Seniorenheim
- Seelsorgegespräche nach Vereinbarung

### **Ev.- luth. Kirchengemeinde Rostock-Lütten Klein**

Malchiner Straße 17a (nur Postanschrift)  
18109 Rostock  
Tel. 0381/121 07 33

- Gottesdienste sind an jedem Sonntag und Feiertag um 10.00 Uhr in der Kirche in Lichtenhagen Dorf
- das Gemeindeblatt mit allen wichtigen Terminen erscheint zum 1.3./1.6./1.9./1.12. und kann kostenlos abonniert werden
- unsere Gemeinderäume „middenmang“ sind im Diakoniezentrum Lütten Klein, Helsinkier Straße 40

*Auch Nicht - Kirchenmitglieder sind herzlich willkommen!*

## **TIP:**

*Jeden Monat erscheint der Veranstaltungskompass NordWest 60+ mit aktuellen Angeboten aus Lütten Klein, Lichtenhagen, Schmarl, Groß Klein und Evershagen. Erhältlich z.B. im Mehrgenerationenhaus oder im Ortsamt, per mail anzufordern bei [buelow@invia-rostock.de](mailto:buelow@invia-rostock.de) oder im Internet: [www.invia-rostock.de/senioren](http://www.invia-rostock.de/senioren)*



# Bewegung

*Angaben zu freien Plätzen, Kurszeiten usw. erhalten Sie bei den Anbietern. Informationen zu anderen Sportarten bekommen Sie beim Stadtsportbund, Tel. 0381/20 19 847*

*Und noch etwas: In allen Tanzgruppen sind auch Alleinstehende willkommen!!*

## **Gesundheitssport Lütten Klein e.V.**

Tel. 0381/68 69 98 00

e-mail: info@gesundheitssport-rostock.de

**Angebote im Mehrgenerationenhaus Lütten Klein, Danziger Str. 45 d, in der WIRO-Sporthalle, Danziger Str. 45 und im Gesundheits- u. Dienstleistungszentrum (GDZ), Trelleborger Str. 10**

- Reha-Sport (auf Rezept)
- Stuhlgymnastik
- Breitensport

## **Hochschulsportgemeinschaft e.V.**

Tel. 0381/49 00 76 00

e-mail: hsg@hsg-uni-rostock.de

**Angebote im Mehrgenerationenhaus, Danziger Str. 45 d:**

- „Fit ab 50“
- Yoga
- Stuhlgymnastik

## **Mehrgenerationenhaus Lütten Klein IN VIA Rostock e.V.**

Danziger Str. 45 d

Tel. 0381/77 88 030

e-mail: info@invia-rostock.de

### **Angebote:**

- Tanzkreise
- Sonntags-Tanztee
- Tanzcafé für Demenzerkrankte und ihre Angehörigen

## **SV Fortuna Rostock e.V.**

Tel. 0381/29 64 16 56 mit

Anrufbeantworter **oder** 0178-1861550

(erreichbar dienstags 9:00 – 12:00 Uhr)

e-mail: info@sv-fortuna-rostock.de

**Angebot in der WIRO-Sporthalle Danziger Str. 45:**

- „Fit ab 50“

## **SV Olympia Rostock e.V.**

Tel. 0381/12 16 457 (Anrufbeantworter)

(erreichbar dienstags 14:00 - 16:00 Uhr)

e-mail: schwimmen@olympia-ev.de

**Angebote in der WIRO-Sporthalle Danziger Str. 45:**

- Seniorensport

## **Tanzschule Magic-Dance in Lütten-Klein**

Warnowallee 31a  
Tel 0381/20 69 949

### **Angebote:**

- Seniorentanz
- Zumba Gold

## **Hanse- und Universitätsstadt Rostock DER OBERBÜRGERMEISTER Volkshochschule**

Tel. 0381/381 43-00  
E-Mail: vhs@rostock.de

### **Angebote im Mehrgenerationenhaus, Danziger Str. 45 d:**

- ERLEBNIS Tanz
- Qi Gong

## **Jahresringe e.V.**

Tel: 0381/76 84 242

### **Angebot im Bowling Center Bohle, Stockholmer Str.1:**

- Kegeln

## **ESV Turbine Rostock e.V.**

Tel: 0381/80 51 980

### **Angebot im Bowling Center Bohle, Stockholmer Str. 1:**

- Kegeln

### *In Planung:*

## **Generationenpark**

1.Station: „Sport und Begegnung“  
Spielplatz Stockholmer/Osloer Str.

### **Angebot:**

Vielfältige Bewegungsmöglichkeiten für  
jung und alt, z.B. Trainingsgeräte,  
Bocciabahn und vieles mehr.

2.Station: „Entspannen und Besinnen“  
Grünfläche Turkuer Str.

### **Angebot:**

Ruhe-und Erlebniszonen mit Bänken,  
Blumenbeeten usw.

## **TIP:**

*In Lütten Klein gibt es auch einige Fitness-  
Studios, die Angebote für die Generation  
50+ haben.*



# Betreuung, Pflege, Hilfe im Haushalt

Hier finden Sie ambulante Betreuungs- und Pflegedienste mit Niederlassung in Lütten Klein, über weitere Anbieter informiert u.a. der Pflegestützpunkt (siehe Seite 6) oder im Internet, z.B. [www.pflege-navigator.de](http://www.pflege-navigator.de)

## Pflegedienste

*Pflegedienste bieten in der Regel das gesamte Leistungsspektrum nach SGB XI (Pflegeversicherung) an. Dazu gehören bei Bedarf auch Betreuung und hauswirtschaftliche Tätigkeiten.*

### **AWO Ambulanter Pflegedienst**

Warnowallee 30  
Tel. 0381/77 87 047  
e-mail:  
[amb.pflegedienst@awo-rostock.de](mailto:amb.pflegedienst@awo-rostock.de)

### **Rostocker Hauskrankenpflegedienst Marlis Bellin**

Warnowallee 23/24  
Tel. 0381/71 11 94  
e-mail: [rost.hauskrankenpfl@gmx.de](mailto:rost.hauskrankenpfl@gmx.de)

### **Krankenpflege Schwester Ines GmbH**

Warnowallee 29  
Tel. 0381/80 10 250  
e-mail: [schwester-ines@t-online.de](mailto:schwester-ines@t-online.de)

### **Ambulanter Pflegedienst „Pflegen ohne Barrieren“, Neue ohne Barrieren gGmbH**

Warnowallee 27  
18107 Rostock  
Tel. 0381/85 79 66 52

### **Krankenpflege Witte GmbH**

Trelleborger Str. 10 b  
Tel. 0381/20 74 884  
e-mail:  
[rostock@krankenpflege-witte.de](mailto:rostock@krankenpflege-witte.de)

## Tagespflegeeinrichtungen

### **Diakonie Rostocker Stadtmission e.V. Tagespflege im Diakoniezentrum Lütten Klein**

Helsinki Str. 40  
Tel. 0381/72 30 46  
e-mail: [tp-lk@rostocker-stadtmission.de](mailto:tp-lk@rostocker-stadtmission.de)

### **Tagespflege „Am Boulevard“**

Andreas und Beate Mähl  
Warnowallee 31 (4.OG mit Aufzug)  
Tel. 0381 /37 58 40 83  
e-mail: [info@tagespflege-lk.de](mailto:info@tagespflege-lk.de)

### **Krankenpflege Schwester Ines GmbH Tagespflege im Pflegewohnpark Lütten Klein**

Danziger Str. 44 a  
Tel. 0381/77 88 34 501  
e-mail: [schwester-ines@t-online.de](mailto:schwester-ines@t-online.de)

## Betreuungsdienste

*Betreuungsdienste bieten nach § 45 SGB XI (Pflegeversicherung) ergänzende Betreuung für Pflegebedürftige mit einem Pflegegrad (I-IV) sowie Urlaubs- und Verhinderungspflege in der Häuslichkeit. Neben der Betreuung steht die Entlastung der pflegenden Angehörigen im Vordergrund. Genauere Informationen, auch über weitere Angebote, erhalten Sie beim Pflegestützpunkt.*

### Betreuungsdienst Elvira Müller

Helsinkier Str. 57  
Tel. 0381/71 30 28  
e-mail: elromue@freenet.de

### Betreuungsgruppe Vergissmeinnicht Angebot zur Entlastung für pflegende Angehörige mit demenziell Erkrankten

Rostocker Heimstiftung  
PflegeWohnPark Lütten Klein  
Danziger Str. 44 a  
Jeden Freitag 14.00-17.00 Uhr

### Beratung und Anmeldung über:

Deutsche Alzheimer Gesellschaft  
Landesverband M-V e.V.  
Tel. 0381/6252781  
e-mail: e.mueller@alzheimer-mv.de

## TIP:

### Ich schaff das schon allein - ... oder vielleicht doch nicht?

*Wenn Sie sich solche oder ähnliche Gedanken machen, können Sie sich gerne an die **IN VIA-Alltagshilfe** wenden.*

*Sie finden hier ein offenes Ohr für Ihre Sorgen, erfahren etwas zu Möglichkeiten, Ihren Alltag zu erleichtern oder zu Treffpunkten und Veranstaltungen. Wenn Sie sich oft allein fühlen, können Sie Gesellschaft bekommen: Ehrenamtliche haben Zeit für Gespräche, Spaziergänge, Begleitung zum Arzt oder mal in's Café oder Konzert. Dieses Angebot ist für Sie kostenlos und setzt keinen Pflegegrad voraus.*

*Nähere Informationen:*

### IN VIA-Projekt

**„Älter werden in Lütten Klein –  
Alltagshilfe“**,

*Ansprechpartnerin: Melina Meding  
Tel. 0381/127 62 110  
e-mail: meding@invia-rostock.de*





## Haushaltsdienstleistungen

### „Rostocker Alltagsengel“

Ahlbecker Str. 4  
Tel: 0381/337 50 338  
e-mail: cb@rostocker-alltagsengel.de

(Info über weitere Anbieter beim  
Pflegestützpunkt, s. unten)

### Pflegestützpunkt Nord der Hanse-und Universitätsstadt Rostock Nachbarschaftshilfe

Warnowallee 30  
Tel. Pflegeberater/-in: 0381/381-1507  
Tel. Sozialberater/-in: 0381/381-1508  
e-mail: Pflegestuetzpunktnord@rostock.de

#### Angebot:

- geeignet für Pflegebedürftige mit Pflegegrad, die zu Hause leben und ehrenamtliche Hilfe durch Nachbar\*innen erhalten
- unter bestimmten Voraussetzungen kann dieses Engagement durch den Entlastungsbetrag von bis zu 125 € entschädigt werden, den Pflegebedürftige von Ihrer Pflegekasse erhalten

### Nebenan.de

Nur online: [www.nebenan.de](http://www.nebenan.de)

#### Leistung:

Diese bundesweite Internetplattform bietet die Möglichkeit, dass Menschen in unmittelbarer Nachbarschaft über das Internet Kontakt miteinander aufnehmen und sich gegenseitig unterstützen können.

### TIP:

*Im Notfall unterstützt der Rostocker Tierschutzverein e.V. bei der Suche nach einer geeigneten Pflegestelle für Haustiere.*

*(Der Verein bittet darum, sich so zeitig wie möglich bei ihm melden.)*

*Tel. 0381 400 12 50 oder e-mail:  
info@rostocker-tierschutzverein.de“*





# Essen, Trinken, Einkaufen

## Mittagstisch

*Hier finden Sie Angebote von Vereinen und Pflegeeinrichtungen. Es gibt außerdem in Lütten Klein einige gastronomische Anbieter, die einen Mittagstisch führen.*

## Mehrgenerationenhaus Lütten Klein IN VIA Rostock e.V.

Danziger Str. 45 d  
Tel. 0381/77 88 030  
e-mail: info@invia-rostock.de

- Suppentag  
jeden Mi 11:30 - 14:00 Uhr  
keine Voranmeldung nötig
- Ausgabestelle der  
Suppenküche Wohltat e.V.  
Mittagessen Montag bis Freitag  
Anmeldung erforderlich  
Voraussetzung: Warnowpass,  
Plätze begrenzt, auf Anfrage

## Rostocker Heimstiftung PflegeWohnPark Lütten Klein

Danziger Str. 44 a  
Tel. 0381/81 72 26 00  
e-mail: info@rostocker-heimstiftung.de

- Mittagstisch für Gäste, Anmeldung  
eine Woche im Voraus erforderlich,  
bitte fragen Sie nach.

## „Rostocker Alltagsengel“

Ahlbecker Str. 4  
Tel: 0381/337 50 338  
e-mail: cb@rostocker-alltagsengel.de

- Mittagessen, Anmeldung erforderlich

## DRK Kreisverband Rostock e.V. Cafétéria

Trelleborger Str. 11  
Tel. 0381/24 27 97 00

- Mo-Fr 9-13 Uhr Frühstück und Mittag
- In Planung: Veranstaltungsservice für  
bis zu 40 Personen

## Essen auf Rädern/Mahlzeitendienst

*Die genannten Anbieter sind nicht in Lütten Klein ansässig, liefern aber in ganz Rostock. Pflegedienste haben dieses Angebot zum Teil auch als Service, bitte nachfragen.*

## Arbeiter-Samariter-Bund (ASB)

Tel. 0381/44027326

## DRK-Kreisverband Rostock e.V.

Trelleborger-Str. 11  
Tel. 0381/24 279-720

## Hanse-Menü-Service GmbH

Ratzeburger Str. 8, 18109 Rostock  
Tel. 0381/77 691-22 oder 77 691-23

## Volkssolidarität

E.-André-Str. 53 a, 18069 Rostock  
Tel. 0381/453 783 10

## Lieferdienst für Lebensmittel

### EDEKA

Bestellannahme telefonisch:  
0800/130 1305

Mo – Sa 8:00 – 20:00 Uhr  
oder über das Internet:  
[www.dein-edeka.de](http://www.dein-edeka.de)

### Einkaufen

*Aufgeführt sind hier Vereine, die preiswert, gegen Spende oder kostenlos Waren anbieten. Bitte beachten Sie die jeweiligen Voraussetzungen.*

### Umsonstladen Rostock e.V.

Warnowallee 7 (Magnet-Passage)  
Tel. 0176/52 23 65 65

**Angebot:** Gebrauchtwaren wie Kleidung, Hausrat oder Bücher gegen kleine Spende

#### Öffnungszeiten:

Mo – Do 10:00 – 15:00 Uhr  
Fr 10:00 – 14:00 Uhr

Voraussetzung: für alle offen, 1 Besuch pro Tag, max. 5 Artikel, Geldspende erwünscht

### Diakonie Rostocker Stadtmission e.V. Sozialkaufhaus Lütten Klein

Ahlbecker Str. 7 b  
Tel. 0381/20 74 453  
e-mail: [skh-lk@rostocker-stadtmission.de](mailto:skh-lk@rostocker-stadtmission.de)

**Angebot:** günstige Gebrauchtwaren wie Kleidung, Möbel, Haushaltsgeräte, Bücher, Geschirr, Bettwäsche und vieles mehr.

#### Öffnungszeiten:

Mo 8:00 – 17:00 Uhr  
Di, Mi, Do 8:00 – 16:00 Uhr  
Fr 8:00 – 13:00 Uhr

Voraussetzung: Nachweis der sozialen Bedürftigkeit z.B. Hilfebescheid für ALG II, Grundsicherung, BAB, BAföG, Wohngeld, Warnowpass, Rentenbescheid etc.

### Ausgabestelle Rostocker Tafel gGmbH

Warnowallee 10

**Angebot:** Ausgabe von Lebensmitteln gegen Unkostenbeitrag; Voraussetzung: gültiger Warnowpass

#### Öffnungszeiten:

Do 15.00 Uhr und Sa 14.00 Uhr

# Wohnen im Alter in Lütten Klein

## Wohnen in der eigenen Wohnung

*Oft ist im Alter eine Umgestaltung des Wohnraums an die sich ändernden Bedürfnisse notwendig. Förderungsmöglichkeiten und -grenzen sind abhängig von der persönlichen Lebenssituation und den baulichen Gegebenheiten der Wohnung. Individuelle Information und Beratung erhalten Sie dazu beim Pflegestützpunkt, bei der Verbraucherzentrale und den Wohnungsunternehmen.*

### **Hausnotruf:**

*Einsatzgebiet der genannten Anbieter ist (u.a.) Lütten Klein, auch wenn sie nicht hier ansässig sind:*

### **Arbeiter-Samariter-Bund (ASB):**

Tel. 038203/479-0

### **Deutsches Rotes Kreuz (DRK):**

Tel. 0800/00 36 50 400

**Johanniter:** Tel. 0381/890 313-0

**Malteser:** Tel. 0381/19215

### **Volkssolidarität (VS):**

Tel. 0385/303 47 303

## Betreutes Wohnen

„Betreutes Wohnen“ ist kein geschützter Begriff und wird für viele verschiedene Angebote benutzt.

Grundsätzlich bedeutet „Betreutes Wohnen“, dass Sie gleichzeitig einen Mietvertrag mit einem Wohnungsunternehmen und einen Betreuungsvertrag mit einem (durch das Wohnungsunternehmen vorgegebenen) Pflegedienst abschließen. Neben der Miete ist ein Entgelt für die Betreuung zu entrichten, deren Art und Umfang individuell zu vereinbaren ist. „Betreutes Wohnen“ gibt es in Lütten Klein in unterschiedlichen Formen, siehe dazu die Übersicht auf der folgenden Seite.



**Übersicht: Betreutes Wohnen in Lütten Klein.** *Nähere Informationen bei den Vermietern.*

<b>Service-Wohnen: Eigene Wohnung, Service und/oder Betreuung nach Bedarf</b>		
Ahlbecker Str. 4	<b>Vermietung:</b> WG Schiffahrt-Hafen Goerdelerstr. 21, 18069 Rostock Tel. 0381/80810 e-mail: info@wgsh.de	<b>Betreuung:</b> Information über den Vermieter WG Schiffahrt-Hafen (s. links)
<b>Altersgerechtes Wohnen: eigene barrierefreie Wohnung, Aufzug bis in den Keller, Betreuung oder Pflege nach Bedarf als private Zusatzleistung</b>		
Turkuer Str. 58 und Danziger Str. 44 a („Rigahotel“)	<b>Vermietung:</b> Rostocker Heimstiftung über: WIRO Lange Straße 38 Tel. 0381/4567-0 e-mail: vermietung@wiro.de	<b>Betreuung:</b> Krankenpflege Schwester Ines GmbH Warnowallee 29 Tel. 0381/80 10 250 e-mail: schwester-ines@t-online.de
<b>Betreute Wohngemeinschaften/ambulant betreute Wohngruppen: eigenes Zimmer, Gemeinschaftsraum mit Küchenzeile, Bäder/WC auf dem Flur, 24h Stunden-Pflege vor Ort</b>		
„Helsinkihotel“ Helsinki Str. 38	<b>Vermietung</b> BG Neptun Goethestr. 3 Tel. 0381/24 20 20	<b>Betreuung:</b> Krankenpflege Schwester Ines GmbH Warnowallee 29 Tel. 0381/80 10 250 e-mail: schwester-ines@t-online.de

**Vollstationäre Pflegeeinrichtungen  
(„Pflegeheime“)**

**KerVita Seniorenzentrum  
"An der Warnow" GmbH**

Seniorenzentrum  
St.-Petersburger Str. 40  
Tel. 0381/128 440  
e-mail:  
infoanderwarnow@kervita.de

**Rostocker Heimstiftung  
PflegeWohnPark Lütten Klein**

Danziger Str. 44 a  
Tel. 0381/81 72 26 00  
e-mail: info@rostocker-heimstiftung.de

**AlexA Seniorenresidenz**

Binzer Str. 40 a  
Tel. 0381/ 121 700  
e-mail: [rostock@alexa-seniorendienste.de](mailto:rostock@alexa-seniorendienste.de)



# Vorsorge

## Vorsorge für den Notfall

### Patientenverfügung

*Meine schriftliche Bestimmung darüber, was mit mir zu meinem Wohl getan oder unterlassen werden soll, wenn ich nicht entscheidungsfähig bin. Sie richtet sich in erster Linie an medizinisches Behandlungspersonal.*

### Vorsorgevollmacht

*Meine schriftlichen Festlegungen und die Benennung einer Vertrauensperson für den Fall, dass ich wichtige Angelegenheiten meines Lebens nicht mehr selbst verantwortlich regeln kann.*

Anleitungen und Formulierungshilfen sind z.B. hier erhältlich

- Verbraucherzentrale
- Pflegestützpunkt
- Hausarztpraxen

Im Internet bekommen Sie verlässliche Informationen dazu z.B. beim Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz, [www.bmjv.de](http://www.bmjv.de)

### **TIP:**

*Die „Notfalldose“: Enthält alle wichtigen Informationen für den (häuslichen) medizinischen Notfall. Aufbewahrung im Kühlschrank, da Rettungspersonal dann darauf zugreifen darf. Erhältlich in Apotheken.*

## Versicherungen im Alter

Informationsveranstaltungen sowie Einzelberatungen nach Vereinbarung dazu z.B. bei

### **Verbraucherzentrale Mecklenburg-Vorpommern e.V.**

Strandstraße 98, 18055 Rostock  
Tel. 0381/20 87 050  
e-mail [info@nvzmv.de](mailto:info@nvzmv.de)

## Vererben und Verschenken

Informationsveranstaltungen sowie Einzelberatungen nach Vereinbarung dazu z.B. bei

### **eibe e.V. Einkommens- und Budgetberatung**

Doberaner Str. 43 c, 18057 Rostock  
Tel. 0381/20 19 377  
e-mail: [info@eibe-ev.de](mailto:info@eibe-ev.de)

## Bestattungsvorsorge (Niederlassungen in Lütten Klein)

### **Asgard**

Bestattungshaus Rostock  
Warnowallee 10  
Tel. 0381/77 87 150

### **Bobsin & Nissen**

Bestattungsunternehmen  
Warnowallee 30  
Tel. 0381/768 29 23

### **Diskret**

Bestattung  
Osloer Str. 23/24  
Tel. 0381/ 768 04 53



# Toilettennutzung unterwegs

**Bei Bedarf sind während der Öffnungszeiten folgende Einrichtungen nutzbar:**

## Warnowpark

Rigaer Str. 3; 1. Etage, hinterer Bereich, weitere Behindertentoilette im Erdgeschoss  
Nutzungsgebühr

## Gesundheits- und Dienstleistungszentrum (GDZ)

Trelleborger Str. 10, Erdgeschoss, auch Behindertentoilette  
Nutzungsgebühr

## Ortsamt

Warnowallee 30, 1. Etage

## DRK Kreisverband Rostock e.V.

Trelleborger Str. 11, Eingangsbereich

## Riga Passage

Turkuer Str. 57, Rückseite Mitte (Parkplatz)  
Nutzungsgebühr

## Mehrgenerationenhaus Lütten Klein

Danziger Str. 45 d  
Eingangsbereich, auch Behindertentoilette

*Außerdem stellen viele Unternehmen aus Handel und Gastronomie ihre sanitären Einrichtungen bei Bedarf auch für Nicht-Gäste zur Verfügung*



# Wichtige Notrufnummern

Rettungsdienst/Notarzt .....	112
Feuerwehr .....	112
Polizei .....	110
Polizeirevier Lichtenhagen .....	0381/7707-0
Möllner Str. 12 b, 18109 Rostock e-mail: pr.lichtenhagen@pdimv.de	
Kassenärztl. Bereitschaftsdienst im GDZ .... (Gesundheits- und Dienstleistungszentrum) Trelleborger Str. 10	01805 868222456 oder 116 117
Apotheken-Notdienst- Hotline .....	0800 0022833 (kostenfrei)
Giftnotrufzentrale .....	0361/730730
Telefonseelsorge .....	0800 1110111 (kostenfrei)
Weißer Ring e.V. .... (Hilfe für Opfer von Gewalttaten)	0381/8098747
Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen .....	08000 116 016 (kostenfrei)
Sperrung Kreditkarten .....	116 116