

# ROSTOCKER Sozialkompass



Liebe Rostockerinnen und Rostocker,

guter Rat muss nicht teuer sein, wenn man weiß, wo man ihn bekommt. Sie halten eine kleine Broschüre in der Hand, mit der wir Sie über viele nützliche und wichtige Angebote für Jung und Alt in Rostock informieren wollen. Wo gibt es schnelle Hilfe in sozialen Notlagen, wo kann man zum kleinen Preis Freizeitangebote wahrnehmen, welche Möglichkeiten gibt es, sich ehrenamtlich zu betätigen?

Unser Überblick kann schon aus Platzgründen nicht vollständig sein. Die Auswirkungen der Corona-Pandemie schränken viele Angebote ein. Trotzdem hoffen wir, Ihnen mit unserer Broschüre Unterstützung und Anregung geben zu können.

Wir wünschen Ihnen alles Gute, bleiben Sie gesund!

Eva-Maria Kröger & Carsten Penzlin  
Vorsitzende DIE LINKE. Rostock



# INHALT

## HILFE IN SOZIALEN NOTLAGEN

Tafel  
Sozialkaufhäuser  
Sexualität  
Hilfe für Familien, Frauen und Kinder  
Wohnen  
Hilfe im Alter

## FREIZEIT UND BILDUNG

Begegnungsstätten  
Angebote für Kinder und Jugendliche  
Ermäßigte Eintritte  
Repair Cafés  
Sport  
Weiterbildung

## ENGAGEMENT FÜR ANDERE: DAS EHRENAMT

## HILFE IN SOZIALEN NOTLAGEN

**Hilfe während der Corona-Pandemie:** Benötigen Sie Hilfe beim Einkaufen, bei der Tierbetreuung oder bei Erledigungen? Dann finden Sie Unterstützung beim Quarantäne-Netzwerk „Rostock hilft“ (0381-6665766, [www.solinet.hrohilft.de](http://www.solinet.hrohilft.de)) und beim Verein „Sofa Rostock“ ([www.sofa-rostock.de](http://www.sofa-rostock.de)).

### Rostocker Tafel

An 18 Ausgabestellen erhalten Sie gegen Vorlage des Bedürftigkeitsnachweises (z.B. Warnowpass) gespendete Lebensmittel. Hier eine Übersicht (Stand Nov. 2020):

*Dierkow/Gehlsdorf/Langenort* Sozialkaufhaus Dierkower Höhe 2 (Di. 15 Uhr) und SBZ Kurt-Schumacher-Ring 160 (Sa. 14 Uhr)

*Töitenwinkel* SBZ Olof-Palme-Str. 26 (Mo./Mi. 15 Uhr)

*Evershagen* Thomas-Morus-Kirche (Di. 15 Uhr, Gruppe B) und „Gemeinsames Haus“ Henriklbsen-Str. 20 (Fr. 15 Uhr, Gruppe A)

*Lütten Klein* Warnowallee 9 Anbau (Do. 15 Uhr, Sa. 14 Uhr)

*Lichtenhagen/Warnemünde* Familienkompetenzzentrum Schleswiger Str. 6a (Mi. 15 Uhr)

*Groß Klein* Gemeindezentrum „Brücke“ Scharffenberg-Weg 7a (Mo. 15 Uhr)

*Schmarl* Arbeitslosenzentrum Roald-Amundsen-Str. 24 (Do. 15 Uhr)

*Brinckmansdorf/KTV/Biestow/Stadtmittel* St. Michaeliskirche Altbettelmönchstraße (Do. 15 Uhr)

*Reutershagen* Martin-Luther-Haus Robert-Schumann-Str. 25 (Fr. 15 Uhr) und IBZ Hawermannweg 17 (Di. 15 Uhr)

*Südstadt* Wohltat e.V. Rudolf-Diesel-Str. 1b (Di. 15 Uhr)

*Asyl* Satower Str. 129/130 (Fr. 15 Uhr)

In der Südstadt (Rudolf-Diesel-Str. 1b) befindet sich auch eine Ausgabestelle der Rostocker **Suppenküche**. Für 1,20 Euro bekommen Warnowpass-Inhaber hier montags bis freitags ein warmes Mittagessen. Weitere Suppenküchen gibt es in der Budapester Str. 7 (KTV), Danziger Str. 45d (Lütten Klein), Kuphalstr. 77 (Reutershagen), Olof-Palme-Str. 26 (Toitenwinkel) und am Lichtenhäger Brink 10. Vielen Dank an Wohltat e.V. für dieses Angebot!

## Sozialkaufhäuser

In Sozialkaufhäusern und Umsonstläden erhalten bedürftige Menschen gebrauchte Waren aller Art, vom Buch bis zum Fahrrad, von Textilien bis zu Möbelstücken. Dieses Angebot besteht für Inhaber des Warnowpasses bzw. ALG-II-Bezieher und Wohngeldempfänger.

Diakonie Rostocker Stadtmission e.V.: Sozialkaufhaus Dierkower Höhe 2  
Mo. und Mi. 08.00-16.00 Uhr, Di. 08.00-17.00 Uhr  
Do und Fr: 08.00-13.00 Uhr

Diakonie Rostocker Stadtmission e.V.: Sozialkaufhaus Ahlbecker Straße 7 B  
Mo. 08.00-17.00 Uhr, Di.-Do. 08.00-16.00 Uhr  
Fr: 08.00-13.00 Uhr

Umsonstladen Kostenlos e.V. Anton-Saefkow-Straße 2  
Fehlende Dinge des Alltags werden gegen eine angemessene Spende abgegeben  
Di.-Do. 09.00-14.00 Uhr  
[www.umsonstladen-sozialkaufhaus-rostock.de](http://www.umsonstladen-sozialkaufhaus-rostock.de)

Charisma e.V.: Sozialkaufhaus Schmarler Lichtblick, Am Schmarler Bach 2  
Öffnungszeiten: Mo. 09.00-18.00 Uhr, Di.-Fr. 09.00-16.00 Uhr

Umsonstladen KTV, Budapester Straße 17: Immer montags bis freitags von 10-18 und am Samstag von 10-13 Uhr können Sie zwischen Haushaltswaren, Elektrogeräten, Spielzeug, Büchern, Bürobedarf, Kleidung und Schuhen stöbern, um genau das passende Teil zu finden. Übergrößen gibt es auch. Außerdem können kostenfrei Trauerbekleidung und gegen Kautionschlittschuhe, Inlineskates und Faschingskostüme ausgeliehen werden.

In der Augustenstraße 124 befindet sich die **Kleiderkammer** des DRK. Gegen eine geringe Gebühr (für Kinder kostenlos) erhalten hier Bedürftige gut erhaltene getragene Kleidung. Die Kleiderkammer ist von Montag bis Donnerstag von 8 bis 12 Uhr geöffnet.

## Sozialberatung

2018 wurde die Gruppe „**solero – Solidarisch leben in Rostock**“ gegründet. Sie hilft vor allem bei Problemen mit Ämtern, Vermietern und Arbeitgebern. Mehr Infos hier: <https://stadtgestalten.org/solero/>

### Professionelle Hilfe finden Sie auch hier:

Arbeiter-Samariter-Bund (ASB) Kreisverband Rostock e.V. Joliot-Curie-Allee 48, 18147 Rostock, Tel. 0381-695631, [asb@asb-rostock.de](mailto:asb@asb-rostock.de), [www.asb-rostock.de](http://www.asb-rostock.de)

Caritasverband für das Erzbistum Hamburg e.V., Region Rostock: Beratungszentrum Dierkow

Es wird u.a. eine Allgemeine Soziale Beratung geleistet, die den Zugang zu den Angeboten von Behörden, Krankenkassen, Rentenversicherungsträgern ermöglicht oder auch zu speziellen Beratungsstellen (z.B. Schuldnerberatung) vermittelt.

Hannes-Meyer-Platz 27, 18146 Rostock

Öffnungszeiten: Mo.-Do. 09.00-17.00 Uhr, Fr. 09.00-12.00 Uhr

Tel.: 0381-6009110, Kontakt auch unter [erziehungshilfen-hro@caritas-im-norden.de](mailto:erziehungshilfen-hro@caritas-im-norden.de)

Diakonie Rostocker Stadtmission e.V.: Seelsorgerliche und Psychologische Beratungsstelle Unterstützung und Begleitung in schwierigen Lebenssituationen

Bergstraße 10, 18057 Rostock, Tel.: 0381-461360, [info@rostocker-stadtmission.de](mailto:info@rostocker-stadtmission.de)

Sozialverband VdK Mecklenburg-Vorpommern e.V., Ortsverband Rostock

Sozialrechtsberatungen nur nach vorheriger telefonischer Vereinbarung

Helsinkier Straße 38, 18107 Rostock, Tel.: 0381-40315540, [ov-rostock@vdk.de](mailto:ov-rostock@vdk.de),

[www.vdk.de/ov-rostock](http://www.vdk.de/ov-rostock)

Sozialverband Deutschland (SoVD) Landesverband Mecklenburg-Vorpommern

„Wir vermitteln zwischen Ihnen und den Behörden“

Henrik-Ibsen-Straße 20, 18106 Rostock, Tel.: 0381-7601090, [info@sovd-mv.de](mailto:info@sovd-mv.de), [www.sovd-mv.de](http://www.sovd-mv.de)

Volkssolidarität Kreisverband Rostock-Stadt e.V.

Etkar-Andre-Straße 53A, 18069 Rostock, Tel.: 0381-801470, [info@vs-hro.de](mailto:info@vs-hro.de)

WIRO-Sozialberatung

Bertolt-Brecht-Straße 17, 18106 Rostock

Wenn Sie persönlich vorbeikommen wollen, vereinbaren sie bitte telefonisch einen Termin.

Tel.: 0381-45674000, [sozialberatung@WIRO.de](mailto:sozialberatung@WIRO.de)

Auch der Rostocker Kreisverband des **Arbeitslosenverbandes** (Roald-Amundsen-Str. 24) bietet eine Bürgerberatung an. Weitere Angebote des ALV finden Sie im Internet (<https://bit.ly/32GfW1A>).

**Demenzberatung:** Deutsche Alzheimer Gesellschaft, Landesverband M-V / DZNE Rostock/Greifswald

Sozialberatung, Gedächtnissprechstunde, Angehörigen-Schulungen

*Ansprechpartnerinnen:*

Sozialberatung: Sabine Schwarz, Tel.: 0381 4949 481, [sabine.schwarz@dzne.de](mailto:sabine.schwarz@dzne.de)

Angehörigenschulung: Michele Sawade, Tel.: 0381 2087 5402

Beirat für **behinderte und chronisch kranke Menschen** / Büro für Behindertenfragen

Neuer Markt 1, 18055 Rostock

Tel.: 0381-3811125, [behindertenbeirat-rostock@directbox.de](mailto:behindertenbeirat-rostock@directbox.de), [behindertenbeauftragte@rostock.de](mailto:behindertenbeauftragte@rostock.de)

Rostocker für **Inklusion** und gesellschaftliche Teilhabe e.V.

Henrik-Ibsen-Str. 20, 18106 Rostock

Tel.: 038 1-68693765, info@inklusion-rostock.de  
Internet: inklusion-rostock.de

**Blinden- u. Sehbehinderten**-Verein Mecklenburg-Vorpommern e.V.  
Henrik-Ibsen-Straße 20, 18 106 Rostock  
Tel.: 038 1-778980, info@bsvmv.org

Für **Wohnungslose** gibt es hier Hilfe: Obdachlosenhilfe e.V.  
Albert-Schweitzer-Straße 26, 18 147 Rostock  
Tel.: 038 1-7006763, obdachlosenhilfe@arcor.de

Eine **Schuldnerberatung** bietet die Gemeinsame Beratungsstelle Caritas/DRK an.  
Augustenstraße 85, 18055 Rostock  
Tel.: 038 1-4547232, thomas.ramin@caritas-im-norden.de  
Tel.: 038 1-4547230, schuldnerberatung@drk-rostock.de

Eibe e.V. (Einkommens- und Budgetberatung) leistet neben einer kostenfreien und unabhängigen Beratung zur Unterstützung der finanziellen Kompetenz von Familien auch eine Schuldnerberatung und Insolvenzberatung nach § 305 Insolvenzordnung.  
Doberaner Straße 43c, Tel.: 038 1-2019377, www.eibe-ev.de

Hilfe finden Sie auch bei der **Verbraucherzentrale** (Strandstraße 98, Tel. 0381-2087050). Sie ist z.B. Ansprechpartnerin bei Problemen mit teuren Verträgen und überhöhten Rechnungen. Eine Übersicht der Beratungsangebote finden Sie im Internet: <https://bit.ly/36vie4Q>.

Eine **Suchtberatung** bietet zum Beispiel die Volkssolidarität an: Goethestraße 16, 18055 Rostock (Tel. 0381-4923441). Diese Beratung gibt es in Einzel-, Paar- und Familiengesprächen und wird auch für Angehörige sowie bei Verlust der Fahrerlaubnis angeboten. Gemeinsam wird die richtige Therapieform/-einrichtung gefunden. Auch ambulante Therapien parallel zum Alltag werden angeboten.

Bei der **Telefonseelsorge** (Tel. 0800-1110222) finden Sie zu jeder Zeit viele kompetente Gesprächspartner, die Ihnen zuhören und mit Ihnen Wege zur Lösung von Problemen suchen. Es wird auch ein Internetchat angeboten: <https://online.telefonseelsorge.de/>

### **Trauerbegleitung**

Wer den Verlust eines geliebten Menschen nicht allein verarbeiten kann, findet Hilfe beim Trauernetz Rostock ([www.trauernetz-rostock](http://www.trauernetz-rostock.de), Tel. 0381-44441998).

Der ökumenische ambulante Hospiz- und Kinderhospizdienst in Trägerschaft von Caritas und Diakonie Rostocker Stadtmission bietet während der Corona-Situation Trauernden an, sich auf telefonischem Weg oder per Mail begleiten zu lassen. Zur Verfügung stehen ausgebildete und erfahrene Trauerbegleiter zu folgenden Zeiten:

Tel: 01577 180 19 16 (Dienstag 9-17 Uhr)

Tel: 0176 10 30 2259 (Donnerstag 9-17 Uhr)

Trauerbegleitung per Mail ist möglich unter: [hospiz-rostock@caritas-im-norden.de](mailto:hospiz-rostock@caritas-im-norden.de) oder [kindehospiz@rostocker-stadtmission.de](mailto:kindehospiz@rostocker-stadtmission.de)

## Sexualität

Beratung bei allen Fragen, die mit dem Thema Sexualität in Zusammenhang stehen, bietet das Centrum für sexuelle Gesundheit Doberaner Str. 7 (<https://bit.ly/3ppHBxn>). Anonym und kostenfrei erfolgt die Beratung persönlich, per Telefon oder Mail. Man kann sich anonym auf HIV, Syphilis und Hepatitis C testen lassen.

Der Verein rat + tat Leonhardstr. 20 ([www.ratundtat-rostock.de](http://www.ratundtat-rostock.de)) berät und begleitet Jugendliche und junge Erwachsene (bis 27) anonym und kostenfrei bei den Themen geschlechtliche Orientierung, sexuelle Orientierung, Coming Out. Auch Angehörige können sich beraten lassen.

## Hilfe für Familien, Frauen und Kinder

Ein wichtiger Ansprechpartner für viele Familien ist das Amt für Jugend, Soziales und Asyl (Tel. 0381-3815000, [sozialamt@rostock.de](mailto:sozialamt@rostock.de)). Dort erhalten Sie Auskunft und Hilfe in Fragen wie Hilfen zur Erziehung, Jugendsozialarbeit, Unterhaltsvorschuss, Kitabetragsermäßigung, usw. Dort erhalten Sie auch Informationen zum Bildungs- und Teilhabepaket (Kostenübernahme Schulausflüge und Klassenfahrten, persönlicher Schulbedarf, Schülerbeförderung, Mittagessen, Lernförderung).

Im **Frauenhaus** erhalten Frauen und Kinder Schutz vor Gewalt sowie Unterstützung durch erfahrene Mitarbeiterinnen. Die Adresse des Frauenhauses ist geheim, es ist telefonisch unter 0381-454406 rund um die Uhr erreichbar.

Der **Kinderschutzbund** Rostock setzt sich für die Rechte aller Kinder und Jugendlichen in Rostock auf gewaltfreies Aufwachsen und Beteiligung ein. Er bietet auch Kurse und Beratung für Familien an.

Kontakt: Tel. 0381-7680215, [verein@kinderschutzbund-rostock.de](mailto:verein@kinderschutzbund-rostock.de)

Wenn Kinder und Jugendliche Probleme haben und nicht mehr weiter wissen, können sie kostenfrei das Kinder- & Jugendtelefon anrufen: **0800-111 0 333 (montags bis samstags 14-20 Uhr)**

Wenn Sie als Eltern Sorgen oder Fragen haben, können Sie sich anonym und kostenlos an das Elterntelefon wenden: **0800-111 0 550 (montags bis freitags 9-17 Uhr)**

Wenn Sie den Verdacht haben, dass Kindern Leid geschieht, können Sie sich anonym und kostenlos an die Kinderschutzhotline wenden: **0800-141 4 007**

Ansprechpartner für Eltern im Nordwesten Rostocks ist auch Charisma e.V. Der Verein möchte die Erziehungs-, Beziehungs- und Gesundheitskompetenzen von Eltern fördern.

(Internet: <https://bit.ly/2UjmvTk>, Tel. 0381-2079161)

Die Familienbildungsstätte des DRK bietet vielfältige Veranstaltungen und Kurse für Eltern und Großeltern zu den Themen Bildung, Beratung und Begleitung an.

(Internet: <https://bit.ly/36pQ4lv>, Tel. 0381-242796040)

Weitere Informationen finden Sie auch auf der Internetseite [www.familie-in-rostock.de](http://www.familie-in-rostock.de).

Pro familia bietet Beratung bei allen Fragen und Problemen zu Partnerschaft, Sexualität, Familienplanung und Schwangerschaft an. Es gibt eine Online-Beratung, Sie können aber auch einen Termin vor Ort vereinbaren, telefonisch unter 0381-31305.

## **Stress mit dem Vermieter?**

In mietrechtlichen Angelegenheiten kann Ihnen vielleicht der Mieterverein (Gerhart-Hauptmann-Str. 19, 18055 Rostock) helfen – zum Beispiel bei Mieterhöhungen, bei Kündigungen, bei Abrechnungen, usw. Voraussetzung für eine Beratung ist aber die Mitgliedschaft im Verein, die 87 € im Jahr kostet. Auf Antrag kann der Beitrag für einen Haushalt, in dem nur Studierende, Sozialhilfeempfänger oder Mitglieder in einer finanziellen Notlage leben, zeitweilig um 2,50 €/Monat ermäßigt werden.

## **Wohngeld**

Zuständig für die Zahlung von Mietzuschüssen ist das Sachgebiet Wohngeld in der Hans-Fallada-Str. 1, 18069 Rostock. Einen Überblick über die Voraussetzungen finden Sie im Internet: <https://bit.ly/3kij98Q>

## **Rechtsberatung**

Rechtsberatung und Rechtsvertretung muss nicht an fehlendem Geld scheitern. Hierzu kann eine **Beratungshilfe** bei der Rechtsantragsstelle des zuständigen Amtsgerichts beantragt werden. Hier bekommt man vielleicht auch beim Rechtspfleger sofort eine Auskunft/Hilfe, oder man erhält einen Beratungsschein, um einen Anwalt aufsuchen zu können. Nähere Infos im Internet: <https://bit.ly/3nkL4eT>

## **Hilfe für Geflüchtete**

Vielfältige Unterstützung für Geflüchtete bietet das Netzwerk „Rostock hilft“ an ([www.hrohilft.de](http://www.hrohilft.de)). Menschen treffen und Deutsch lernen kann man im Newcomer Café.

Ein wichtiger Ansprechpartner für Migrant\*innen ist der Migranterrat Rostock (MIGRO) (Internet: <https://bit.ly/3eTZoYX>). In Zusammenarbeit mit der Stadtverwaltung hat er die Informations-, Beratungs- und Kulturarbeit der ausländischen Einwohner\*innen sowie die Spätaussiedler\*innen zu fördern.

## **Tiervermittlung**

Bei der Auswahl eines für Sie geeigneten Haustieres steht Ihnen der Tierschutzverein mit Rat und Tat zur Seite. Ausführliche Infos finden Sie im Internet: <https://bit.ly/38FQz3C>

## **Selbsthilfegruppen**

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen, die ein gemeinsames Problem haben oder sich in einer ähnlichen Lage befinden. Hier kann man Erfahrungen austauschen und die eigene Isolation überwinden. Die Selbsthilfekontaktstelle Rostock erreichen Sie unter Tel: 0381-4904925. Einen Überblick Rostocker Gruppen finden Sie im Internet: [www.selbsthilfe-mv.de/datenbank/](http://www.selbsthilfe-mv.de/datenbank/)

## **Hilfe im Alter**

### **Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung**

Ansprechpartner ist das Sachgebiet Grundsicherung (St.-Georg-Str. 109; Tel. 0381-



3812547).

### **Hilfe zur Pflege**

Die Hilfe zur Pflege unterstützt pflegebedürftige Personen, die den notwendigen Pflegeaufwand nicht aus eigenen Mitteln sicherstellen können. Ansprechpartner ist das Sachgebiet Hilfe zur Pflege (St.-Georg-Str. 109; Tel. 0381-3812531)

**Pflegestützpunkte** ([www.PflegestuetzpunkteMV.de](http://www.PflegestuetzpunkteMV.de)) leisten eine neutrale Beratung zu allen Fragen rund um die Pflege und unterstützen bei der Organisation von Hilfen.

Öffnungszeiten: Di. 09.00-12.00 und 13.30-17.30 Uhr, Do. 09.00-12.00 und 13.30-16.00 Uhr

Termine für eine persönliche Beratung sind telefonisch oder per E-Mail zu vereinbaren.

Pflegestützpunkt Standort Nord, Warnowallee 30, Tel. Pflegeberater/-in: 0381-3811507, Sozialberater/-in: 0381-3811508, [PflegestuetzpunktNORD@rostock.de](mailto:PflegestuetzpunktNORD@rostock.de)

Pflegestützpunkt Standort Süd, Erich-Schlesinger-Straße 28, Tel. Pflegeberater/-in: 0381-3811506, Sozialberater/-in: 0381-3811509, [PflegestuetzpunktSUED@rostock.de](mailto:PflegestuetzpunktSUED@rostock.de)

Auch die **Verbraucherzentrale** berät bei den Themen Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung.

### **Essen auf Rädern**

Essen auf Rädern bringt Mittags-Menü-Anlieferung nach Hause. Bestellungen sind telefonisch, schriftlich (anhand des mitgelieferten Speiseplan-Vordrucks) und per Internet möglich. Der Preis für eine Mahlzeit liegt derzeit zwischen 4,40 bis unter 6,00 €. Anhand der im Internet einsehbaren Speisepläne lassen sich die konkreten Preise vergleichen.

DRK Kreisverband Rostocke.V.

Essen auf Rädern – Aleksis-Kivi-Straße 1, 18106 Rostock

3 Menüs täglich zur Auswahl, Bestellung und Abbestellung von heute auf morgen

Tel.: 038124279-720, [ear@drk-rostock.de](mailto:ear@drk-rostock.de)

Volkssolidarität Kreisverband Rostock-Stadt e.V.

Essen auf Rädern – Pablo-Picasso-Straße 37, 18147 Rostock

3 Menüs täglich zur Auswahl, Bestellung von heute auf morgen

Tel.: 038145378310, [essen-auf-raedern@vs-hro.de](mailto:essen-auf-raedern@vs-hro.de)

Internet: [www.vs-menue-hro.de](http://www.vs-menue-hro.de)

Hanse-Menü-Service GmbH Rostock

Ratzeburger Straße 8, 18109 Rostock

3-4 Menüs täglich zur Auswahl

Bestellung per Tel.: 038177691-22 oder -23, [kontakt@hanse-menue.de](mailto:kontakt@hanse-menue.de)

Fax: 038177691-27, Internet: [www.hanse-menue.de](http://www.hanse-menue.de)

Als Alternative zum Essen auf Rädern oder zum Restaurant- oder Kantinen-Besuch bieten zahlreiche Pflegeheime und Begegnungsstätten der Wohlfahrtsverbände die Möglichkeit für Bewohner aus der Nachbarschaft, am Mittagessen als „Gast-Esser“ teilzunehmen.



## FREIZEIT UND BILDUNG

In vielen Stadtteilen befinden sich Stadtteil- und Begegnungszentren oder Seniorenbegegnungsstätten. Hier gibt es ein vielfältiges Angebot für Freizeit und Weiterbildung, laden Cafés zum Verweilen ein. Hier gestalten die Einwohnerinnen und Einwohner das Leben in ihrem Stadtteil selbst. Wer möchte, kann sich ehrenamtlich engagieren und eigene Interessen und Ideen einbringen. Schauen Sie doch einfach mal vorbei!

### **Stadtteil Biestow**

Seniorenbegegnungsstätte (Treffpunkt für Seniorinnen und Senioren) Volkssolidarität Kreisverband Rostock-Stadt e.V., Ährenkamp 4, 18059 Rostock, Tel.: 0381 4010 147

### **Stadtteil Brinckmansdorf**

Seniorenbegegnungsstätte ASB Kreisverband Rostock e.V., Jan-Maat-Weg 26, 18055 Rostock, Tel.: 0381 691521

### **Stadtteil Dierkow**

Stadtteil- und Begegnungszentrum (SBZ) Dierkow Volkssolidarität Kreisverband Rostock-Stadt e.V., Kurt-Schumacher-Ring 160, 18146 Rostock, Tel.: 0381 6665 271,  
E-Mail: steffen.ohm@vs-hro.de

### **Stadtteil Evershagen**

Stadtteil- und Begegnungszentrum (SBZ) Evershagen Institut Lernen & Leben e.V., Maxim-Gorki-Straße 52, 18106 Rostock, Tel.: 0381 7680 564, E-Mail: mghevershagen@ill-ev.de

### **Stadtteil Gehlsdorf**

Seniorenbegegnungsstätte Ev.-Lutherische Kirchgemeinde St. Michael, Uferstraße 4, 18147 Rostock, Tel.: 0381 699230, E-Mail: info@kirchgemeinde-gehlsdorf.de

### **Stadtteil Groß Klein**

Stadtteil- und Begegnungszentrum Groß Klein „Bürgerhaus“ AWO Sozialdienst Rostock gemeinnützige GmbH, Gerüstbauerring 28, 18109 Rostock, Tel.: 0381 1217 355,  
E-Mail: boergerhaus@awo-rostock.de

### **Stadtteil Kröpeliner-Tor-Vorstadt**

Begegnungsstätte „Bahnsteig 1“ mit Angebot für bedürftige und sozial benachteiligte Menschen, Volkssolidarität Kreisverband Rostock-Stadt e.V., Budapester Straße 7, 18057 Rostock

wochentags (auch an Feiertagen) 08.00-16.00 Uhr geöffnet, Beratung und Hilfestellung, offener Mittagstisch an 7 Tagen in der Woche durch Wohltat e.V. von 11.30-13.30 Uhr  
Tel.: 0173 5724 080, 0381 4923 661, E-Mail: Bahnsteig1@volkssolidarität.de

### **Stadtteil Lichtenhagen**

Kolping Begegnungszentrum Lichtenhagen, Kolping Initiative MV gGmbH, Eutiner Straße 20, 18109 Rostock, Tel.: 0381 717238, 0381 7699 013, E-Mail: kolping-initiative-mv@t-online.de

### **Stadtteil Lütten Klein**

Mehrgenerationenhaus (MGH – Ort der Begegnung für Jung und Alt ) Rostock Lütten Klein, IN VIA Rostock e.V., Danziger Straße 45d, 18107 Rostock, Tel.: 0381 7788 0314, E-Mail: info@invia-rostock.de

Das von IN VIA angebotene Projekt „Älter werden in Lütten Klein“ bietet Information, Bildung und Beratung, Alltagshilfe, Kultur und Begegnung sowie Gesundheits-, Freizeit- und Bewegungsangebote

Ansprechpartnerinnen: Anke Bülow Tel.: 0381-12781650, 0176-62735706

Melina Meding Tel.: 0381-12762110, 0176-8342 4139

### **Stadtteil Markgrafenhöhe**

Seniorenbegegnungsstätte AWO Kreisverband Rostock e.V., Warnemünder Straße 3, 18146 Rostock, Tel.: 0381 669410

### **Stadtteil Reutershagen**

Rostocker Freizeitzentrum (RFZ) e.V., Kuphalstraße 77, 18069 Rostock, Tel.: 0381 8903 040, E-Mail: info@rfz-rostock.de, Internet: www.rfz-rostock.de

Seniorenbegegnungsstätte Volkssolidarität Kreisverband Rostock-Stadt e.V., Etkar-André-Straße 53a, 18069 Rostock, Tel.: 0381 8014 725

### **Stadtteil Hansaviertel**

Seniorenbegegnungsstätte Volkssolidarität Kreisverband Rostock-Stadt e.V., Bremer Straße 24, 18057 Rostock, Tel.: 0381 4925 063

### **Stadtteil Schmarl**

Stadtteil- und Begegnungszentrum Schmarl „Haus 12“, ASB Gemeinnützige Gesellschaft für Kinder- und Jugendhilfe des ASB mbH, Am Schmarler Bach 1, 18106 Rostock, Tel.: 0381 1218 118, E-Mail: sbz-haus12@asb-kjh.de

Seniorenbegegnungsstätte AWO Kreisverband Rostock e.V., Roald-Ammundsen-Straße 24, 18106 Rostock, Tel.: 0381 1209 937

### **Stadtteil Südstadt**

Stadtteil- und Begegnungszentrum (SBZ), Südstadt/ Biestow gGmbH, Tychsenstraße 9b, 18059 Rostock, Tel.: 0381 3835 336, E-Mail: sbz.rostock@gmail.com

Seniorenbegegnungsstätte AWO Kreisverband Rostock e.V., Südring 28b, 18059 Rostock, Tel.: 0381 4001 440

### **Stadtteil Toitenwinkel**

Stadtteil- und Begegnungszentrum (SBZ) und Mehrgenerationenhaus (MGH ) „Twinkelhus“, DRK Kreisverband e.V., Olof-Palme-Straße 26, 18147 Rostock, Tel.: 0381 6372 9785, E-Mail: leitung.sbz@drk-rostock.de, Internet: www.sbz-toitenwinkel.de

In Toitenwinkel gibt es in der Alten Schmiede ein monatliches Bürgerkino für 3 Euro Eintritt.

### **Stadtteil Warnemünde**

Seniorenbegegnungsstätte AWO Kreisverband Rostock e.V., Lortzingstraße 19a, 18119 Rostock, Tel.: 0381 52871

## Stadtteilbüros

Wichtige Anlaufstellen für die Einwohner\*innen eines Stadtteils sind auch die Stadtteilbüros, insbesondere bei Angelegenheiten der Gestaltung des Stadtteils. Es gibt diese Büros in: Dierkow (Kurt-Schumacher-Ring 160), Toitenwinkel (Hölderlinweg 20), Lichtenhagen (Eutiner Str. 20), Schmarl (Roald-Amundsen-Str. 24) und Groß Klein (Klenow Tor).

## Angebote für Kinder und Jugendliche

In Rostock gibt es für junge Menschen viele Angebote, von denen wir hier nur einige vorstellen können. Über weitere Angebote informieren Sie sich am besten in den Stadtteil- und Begegnungszentren.

Seit vielen Jahren ist das **JAZ** (Jugendalternativzentrum) Anlaufpunkt für Jugendliche, die Freiräume für eigene Aktivitäten suchen (Lindenstraße 3b, 18055 Rostock, [www.jaz-rostock.de](http://www.jaz-rostock.de)).

Im **Peter-Weiss-Haus** (KTV, Doberaner Str. 21) gibt es einen Offenen Raum für Freizeitaktivitäten. Auch Workshops und andere Aktivitäten werden angeboten ([www.rostock-klick.me](http://www.rostock-klick.me)). Im **Jugendhaus** Rostock (Jugendberufsagentur) beraten Berufsberater und Sozialpädagogen Jugendliche in Sachen Berufswahl und Ausbildungsplatz, aber auch bei Problemen mit dem Jobcenter, Sucht, Verschuldung, Überlastung und Problemen zuhause, mit Partnern oder Freunden ([www.jugendhaus-rostock.de](http://www.jugendhaus-rostock.de); Kopernikusstr. 1a).

In Evershagen gibt es den Jugendclub Pablo Neruda (Brecht-Str. 23), in Toitenwinkel die Alte Schmiede (Hölderlinweg 20) und die Jugend- und Begegnungsstätte Fischkutter (Krummendorfer Str. 15), wo es ein Mittagessen und Hilfe bei den Schulaufgaben gibt.

Die **Jugendkirche** Rostock ist ein Treffpunkt und Veranstaltungsort der evangelischen Kirche (Bei der Nikolaikirche 1, [www.jugendkirche-rostock.de](http://www.jugendkirche-rostock.de)).

## Ermäßigte Eintritte (Stand November 2020)

Im **Zoo Rostock** kostet der ermäßigte Eintritt 13,50 €, für Kinder 6,50 €. Eine ermäßigte Jahreskarte gibt es für 50 €. Sie gewährt auch ermäßigten Eintritt in ähnliche Einrichtungen in M-V, z.B. im Vogelpark Marlow oder im Meeresmuseum Stralsund.

Im **Volkstheater** gibt es eine Reihe von Ermäßigungen (siehe <https://bit.ly/3nI8qkL>). Zum Beispiel haben Inhaberinnen und Inhaber des **Warnowpasses** die Möglichkeit, pro Vorstellung eine Karte zu erwerben. Der Preis der Karte beträgt 4,00 €.

In städtischen **Museen** sind die Ermäßigungen unterschiedlich geregelt. Im Kulturhistorischen Museum ist der Eintritt frei. Eine Tageskarte im Schifffahrtsmuseum Schmarl kostet 2,50 €. In der Societät Rostock maritim zahlen Warnowpass-Inhaber 2 €.

## Kleingärten

Ansprechpartner in Sachen Kleingärten ist der Verband der Gartenfreunde ([www.gartenfreunde-hro.de/home](http://www.gartenfreunde-hro.de/home)). Auf der Internetseite finden Sie auch eine Börse mit Gartenangeboten und -gesuchen.

Seit 2011 gibt es in der Südstadt auf einer Fläche von 5000 Quadratmetern den Interkulturellen Garten, der zum Mitmachen einlädt (Internet: <https://bit.ly/3pANRCo>).

## Repair Cafés

Defekte Gegenstände, vom Toaster bis zum Fahrrad, können in Selbsthilfewerkstätten, sog. Repair Cafés, repariert werden. Dabei handelt es sich um regelmäßig stattfindende Treffen, bei denen Sie sich bei einer Tasse Kaffee gemeinsam mit Reparaturexperten an die Reparatur kaputter Dinge machen können. Solche Angebote gibt es z.B. im RFZ Kuphalstr. 77 (Tel. 0381-89030416) und in der Societät Rostock maritim (Internet: <https://bit.ly/38lo3yi>).

Wo bekomme ich Hilfe bei der Reparatur meines Fahrrades? Eine Fahrradwerkstatt gibt es z.B. im JAZ (Internet: <https://bit.ly/3pg5ebl>).

Am Ulmenmarkt und dem Gertrudenplatz befinden sich „Mobilpunkte“ mit Werkzeug zur Selbstreparatur. Hier können auch Lastenräder ausgeliehen werden, derzeit noch kostenlos.

## Breitensport und Gesundheitsförderung

Das Angebot, sich sportlich zu betätigen, ist in Rostock sehr vielfältig. Einen Überblick über alle Vereine und Angebote finden Sie auf der Seite des Stadtsportbundes Rostock (<https://bit.ly/3ne0hyh>) (Tel.: 0381-2019847)

Sie können bei der Stadt auch Sportstätten buchen, z.B. Sporthallen und Freianlagen. Der Antrag ist mind. 12 Wochen vorher schriftlich einzureichen (Internet: <https://bit.ly/38zn7MT>).

Besonders zu empfehlen sind die Angebote des PSV-Rostock ([www.psv-rostock.de](http://www.psv-rostock.de), Tel. 0381-778690). Hier kann jeder zu fairen Preisen seinen Sport ausüben. Es gibt zudem Kurse für Hip-Hop, Line-Dance, Jazztanz und Yoga. Der Verein hält ein breites Übungsangebot für Ältere bereit (Gymnastik 60+, Rückengerätetraining, Stuhlgymnastik, Pilates+Sauna).

Für Menschen mit Behinderungen gibt es Angebote des Verbandes für Behinderten- und Rehabilitationssport ([www.vbrs-mv.de/de/](http://www.vbrs-mv.de/de/)).

Sehr beliebt ist das Hallenschwimmbad „Neptun“ in der Kopernikusstraße. Kinder und Jugendliche bis zum vollendeten 18. Lebensjahr, Schülerinnen und Schüler, Studierende, Auszubildende, Inhaberinnen und Inhaber des Warnowpasses sowie anerkannte Schwerbehinderte können die Halle zu einem ermäßigten Preis nutzen. In den Turnhallen im Schwimmbad gibt es weitere Angebote wie Senioren- und Kleinkinderturnen, Gymnastik, Breakdance, Kampfsport und Tanz.

Die WIRO betreibt in Gehlsdorf eine Schwimmhalle (Bus-Linie 45, Haltestelle Pressentinstraße). Ermäßigte Preise gibt es für Kinder ab dem 4. Lebensjahr und Jugendliche bis zum vollendeten 16. Lebensjahr, Schüler, Studierende und Menschen mit Handicap (ganztägig) und Rentner (täglich bis 17:00 Uhr) mit gültigem Ausweis.

## Weiterbildung

Die **Volkshochschule** lockt mit vielfältigen Kursangeboten. Auch Seniorinnen und Senioren können sich hier neue Wissensgebiete erschließen sowie sich geistig und körperlich fit halten. Die Infothek hat montags bis Freitag von 9 bis 18 Uhr geöffnet. Ermäßigungen beim Kurtentgelt gibt es z.B. für ALG-II-Empfänger (30%) und für Inhaber des Warnowpasses (50%). Für Einzelveranstaltungen gibt es keine Ermäßigung.

Am Kabutzenhof 20a, 18057 Rostock, Tel.: 0381-3814300, [www.vhs-hro.de](http://www.vhs-hro.de)

Die **Rostocker Seniorenakademie** „Bildung und Begegnung“ bietet ein Bildungsprogramm speziell für ältere Menschen an, das sich im Winter- und Sommersemester an der Vorle-

sungszeit der Universität orientiert. Teilnahme-Voraussetzung ist die rechtzeitige Anmeldung vor Semesterbeginn und die Entrichtung des Teilnehmerentgelts. Ein Hochschulabschluss ist nicht erforderlich.

Parkstraße 6, 18057 Rostock, Tel.: 0381-4985661, [www.rsa.uni-rostock.de](http://www.rsa.uni-rostock.de)

### **Bücherschränke**

Bücherschränke dienen dem Tausch gelesener Bücher. Das Angebot ist aber sehr begrenzt. Bücherschränke finden Sie in Rostock im Kurpark Warnemünde, im Warnowpark Lütten Klein und am Wendländer Schilde (östliche Altstadt).

## **ENGAGEMENT FÜR ANDERE: DAS EHRENAMT**

**Ehrenamtliches Engagement** in Vereinen und Initiativen stärkt den Zusammenhalt in der Gesellschaft. Abhängig von den eigenen Interessen und Fähigkeiten leisten wir Hilfe für andere Menschen und treffen uns mit Gleichgesinnten.

Auf folgender Internetseite finden Sie zahlreiche Mitmach-Angebote von Vereinen und Initiativen: <https://bit.ly/32zjToM>

Auch auf der Seite [www.stadtgestalten.org](http://www.stadtgestalten.org) finden sich vor allem politische und kulturelle Angebote, über 200 Rostocker Gruppen präsentieren sich dort. Die Stadtverwaltung bietet eine Ehrenamtsbörse an (Tel.: 0381-3815022).

Für besonders engagierte Menschen gibt es die **Rostocker Ehrenamts-Card**, deren Inhaber vergünstigten Eintritt zu Kultur- und Freizeiteinrichtungen und ermäßigte Einzel- und Tagestickets für den öffentlichen Nahverkehr erhalten können. Nähere Infos im Internet: <https://bit.ly/3kioq4V>

Für ältere Menschen ist der **Seniorenbeirat** ein wichtiger Ansprechpartner. Ältere Menschen können hier Einfluss nehmen auf Entscheidungen von Politik und Verwaltung, die sie betreffen. Weiterhin bildet der Seniorenbeirat aus seinen Reihen folgende Arbeitsgruppen: Bildung, Kultur und Sport/Ordnung, Sicherheit, Umwelt und Verkehr/Gesundheit, Soziales und Wohnen im Alter. Tel.: 0381-3815022 (mit AB), [www.seniorenbeirat-rostock.de](http://www.seniorenbeirat-rostock.de)

**Sozialverbände** sind wichtige Orte für Engagement und Freizeitgestaltung. Viele ältere Menschen sind zum Beispiel in den Ortsgruppen der **Volkssolidarität** aktiv. Gemeinsame Reisen und Wandern, Organisation und Besuch von Kulturveranstaltungen – die Volkssolidarität und andere Sozialverbände bieten ihren Mitgliedern ein reiches Angebot.

Das Ortsgruppenbüro der Volkssolidarität befindet sich in der Langen Straße 17 (Öffnungszeiten: Mo.-Do. 9-12 und 13-16 Uhr, Fr. 9-12 und 13-14.30 Uhr, Tel.: 0381-4934966, E-Mail: [mitgliederbuero@vs-hro.de](mailto:mitgliederbuero@vs-hro.de)).

## IMPRESSUM

Herausgeber: DIE LINKE. Rostock, Kröpeliner Str. 24, 18055 Rostock,  
info@dielinke-rostock.de

Redaktion: Carsten Penzlin

Redaktionsschluss: 31.11.2020

V.i.S.d.P.: Sandro Smolka

Danke an die AG Seniorenpolitik des Kreisverbandes DIE LINKE Rostock für ihre Zuarbeit.

Titelbild: Tine Schulz ([www.tineschulz.com](http://www.tineschulz.com))

Auflage: 20.000

Disclaimer: Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Wenn Sie den Druck unseres Sozialkompasses unterstützen wollen, freuen wir uns über eine Spende auf das Spendenkonto des Kreisverbandes:

DIE LINKE. Rostock

IBAN: DE51 1305 0000 0430 0020 84

Ostseesparkasse Rostock

Zahlungsgrund: Spende, Vorname, Name, Adresse

Bitte geben Sie unbedingt Ihren Namen und Ihre Adresse an, da das Parteiengesetz verbietet, anonyme Spenden anzunehmen. Auf Wunsch stellen wir Ihnen gerne eine Spendenbescheinigung aus. Spenden mit einer Höhe von mehr als 10.000 Euro werden gemäß der Gesetzeslage im Rechenschaftsbericht der Partei veröffentlicht.

**ROST**  
**DIE LINKE.**  
**UCK**