

Veranstalter:
Seniorenbüro Schwerin

Träger:
Landesring M/V des
Deutschen Seniorenringes e. V.

Impressum:

Senioren - Akademie Schwerin

Geschäftsstelle:  *Seniorenbüro Schwerin*
Seniorenbüro Schwerin
Träger: Landesring Mecklenburg – Vorpommern des Deutschen
Seniorenringes e. V.
Wismarsche Str. 144
19053 Schwerin
Telefon: (0385) 5 57 49 62
E - Mail: Seniorenbuero_Schwerin@t-online.de
Internet: www.seniorenbuero-schwerin.de



Senioren-Akademie Schwerin



© Peter Düring, Kursteilnehmer „Wir malen weiter“

Aktiv im Alter Programm 1. Semester 2024

VORWORT



*Liebe Kursleiterinnen und –leiter,
Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,
Liebe ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,*

im Seniorenbüro Schwerin und in der Senioren – Akademie Schwerin finden Ältere vielfältige Möglichkeiten, um neue Lebensperspektiven und Betätigungsfelder zu entdecken. Seniorinnen und Senioren können in unseren Projekten, Initiativen, Kursen und Veranstaltungen selbst aktiv und kreativ tätig werden oder eine ehrenamtliche Aufgabe übernehmen. Ob Tanzen, Filmen, Musizieren, künstlerisches Gestalten, ob Sporttreiben, Theaterspielen oder selbst als Kurs- und Interessengruppenleiter tätig sein – all das sind Möglichkeiten, bei uns aktiv zu werden.

Wir freuen uns auf Ihre aktive Mitarbeit in den Projekten sowie über Ihre Ideen und Anregungen für das Veranstaltungsprogramm.

Die Mitarbeiterinnen des Seniorenbüros Schwerin

*„Jeder, der aufhört zu lernen, ist alt,
egal ob das mit zwanzig oder mit achtzig ist.“*

(Henry Ford)



In eigener Sache

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

wir werden aus öffentlichen Mitteln des Landes und der Kommune gefördert. Das ermöglicht uns nur die Grundfinanzierung der Honorar- und Sachkosten für die Einrichtung. **Spenden zur Unterstützung der inhaltlichen Gruppen- und Projektarbeit unserer ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind uns deshalb jederzeit willkommen!**

Wir bitten um Überweisung Ihrer Spende auf:

Kontoinhaber:

Landesring M/V des Deutschen Seniorenringes e.V.

Geldinstitut: Deutsche Bank

IBAN: DE56130700240312362701

BIC(SWIFT) DEUTDEDBROS

Selbstverständlich stellen wir Ihnen dafür eine Spendenbescheinigung aus!

**Die Vorstandsmitglieder
Landesring M/V des Deutschen Seniorenringes e.V.**

3. Servicetipp



Schweriner KULTURschlüssel

Sie KULTUR begleiter

Sie möchten nicht alleine ins Theater, Museum oder Konzert gehen und wünschen sich eine Begleitung zu kulturellen Veranstaltungen?

Das Seniorenbüro Schwerin vermittelt ehrenamtliche **KULTUR**begleiter!

www.seniorenbuero-schwerin.de
Telefon 0385 - 613961, - 5574966 oder E-Mail seniorenbuero-schwerin@t-online.de

54

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Was Sie wissen sollten / Datenschutz	4
Teilnahmebedingungen / Veranstaltungshinweise	5
Leistungsinhalt / Zahlungsbedingungen	6
Seniorentelefon „Klönen mit Bertha“	7
1. Vorlesungsreihen	
Besser informiert – Gespräche über Politik, Wirtschaft und Soziales	8/9
Literatur, Kunst und Kultur	
* Klassische Literatur – Streifzüge durch die Literatur	10/11
* Kurs „Gemeinsam malen“	12
* TV – Gruppe „METRONOM“	13
* Mode und Kosmetik ab 50 / Mut zum eigenen Typ	14
* Theatergruppe „Vorhang auf“	15
IG Gemeinsam musizieren / IG: Kunst- und Kultur	16
Bücherfreunde	17
Gedächtnistraining	18
Fitnessgymnastik ab 50 / Yoga -Kurs	19
NEUE ANGEBOTE: Bridgekurs / Gesprächskreis „Konflikte im Alltag“	20
Reisepartner	21
Wanderspäß	22
Erlebniswanderung	23
Erlebnis - Tanz	24
Englischkurse Wiedereinsteiger und Konversation für Fortgeschrittene	25
Niederdeutscher Zirkel	26
Französischkurs	
2. Kurse: Digital-Kompass-Standort vor Ort	
Computerkurse (Anfänger, Fortgeschrittene, Internet - Führerschein)	28/29
Einführungskurse – Einmaleins Bedienung Handy/Tablet	30
Digital-Kompass-Standort vor Ort: Mediensprechstunde	31
3. Gesprächs- und Interessengruppen	
Interessengruppe: Foto	32
IG: Digi – Fotoclub	33
IG: Lach-mit-Gruppe	34
IG: Videogruppe „Graue Adler“/Neue IG: Kartenspielen mit Uschi	35
NEU: Kontaktcafé	36
Interessengruppe: Singen mit Raphaela und Interessengruppe: Skat	37
Interessengruppe: Lebensfreude für Singles	38
Interessengruppe Schach / NEU- IG Motorradfreunde	39
Interessengruppe Sütterlin & Co. - Deutsche Schrift	40
Hardanger - Stickerei / IG: Fahrradspäß	41
4. Landesprojekt „Weiterbildung älterer Menschen ...“	42-46
5. Projekte, Sonderveranstaltungen	
5. 1. Ehrenamtsbörse – „Stellenmarkt für Ehrenamtliche“	47-48
5. 2. Qualifizierung von Senioren-Technik-Botschaftern	49
5.3. Landesweite EFI-Fachtagungen	50
5.4. AG „Altenarbeit“	51
6. Informationen zu Projekten des Seniorenbüros Schwerin	
Alltagsbegleiter / Familienpaten / Servicetipp „Schweriner Kulturschlüssel“	52-55

Was Sie wissen sollten

Bereits seit 1995 ist die Senioren - Akademie Schwerin unter dem Motto „Aktiv im Alter“ ein Projekt des Seniorenbüros Schwerin. Ältere übernehmen hier die Funktion des Lehrenden und Lernenden. Alle Kursleiter sind Fachkräfte im Ruhestand, die wöchentlich, vierzehntägig oder monatlich die Veranstaltungen für andere ältere Menschen und Interessierte durchführen. In den Kurs- und Gruppenleitern finden Sie kompetente Gesprächspartner, die Ihre Anregungen für die weitere Gestaltung des Kursprogramms gern entgegennehmen. Bildung steigert auch im Alter die Lebensqualität, geistige Fitness und bietet die Möglichkeit, soziale Kontakte zu knüpfen. In dem breit gefächerten Kursangebot der Senioren-Akademie wird auf Gruppenzusammenhalt großen Wert gelegt.

Projektträger:

Seniorenbüro Schwerin in Trägerschaft des Landesringes M/V des Deutschen Seniorenringes e. V.

Projektförderung durch:

- Ministerium für Wissenschaft, Kultur, Bundes- und Europaangelegenheiten
- Stadtverwaltung Schwerin, Fachdienst Soziales

Datenschutz

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die EU-Datenschutzgrundverordnung (EDSGV) ist seit 2018 in Kraft. Wir möchten Sie in diesem Zusammenhang darüber informieren, dass wir für die Organisation und Durchführung unseres Kurs- und Veranstaltungsprogramms sowie der Projekte, die aus öffentlichen Zuwendungen gefördert werden, darauf angewiesen sind, die folgenden personenbezogenen Daten (Name, Anschrift und die Telefon - Nr. bzw. Mail) der Teilnehmer zu erfassen. Ihre Daten behandeln wir dabei vertraulich im Rahmen der gesetzlichen Vorschriften. Mit der Anmeldung gehen wir von Ihrer Zustimmung und Einwilligung zur Nutzung und Speicherung aus. Sie haben jederzeit ein Recht auf Auskunft, Berichtigung, Sperrung und Löschung Ihrer Daten. Den Widerruf senden Sie per Mail an: Seniorenbuero_Schwerin@t-online.de Wir werden Ihre personenbezogenen Daten dann unverzüglich aus unserem System löschen.

4

2. Projekt „Familienpaten“

Seit 2009 koordiniert das Seniorenbüro Schwerin mit einem ehrenamtlichen Team das Schweriner Bündnis für Familie. Die 40 Bündnispartner*innen des Schweriner Bündnisses für Familie mischen sich überall dort ein, wo es um die Vereinbarkeit von Beruf und Familie geht. Und sie sind überall dort vertreten, wo es um Familien geht. Sie denken mit, sie machen mit und entwickeln Ideen und Lösungen.

Ein Projekt zur Unterstützung der Familien im Alltag sind die „Familienpatenschaften“.

Es ist ein Angebot für Familien, die sich in einer schwierigen Lebenslage befinden. Die Familienpatinnen und -paten unterstützen Familien auf partnerschaftlicher Ebene bei der Alltagsbewältigung. Sie stehen den Familienmitgliedern als Ansprechpartner, Freund, Helfer und Vertrauensperson zur Seite.

Wir suchen ehrenamtliche Familienpatinnen und-paten und freuen uns auf zuverlässige **Menschen mit Engagement, Einfühlungsvermögen und Toleranz.**

Sie begleiten Familien für eine gewisse Zeit in konkreten Alltagsfragen, z. B. in den Bereichen Freizeit, Erziehung, Haushalt, Vereinbarung von Beruf und Familie etc.

Für diese Aufgabe erhalten Sie ein praxisbezogenes Fortbildungs- und Begleitangebot.

Weitere Informationen unter www.familie-in-schwerin.de

Interesse geweckt – dann vereinbaren Sie ein persönliches Gespräch mit uns oder nutzen Sie die wöchentliche Beratungszeit, immer donnerstags, 14.00-16.00 Uhr im Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144.



Schweriner Bündnis für Familie

c/o Seniorenbüro Schwerin
Wismarsche Straße 144, 19053 Schwerin

Telefon: 0385 / 5 57 49 62

info@familie-in-schwerin.de

www.familie-in-schwerin.de

6. Hinweise und Informationen zu weiteren Veranstaltungen

Seniorenbüro Schwerin / Soziokulturelles Zentrum

Träger: Landesring Mecklenburg - Vorpommern des Deutschen Seniorenringes e. V.

Wismarsche Str. 144, 19053 Schwerin

Telefon: (0385) 5 57 49 62

E - Mail: Seniorenbuero_Schwerin@t-online.de

Das Seniorenbüro gibt nachfolgend einige Informationen über weitere

Projekte:



1. Projekt „Alltagsbegleiter“

Alltagsbegleiter stehen älteren Menschen in unserer Stadt in unterschiedlichen Situationen des Lebens zur Seite.

Sie kommen in die Häuslichkeit und haben Zeit für

- Besuche und Gespräche sowie Begleitung
- kleine Erledigungen bei Krankheit oder nach Krankenhausaufenthalten
- gemeinsame Spaziergänge
- Hilfe und Unterstützung bei der Bewältigung des Alltags nach Umzug, Krankheit, Trauer u. ä.

Die **Alltagsbegleiter** sind eine sinnvolle Ergänzung zu den Angeboten des Gesundheits- und Sozialdienstes sowie der ambulanten Hilfsangebote.

Fragen Sie uns, wir helfen Ihnen und unterstützen Sie gern mit



einem „Alltagsbegleiter“.

Rufen Sie die Vermittlungsstelle an: ☎ 0385 / 5 57 49 62 oder mailen Sie uns einfach Ihr Anliegen:

Seniorenbuero_Schwerin@t-online.de

Teilnahmebedingungen

Die Veranstaltungen richten sich nicht nur an Seniorinnen und Senioren, sondern auch an alle Interessierte.

Eine altersgemäße Beschränkung gibt es nicht.

Abitur und Hochschulabschlüsse sind nicht gefordert.

Jeder, der sich fit genug fühlt, über ein Semester zu folgen, kann teilnehmen. Wichtig ist die Bereitschaft, sich intensiv mit den Inhalten der Lehrveranstaltungen zu beschäftigen und sich entsprechend auf Seminare und Vorlesungen vorzubereiten.

Anmeldungen

Für das 1.Semester 2024 können Sie sich in der Geschäftsstelle der Senioren – Akademie oder per Mail anmelden:

Seniorenbüro Schwerin

Wismarsche Str. 144

19053 Schwerin

Tel.: (0385) 5 57 49 62 / 66

Homepage: www.seniorenbuero-schwerin.de

E - Mail: Seniorenbuero_Schwerin@t-online.de

!- WICHTIG:

- Auch **spätere Anmeldungen** sind für **einige Kurse** noch möglich!!
- Die Anmeldung kann schriftlich oder telefonisch erfolgen!
- **Mit der Anmeldung ist die Teilnehmergebühr fällig!**
- Nur Anmeldungen vor Semesterbeginn sichern die Durchführung der Veranstaltungen!

Veranstaltungshinweise

In den Räumen des Seniorenbüros Schwerin / Soziokulturellen Zentrums Wismarsche Str. 144, 19053 Schwerin finden alle Vorlesungsreihen, Kurse und Workshops statt.

Sollten bei einer Veranstaltung unvorhersehbare betriebliche Probleme auftreten, kann die Senioren - Akademie die Veranstaltung an einem anderen Ort bzw. in einem anderen Raum durchführen.

Leistungsinhalt / Zahlungsbedingungen

Die zu zahlende Kursgebühr entnehmen Sie bitte dem Programmheft. Für alle Kurse, Veranstaltungsreihen etc. ist eine **Festgebühr zu entrichten**, diese ist gekennzeichnet mit dem Hinweis

„Festgebühr/Teilnahme nur mit Festanmeldung möglich!“

⇒ **Die Kursgebühren sind vor Semester- bzw. Veranstaltungsbeginn zu entrichten!**

❗ WICHTIG: Zahlungsmöglichkeiten:

Nur noch **per Überweisung** unter Angabe der Kurs – Nummer und des Namens möglich:

Kontoinhaber: Landesring MV DSR e.V.
Geldinstitut: Deutsche Bank
IBAN: DE 83130700240312362700
BIC (SWIFT) DEUTDEBROS
Stichwort: Kurs – Nr. / Name, Vorname

Hinweis:

Bei Unterschreiten der Mindestteilnehmerzahl oder aus anderen wichtigen Gründen kann die Senioren – Akademie die Veranstaltung absagen.

➤ **Bitte beachten:**
Bereits geleistete Zahlungen können nur bei Absage des gesamten Kurses erstattet werden!

5. 4. AG „Altenarbeit“ – Koordination und Leitung

Die AG „Altenarbeit“ versteht sich als Netzwerk zur Gestaltung einer aktiven Altenarbeit in der Kommune. Ihr gehören inzwischen 19 haupt- und ehrenamtliche Vertreter von Vereinen, Verbänden, Einrichtungen und Initiativen an. Die Leitung und Koordination erfolgt durch das Seniorenbüro Schwerin.

Wir arbeiten vor allem inhaltlich zusammen, organisieren thematische Gesprächsrunden für die Mitglieder sowie Veranstaltungen für ältere Bürger Schwerins.

Unsere Schwerpunkte sind

- Vernetzung und Koordination der Angebote
- Kooperation – gemeinsame Aktionen und Initiativen
- Netzwerk zur Einforderung der Interessen der Älteren gegenüber Stadtverwaltung und –vertretung
- Weiterbildung für Haupt- und Ehrenamtliche

Neue Mitglieder, die sich in der kommunalen Seniorenarbeit engagieren möchten, sind jederzeit willkommen.

Die Mitglieder der AG „Altenarbeit“ treffen sich nach einem Jahresarbeitsplan zu thematischen Gesprächsrunden, Erfahrungsaustausch und Aktionen.

Kontakt:

AG „Altenarbeit in der Landeshauptstadt Schwerin“
Leitung: Seniorenbüro Schwerin
Wismarsche Str 144,
19053 Schwerin
Tel: 0385 / 557 49 62
Mail: Seniorenbuero_Schwerin@t-online.de

5. 3. Landesweite Fortbildungsveranstaltungen M-V

Der Projekt- und Bildungsträger in M-V, der Landesring M/V des Deutschen Seniorenringes e. V., führt im Rahmen des Landesprojektes „Weiterbildung älterer Menschen für bürgerschaftliches Engagement als seniorTrainer*innen sowie deren fachliche Begleitung durch Agenturen“ landesweite Fortbildungsveranstaltungen für die bereits ausgebildeten seniorTrainer*innen durch.



30.03.2023, Landesweite EFI-Fachtagung in Schwerin

Landesweite Fachtagungen für EFI-Akteure in M-V „Medien in der Demokratie – Was Medien dürfen und sollen“

23.05.2024, 10:30 Uhr-16:00 Uhr, InterCityHotel Schwerin

„Gelingendes Altern – Altern im Sozialraum und Quartier“

26.09.2024, 10:30 Uhr-16:00 Uhr, InterCityHotel Schwerin

„Umwelt- und Klimaschutz als Generationenaufgabe“

07.11.2024, 10:30 Uhr-16:00 Uhr, InterCityHotel Schwerin, 19053 Schwerin

Weitere Informationen zu Qualifizierungsprogrammen für Ältere sowie für Haupt- und Ehrenamtliche erhalten Sie im Internet

www.seniorenring-mv.de oder

über den **Bildungsträger in M-V:**

Landesring M/V des Deutschen Seniorenringes e. V.
Wismarsche Str. 144
19053 Schwerin
Tel.: 0385 - 5574962
E- Mail: Seniorenbuero_Schwerin@t-online.de

Seniorentelefon „Klönen mit Bertha“



Mit der Initiierung des Projektes Senioren-Telefon "Klönen mit Bertha" möchte das Seniorenbüro Schwerin Seniorinnen und Senioren erreichen, denen Möglichkeiten zum Gespräch fehlen.

Das **Senioren-Telefon** ist deshalb ein **neues Angebot für ältere Menschen** in der Stadt Schwerin.

Anrufende können "einfach mal reden", eben einfach mal „klönen“.

Ehrenamtliche Mitarbeiter*innen stehen hier am Telefon wöchentlich zur Verfügung, nehmen die Anrufe entgegen, schenken Anrufernden für eine gewisse Zeit ihr Ohr und führen die individuellen Gespräche. Sie

- hören zu und nehmen Anteil,
- haben Einfühlungsvermögen und
- können über das Gehörte schweigen
(Grundsatz: anonym, verschwiegen und diskret).

Möchten Sie auch mal „Klönen mit Bertha“, dann rufen Sie mittwochs in der Zeit von 13.00 -16.00 Uhr im Seniorenbüro Schwerin



Tel.-NR.: 0385-5574966 an!

Es wird darauf hingewiesen, dass es sich um keinen telefonischen Notfalldienst, keine Beratung und keine Telefonseelsorge handelt.

Vorlesungsreihen

Kurs - Nr. 01: Besser informiert – Gespräche über Politik, Wirtschaft und Soziales

Unsere Gesellschaft wird sich aufgrund der demografischen Entwicklung verändern und neue Dimensionen, neue Lebensstile sowie neue Handlungsfelder eröffnen. Veränderungsprozesse in unserer Gesellschaft müssen verständlich und nachvollziehbar sein und auch den Älteren die Möglichkeit der Mitgestaltung und Partizipation geben.

Die Vorlesungen nutzen wir, um Zusammenhänge in Politik, Wirtschaft und Soziales besser zu verstehen, um öffentlichkeitswirksam auf Probleme aufmerksam zu machen.

Montag

15.01., 22.01., 29.01., 05.02., 12.02., 19.02., 26.02., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03., 08.04., 15.04., 22.04., 29.04., 06.05., 13.05. und 27.05.2024

15.01.2024 Geschichte der Schweriner Gastronomie und Hotellerie in der Altstadt

Referent: Hans – Joachim Falk, Gästeführer

22.01.2024 Stadtentwicklung Schwerin 2024 - Was gilt es, in den Blick zu nehmen?

Referent: Sebastian Ehlers, Stadtpräsident der Landeshauptstadt Schwerin

29.01.2024 Virtuelle Stadtführung – Schweriner Anekdoten - Mutterwitz und freche Sprüche

Referent: Jürgen Hingst, Gästeführer

05.02.2024 Blickpunkt Indien: Frauen stärken

Referentin: Daniela Martin, Bildungsreferentin, Oikocredit, Förderkreis Norddeutschland e.V.

12.02.2024 Überall ist Wunderland – Joachim Ringelnatz zum 140. Geburtstag / Referentin: Liane Römer

19.02.2024 Die distanzierte Mitte – Rechtsextreme und demokratiegefährdende Einstellungen in Deutschland

Referent: Friedrich- Ebert-Stiftung, ZOOM-Meeting

26.02.2024 Klinische Forschung – Was steckt dahinter?

Referentin: Julia Gründel, Zentrumsleitung

04.03.2024 Fokuswoche Geld 2024

Referentin: Bärbel Petterson, Beraterin für Finanzen, Verbraucherzentrale Schwerin

8

5. 2. Qualifizierung von Senioren-Technik-Botschaftern



Seniorenbüro Schwerin bietet Qualifizierung zum Senioren-Technikbotschafter

Immer mehr ältere Menschen bedienen sich digitaler Medien zur Alltagsorganisation, Kommunikation und Unterhaltung oder würden dies gerne tun. Oftmals scheuen sie sich jedoch, die neuen Technologien und medialen Angebote zu nutzen. Dabei können sogenannte „SilverSurfer“ Hilfe und Unterstützung geben. **Die Silver Surfer helfen ehrenamtlich bei Fragen und Problemen rund um das Thema Smartphone & Tablet und werden in intensiven Schulungen auf ihren Einsatz vorbereitet.**

Die fünftägige Qualifizierung, die vom Ministerium für Soziales, Gesundheit und Sport gefördert wird, richtet sich an ehrenamtlich engagierte Menschen, die älteren Mitmenschen die Chancen des Internets näherbringen möchten. **Für die Kurse in Wismar und Schwerin 2024 suchen wir Interessenten, die bereits Grundlagenwissen und praktische Erfahrungen zur Nutzung des Internets im Alltag und im Umgang mit Smartphone, Tablet & Co haben.**

Die künftigen Multiplikatoren sollten selbst eine positive Technik-einstellung mitbringen und durch eigenes Engagement zeigen, dass „Technik-Lernen“ im Alter möglich ist, Spaß macht sowie den Alltag bereichern kann. Idealerweise sind die Interessenten bereits in der Vermittlung von Technikkompetenzen aktiv und fragen sich, wie Initiativen gestaltet werden können, die nachhaltig und langfristig erfolgreich sind.

Im Kurs gibt es neben fachlichem Wissen auch didaktisches Wissen, Anregungen und Unterstützung, wie künftige Medienangebote für ältere Menschen entwickelt, organisiert und durchgeführt werden können.

Weitere Projektinformationen und verbindliche Anmeldungen zur Qualifizierung zum Senioren-Technik-Botschafter*in im Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144, 19053 Schwerin, per Telefon 0385 / 5574962 oder per Mail: Seniorenbuero_Schwerin@t-online.de

49

Angebote aus www.ehrenamt-schwerin.de

Tätigkeitsbereiche	Vereine, Verbände, Einrichtungen
- Öffentlichkeitsarbeit u. a. Gestalten von Informationsblättern, Vereinszeitungen, Plakaten etc.	Unterstützung in gemeinnützigen Vereinen
- Hilfe und Unterstützung beim Umgang mit der Computertechnik	Private Anfragen
- Kurs- und Gruppenleiter	Senioren- Akademie Schwerin, VHS „E. Welk“ Schwerin
- Aufbau von Gruppen	Mehrgenerationenhäuser / Begegnungsstätten
- Nachbarschaftshilfe in Stadtteilen von Schwerin	Amt für Soziales und Wohnen, Nachbarschaftstreffe der SWG
- Begleitung von Jugendlichen (Hausaufgabenhilfe, Schulabschlüsse, Ausbildungssuche etc.)	AWO – Soziale Dienste gGmbH Freiwilligenteam „Lernhilfe“
- Interessierte Mitspieler für die Akkordeongruppe - Bewegungs- oder Sitztanz-Gruppe	Haus der Senioren und Behinderten
- Wunsch – Oma oder –Opa - Oma – Hilfsdienst - Familienpaten	Seniorenbüro Schwerin / Schweriner Bündnis für Familie

2. Das Seniorenbüro unterstützt Gruppen, Initiativen, Vereine etc. bei der Organisation und Durchführung von Veranstaltungen

Wir vermitteln dafür u. a.:

1. Mode- und Theatergruppe
2. Videofilmgruppe (Videofilme/ eigene Produktionen)
3. Kulturgruppen anderer Vereine und Verbände
4. Gesprächspartner und Referenten

Wir beraten Sie gern in einem persönlichen Gespräch über alle Möglichkeiten des freiwilligen Engagements.

Bitte vereinbaren Sie telefonisch mit uns einen Termin –

☎ 0385 / 5 57 49 62!

Kurs - Nr. 01: Politik, Wirtschaft und Soziales

- 11.03.2024 Führung durch das Dokumentationszentrum**
Referent: Christian Gluer, Mitarbeiter der Landeszentrale für politische Bildung
Treffpunkt: 13.00 Uhr, Dokumentationszentrum , Obotritenring 106
- 18.03.2024 Jüdische Gemeinde in Schwerin – Besuch der Synagoge**
Referent: Yuriy Kadnykov. M.A.
Treffpunkt: 13.00 Uhr, Schlachterstr. 3-7
- 25.03.2024 Kommunalpolitik – mit und für Bürgerinnen und Bürger**
Referent: Gerd Böttger, Fraktion Die Linke, Vorsitzender
- 08.04.2024 Einrichtung einer Gesundheitsstation in Uganda 2024**
Referent: Claus Oellerking, Vorsitzender, Oikocredit Förderkreis Norddeutschland e.V.
- 15.04.2024 Schleifmühle Schwerin – Besuch der Ausstellung „Eine Reise in die Vergangenheit – 300jährige Geschichte des Mühlenstandortes“ anschließend Kaffee und Kuchen**
Treffpunkt: 13.00 Uhr, Schleifmühle Schwerin
- 26.04.2024 Besuch im Landtag MV**
Christine Klingohr, Stellv. Vorsitzende der SPD – Landtagsfraktion
Treffpunkt: 9.45 Uhr, Landtag MV, Schloss Schwerin
- 29.04.2024 Literarische Impressionen (Neues vom Büchermarkt)**
Referentin: Sabine Wurm, Stadtbibliothek Schwerin
Treffpunkt: 13.00 Uhr, Stadtbibliothek Schwerin
- 06.05.2024 Seefahrt mit der Weißen Flotte – Große Insellinie**
Treffpunkt: 13.15 Uhr, Anleger Weiße Flotte (13.30 – 15.00 Uhr)
- 13.05.2024 Die Inszenierung des Lichtes – Die Schweriner Domfenster und ihre Geschichte**
Treffpunkt: 13.00 Uhr, Dom Schwerin
- 27.05.2024 Thema nach Wahl**
- Veranstalter:** Seniorenbüro Schwerin/Soziokulturelles Zentrum
Ort: Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144
Zeit: 13.00 - 14.30 Uhr
Kursleiterin: Helga Bomplitz
Kursgebühr: 45,00 € / Festgebühr / Teilnahme nur mit Festanmeldung möglich!

Literatur, Kunst und Kultur

Kurs - Nr. 02: Streifzüge durch die moderne und klassische Literatur



Im Literaturclub lesen und diskutieren wir gemeinsam über Neuerscheinungen, Schriftsteller, ihr persönliches Leben und deren Werke.

08.01.und 22.01.2024

Wir lesen den Roman „*Der Klang der blauen Gitarre*“ von William Boehart, einem amerikanischen Autor, der mit Außenblick auf die Bundesrepublik schaut und die deutsche Geschichte besser verstehen will, besonders das Dritte Reich und die Zeit danach. (101. LISTA dazu am 27.01.24 -15.30 Uhr, Campus am Ziegelsee)

Anlässlich des 250. Geburtstages von Caspar David Friedrich (1774-1840) lesen wir Florian Illies` Buch „*Zauber der Stille*“, in dem wir dem berühmten Maler sehr persönlich begegnen und viele Bezüge zur Gegenwart finden.

05.02. und 26.02.2024

Wir stellen Lieblingsbücher vor. Dazu gehören: Eugen Ruge „Pompeji“, Daniel Kehlmann „Lichtspiel“, C. Bernd Sucher „Unsichere Heimat - Jüdisches Leben in Deutschland 1945 bis heute“ u.a.

Christoph von Fircks liest aus seinem neuen Buch „Erinnerung in Blau“.

11.03. und 25.03.2024

Am 09.03.24 wäre Peter Scholl-Latour 100 Jahre alt geworden.

Am 12.09.2001 sprach er nach den Terroranschlägen in New York vom „Ende der Spaßgesellschaft“ und warnte die westliche Welt, ohne Exit-Strategie nach Afghanistan einzumarschieren. Ein Angriff auf dieses Land würde „verpuffen“. Wir erinnern mit der Lektüre von „Der Fluch der bösen Tat. Das Scheitern des Westens im Orient“ an den klugen und beliebten Journalisten. Wir versuchen, einen Einblick in das Werk des norwegischen Nobelpreisträgers Jon Fosse zu geben und beginnen mit dem Buch „Das ist Alise“. Außerdem lesen wir Ferdinand von Schirachs Theatermonolog „Regen“. Scharfsinnig formuliert der ehemalige Strafverteidiger seine Gedanken über uns Menschen.

5. Projekte und Sonderveranstaltungen

5. 1. Ehrenamtsbörse – „Stellenmarkt für Ehrenamtliche“

„Alt, na und?“ unter diesem Motto bieten wir verschiedene Möglichkeiten, den eigenen Ruhestand aktiv zu gestalten.

Das Seniorenbüro Schwerin informiert Sie gern [in einem persönlichen Gespräch über alle Angebote](#), im Alter aktiv zu sein und zu werden.

Wir beraten Sie über Aktivitäten, Projekte und Initiativen zur Gestaltung in der neuen Lebensphase.

Ehrenamtliche werden aktuell gesucht für folgende Aufgabenbereiche:

Tätigkeitsbereiche	Vereine, Verbände etc.
Arbeit mit Kindern - technisches Labor / Werkstatt - Kinderbibliothek - Vorlesepaten/Lesementoren - Niederdeutsche Sprachpflege	Kita gGmbH Schulen der Stadt
Öffentlichkeitsarbeit (Pressearbeit, Soziale Netzwerke) / Organisation von Aktionstagen	Schweriner Bündnis für Familie MGH Internationaler Bund
Leiter von Orts – und Interessengruppen, wie z. B. Handarbeit, Sport, Basteln, Englisch	Volkssolidarität, Kreisverband Schwerin e. V. Sozialverband Deutschland e. V. Sozialverband VdK
Kurs- und Gruppenleiter in allen Bereichen: Kunst, Kultur, Bildung, Medien etc.	Seniorenbüro Schwerin/ Senioren - Akademie Begegnungsstätten der Stadt etc.
Aufbau von Übungsgruppen für Jung und Alt	Sportvereine und Senioreneinrichtungen
Betreuungsaufgaben: Vorlesen, Unterhalten, Spazieren gehen etc. Alltagsbegleiter	SOZIUS gGmbH, Augustenstift, Vitanas Senioren Centrum Lebenshilfe e.V. - Beratungsstelle für Menschen mit Behinderungen, Wohnpark Zippendorf, Seniorenbüro Schwerin

Weitere Ehrenamtsangebote in der Stadt Schwerin finden Sie unter www.ehrenamt-schwerin.de oder in der Beratung durch unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter im Stadthaus Schwerin, Am Packhof 02-06, jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat, jeweils 15.00 -17.00 Uhr !

seniorTrainerinnen suchen ehrenamtliche Unterstützung

Gesucht werden im Seniorenbüro Schwerin ältere Menschen, die folgende Aufgaben ehrenamtlich übernehmen möchten:

Engagementbereiche	ehrenamtliche Tätigkeiten
Sozialer Bereich	Leitung von Interessen – und Ortsgruppen bei Vereinen und Verbänden
Kultur- und Bildungsbereich	Aufbau neuer Bildungsangebote, Freizeit- und Interessengruppen
Lernhilfe für förderbedürftige Schüler	individuelle Lernhilfe in den Fächern Deutsch, Mathe und Englisch (Kl. 1-10)
Vorlesepaten	Patenschaften mit einer Kita als Vorleser oder mit Kindern
Wunschgroßeltern	Wunschoma oder –opa für Familien, die keine Großeltern am Wohnort haben
Jugendpaten	Individuelle Begleitung von Jugendlichen beim Übergang von der Schule in die Berufswelt
Familienpaten	Angebot zur Unterstützung für Familien, die Unterstützung im Alltag benötigen oder sich in einer schwierigen Lebenslage befinden
Alltagsbegleiter	Betreuung und Begleitung von älteren Menschen
Schweriner Kulturschlüssel	Ehrenamtliche Kulturbegleiter ermöglichen Kulturgenießern den gemeinsamen Besuch von Schweriner Kultureinrichtungen
Forschen-Staunen-Wissen	Fragen zu Technik und Umwelt spielerisch und experimentell in Kita´s weitergeben, gemeinsam mit kleinen Forschergeistern die Welt entdecken
Digitale Hilfe	Multiplikatoren für die Schulung von Älteren mit den neuen Medien Durchführung von Medienangeboten Senioren für Senioren Digitale Alltagshelfer – Unterstützung und Anleitung in der Häuslichkeit

46

Kurs - Nr. 02: Streifzüge durch die moderne und klassische Literatur

08.04. und 22.04.2024

Nochmals wenden wir uns Ingeborg Bachmann zu. Wir lesen Ausschnitte aus „Wir haben es nicht gut gemacht“, dem Briefwechsel zwischen ihr und Max Frisch.

Wir stellen Lieblingsbücher vor. Dazu gehören: Gitta Lindemann „Meine Fensterplätze“, Monika Maron „Das Haus“, Katrin Sobotha -Heidelk „Herzkaspertheater“, Annie Ernaux „Die leeren Schränke“ u.a.

13.05. und 27.05.2024

Am 21.Mai vor 75 Jahren beendete der begnadete Schriftsteller Klaus Mann sein Leben. Er hat uns mit unvergesslichen Einsichten beschenkt. In Memoriam lesen wir seinen Roman „Mephisto“, eine lehrreiche Geschichte über Anpassung und Widerstand.

10.06. und 24.06.2024

Anlässlich des 100. Todestages von Franz Kafka (3.7.1883 -3.6.1924) lesen wir die Erzählung „Der Prozess“. Wir erinnern an Erich Kästners 50. Todestag (29.07. 1974) und tragen Gedichte des Autors vor.

Hinweis:

Grundsätzlich können Teilnehmer bei jedem Treffen auf ein literarisches Werk aufmerksam machen, das sie als Lektüre empfehlen. Das kann durch einen 5- minütigen Vortrag oder durch das Vorlesen von Textausschnitten geschehen.

Veranstalter/Ort: Soziokulturelles Zentrum, Wismarsche Str. 144

Zeit: 11.00 -12.30 Uhr

Kursleiterin: Liane Römer

Gebühr: 36,00 € / **Festgebühr für den Kurs!**
Teilnahme nur mit Festanmeldung möglich!

11

Kurs – Nr. 03: Kurs „Gemeinsam malen“



© Margret Lange



© Elfriede Koska

Unter dem Motto „Wir malen heute gemeinsam“ treffen sich vierzehntägig malende Senioren*innen. In den Zusammenkünften kann alles gemalt werden, ob Mühle, Landschaft oder Haus, Blumen, Wiesen und Jahreszeiten oder Abstrakt. Anleitung, Tipps und Tricks erfolgen durch die Kursleiterin in unterschiedlichen Maltechniken sowie durch die Teilnehmer*innen.



Termine:

25.01.,08.02.,22.02.,07.03.,21.03.,04.04.,18.04.,02.05.,16.05.,
30.05.,27.06. und 11.07.2024

Veranstalter: Soziokulturelles Zentrum

Zeit: 10.00 – 12.30 Uhr

Ort: Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144

Kursleiterin: Eva-Maria Tempelhahn, **Vorstandsmitglied im Kunstverein Wiligrad**

Eigenes Atelier - Infos unter <http://www.tempelhahn.de/>

Kursgebühr: **24,00 € / Festgebühr**

Teilnahme nur mit Festanmeldung möglich!

12

Arbeitskreis seniorTrainer Schwerin

ARBEITSKREIS
seniorTrainerin SCHWERIN

Schweriner
seniorTrainerinnen

- beraten
- informieren
- vernetzen
- koordinieren
- initiieren
- unterstützen
- referieren

Schweriner seniorTrainerinnen
engagieren sich im Gemeinwesen.

Engagement und Erfahrungswissen für Initiativen

c/o Seniorenbüro Schwerin
Wismarsche Straße 144
19053 Schwerin
Tel. 0385-5574962

www.senior-trainer-schwerin.de
info@senior-trainer-schwerin.de

In Schwerin sind qualifizierte seniorTrainer als **Initiativberater, Projektentwickler, Netzwerker oder Teamkoordinator im Gemeinwesen tätig. Alle Rollenangebote und Informationen finden Sie im Internet unter www.senior-trainer-schwerin.de**

Mehr Informationen gewünscht, dann kontaktieren Sie uns
☎ 0385 / 5 57 49 62 oder mailen Sie uns:
Seniorenbuero_Schwerin@t-online.de

**Seniorenbüro Schwerin sucht Tätigkeitsfelder
für den Einsatz der seniorTrainerinnen**

Wir suchen geeignete Tätigkeitsfelder bei Vereinen, Verbänden, Gruppen, Initiativen etc. und freuen uns auf eine Beratung zum Einsatz der seniorTrainerinnen.

Weitere Informationen und Beratung:

**Seniorenbüro Schwerin,
Wismarsche Str. 144, 19053 Schwerin,
Tel.: 0385 / 5 5749 62
E-Mail: Seniorenbuero_Schwerin@t-online.de**

seniorTrainerinnen wurden für die ehrenamtliche Tätigkeit ausgebildet und in einem Grundkurs umfassend auf ihren Einsatz vorbereitet. Mit dem Zertifikat besitzen alle seniorTrainer für den Einsatz in der Praxis einen Identitätsnachweis und Versicherungsschutz.

Tätigkeitsprofile der seniorTrainerinnen im bürgerschaftlichen Engagement	Engagementbereiche für seniorTrainer
Initiativberater	Berater von Initiativen, Gruppen, Vereinen, Verbänden etc. in allen Fragen, u. a. Öffentlichkeitsarbeit, Finanzen, Projektarbeit etc.
Projektentwickler	Initiatoren von neuen Initiativen, Projekten etc.
Netzwerker	Kooperation in der Projektarbeit, Aufbau von neuen Netzwerken und Kooperationen
Teamkoordinator	Koordination von selbstorganisierten Teams

Kurs – Nr. 04: TV – Gruppe „METRONOM“

Nomen est omen – wir heißen so, weil wir versuchen, wie ein Metronom im Takt der Zeit zu ticken, mal langsam, mal schnell. Wir machen ein Magazin des gleichen Namens für den Schweriner Offenen Kanal, „Fernsehen in Schwerin“.



Die Gruppe besteht seit 2009 – Durchschnittsalter über 60. Sie dokumentiert filmisch Veranstaltungen des Seniorenbüros, der Senioren-Akademie, die Arbeit von und mit Senioren im Allgemeinen und darüber hinaus gesellschaftlich relevante Themen, die ihr am Herzen liegen.

Leute mit Witz, Kreativität und Freude am eigenständigen Gestalten von Drehbüchern und Filmsequenzen sind uns herzlich willkommen.

Wir treffen uns alle 14 Tage, ab 11.01.2024, jeweils 13.30–16.00 Uhr
Darüber hinaus je nach Arbeitsfortschritt und Bedarf auch in kleineren Gruppen nach Absprache!

Die Filmgruppe des Seniorenbüros Schwerin ist medial nicht nur in der Mediathek von Mecklenburg-Vorpommern vertreten, sondern jetzt auch auf einem eigenen YouTube-Kanal. Dort präsentiert die Gruppe ihre aktuellen Filmbeiträge zu Aktivitäten des Seniorenbüros Schwerin. Man kann sich aber auch über die zwei schrulligen alten Damen Emma & Lotti oder die animierten Redewendungen amüsieren.

So finden Sie uns - im Internet-Browser eingeben:

- „Seniorenbüro Schwerin Metronom“ (für die Mediathek MV)
- „Seniorenbüro Schwerin YouTube“ (für YouTube)

Koordinatorin: Hannelore Breitag

Veranstalter: Seniorenbüro Schwerin/Soziokulturelles Zentrum

Ort: Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144

Kurs Nr. 05: Mode und Kosmetik ab 60 – Mut zum eigenen Typ



Die Modegruppe des Seniorenbüros trifft sich monatlich unter dem Motto:
„Wir machen Mode ab 60!“

Während der Treffs werden die Modenschauen mit eigener Garderobe
gemeinsam vorbereitet.

In begleitenden thematischen **Gesprächsrunden** werden durch
Fachleute Anregungen, Tipps und Rat zur Kosmetik und Mode ab 60
gegeben. Im Mittelpunkt stehen Themen wie „Mut zur Farbe“ in der
Alltagskleidung, Frisuren selbst gemacht, kosmetische Tipps
für die ältere Haut etc.

**Höhepunkte sind die Auftritte der Modegruppe mit eigener
Garderobe.**

Auftrittsfragen unter Telefon: 0385 / 5 5749 62!

Termine: 09.01.,13.02.,12.03.,09.04.,14.05.,11.06.2024

Veranstalter: Seniorenbüro Schwerin
Ort: Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144
Zeit: 14.30 – 16.00 Uhr
Kursleiterin: Hannelore Mönter

14

Seniorenbüro Schwerin sucht als EFI – Agentur in M-V seniorTrainerinnen



Das Seniorenbüro Schwerin sucht

Teilnehmer*innen

**für den Grundkurs 2024 in Schwerin zur Qualifizierung von
seniorTrainerinnen** für die freiwillige Tätigkeit im Gemeinwesen.
Der neuntägige Grundkurs wird durch den Bildungsträger in M-V,
Landesring M/V des Deutschen Seniorenringes e. V., durchgeführt.
Kursleiterin: Helga Bomplitz

Anforderungen:

- Ältere der Generation 60+
- Erfahrungen / Kompetenzen aus dem beruflichen Kontext oder
der ehrenamtlichen Tätigkeit
- Interesse an neuen Aufgaben und Herausforderungen
- Bereitschaft zur Verantwortungsübernahme

Tätigkeitsfelder der seniorTrainerinnen:

- Unterstützung und Beratung bestehender Freiwilligen-
Organisationen
und Initiativen
- Unterstützung und Vernetzung von bürgerschaftlichem
Engagement im Gemeinwesen
- Initiierung von Projekten und Aktionen im Gemeinwesen
- Weitergabe von Berufs- und Lebenserfahrungen als
Wissensvermittlerin
- Koordination eines seniorTrainerinnen-Teams

Beratung in der örtlichen Agentur:

Seniorenbüro Schwerin / Ansprechpartnerin: Christine Dechau
Wismarsche Str. 144, 19053 Schwerin, Tel.: 0385 / 5 5749 62

43

4. Landesprojekt „Weiterbildung älterer Menschen für bürgerschaftliches Engagement“

Das Seniorenbüro Schwerin arbeitet seit 2002 im Landesprojekt „Weiterbildung älterer Menschen für bürgerschaftliches Engagement als seniorTrainerin in M-V“ als eine örtliche Agentur in M-V mit und realisiert folgende Aufgaben:

1. Gewinnung von interessierten Älteren für die Ausbildung zum /zur seniorTrainerin
2. Vermittlung der seniorTrainerinnen in örtliche Initiativen, Vereine und Gruppen aller Altersgruppen und Bereiche
3. Beratung und Begleitung der seniorTrainerinnen im freiwilligen Engagement
4. Mitarbeit in der EFI - Koordinierungsgruppe in M/V
5. Lokale Öffentlichkeitsarbeit

Die Agentur Schwerin hat sehr aktive seniorTrainerinnen, die sich in den unterschiedlichsten Tätigkeitsfeldern und Einrichtungen engagieren, u. a.

- Generationsübergreifend (Wunschgroßeltern, Familien- und Jugendpaten, Lernhilfe etc.)
- seniorTrainerinnen engagieren sich in der Kommune (Mitarbeit im Seniorenbeirat, Frauen- und Familienbündnis, Fachkreis „Ehrenamt in Schwerin“ etc.)
- seniorTrainerinnen engagieren sich in ländlichen Regionen (Garten- und Dorfpflegeverein, Bücherstuben, Auf historischen Spuren, Vernetzungsarbeit etc.)
- weitere Projekte und Initiativen (Deutsch-polnische Gesellschaft /Sektion Schwerin / Mitarbeit im Senior-Experten-Service (SES) – weltweite Einsätze / Leitung von Interessengruppen / Leitung Regionalgruppe Silver Surfer etc.)

Das Seniorenbüro Schwerin sucht deshalb Teilnehmerinnen und Teilnehmer für den jährlich stattfindenden Grundkurs in Schwerin sowie Initiativen, Gruppen, Vereine, Verbände, Einrichtungen etc., die Engagementbereiche für die seniorTrainerinnen anbieten.

Kurs – Nr. 06: Theatergruppe „Vorhang auf“



Die Theatergruppe "Vorhang auf" im Seniorenbüro Schwerin bietet zurzeit folgende Programme „Nachmieter gesucht!“ oder „Bremer Stadtmusikanten“ für Gruppennachmittage, Feste und Feiern an.

Auftrittsfragen:

Die Vermittlung der Theatergruppe erfolgt über das Seniorenbüro Schwerin, Tel: 0385-5574962!

Mitarbeit:

Die Theatergruppe "Vorhang auf" im Seniorenbüro Schwerin besteht aus Laienkünstlerinnen und –künstlern, die schon immer mal gerne „schauspielern“ wollten. **Willkommen ist jeder, egal wie jung, egal ob Männlein oder Weiblein.** **Wichtig sind Teamfähigkeit und Humor!**

Probentermine:

Ab 17.01.2024, wöchentlich mittwochs, jeweils 14.30 - 16.00 Uhr

Ort: Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str.144
Leiterin: Marianne Wörner

Kurs-Nr.07: Gemeinsam musizieren



Das Arbeitsleben liegt hinter Ihnen, jetzt haben Sie wieder mehr Zeit für sich und Ihre Hobbys. Wenn Musik für Sie schon immer eine große Rolle gespielt hat und Sie früher bereits ein Musikinstrument gespielt haben, können Sie problemlos wieder einsteigen. Musizieren bringt viel Freude und bietet Ihnen angenehme Nebeneffekte. Musik ist weit mehr als nur Beschäftigung und Zeitvertreib. Das Spielen eines Instruments fördert die Konzentrationsfähigkeit und hält jung. **Unter dem Motto „Gemeinsam musizieren“ sucht Steffen Böhme interessierte Ältere, die gern ein Streichinstrument oder Flöte aller Stimmlagen in einer Gruppe spielen möchten. Gemeinsam wird Hausmusik gemacht und kleine musikalische Programme für Feste und Feiern zusammengestellt.**

Veranstalter: Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144
Termine: wöchentlich montags, jeweils 14.00 -15.30 Uhr
Kursleiter: Steffen Böhme
Ort: nach Vereinbarung, zurzeit im Gemeindehaus Seehof

Kurs-Nr.08: IG Kunst und Kulturtouren

Mit der Teilnahme an dieser Interessengruppe bieten wir Senioren*innen Kunst- und Kulturbegnungen in ausgewählten Einrichtungen in der Stadt oder im Umland. Besonders wichtig ist der Gedanken- und Meinungs austausch mit den jeweiligen Gesprächspartnern. Geplant sind monatliche Touren, u.a. Ausstellungsbesuche, Führungen, Besuche in Kunst- und Kultureinrichtungen. Die Auswahl der Veranstaltungen erfolgt in der Gruppe. Programm und Anmeldung auf Anfrage!

Veranstalter: Seniorenbüro Schwerin/Soziokulturelles Zentrum
IG - Leitung : Marlis und Werner Rink, ehrenamtliche Mitarbeiter, Seniorenbüro Schwerin

- ⇒ Veranstaltungsgebühr für Eintritt, Führung etc. ist vor Ort zu entrichten!
- ⇒ Teilnahme nur mit Festanmeldung in der Geschäftsstelle Seniorenbüro Schwerin, Tel: 0385 -5574962 möglich!

13. Interessengruppe: Hardanger - Stickerei



„Der beste Beweis für das Können ist das Tun.“ (Marie von Ebner – Eschenbach)

Unter diesem Motto treffen sich Teilnehmerinnen dieser Interessengruppe, die gemeinsam **die norwegische Durchbruchstickerei entdecken möchten**. Die Hardanger – Stickerei ist eine Stikkunst der unbegrenzten Möglichkeiten. Die schlichte Eleganz ist es wohl, die diese jahrhundertealte Handarbeitstechnik bis heute lebendig gehalten hat.

Dienstag
09.01.,23.01.,06.02.,20.02.,05.03.,19.03.,02.04.,16.04.,30.04.,14.05.,28.05.,25.06.,08.07.2024

Veranstalter/Ort : Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144
Zeit : 10.00– 11.30 Uhr
Leiterinnen: Frau Maelck / Frau Wegner

14. Interessengruppe: Fahrradspaß mit Dreiradtandem



Wer gern Fahrrad fahren möchte, es sich aber aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr allein zutraut, kann auf dem Dreiradtandem sicher den Franzosenweg entlang fahren. Wir sind die "Piloten" und führen das Fahrzeug. Sie dürfen gern mit in die Pedalen treten. Wir können uns dabei unterhalten, da die Sitze bei diesem Tandem nebeneinander angeordnet sind. Sie sagen uns auch, wann wir umkehren sollen.

Veranstalter: Seniorenbüro Schwerin
Termine nach vorheriger Absprache

Kontakt: Gertraud Walkow,
Tel.: 0176 30413911 oder per E-Mail gertraud@walkow.de

12. Interessengruppe: Sütterlin & Co. – deutsche Schrift lesen und schreiben



Sicher stand jeder schon einmal vor dem Problem, die Briefe, Karten, Poesiealben oder Tagebücher der Eltern und Großeltern nicht lesen zu können, da sie in alter deutscher Schrift geschrieben sind, die man heute kaum noch kennt, obwohl sie jahrhundertlang normale Schrift war. Dabei ist die große Masse des Schriftgutes in unseren Archiven in deutscher Schreibschrift abgefasst, so dass jeder, der ernsthaft deutsche Geschichte oder seine eigene Familiengeschichte erforschen will, nicht umhinkommt, alte Texte lesen zu müssen. Und schon ist man mittendrin. Nebenbei hilft man damit auch, ein Stück Kulturerbe zu bewahren. Und hier soll eine Gelegenheit geboten werden, sich zunächst einmal im Monat, abhängig von Nachfrage und Absprache, zu treffen, um einander zu helfen, alte Briefe und andere Texte lesbar zu machen und die alte Schrift durch Lese- und Schreibübungen wieder aus der Vergessenheit zu reißen. Jeder ist willkommen, ob jung oder alt. Denn es ist wichtig, auch jungen Leuten dieses Stück Kultur näherzubringen. Und wer ist dazu am besten geeignet? Die Älteren von uns, die den Jüngeren etwas beibringen können. Nebenher gibt es manch Interessantes zu erfahren, z.B. wie sich unsere Schrift entwickelt hat, was Sütterlin ist oder warum Sütterlin & Co. dermaßen in Vergessenheit geraten konnten.

Termine: 29.01., 26.02., 25.03., 29.04., 27.05., 24.06.2024
Veranstalter: Seniorenbüro Schwerin
Ort: Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144
Zeit: 15.30– 17.00 Uhr
Leiter: N.N.

Hinweis: Die Arbeit der Gruppe ruht zurzeit, bis wir einen neuen Leiter gefunden haben. Informationen in der Geschäftsstelle Seniorenbüro Schwerin, Tel: 0385 5574962

Kurs – Nr. 09: Bücherfreunde



Die Bücherfreunde beschäftigen sich vorwiegend mit Belletristik. Gelesen und diskutiert werden Werke von Schriftsteller*innen ganz unterschiedlicher Art, von mecklenburgisch bis international.

26.01.2024, Ulrike Draesner, geb.1962 in München, studierte Rechtswissenschaften, Anglistik, Germanistik und Philosophie, seit 2018 ist sie Professorin für Deutsche Literatur und Erasmus, Koordinatorin am Deutschen Literaturinstitut. Sie verfasst vorwiegend Lyrik und Prosa und arbeitet häufig zusammen mit bildenden Künstlern und Schriftstellerkollegen an intermedialen Projekten

23.02.2024, Daniel Speck, geb. 1969 in München, studierte Germanistik und Filmgeschichte, verfasste Drehbücher für "Meine verrückte türkische Hochzeit", "Maria, ihm schmeckt's nicht" und "Antonio, ihm schmeckt's nicht". Sein erster Roman "Bella Germania" war das erfolgreichste deutsche Debut 2016. Speck ist auch als Dramaturg tätig und unterrichtet an verschiedenen Schulen für Film und Fernsehen.

29.03.2024, Christoph Hein, geb. 1944 in Heinzendorf, Provinz Oberschlesien. Nach dem Abitur an der Abendschule studierte er Philosophie und Logik in Berlin und Leipzig und arbeitete dann als Dramaturg an der Volksbühne in Ostberlin. Hein ist durch viele Romane und Theaterstücke sehr bekannt geworden.

26.04.2024, Uwe Timm, geb. 1940 in Hamburg, entstammt einer Kürschnerfamilie, übernahm mit der Mutter das stark verschuldete Geschäft. In seinem letzten Roman "Alle meine Geister" schildert er seine Jugendjahre. Er engagiert sich politisch und lernt u.a. auch Benno Ohnesorg kennen. Seit 1971 arbeitet Timm als freier Autor.

24.05.2024, Bettina von Arnim (geb.1785 in Frankfurt/ Main - 1859 in Berlin) 1811 heiratete sie Achim von Arnim. Als Witwe trat sie mehr und mehr ans Licht der Öffentlichkeit. Während der Choleraepidemie pflegte sie Kranke in den Armenvierteln und gab das sozialkritische Buch "Dies Buch gehört dem König" heraus. Mit Goethe führte sie einen regen Briefwechsel, der als Buch unter dem Titel „Briefwechsel mit einem Kinde“ herauskam. 1842 traf sie Karl Marx.

28.06.2024, Eugen Ruge, geb.1964 in Soswa als Sohn des DDR- Historikers Wolfgang Ruge. Mit zwei Jahren kam die Familie zurück in die DDR, nach Potsdam. Nach dem Mathematikstudium wurde er wissenschaftlicher Mitarbeiter am ZI. Seit 1986 arbeitete er für das Dokfilmstudio der DEFA seine Filme wurden blockiert. 1988 fuhr Ruge mit einem Besuchvisum in die BRD und blieb. Sehr schnell hatte er filmischen und literarischen Erfolg und engagiert sich bis zur Gegenwart politisch.

Veranstalter/Ort: Soziokulturelles Zentrum, Wismarsche Str. 144
Zeit : 10.00 – 11.30 Uhr
Leiterin: Ute Breitsprecher
Gebühr: 24,00 € /Festgebühr/Teilnahme mit Festanmeldung

Kurs – Nr. 10: Gedächtnistraining



Ob ratlos ohne Einkaufsliste im Supermarkt, den Geburtstag von guten Freunden vergessen oder mal wieder auf der Suche nach dem Schlüssel, der verlegt wurde. Jeder kennt wohl die Momente und Situationen im Leben, in denen man verzweifelt im Gedächtnis nach der Antwort sucht.

Mit Tipps und Tricks könnten sich solche Momente in Zukunft vermeiden lassen.

Im Kurs „Gedächtnistraining“ üben und lernen Sie, Ihre „Grauen Zellen“ in Schwung zu halten. Auf spielerische Art wird die Gedächtnisleistung trainiert und gesteigert, nicht genutzte Bereiche des Gedächtnisses werden aktiviert und besonders das Kurzzeitgedächtnis trainiert.

GR. I - mittwochs 9.30 - 11.00 Uhr / Kursleiterin: Helga Bomplitz

17.01.,24.01.,31.01.,07.02.,14.02.,21.02.,06.03.,13.03.,20.03.,27.03.,03.04.,10.04.,17.04.,24.04.,08.05.,15.05. und 22.05.2024

Gr. II- mittwochs, 9.30 -11.00 Uhr / Kursleiterin: Christine Dechau

10.01.,17.01.,31.01.,07.02.,14.02.,21.02.,06.03.,13.03.,20.03.,03.04.,10.04.,17.04.,24.04.,15.05.,22.05.,29.05.und 05.06.2024

Veranstalter: Seniorenbüro Schwerin/Soziokulturelles Zentrum

Ort: Seniorenbüro, Wismarsche Str. 144

Kursgebühr: Gr. I / 51,00 € / Festgebühr

Gr.II / 51,00 € / Festgebühr



Teilnahme in beiden Gruppen nur mit Festanmeldung möglich!

10. Interessengruppe: Schach



Kennen Sie das - „Die Dame ist die stärkste Figur?“ Finden Sie es gemeinsam mit erfahrenen Spielern der **Schachfreunde Schwerin** beim königlichen Spiel heraus! Erfreuen Sie sich an der Vielfalt im Schachspiel, an gelungenen Kombinationen, Gewinnpartien und lernen Sie aus Fehlern.

Trainieren und testen Sie alle zwei Wochen Ihre geistige Fitness, egal, ob als Hobby-Schachspieler, als Wiedereinsteiger oder Anfänger! Schach dem König!

Dienstag

02.01.,16.01.,30.01.,13.02.,27.02.,12.03.,26.03.,09.04.,23.04.,07.05.,21.05.,04.06,02.07.,16.07.2024, jeweils 10.00–12.00 Uhr

Veranstalter/ Ort: Seniorenbüro Schwerin in Kooperation mit dem Schachfreunde Schwerin e.V.

Leitung: Schachfreund Gerhard Krüger

11. Interessengruppe: Motorradfreunde



Wir suchen verkehrstüchtige und verkehrserfahrene Seniorinnen und Senioren, die Freude daran haben, in einer kleinen Gruppe auf motorisierten Zweirädern die Landschaft zu „erfahren“. Ob dies in größeren oder kleineren Ausfahrten geschieht, wird mit den Interessenten abgesprochen.

Es ist vorgesehen, monatlich von April bis Oktober eine Tour auf Selbstkostenbasis durchzuführen.

Bei Interesse an der Teilnahme in der IG „Motorradfreunde“ bitten wir um Voranmeldung in der Geschäftsstelle des Seniorenbüros Schwerin, Tel: 0385-5574962 oder per Mail Seniorenbuero_Schwerin@t-online.de

Leitung: Rainer Körber, seniorTrainer Schwerin

9. Interessengruppe: Lebensfreude für Singles (LefS)

Diese Interessengruppe entstand auf Initiative der seniorTrainerin Christel Adolph.

Menschen, die Spaß und Freude an kulturellen Unternehmungen in der Gruppe haben, sind hier willkommen.



Programm 1.Halbjahr 2024

14.01.2024 - „Klar durchs Leben“ - Vortrag über Suchtthemen in MV

18.02.2024 - Wir besuchen eine Ausstellung im Schleswig-Holstein-Haus

17.03.2024 - Reisebericht Albanien

20.04.2024 - Eine Führung in der Marienkirche Rostock

02.06.2024 - Burgfest Neustadt Glewe

16.06.2024 - Besichtigung Schloss Bothmer

Juli 2024 - Festspiele Neustrelitz „Ein Walzertraum“ von Oscar Straus

➔ **Die Teilnahme ist nur für angemeldete Gruppenmitglieder möglich!**

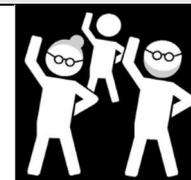
Leiterin der IG: seniorTrainerin Christel Adolph

Weitere Informationen nur über die Geschäftsstelle des Seniorenbüros Schwerin



0385-5574962

Kurs – Nr.11: Fit ab 50



Fit werden und bleiben, in einer Gruppe Spaß an Kraft und Bewegung erleben, das sind die Ziele unseres Programms. Das Gymnastik-programm verbessert Beweglichkeit und Koordination. Unser Angebot richtet sich an Personen, die etwas für ihre Gesundheit und Fitness tun möchten.

Termine: 16.01.,30.01.,06.02.,13.02.,20.02.,05.03.,12.03.,19.03.,26.03.,02.04.,09.04.,16.04.,23.04.,30.04.,07.05.,14.05.,21.05.,28.05.,04.06.,25.06.2024, jeweils 10.00 – 11.00 Uhr

Veranstalter: Seniorenbüro Schwerin

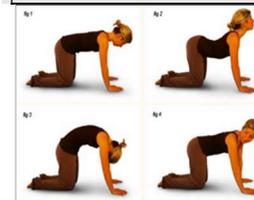
Ort: Soziokulturelles Zentrum, Wismarsche Str. 144

Kursleiterin: Sibylle Friedrich

Kursgebühr: 60,00 € Festgebühr /

Teilnahme nur mit Festanmeldung möglich!

Kurs – Nr.12: Yoga



Yoga - der sanfte Weg zu mehr Lebensfreude und Beweglichkeit

Yoga öffnet uns Wege zu jahrtausendealtem Wissen um Gesundheit und Wohlbefinden. Alle Yogaübungen werden auf jeden Einzelnen individuell abgestimmt, alle Übungen lassen sich auch auf dem Stuhl durchführen. Wir lernen dabei unsere körperlichen Möglichkeiten und Grenzen kennen. Yogaübungen kräftigen die Muskulatur, wir werden gelenkiger und vitaler. Wir lauschen unserem Körper und können innere Ruhe und mehr Zufriedenheit finden. Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

Termine:

15.01.,29.01.,12.02.,26.02.,11.03.,25.03.,08.04.,22.04.,06.05.,27.05.,10.06.und 24.06.2024, jeweils 15.30 -17.00 Uhr

Veranstalter: Soziokulturelles Zentrum

Ort: Soziokulturelles Zentrum, Wismarsche Str.144

Kursleiterin: Silke Saubert

Kursgebühr: 36,00 € (Festgebühr)

Teilnahme nur mit Festanmeldung möglich!

Kurs – Nr. 13: Bridgekurs für Anfänger

Sie spielen gerne Karten und wollen Ihren Horizont erweitern? Dann ist Bridge die Lösung. Sie können das Kartenspiel zu viert in kleiner Runde oder mit vielen Gleichgesinnten in großer Runde spielen. Das Spiel gliedert sich in die Reiz- und die Spielphase. Sie erkennen das richtige Reizen und wie man das gereizte Spiel auch gewinnen kann. Der Unterrichtsstoff wird mittels PowerPoint-Präsentation und Erläuterungen vorgestellt und anschließend mit vorbereiteten Spielen zum Thema geübt. Zum Nachlesen und Üben zuhause erhalten Sie ein Skript über den Unterrichtsstoff.

Termine:

Start am 18.03.,25.03.,15.04.,06.05.,27.05. 03.06. und vier weitere

Termine

Hinweis:

Der Kurs wird bei einer Mindestteilnehmerzahl von 8 Teilnehmern durchgeführt!

Veranstalter: Soziokulturelles Zentrum

Ort: Soziokulturelles Zentrum, Wismarsche Str.144

Zeit : 10.00-12.00 Uhr

Kursleiterin: Manfred Siebels

Kursgebühr: 40,00 € (Festgebühr)

Teilnahme nur mit Festanmeldung möglich!

Kurs – Nr. 14: Gesprächskreis - Konflikte im Alltag

Gerade in unserer aktuellen Zeit beschäftigen uns viele Konflikte und besonders die Art, wie wir mit ihnen umgehen und uns untereinander auseinandersetzen. Um das Verständnis im Umgang mit Konflikten zu vertiefen, kann es helfen, wenn wir uns mit theoretischen Hintergründen dazu befassen und versuchen, diese im Alltag zu berücksichtigen. An vier Terminen wollen wir uns darüber austauschen, was eigentlich ein Konflikt ist, wie Konflikte eskalieren, welche Eskalationsstufen es gibt. Wir versuchen außerdem zu ergründen, warum bei Streitthemen sachbezogene Diskussionen zu personenbezogenen Konflikten werden können. Dabei hilft uns, die Hintergründe und das Zusammenwirken von Gefühlen, Interessen und Bedürfnissen zu erkennen und Möglichkeiten zur Konfliktklärung zu finden.

Termine:

06.03., 27.03.,10.04. und 24.04.2024, jeweils 15.00 -17.00 Uhr

Veranstalter: Seniorenbüro Schwerin

Ort: Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str.144

Zeit : 15.00-17.00 Uhr

Kursleiterin: Anke Larisch, Mediatorin

7. Interessengruppe: Singen mit Raphaela

„Wer sprechen kann, kann auch singen!“

Haben Sie Lust, mit mir gemeinsam beliebte Volkslieder zu singen?



Ich begleite uns auf der Gitarre.

Es braucht keine Vorkenntnisse, nur Freude am Singen!

Und das Alter spielt auch keine Rolle, jedermann ist willkommen.

Wir singen in lustiger Runde im Seniorenbüro Schwerin.

Termine: 15.01.,29.01.,05.02.,19.02.,04.03.,18.03.,15.04.,29.04.,06.05.,
03.06.,17.06.2024, **jeweils 14.30 - 15.30 Uhr**

Ort: Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144

8. Interessengruppe: Skat



Auf Initiative der seniorTrainerin Sigmute Hoyer treffen sich vierzehntägig die Freunde des Skats am Dienstagnachmittag, um die Trümpfe miteinander auszuspielen. In dem Kaffeekränzchen geht es in den Gesprächen allerdings um alle Lebensfragen, die unsere Skatfreundinnen und -freunde bewegen.

Termine:

**09.01.,23.01.,27.02.,12.03.,26.03.,23.04.,07.05.,21.05.,04.06.,
02.07.,16.07.2024, jeweils 14.30 - 17.30 Uhr**

13.02.,09.04.2024, jeweils 16.00-18.00 Uhr

Veranstalter: Seniorenbüro Schwerin

Ort : Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144

Leiterin: Sigmute Hoyer



„Raus aus dem Schneckenhaus – rein ins Kontaktcafé zum Kennlernnachmittag“

Haben Sie sich schon lange vorgenommen, jemanden für gemeinsame Unternehmungen zu suchen. Möchten Sie mit anderen gemeinsam bei Aktivitäten und Ausflügen in "Bewegung" bleiben, das Hobby mit anderen teilen und miteinander Freude am Leben haben.

Dann kommen Sie „Raus aus dem Schneckenhaus – rein ins Kontaktcafé“, um neue Menschen für gemeinsame Unternehmungen kennenzulernen.

Einmal monatlich, immer am letzten Mittwoch eines Monats, lädt das Seniorenbüro Schwerin Ältere ins Kontaktcafé ein.

Beim gemütlichen Kaffeeklatsch helfen wir Ihnen beim Kennenlernen und Kontaktknüpfen.

Für den Kennlernnachmittag müssen Sie sich telefonisch bei Frau Dechau im Seniorenbüro Schwerin, Tel: 0385 / 5574962 anmelden.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 12 Teilnehmer.

Termine: 24.01.,28.02.,27.03.,24.04.,29.05.,26.06.2024, jeweils 15.00 - 17.00 Uhr

**Ort: Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144
Moderatorinnen: Elvira Henke / Birgit Lehmkuhl**

Reise-Partner der Senioren-Akademie Schwerin

Kreuzfahrtwelten **PTI Panoramica**
TOURISTIK INTERNATIONAL

Viele Reisen mit bequemen PTI-HaustürService buchbar!

PTI-Busreisen 2024
wundervolle Reisen innerhalb Deutschlands, Polen, Tschechien, Ungarn, Slowakei, Niederlande, Frankreich, Italien, Kroatien, Österreich, Schweiz, Skandinavien u.v.m.

PTI-Kreuzfahrten 2024 mit kleinen feinen Schiffen,
z. B. Großbritannien, Irland, Schottland, Ostsee, Antarktis, Nordsee, Welt der Fjorde, Weltreise u.v.m.

PTI-Flusskreuzfahrten 2024,
z. B. Rhein, Rhein-Mosel-Saar, Main-Rhein, Rhein-Mosel, Donau, Donau-Eisernes Tor, André Rieu, Holland-Belgien, Loire, Seine u.v.m.
mit Vollpension & umfangreichen Ausflugsprogrammen

und viele weitere PTI-Eventreisen • PTI-Wanderreisen • PTI-Flugreisen ab Rostock-Laage, Berlin oder Hamburg • PTI-Kurreisen.

Unsere Vielfalt finden Sie in Ihrem Reisebüro oder direkt bei uns unter der kostenfreien Hotline 0800 1013011 oder auf www.pti.de.

Veranstalter Bus: PTI Panoramica Touristik International GmbH · Geschäftsführer: Kai Otto · Handelsregister: Registergericht Rostock · HRB 1333 · Neu Roggentiner Str. 3 · 18184 Roggentin/Rostock · Tel. 038204 65-500 · www.pti.de · urlaub@pti.de · USt.-ID: DE 137380712
Veranstalter Hochsee & Fluss & Flug: Kreuzfahrtwelten GmbH · Geschäftsführer: Kai Otto · Handelsregister: Registergericht Rostock HRB 15935 · Neu Roggentiner Str. 3 · 18184 Roggentin/Rostock · USt.-ID: DE 355232125

Kurs – Nr. 15: Wanderspaß



Die Wanderstrecken betragen jeweils ca. 9 – 10 km.
Geplant ist gegebenenfalls eine Gaststätteneinkehr zur Kaffeezeit.

Folgende Wandertermine sind geplant:

Donnerstag, 25.01.2024 - Ziel: Das Werderholz im Winter

Treffpunkt: 13.30 Uhr, Bushaltestelle Bergstr. (Alte Brauerei)

Donnerstag, 22.02.2024, Ziel: Im Friedrichsthaler Forst zum Neumühler See

Treffpunkt: 13.30 Uhr, Straßenbahndaltestelle Lankow-Siedlung

Donnerstag, 14.03.2024 – Ziel: Frühlingserwachen am Görslower Ufer

Treffpunkt: 13.30 Uhr, Straßenbahnhalttestelle Keplerstr.

Donnerstag, 18.04.2024 – Ziel: Von Wickendorf zum Schloss Wiligrad

Treffpunkt: 13.30 Uhr vor dem Schweriner Hauptbahnhof

Donnerstag, 16.05.2024 – Ziel: Um den Pinnower See

Treffpunkt: 13.30 Uhr, Straßenbahnhalttestelle Keplerstr.

Donnerstag, 06.06.2024 – Ziel: In den Kritzower Bergen

Treffpunkt: 13.30 Uhr, Parkplatz NETTO Lankow/ Fahrgemeinschaft

Veranstalter: Soziokulturelles Zentrum

Wanderleiter: Heiner Ahrens

Kursgebühr: 24,00 € / Festgebühr für alle Wanderungen!

HINWEIS:

Bei Teilnahme an Einzelwanderungen ist eine Gebühr von 5,00 € je Wanderung beim Wanderleiter zu entrichten!

4. Interessengruppe: Videogruppe „Graue Adler“



Die Mitglieder arbeiten selbständig, eigenverantwortlich und konzeptionell an Themen, die sie dann in eigenen Produktionen dokumentieren.

Die Mitglieder der Videogruppe „Graue Adler“ treffen sich regelmäßig wöchentlich zum Erfahrungsaustausch. Gemeinsam werden Drehbuch, Filmgestaltungsmittel und technische Details der Videoschnittbearbeitung beraten.

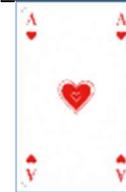
Termine:

Ab 16.01.2024, wöchentlich dienstags, jeweils 10.00 -13.00 Uhr oder 13.00 – 16.00 Uhr

Ort: Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144

Leiter: Wilfried Ohle

5. Interessengruppe: „Kartenspielen mit Uschi“



raus!

Kennen Sie schon die Spiele „Ass raus“ oder „Herzinfarkt“. Dann sind Sie herzlich eingeladen, einmal monatlich mitzuspielen oder diese Spiele kennenzulernen.

Diese neue Interessengruppe „Kartenspielen mit Uschi“ sucht interessierte Ältere, die Spaß und Freude am gemeinsamen Kartenspiel haben. Beim Kartenspielen gibt es keinen Verlierer, denn alle sind Gewinner, die sich in gemütlicher Runde im Seniorenbüro Schwerin treffen.

Termine: 16.01.,13.02.,12.03.,09.04.,14.05.,11.06.,09.07.2024, jeweils 14.00 -16.00 Uhr

Ort: Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144

Spielleiterin: Ursula Bobel

3. Interessengruppe: Lachgruppe Schwerin



Schon gewusst: Eine Lachminute wirkt wie 10 min Jogging!

Lachyoga- Gute- Laune-Training für Körper, Geist und Seele

Lachen , Tanzen, Singen - Die inneren Glückshormone locken und lassen uns durch Freude gesund werden.

WIR LACHEN ZUSAMMEN nach Lachyoga-Methode des Arztes Dr. Madan Kataria -INDIEN. Lachyoga bietet die Möglichkeit, mit einfachsten Mitteln die körperliche, seelische und mentale Gesundheit zu fördern. Kontaktfreude und gegenseitige Akzeptanz werden weiterhin durch Tanzen und Singen gesteigert. Seit 19 Jahren sind wir schon in der Gruppe aktiv. Probieren Sie etwas Neues aus, dass das ÄLTER-WERDEN Freude macht.



Lachtermine

26.01., 23.02., 22.03., 26.04., 24.05., 21.06.2024,
jeweils 14.00 -15.30 Uhr

Veranstalter: Seniorenbüro Schwerin

Ort: Lachtreffen zurzeit nur im Freien nach Vereinbarung!

Kursleiterin: Bärbel Kebeiks

Kurs- Nr. 16: Erlebniswanderung



Foto:©Teilnehmer der Wandergruppe

Unsere Wanderungen führen uns in diesem Jahr bis nach Warnemünde durch vielfältige Landschaften auf ca.10 km mit Bus, Bahn oder per Fuß. Gemeinsam begeben wir uns auf die Spuren des Verlaufs der Warnow von Grebbin bei Parchim (Quelle) bis zur Mündung in Rostock. Wir schärfen in der Natur unsere Sinne für Wasser, Licht, Luft u. Erde.

Donnerstag, 11.01.2024, Treffpunkt: 10 Uhr Marienplatz

Wanderung: Marstall – Beutel – Waisenhausgärten – Campingplatz Pfaffenteich – Seniorenbüro - Film „Wallensteingraben“

Donnerstag, 08.02.2024, Treffpunkt: 09.30 Uhr Hauptbahnhof

Wanderung: Warnemünde Hohe Düne

Donnerstag, 07.03.2024, Treffpunkt: 10.15 Uhr Hauptbahnhof

Wanderung: Parchim –Grebbin-Quelle Warnow / Wanderung nach Kladrum

Donnerstag, 11.04.2024, Treffpunkt: 10.15 Uhr Hauptbahnhof

Wanderung: Crivitz- Bühlow / Wanderung nach Barnim

Donnerstag, 16.05.2024, Treffpunkt: 10.15 Uhr Hauptbahnhof

Wanderung: Crivitz Rundwanderung

Donnerstag, 13.06.2024, Treffpunkt: 10.15 Uhr Hauptbahnhof

Wanderung: Crivitz – Gädebehn nach Vorbeck

Donnerstag, 11.07.2024, Treffpunkt: 10.00 Uhr Hauptbahnhof, Fahrgemeinschaft Auto

Wanderung: Zashendorf – Mickowsee

Donnerstag, 08.08.2024, Treffpunkt: 11.45 Uhr Hauptbahnhof

Wanderung: Weitendorf – Burg Sternberg

Veranstalter: Soziokulturelles Zentrum

Kursleiterin: Sigmute Hoyer / Peter Hieronymus

Kursgebühr: 32,00 € / Festgebühr /

Teilnahme nur mit Festanmeldung möglich!

HINWEIS:

Bei Teilnahme an Einzelwanderungen ist eine Gebühr von 5,00 € je Wanderung beim Wanderleiter zu entrichten!

Kurs – Nr. 17: Erlebnis – Tanz



„Man kann viel,
wenn man sich nur recht viel zutraut.“
Wilhelm von Humboldt

Herzlich Willkommen beim ErlebnisTanz!

Musik und Rhythmus wecken unsere Lebensgeister und animieren uns zum Tanzen. In der Gruppe erlernen Sie vielfältige Tanzformen. Sie werden ganz selbstverständlich in die unterschiedlichen Formationen der vielfältigen Tänze integriert. Die Freude am Mitmachen steht stets im Vordergrund. Machen Sie mit, und werden Sie Teil einer großen Gemeinschaft!

Donnerstag

18.01.,25.01.,01.02.,15.02.,22.02.,29.02.,07.03.,14.03.,21.03.,11.04.,
25.04.,02.05.,16.05.,23.05.,06.06. und 27.06.2024,
jeweils 14.00 -15.30 Uhr

Veranstalter: Seniorenbüro Schwerin / Soziokulturelles Zentrum

Ort: Wismarsche Str. 144

Tanzleiter: Rita und Wolfgang Sump

Kursgebühr: 48,00 €

⇒ Teilnahme nur mit Festanmeldung für das Semester möglich!

Für Anfänger/Einsteiger in den ErlebnisTanz ist ein neue Gruppe ab 14.03.2024, 15.45 -16.45 Uhr, geplant.

Voranmeldungen bitte in der Geschäftsstelle!

2. Interessengruppe: Digitale Fotografie (Digi - Fotoclub)



Unsere Interessen sind, alle Möglichkeiten der digitalen Fotografie auszutesten. Dazu treffen wir uns zu regelmäßigen Konsultationen im Seniorenbüro Schwerin sowie zu Fotowanderungen. Zusätzlich nutzen wir einen geschützten Raum im Internet, in dem wir unsere Bilder zur Bewertung einstellen und Anregungen und Gedanken austauschen. Wir wollen mehr als nur den gewöhnlichen Schnappschuss. Jedes Clubmitglied trägt mit seinen Erfahrungen und Kenntnissen dazu bei, dass wir die Vielseitigkeit unserer Kameras immer besser kennen lernen, um schließlich die Qualität unserer Fotos kontinuierlich zu verbessern.

Auch die Bearbeitung und Bildgestaltung mit verschiedenen Bildbearbeitungsprogrammen ist Bestandteil unseres Hobbys.

Termine:

08.01.,22.01.,05.02.,19.02.,04.03.,18.03.,08.04.,22.04.,06.05.,
27.05., 03.06.,24.06.,08.07.22.07.2024

jeweils 13.00-14.30 Uhr: Fotobearbeitung-Bildbearbeitungsprogramm "Affinity Photo"

jeweils 14.30-16.00 Uhr: Digi-Fotoclub

Veranstalter/Ort: Seniorenbüro Schwerin

Leitung: Dieter Mehliß, Ellen Schulz

Gesprächs- und Interessengruppen

1. Interessengruppe: Fotografie



© Fotogruppe/ /Fotofreunde unterwegs am Lankower See

„Augen auf – immer und überall“ - heißt es für die Fotofreunde



Karla und Karl auf Motivsuche mit den

Fotofreunden

Der Fotozirkel setzt seine Arbeit fort. Die Teilnehmer führen gemeinsame Fotowanderungen durch und werden dazu Fotoausstellungen gestalten.

Schwerpunkte:

Qualitätsverbesserung der Fotos / Bildbetrachtung und –gestaltung
Fotowanderungen / Ausstellungsbesuche
Fotoausstellungen in öffentlichen Einrichtungen

Freitag:

05.01., 19.01., 02.02., 16.02., 01.03., 15.03., 12.04., 26.04., 10.05., 24.05.
und 07.06.2024

Treffpunkt / Ort nach Vereinbarung

(Fotowanderungen, Bilddiskussionen und Ausstellungen nach Gruppenplan)

Veranstalter: Seniorenbüro Schwerin / Soziokulturelles Zentrum

Ort: Seniorenbüro, Wismarsche Str. 144

Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr

Weitere Informationen im Seniorenbüro Schwerin,

Tel: 0385 – 5574962!

32

SPRACHEN

Kurs – Nr. 18: Englisch - Konversation



Land und Leute kennen lernen, dieser Wunsch ist an kein Alter gebunden. Um den Urlaub so richtig genießen zu können, sollten Sie Ihre Sprachkenntnisse wieder auffrischen.

Wir bieten Grundkenntnisse für Wiedereinsteiger und für Fortgeschrittene Konversationskurse in Englisch.

Kurs – Nr.18/01 - Englisch /Konversation - Montag

25.03., 08.04., 15.04., 22.04., 29.04., 06.05., 13.05., 27.05., 03.06., 01.07.2024

Zeit: 10.00 – 11.30 Uhr

Kursleiterin: Isa Barz

Kurs – Nr.18/02 - Englisch – Konversation - Freitag

19.01., 26.01., 02.02., 09.02., 16.02., 23.02., 01.03., 15.03., 22.03., 05.04.,
12.04., 19.04., 26.04., 03.05., 24.05., 31.05. und 07.06.2024

Zeit: 10.00 – 11.30 Uhr

Kursleiterin: Renate Steinhagen

Kurs – Nr.18/03 - Englisch für Wiedereinsteiger – Mittwoch

20.03., 27.03., 10.04., 17.04., 24.04., 08.05., 15.05., 22.05., 29.05., 05.06.2024

Zeit: 13.00 – 14.30 Uhr

Kursleiterin: Isa Barz

Gebühr: 50,00 € !

Veranstaltungsort für alle Englischkurse:

Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144

WICHTIGE HINWEISE:

Für die Englischkurse 18-01/18-02 gilt:

Die Gebühr richtet sich in jeder Gruppe nach der Teilnehmerzahl!

Für die Englischgruppen 18/01 und 18/03 findet zurzeit montags.,

10.00 -11.30 Uhr der Freundeskreis Englisch statt, der von

Isa Barz, Pädagogin i.R., geleitet wird.

① Teilnahme an allen Gruppen nur mit Festanmeldung bis Semesterbeginn möglich!



Wir unterhalten uns in Plattdeutsch und lesen plattdeutsche Literatur, aufgeschrieben von Fritz Reuter über Rudolf Tarnow bis Wolfgang Mahnke. **Alle, die das Niederdeutsche pflegen und sprechen möchten, sind uns hier herzlich willkommen.**

Donnerstag

04.01.,18.01.,01.02.,15.02.,29.02.,14.03.,28.03.,11.04.,25.04.,02.05.,16.05.,23.05.,06.06. und 04.07.2024

Veranstalter: Seniorenbüro Schwerin

Ort: Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144

Zeit: 10.00 – 11.30 Uhr

Kursleiter: Lothar Lüthke

Gebühr: 42,00 € Festgebühr

📍 **Teilnahme** nur mit Festanmeldung möglich!



www.digital-kompass.de

Das Seniorenbüro Schwerin ist als **Standort des bundesweiten Projektes Digital-Kompass** aktiv und unterstützt ältere Menschen auf ihrem Weg ins Internet und in die digitale Welt. Wir erweitern als Digital-Kompass-Standort die bisherigen Medienangebote, u.a. PC-Lehrgänge für Einsteiger, Fortgeschrittene oder Kreative, Internetkurse für Einsteiger und Fortgeschrittene, Einführungs- und Anwendungskurse „Mobil unterwegs mit Smartphone und Tablet“, Mediensprechstunde etc.

Digital-Kompass-Standort vor Ort - Medienangebote für jedermann



Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144

Mediensprechstunde

Unter dem Motto „Ihre Fragen - unsere Antworten“ helfen die Silver Surfer bei allen Fragen im Umgang mit dem eigenen Handy, Tablet oder Laptop. Egal, ob es um das Herunterladen von Apps, die Nutzung von digitalen Tools, das Abspeichern und Bearbeiten von Fotos, Messengerdiensten etc. oder andere Bedienerfragen geht, wir versuchen, Ihnen zu helfen.

Termine

25.01.,08.02.,22.02.,07.03.,21.03.,04.04.,18.04.,02.05.,16.05.,30.05.,27.06. und 11.07.2024, jeweils 10.00-12.00 Uhr

Veranstalter/ Ort: Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144

Technikexperten: Helmut Breitag, Manfred Lohse, Gerhard Mahl, Rainer Baalcke

Wichtig! - Eine vorherige Anmeldung mit Angabe Ihres Anliegens unter Tel. 0385 – 5574962 **oder per Mail Seniorenbuero_Schwerin@t-online.de** wäre wünschenswert.

22. Einführungskurs: Umgang mit mobilen Geräten



Diese Reihe wird von Silver Surfern, Senioren-Technik-Botschaftern, durchgeführt, die speziell geschult wurden, um älteren Menschen Wissen rund um moderne Informations- und Kommunikationstechnologien zu vermitteln. **Nach einer theoretischen Einführung wird der Umgang mit Tablets, Smartphones und Internet praktisch geübt.**

Einführungskurse für Einsteiger (mit 4-6 Teilnehmern)

Inhaltliche Schwerpunkte:

Einmaleins für die Einrichtung und Bedienung Ihres Smartphones & Tablets, mobil kommunizieren mit E-Mail, WhatsApp etc.
Internet und Anwendung sowie Nutzung von Apps im Alltag

Für Anwender mit Betriebssystem Android

22-01/Kurs: 06.02., 13.02., 20.02., 27.02.2024, jeweils 13.00 - 15.00 Uhr

22-02/Kurs: 02.02., 09.02., 16.02., 23.02.2024, jew. 10.00-12.00 Uhr

22-03/Kurs: 12.03., 19.03., 26.03., 09.04., 2024, jew. 13.00 - 15.00 Uhr

22-04/Kurs: 04.03., 11.03., 18.03., 25.03.2024, jeweils 14.00 - 16.00 Uhr

22-05/Kurs: 15.03., 22.03., 05.04., 12.04.2024, jeweils 10.00 - 12.00 Uhr

22-06/Kurs: 08.04., 15.04., 06.05., 13.05.2024, jeweils 14.00 - 16.00 Uhr

Für Anwender mit Betriebssystem Apple / iPhone und iPad

22-07/Kurs: 14.02., 21.02., 28.02., 06.03.2024, jeweils 10.00-12.00 Uhr

Veranstalter/Ort: Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144

Kursleiter: Helmut Breitag / Manfred Lohse /
Rainer Baalcke/Gerhard Mahl

Gebühr: 20,00 € (je Einführungskurs)

Kurs – Nr. 20: Französisch



Vous aimez la France et le français? Alors, venez!

Mögen Sie Frankreich und Französisch? Also kommen Sie!

Im Kurs stehen das Verstehen und das Sprechen im Vordergrund.
Gemeinsam legen wir die Unterrichtsmaterialien fest.

Termine:

16.01., 23.01., 30.01., 06.02., 13.02., 20.02., 27.02., 05.03.,
12.03., 19.03., 09.04., 16.04., 23.04., 07.05., 14.05., 21.05.,
28.05., 04.06.2024

Veranstalter/ Ort: Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144

Zeit: 14.00 - 15.30 Uhr

Kursleiterin: Hannelore Breitag

Gebühr: 50,00 € /Festgebühr

📍 **Teilnahme** nur mit Festanmeldung möglich!



K U R S E: Digital-Kompass-Standort vor Ort

Kurs-Nr. 21: Computer: Grundlagen und spezielle Anwendungen

Mit unseren PC-Lehrgängen wenden wir uns an Menschen, die bisher noch keine oder nur sehr geringe Kenntnisse im Umgang mit dem PC haben. Sie sollen das neue Medium, insbesondere auch das Internet, kennenlernen und seine Vorteile für den Alltag nutzen können. Eignen Sie sich das theoretische und praktische Grundwissen durch Übungen in den PC- Kursen an. **Wir bieten Ihnen Einzelunterricht an 4-PC-Plätzen / Windows 10**



Kurs: Computer verstehen - Alles was Sie schon immer wissen wollten (... und sich nicht zu fragen trauten)

Sie haben keine oder wenig Erfahrung im Umgang mit Computern? Hier erfahren Sie alles, um Ihren PC oder Laptop sicher zu bedienen: Emails und Briefe schreiben, surfen und einkaufen im Internet, Behördengänge online erledigen, Druckerprobleme beseitigen, Bank- und Kartenkonten am Rechner verwalten, usw.

Gerne gehen wir auch auf Ihre persönlichen Wünsche und Probleme ein.

4 Kurstermine a 2h nach Vereinbarung, Kursgebühr: 40,00 €

Kurs: Computer intensiv

Sie hatten bereits beruflich oder privat mit Computern zu tun und wollen nun mehr als nur Emails abrufen und ein bisschen im Internet surfen? Sie bestimmen die Themen die Sie interessieren, wir zeigen Ihnen wie es geht. Effektiv arbeiten mit Office Paketen (Outlook, Word, Powerpoint und Co.)

Daten und Dokumente in der Cloud speichern und verwalten.

Negative und Dias digitalisieren und bearbeiten.

Windows 11 – Installation und Umstieg ohne Probleme

Fritzbox als kostenloser Speicher Ihrer Dateien und Medienserver für Fotos, Musik und Videos und vieles mehr...

4 Kurstermine a 2h nach Vereinbarung, Kursgebühr: 40,00 €



K U R S E: Digital-Kompass-Standort vor Ort

Kurs-Nr. 21: Computer: Grundlagen und spezielle Anwendungen

Kurs: Laptop, Tablet, Handy – der Umsteigerkurs

Ihr alter Rechner geht so langsam in Pension und Sie wollen Ihre alten Dateien weiter auf einem anderen Gerät verwenden? Das Display Ihres Smartphones ist doch etwas zu klein, um komfortabel zu arbeiten und deshalb haben Sie sich ein Tablet zugelegt? Egal ob Wechsel vom oder zum Laptop, Tablet oder Handy, wir helfen Ihnen weiter:

Dateien und Emails synchronisieren mit Hilfe einer Cloud oder einem USB-Stick.

Verwenden Ihrer Google Apps auch auf einem Windows Laptop oder Apple iPad.

Dokumente mit dem Handy scannen und auf Tablet oder Laptop weiterbearbeiten.

Drucken von jedem Gerät, etc.

4 Kurstermine a 2h nach Vereinbarung, Kursgebühr: 40,00 €

Kurs: Länger besser leben im Smart Home– Teil1

Das Angebot an seniorengerechten Smart Home-Anwendungen und technischen Assistenzsystemen ist groß und wächst täglich.

Hausautomation lässt sich einfach, schnell und preisgünstig einrichten.

Sie benötigen lediglich ein Handy/Tablet und einen Router mit WLAN und Internetzugang, um viele digitale Helfer für sich arbeiten zu lassen.

Wir zeigen Beispiele zu den Themen "Erhöhte Sicherheit in den eigenen vier Wänden" und „Mehr Komfort im heimischen Alltag“.

Kurs: Länger besser leben im Smart Home – Teil2

e-Health - Gesundheit und Pflege zu Hause, u.a. Hausnotrufsysteme, Einsatz von Fitnesstrackern und Smartwatches

Kursleiter: Gerhard Mahl

Anmeldung für alle Kurse im Seniorenbüro Schwerin,

Tel: 0385 – 5574962 oder

per Mail Seniorenbureo_Schwerin@t-online.de