

Veranstalter:
Seniorenbüro Schwerin

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

Senioren-Akademie Schwerin

Impressum:

Senioren - Akademie Schwerin

Geschäftsstelle: 
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



© Peter Düring, Kursteilnehmer „Wir malen weiter“

Aktiv im Alter Programm 2. Semester 2024

Liebe Kursleiterinnen und Kursleiter,
 Liebe ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,
 Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

das Seniorenbüro Schwerin in Trägerschaft des Landesringes M/V des Deutschen Seniorenringes e.V. wurde 1994 mit der Zielstellung gegründet, Menschen dabei zu unterstützen, sich für sich selbst und andere zu engagieren.

Das Seniorenbüro Schwerin steht für ein aktives Alter, entwickelt hilfreiche Angebote, verwirklicht interessante Projekte und macht sich stark für die erforderlichen Strukturen vor Ort. Es ist zu einer Anlaufstelle für alle geworden, die Gesellschaft, Rat, Unterstützung, Weiterbildung, Aktivität oder Möglichkeiten des freiwilligen Engagements suchen.

Wir unterstützen Einzelpersonen, Gruppen und Initiativen oder auch Vereine und Verbände in ihrem ehrenamtlichen Engagement und bieten bei Bedarf Hilfestellungen an. Nach unseren Möglichkeiten stellen wir Rahmenbedingungen zur Verfügung, begleiten fachlich, helfen bei Förderanträgen, stellen Kontakte her und qualifizieren weiter.

Durch unsere ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist das Leben in unserer Einrichtung bunt und vielfältig geworden, da wird gelernt, getanzt, gemalt, gebastelt, gefilmt, geschauspielert, fotografiert, gelacht, gestritten u.v.m. Wöchentlich besuchen etwa 400 Seniorinnen und Senioren das Seniorenbüro Schwerin, die in 40 unterschiedlichen thematischen Gruppen teilnehmen, u. a. in den Bereichen Kunst, Kultur und Literatur, Bewegung und Gesundheit, Sprachen, Umgang mit neuen Medien etc. Ca. 200 Ehrenamtliche engagieren sich in den unterschiedlichsten Bereichen, Projekten und Initiativen unserer Einrichtung.

Unseren Erfolg verdanken wir den vielen Engagierten, Förderern Unterstützern, Weggefährten und Kooperationspartnern, mit denen wir am 14.11.2024 das Jubiläum gemeinsam feiern.

Der Vorstand und die Geschäftsführerin danken herzlich für die 30jährige Zusammenarbeit, Förderung, Unterstützung und Mitwirkung im Seniorenbüro Schwerin.



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 KULTURbegleiter

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

Das Seniorbüro Schwerin vermittelt ehrenamtliche KULTURbegleiter!

Vermittlungsanfragen unter Telefon: 0385 – 5574962

Inhaltsverzeichnis

Vorwort – 30 Jahre Seniorbüro Schwerin	2
Was Sie wissen sollten / Datenschutz	4
Teilnahmebedingungen / Veranstaltungshinweise	5
Leistungsinhalt / Zahlungsbedingungen	6
Seniortelefon „Klöhnen 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 60 / Mut zum eigenen Typ	14
* Theatergruppe „Vorhang auf“	15
IG Gemeinsam musizieren / IG: Kunst- und Kultur	16
Fitnessgymnastik ab 60	17
Gedächtnistraining	18
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	27

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 / Interessengruppe: Skat	37
Interessengruppe: Lebensfreude für Singles	38
Interessengruppe Schach	39
Interessengruppe Motorradfreunde	40
Hardanger - Stickerei / IG: Fahrradspaß	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 Seniorbüros Schwerin	52-54
Alltagsbegleiter / Familienpaten / Servicetipp „Schweriner Kulturschlüssel“	

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 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 Familienpaten 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 sowie im Projektfilm

Link: <https://youtu.be/8bSb6falsNc> oder QR-Code nutzen



Interesse geweckt – dann vereinbaren Sie einen persönlichen Gesprächstermin oder nutzen die wöchentliche Beratungszeit, donnerstags, 14.00-16.00 Uhr im Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144, Tel.: 0385 5574962

6. Hinweise und Informationen zu weiteren Veranstaltungen

Seniorenbüro Schwerin / Soziokulturelles Zentrum

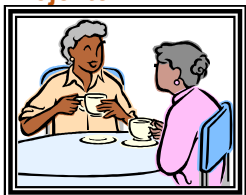
Träger: Landesring Mecklenburg - Vorpommern des Deutschen Seniorenringes e. V.

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 - 5574962 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 2.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) DEUTDEDBROS
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.



23.05.2024, 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

„Alt werden in Deutschland – Potenziale und Teilhabechancen“

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”



Das Senioren-Telefon ist ein neues Angebot für ältere Menschen in der Stadt Schwerin. Mit der Initiierung des Projektes Senioren-Telefon "Klönen mit Bertha" bietet das Seniorenbüro Schwerin eine Möglichkeit zum Gespräch.

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

Ehrenamtliche Mitarbeiter*innen stehen hier am Telefon wöchentlich zur Verfügung, nehmen die Anrufe entgegen, schenken Anrufern 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 an



Tel.-NR.: 0385-5574966

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

09.09., 16.09., 23.09., 30.09., 07.10., 14.10., 21.10., 28.10., 04.11., 11.11., 25.11., 02.12., 09.12. und 16.12.2024

09.09.2024 Unterhaltsames und Interessantes aus der Residenzstadt Schwerin
Referent: Hans – Joachim Falk, Gästeführer

16.09.2024 Probleme der Bürgerinnen und Bürger
Referent: Christian Frenzel, Bürgerbeauftragter des Landes MV

23.09.2024 Nicht gleich alles glauben – Schockanrufe und Liebesbetrug
Referent: Steffen Salow, Präventionsberater, Polizeiinspektion Schwerin

30.09.2024 Kleine Maßnahmen – große Wirkung - selbstbestimmt wohnen
Referentin: Sandra Ufa-Hintzpeter, Wohnberaterin, Landesfachstelle für Wohn- und Digitalisierungsberatung

07.10.2024 Essbares Schwerin, u.a. Wirkung von heimischen Gewächsen
Referentin: Anita Rösing, Verein „Essbares Schwerin“, Heilpraktikerin

14.10.2024 Demokratische Gesprächskultur vs. Toxische Kommunikation
Referent: Daniel Trepsdorf, Leiter Demokratiezentrum

21.10.2024 Europa im Krisenmodus- Wie geht es weiter?
Referentin: Dr. Silke Bremer, Büroleiterin Konrad-Adenauer-Stiftung

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 Qualifizierung 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

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

28.10.2024 **Gesundheitliche Chancengleichheit in MV**
Referentin: Isabell Franz, Koordinierungsstelle

04.11.2024 **Hollywood am Pfaffenteich**
Referent: Jürgen Hingst, Gästeführer

11.11.2024 **Wir sind jetzt hier – Über die Situation der Migranten in der Landeshauptstadt**
Referentin: Lea Charlotte Willeke, Leiterin Fachstelle Chancengleichheit

25.11.2024 **Vorstellung Sozialer Projekte Sterntaler Schwerin e.V.**
Referent: Heiko Höcker, Geschäftsführender Vorstandsvorsitzender

02.12.2024 **Nach Welterbe-Entscheidung - wie geht es weiter?**
Referent: Joachim Brenncke, Vorsitzender Welterbe Schwerin Förderverein

09.12.2024 **Mitwirkung und Teilhabe – zu den Aufgaben des Seniorenbeirates der Landeshauptstadt**
Referent: Vorsitzender des Seniorenbeirates

16.12.2024 **Rund um das Zweirad-Hotel „Lenné“, u.a. Hotelbesichtigung, anschl. Kaffeetunde**
Treffpunkt: 13.00 Uhr, Lennestr.04
(erreichbar mit Straßenbahn bis Ostorfer Ufer)

Veranstalter: Seniorenbüro Schwerin/Soziokulturelles Zentrum

Ort: Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144

Zeit: 13.00 - 14.30 Uhr

Kursleiterin: Helga Bomplitz

Kursgebühr: 42,00 € / 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.

Foto: Kursleiterin: Liane Römer

02.09. 2024 - Wir beschäftigen uns mit Eduard Friedrich Mörike

(8.9.1804-4.6.1875) war ein deutscher Lyriker, Erzähler und Übersetzer. Zum 220. Geburtstag erinnern wir uns an seine wunderschönen Gedichte („Er ist's“) und Geschichten („Mozart auf der Reise nach Prag“). Er arbeitete als evangelischer Pastor, haderte aber bis zu seiner frühen Pensionierung stets mit dem Brotberuf. Er gehört als literarischer Vertreter der Biedermeierzeit an.

23.09.2024 - Wir lesen „Die Frauen der Genies“ (Piper 2004)

von Friedrich Weissensteiner. Die Frauen sind unersetzlich an der Seite von Goethe, Wagner, Einstein, Werfel, Th. Mann. Der Autor beleuchtet in lebendig beschriebenen Texten das Leben der „Schattenfrauen“.

07.10.2024 - Wir beschäftigen uns mit „Frau Thomas Mann - Das Leben der Katharina Pringsheim“ von Inge und Walter Jens.

Wir konzentrieren uns auf die engste Vertraute des „Zauberers“. Was wäre er ohne sie gewesen? Überraschende Einblicke werden uns gewährt.

21.10.2024 - Wir würdigen das literarische Schaffen der deutschen Schriftstellerin Dagmar von Gersdorff (geb.1938), deren Bücher einen ausgezeichneten Einblick in Leben und Schaffen von Goethe, Fontane, Günderode oder Brentano geben. Wir konzentrieren uns auf ihr Werk „Goethes Mutter“.

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 Kulturgenießen 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

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

04.11. und 18.11. 2024

Anlässlich des 140. Geburtstages von Lion Feuchtwanger (07.07.1884) lesen wir Passagen aus „Erfolg“ und „Simone“.

Wir beziehen das Wirken seiner Frau ein und lassen Manfred Flügge mit seinem Buch „Die vier Leben der Marta Feuchtwanger“ zu Wort kommen.

25.11.2024

Wir stellen Schriftsteller mit ihren Herbst- und Wintergedichten vor.

09.12.2024

Wir stellen Lieblingsbücher und Weihnachtsgeschichten vor.

Hinweis:

Grundsätzlich können Teilnehmer bei jedem Treffen auf ein literarisches Werk aufmerksam machen, das sie als Lektüre empfehlen. Das kann durch einen 5- bis 10-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: 24,00 € / Festgebühr für den Kurs!
 Teilnahme nur mit Festanmeldung möglich!

Kurs – Nr. 03: Kurs „Gemeinsam malen“



© Margret Lange



© Elfriede Koska

Unter dem Motto „Wir malen 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.



Malgruppe aktiv

Aktueller Filmbeitrag über die Malgruppe unter dem Link <https://youtu.be/V-945tqOq1A>

Termine:

05.09.,19.09.,10.10.,24.10.,07.11.,28.11. und 12.12.2024

Veranstalter: Soziokulturelles Zentrum

Zeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Ort: Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144

Kursleiterin: **Eva-Maria Tempelhahn**, Vorstand Kunstverein Wiligrad
Iris Dörsch, Kunsterziehungslehrerin

Kursgebühr: **21,00 € / Festgebühr**

Teilnahme nur mit Festanmeldung möglich!

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“



Unsere Gruppe besteht seit 2009 – Durchschnittsalter über 70. Wir dokumentieren filmisch Veranstaltungen des Seniorenbüros, die Arbeit von und mit Senioren im Allgemeinen und darüber hinaus gesellschaftlich relevante Themen, die uns am Herzen liegen. Mindestens 1x pro Monat veröffentlichen wir ein Magazin des gleichen Namens bei „MEDIATOP TV“, dem Schweriner Offenen Kanal.

Unsere Beiträge sind auch in der Mediathek von Mecklenburg-Vorpommern zu finden und teilweise auf unserem YouTube-Kanal, dazu im Internet-Browser eingeben:
- Seniorenbüro Schwerin Metronom (für die Mediathek von M/V)
- Seniorenbüro Schwerin YouTube (für YouTube)

Wir treffen uns alle 14 Tage ab 19.09.2024 jeweils von 13:30 Uhr bis circa 16:00 Uhr, darüber hinaus je nach Arbeitsfortschritt und Bedarf auch in kleineren Gruppen nach Absprache.

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.**

Auftritts Anfragen unter Telefon: 0385 / 5 5749 62!

Termine: 10.09., 08.10., 12.11. und 10.12.2024

Veranstalter: Seniorenbüro Schwerin

Ort: Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144

Zeit: 14.30 – 16.00 Uhr

Kursleiterin: Hannelore Mönter

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



Das Seniorenbüro Schwerin sucht

Teilnehmer*innen

**für die Grundkurse 2024 /2025 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

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 sowie deren fachliche Begleitung“ 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 hat vier Programme im Repertoire: Eine Version der Bremer Stadtmusikanten, eine Version des "Eingebildeten Kranken", eine Szenencollage mit dem Titel "Beziehungskisten" und ein Weihnachtsprogramm. Die Dauer aller Programme beträgt jeweils ca. 40 Minuten.

Alle Programme bieten sich für Gruppennachmittage, aber auch Feste und Feiern an.

Auftritts Anfragen:

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 „schauspieln“ wollten. Willkommen ist jeder, egal wie jung, egal ob Männlein oder Weiblein. Wichtig sind Teamfähigkeit und Humor!

Probentermine: ab 04.09.2024, wöchentlich mittwochs, jeweils 14.30 - 16.00 Uhr

Ort: Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str.144

Kurs-Nr.07: Gemeinsam musizieren



Im Ruhestand angekommen, 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“ leitet Steffen Böhme die Gruppe. Gemeinsam wird Hausmusik gemacht und kleine musikalische Programme für Feste und Feiern zusammengestellt.

Veranstalter: Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144

Termine: wöchentlich montags, jeweils 14.15 -15.45 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 Kulturbegegnungen in ausgewählten Einrichtungen in der Stadt oder im Umland. Besonders wichtig ist der Gedanken- und Meinungsaustausch 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!**

12. 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 Stickkunst der unbegrenzten Möglichkeiten. Die schlichte Eleganz ist es wohl, die diese jahrhundertealte Handarbeitstechnik bis heute lebendig gehalten hat.

Dienstag

03.09.,17.09.,01.10.,15.10.,29.10.,12.11.,26.11. und 10.12.2024

Veranstalter/Ort : Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144

Zeit : 10.00– 11.30 Uhr

Leiterinnen: Frau Maelck / Frau Wegner

13. 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

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

Veranstalter: Seniorenbüro Schwerin
Leitung: Rainer Körber, seniorTrainer Schwerin

Kurs – Nr. 09: Fit ab 60



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:

**27.08.,03.09.,17.09.,01.10.,08.10.,22.10.,29.10.,05.11,
12.11,26.11.,10.12.,17.12.2024, jeweils 10.00 – 11.00 Uhr**

Veranstalter: Seniorenbüro Schwerin/Soziokulturelles Zentrum
Ort: Soziokulturelles Zentrum, Wismarsche Str. 144
Kursleiterin: Sibylle Friedrich
Kursgebühr: **36,00 € Festgebühr /**
Teilnahme nur mit Festanmeldung möglich!

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
04.09.,18.09.,25.09.,02.10.,09.10.,23.10.,30.10.,06.11.,13.11.,
27.11.,11.12. und 18.12.2024

Gr. II– mittwochs, 9.30 -11.00 Uhr / Kursleiterin: Christine Dechau
21.08.,04.09.,11.09.,18.09.,25.09.,16.10.,23.10.,30.10.,06.11.,13.11.,
20.11. und 11.12.2024

Veranstalter: Seniorenbüro Schwerin/Soziokulturelles Zentrum

Ort: Seniorenbüro, Wismarsche Str. 144

Kursgebühr: Gr. I / 36,00 € / Festgebühr

Gr.II / 36,00 € / 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

16.07.,30.07.,13.08.,27.08.,10.09.,24.09.,08.10.,22.10.,05.11.,19.11.,
03.12. und 17.12. 2024, jeweils 10.00–12.00 Uhr

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

Leitung: Schachfreund Gerhard Krüger

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 2. Halbjahr 2024

15.09.2024 - Fahrt nach Parchim in die Kulturnühle

13.10.2024 - Fahrt nach Neustadt Glewe in die Burg
mit Museumsbesuch

November 2024- Kulturveranstaltung

21.12.2024 - Weihnachtsfeier im Lindengarten



Die Teilnahme ist nur für angemeldete Gruppenmitglieder möglich!

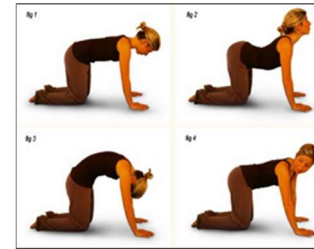
Leiterin der IG: seniorTrainerin Christel Adolph

Weitere Informationen nur über die Geschäftsstelle des
Seniorenbüros Schwerin



0385-5574962

Kurs – Nr.11: 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.

Termine:

**02.09., 16.09., 30.09., 14.10., 28.10., 11.11., 25.11.,
09.12. und 16.12.2024, jeweils 15.30 -17.00 Uhr**

Hinweis:

Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

Veranstalter: Soziokulturelles Zentrum

Ort: Soziokulturelles Zentrum, Wismarsche Str.144

Kursleiterin: Silke Saubert

Kursgebühr: 27,00 € (Festgebühr)

Teilnahme nur mit Festanmeldung möglich!

Kurs – Nr. 12: 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: 12.08.,26.08.,09.09.,30.09.,14.10.,28.10.,11.11.,02.12.2024

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. 13: 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. Wir wollen 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.

Es besteht die Möglichkeit, sich für Einzel- bzw. Gruppengespräche anzumelden.

Termine nach Vereinbarung mit den Teilnehmern!

Veranstalter: Seniorenbüro Schwerin
Ort: Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str.144
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: 02.09.,30.09.,07.10.,21.10.,04.11.,18.11., 02.12. und
16.12.2024, 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:
30.07.,13.08.,27.08.,17.09.,01.10.,22.10.,05.11.,26.11.2024,
jeweils 14.30 - 17.30 Uhr

10.12.2024, ab 16.00 Uhr

Veranstalter: Seniorenbüro Schwerin
Ort : Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144
Leiterin: Sigmute Hoyer

6. Kontaktcafé für Nachbarn im Stadtteil



„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 Kontakte knüpfen.

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: 17.07., 25.09., 30.10. und 27.11.2024
jeweils 15.00 - 17.00 Uhr

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

Reise-Partner der Senioren-Akademie Schwerin





Viele Reisen mit bequemen PTI-HaustürService buchbar!

PTI-Busreisen 2025
wundervolle Reisen innerhalb Deutschlands, Polen, Tschechien, Ungarn, Slowakei, Niederlande, Frankreich, Italien, Kroatien, Österreich, Schweiz, Skandinavien u.v.m.

PTI-Flugreisen 2025,
z. B. Finnisch-Lapland und Zypern ab/bis Rostock-Laage u.v.m.

PTI-Kreuzfahrten 2025 mit kleinen feinen Schiffen,
z. B. Kuba, Großbritannien, Norwegen, Spitzbergen, Island, Nordsee, Ostsee, Grönland, Polarkreis, Welt der Fjorde u.v.m.

PTI-Flusskreuzfahrten 2025,
z. B. Berlin-Amsterdam, Kieler Woche-Berlin, Stralsund-Berlin, Rhein-Mosel-Saar, Rhein-Mosel, Donaudelta, Donau-Eisernes Tor, Donau, André Rieu, Holland-Belgien, Loire, Seine u.v.m.
mit Vollpension & umfangreichen Ausflugsprogrammen

Top: Inklusive Busan- und -abreise zum/vom Schiff bei allen Kreuzfahrten und Flusskreuzfahrten!

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. 14: Wanderspaß



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

Folgende Wandertermine sind geplant:

Donnerstag, 01.08.2024 - Ziel: Von Wickendorf nach Frankenhorst

Treffpunkt: 13.30 Uhr, Vor dem Schweriner Hauptbahnhof, Bus

Donnerstag, 05.09.2024, Ziel: Insel Kaninchenwerder

Treffpunkt: 10.30 Uhr, Platz der Jugend

Donnerstag, 10.10.2024 – Ziel: Am Ostorfer See

Treffpunkt: 13.30 Uhr, Platz der Jugend

Donnerstag, 07.11.2024– Ziel: Um den Lankower See

Treffpunkt: 13.30 Uhr, Gaststätte Lindengarten

Veranstalter: Soziokulturelles Zentrum

Wanderleiter: Heiner Ahrens

Kursgebühr: 16,00 € / 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.

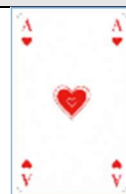
Gemeinsam werden Drehbuch, Filmgestaltungsmittel und technische Details der Videoschnittbearbeitung beraten.

Termine: 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 und 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: 10.09.,08.10.,12.11.,10.12.2024, jeweils 14.00 -16.00 Uhr

Ort: Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144

Spilleiterin: 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

06.09.,27.09. (22. Lachgeburtstag)
25.10.,22.11.,13.12.2024, jeweils 14.00 -15.30 Uhr

Veranstalter: Seniorenbüro Schwerin
Ort: Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str.144
Kursleiterin: Bärbel Kebeiks

Kurs- Nr. 15: Erlebniswanderung



Foto:©Teilnehmer der Wandergruppe

Unsere Wanderungen führen uns auf die Spuren des Verlaufs der Warnow (Quelle) bis zur Mündung in Rostock mit Bus, Bahn oder Fahrgemeinschaft PKW. Wir schärfen in der Natur unsere Sinne für Wasser, Licht, Luft u. Erde.

Donnerstag, 08.08.2024, Treffpunkt: 10.00 Uhr, Hauptbahnhof, Fahrt mit dem BUS Linie 170

Wanderung: Von Zachendorf bis Nutteln vorbei am Mickowsee

Donnerstag, 05.09.2024, Treffpunkt: 9.45 Uhr, Hauptbahnhof, Fahrt mit dem BUS Linie 100

Wanderung: Kritzow bis Vorbeck entlang der Warnow bis zum Golfplatz

Donnerstag, 10.10.2024, Treffpunkt: 10.30 Uhr, Parkplatz Lidl gegenüber ZOO, Fahrgemeinschaft

Wanderung: Von Gädebehn nach Augustenhof und Gneven

Donnerstag, 07.11.2024, Treffpunkt: 10.00 Uhr, Hauptbahnhof, Fahrt mit dem BUS Linie 170

Wanderung: Von Weitendorf nach Kaarz bis Necheln

Donnerstag, 05.12.2024, Treffpunkt: 9.30 Uhr, Hauptbahnhof, Fahrt mit der DB nach Rostock

Wanderung: Vom Steintor zum Mühlendamm an die untere Warnow bis zum Stadtzentrum

Veranstalter: Soziokulturelles Zentrum
Kursleiterin: Sigmute Hoyer / Peter Hieronymus
Kursgebühr: 16,00 € / 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. 16: Erlebnis – Tanz



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

(Wilhelm von Humboldt)

Herzlich Willkommen beim ErlebniTanz!

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. ErlebniTanz, ist eine Tanzart für die Fläche oder im Sitzen, fördert Beweglichkeit, Kondition, Koordination, Reaktion und Konzentration.

Die Freude am Mitmachen steht stets im Vordergrund.

Machen Sie mit und werden Sie Teil einer großen Gemeinschaft!

Donnerstag- Gruppe 1 / Fortgeschrittene

05.09.,19.09.,26.09.,10.10.,07.11.,28.11.,05.12. und 12.12.2024,
jeweils 14.00 -15.30 Uhr

Donnerstag - Gruppe 2 / NEU für Anfänger ErlebniTanz

05.09.,19.09.,26.09.,10.10.,07.11.,28.11.,05.12., und 12.12.2024,
jeweils 15.45 -16.45 Uhr

Veranstalter: Seniorenbüro Schwerin / Soziokulturelles Zentrum

Ort: Wismarsche Str. 144

Tanzleiter: Rita und Wolfgang Sump

Kursgebühr: 24,00 € / Teilnahme nur mit Festanmeldung für das Semester möglich!

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:

09.09.,23.09.,14.10.,28.10.,11.11.,25.11.,09.12.2024,
jeweils 13.00-14.30 Uhr: Foto- und Bildbearbeitungs-
programm "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 gestalten dazu Fotoausstellungen im Seniorenbüro Schwerin..

Schwerpunkte:

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

Freitag:

06.09.,20.09.,04.10.,18.10.,01.11.,15.11.,29.11.,13.12.2024

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. 17: 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.17/01 - Englisch /Konversation - Montag

26.08.,02.09.,09.09.,16.09.,23.09.,30.09.,14.10.,21.10.,28.10.,04.11.,11.11.,18.11.,25.11.,02.12. und 09.12.2024

Zeit: 10.00 – 11.30 Uhr

Kursleiterin: Isa Barz

Kurs – Nr.17/02 - Englisch – Konversation - Freitag

06.09.,13.09.,20.09.,27.09.,11.10.,18.10.,25.10.,08.11.,15.11.,22.11.,29.11., 06.12. und 13.12.2024

Zeit: 10.00 – 11.30 Uhr

Kursleiterin: Renate Steinhagen

Kurs – Nr.17/03 - Englisch für Wiedereinsteiger – Mittwoch

28.08.,04.09.,11.09.,18.09.,25.09.,02.10.,16.10.,23.10.,30.10.,06.11.,13.11.,20.11.,27.11.,04.12. und 11.12.2024

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!

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

29.08., 12.09., 26.09., 10.10., 24.10., 07.11., 21.11., 05.12. und 19.12.2024

Veranstalter: Seniorenbüro Schwerin

Ort: Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144

Zeit: 10.00 – 11.30 Uhr

Kursleiter: Lothar Lüthke

Gebühr: 27,00 € Festgebühr

① 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

„Ihre Fragen - unsere Antworten“ - Mediensprechstunde

In der Mediensprechstunde helfen die ehrenamtlichen 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: 05.09., 19.09., 24.10. 07.11., 21.11., 05.12., 12.12.2024, jeweils 10.00-12.00 Uhr

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

Veranstalter/ Ort: Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144
Technikexperten: Helmut Breitag, Gerhard Mahl

21. Einführungskurse: 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

21-01/Kurs: 13.09., 20.09., 27.09., 11.10.2024, jeweils 10.00 - 12.00 Uhr
21-02/Kurs: 16.09., 19.09., 23.09., 26.09.2024, jeweils 10.00 - 12.00 Uhr
21-03/Kurs: 24.09., 01.10., 22.10., 29.10.2024, jeweils 13.00 - 15.00 Uhr
21-04/Kurs: 14.10., 28.10., 04.11., 11.11.2024, jeweils 10.00 - 12.00 Uhr
21-05/Kurs: 14.10., 21.10., 04.11., 11.11.2024, jeweils 14.00 - 16.00 Uhr
21-06/Kurs: 18.11., 25.11., 02.12., 09.12.2024, jeweils 10.00 - 12.00 Uhr

Für Anwender mit Betriebssystem Apple / iPhone und iPad

21-07/Kurs: 25.09., 02.10., 09.10., 23.10.2024, jeweils 10.00 - 12.00 Uhr

Veranstalter/Ort: Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144

Kursleiter: Helmut Breitag / Manfred Lohse /
 Rainer Baalcke / Gerhard Mahl / Prof. Gerhard Flick
Gebühr: 20,00 € (je Einführungskurs)

Kurs – Nr. 19: 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:

**17.09., 24.09., 01.10., 08.10., 22.10., 29.10., 05.11., 12.11., 26.11.,
 03.12., 10.12. und 17.12.2024**

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. 20: 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. 20: 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