

**Veranstalter:**  
Seniorenbüro Schwerin

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

## *Senioren-Akademie Schwerin*



© Peter Düring, Kursteilnehmer „Wir malen weiter“

### **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](mailto:Seniorenbuero_Schwerin@t-online.de)  
**Internet:** [www.seniorenbuero-schwerin.de](http://www.seniorenbuero-schwerin.de)



## **Aktiv im Alter Programm 2. Semester 2025**



1994 - 2024 – 30 Jahre Seniorenbüro Schwerin

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

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 30-jährige Jubiläum gemeinsam feierten.**



Streiflichter unserer Arbeit sind zu sehen im Monatsmagazin der Filmgruppe <https://medienanstalt-mv.de/mediathek/play/55007-metronom-12-2024.html>

Im Seniorenbüro Schwerin, in der Senioren-Akademie und dem Soziokulturellen Zentrum Schwerin finden Ältere vielfältige Möglichkeiten, um neue Lebensperspektiven und Betätigungsfelder zu entdecken. Jeder kann in unseren Projekten, Initiativen, Kursen und Veranstaltungen selbst aktiv und kreativ tätig werden oder eine ehrenamtliche Aufgabe übernehmen.

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

**Die Mitarbeiterinnen des Seniorenbüros 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. Wunschgroßeltern gesucht

Sie haben Zeit, ein Herz und Freude am Zusammensein mit Kindern?  
Dann werden Sie Wunsch-Oma, Wunsch-Opa oder Wunschgroßeltern!



Wir vermitteln zwischen kinderlieben Senioren und jungen Familien.  
Wir begleiten Sie in Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit und bieten  
Familienanschluss sowie Versicherungsschutz!

**Interesse geweckt?**

**Rufen Sie uns an unter 0385 5574962 und vereinbaren einen Gesprächstermin mit uns!**

**Wir freuen uns auf Sie!**

### Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Was Sie wissen sollten / Datenschutz	4
Teilnahmebedingungen / Veranstaltungshinweise	5
Leistungsinhalt / Zahlungsbedingungen	6
Servicetipp	7
<b>1. Kurse und Aktivgruppen</b>	
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
<b>NEU: Bridgekurs / Mein Leben auf Papier</b>	20
Reisepartner	21
<b>NEU: Kreativsein mit Naturmaterialien</b>	22
Erlebniswanderung	23
<b>NEU: Blätterrauschen &amp; Kaffeeklatsch</b>	24
Englischkurse - Konversation für Fortgeschrittene	25
Niederdeutscher Zirkel	26
Französischkurs	27
<b>2. Kurse -Digital Kompass Standort Schwerin</b>	
<b>NEU: Digitales am Donnerstag: Mediensprechstunde / Digitalcafé</b>	28 /29
PC- und Internetkurse	30
Handykurse – Einmaleins Bedienung Handy/Tablet	31
<b>3. Gesprächs- und Interessengruppen</b>	
Interessengruppe: Foto	32
IG: Digi – Fotoclub	33
IG: Lach-mit-Gruppe	34
IG: Videogruppe „Graue Adler“ / IG: Kartenspielen mit Uschi	35
<b>Kennlernnachmittag im Kontaktcafé</b>	36
Interessengruppe: Singen mit Raphaela / Interessengruppe: Skat	37
Interessengruppe: Lebensfreude für Singles	38
Interessengruppe Schach	39
Interessengruppe Motorradfreunde / IG: Dreiradtandem	40
Interessengruppe Hardanger - Stickerei	41
<b>4. Landesprojekt „Weiterbildung älterer Menschen ...“</b>	<b>42-46</b>
<b>5. Projekte, Sonderveranstaltungen</b>	
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
<b>6. Informationen zu Projekten des Seniorenbüros Schwerin</b>	
Alltagsbegleiter / Familienpaten / Wunschgroßeltern	52-54

## 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:

Landesring M/V des Deutschen Seniorenringes e. V.

### Projektrealisierung:

Seniorenbüro Schwerin / Soziokulturelles Zentrum

### 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](http://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 2025 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](http://www.seniorenbuero-schwerin.de)

E - Mail: [Seniorenbuero\\_Schwerin@t-online.de](mailto: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.



22.05.2025, Landesweite EFI-Fachtagung in Schwerin

#### Landesweite Fachtagungen für EFI-Akteure in M-V

22.Mai 2025, 10.30 – 16.00 Uhr, InterCityHotel Schwerin  
„Demokratie leben und gestalten“

25.September 2025, 10.30 – 16.00 Uhr, InterCityHotel Schwerin  
„Zukunftsorientierte Kommunen – worauf es ankommt“

06.November 2025, 10.30 – 16.00 Uhr, InterCityHotel Schwerin  
„Aktuelles aus Engagementpolitik und -debatte“

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

[www.seniorenring-mv.de](http://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](mailto:Seniorenbuero_Schwerin@t-online.de)

### Servicetipp

**Schweriner KULTURschlüssel**

**Sie KULTURbegleiter**

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

Das Seniorenbüro Schwerin vermittelt ehrenamtliche KULTURbegleiter!

Vermittlungsanfragen unter Telefon: 0385 – 5574962!

## Kurse und Aktivgruppen

### 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

**15.09.,22.09.,29.09.,06.10.,13.10.,20.10.,27.10.,03.11.,10.11.,17.11.,24.11.,01.12.,08.12. und 15.12.2025**

- 15.09.2025** **Angezündet – Stadtbrände in Schwerin**  
Referent: **Norbert Credé**, Historischer Verein Schwerin e.V.
- 22.09.2025** **Teilhaben und Mitgestalten – Seniorenpolitik in der Landeshauptstadt**  
Referentin: **Annegret Bemann**, Vorsitzende des Seniorenbeirates
- 29.09.2025** **Besuch im Landtag MV – Im Gespräch mit Landespolitikern**  
Treffpunkt: **12.45 Uhr, Schloss Schwerin**
- 06.10.2025** **Donau – Lebensader Europas vom Schwarzwald bis zum Schwarzen Meer**  
Referentin: **Gabriela Heidmann**, VHS „E. Welk“
- 13.10.2025** **Was sind Freimaurer?**  
Referent: **Egon Milbrod**, Altstuhlmeister der Freimaurerloge Schwerin
- 20.10.2025** **Integriertes Stadtentwicklungskonzept der Landeshauptstadt Schwerin**  
Referentin: **Ute Franke**, Fachgruppe Stadtentwicklung der Landeshauptstadt Schwerin
- 27.10.2025** **Gemeinsam statt einsam – Ergebnisse des Runden Tisches gegen Einsamkeit**  
Referentin: **Beate Berger**, Ministerium für Soziales Gesundheit und Sport

## 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](http://www.ehrenamt-schwerin.de)

Tätigkeitsbereiche	Vereine, Verbände, Einrichtungen
Öffentlichkeitsarbeit u. a. Gestalten von Informationsblättern, Vereinszeitungen, Plakaten, Nutzung von Social Media etc.	Unterstützung in gemeinnützigen Vereinen
Co-Piloten für die Begleitung von Heimbewohnern aus den Pflegeheimen bei Spaziergängen mit Schülern	Nachbarschaftshilfe Schwerin e.V. Projekt „Rollstuhlpiloten“
Kurs- und Gruppenleiter für die Arbeit mit Senioren	Seniorenbüro Schwerin Senioren- Akademie Schwerin, VHS „E. Welk“ Schwerin
Aufbau von Gruppen, Angebote für Aktivitäten etc.	Mehrgenerationenhäuser / Begegnungsstätten
Nachbarschaftshilfe in Stadtteilen von Schwerin	Nachbarschaftstreffe des Vereins Hand in Hand e.V.
Begleitung von Jugendlichen (Hausaufgabenhilfe, Schulabschlüsse, Ausbildungssuche etc.)	AWO – Soziale Dienste gGmbH Freiwilligenteam „Lernhilfe“
Wunsch – Oma oder –Opa Familienpaten	Seniorenbüro Schwerin / Schweriner Bündnis für Familie
Durchführung von Elternkursen	Familienbildungsstätte der AWO Schwerin
Freizeitgruppenleiter für die Arbeit mit Menschen mit Beeinträchtigung	Vielfalter gGmbH

**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

**03.11.2025 Aktuelle Herausforderungen für unser Gesundheitswesen**  
**Referent: Bernd Schulte**, BARMER Landesvertretung M-V, Referent für Politik

**10.11.2025 Lesung „Der berühmte Rainer - Maria Rilke ohne ein Zuhause“**  
**Referentin: Liane Römer**, Leiterin Literaturclub

**17.11.2025 Ergebnisse der Fortschreibung der Pflegesozialplanung in der Landeshauptstadt**  
**Referentin: Lisa Manhart**, Fachdienst Soziales, Sozialplanerin der Landeshauptstadt Schwerin

**24.11.2025 Neue Stadtführung „Schönheit und Geschichte des Schweriner UNESCO-Weltkulturerbes“**  
**Treffpunkt: 13.00 Uhr, Tourist-Information, Am Markt**

**01.12.2025 Neugierig auf KI – Chancen und Risiken**  
**Referentin: Christina Stein**, Digitales Innovationszentrum Schwerin (DIZ)

**08.12.2025 Die Zukunft des Kaffeegenusses – bitter oder fair**  
**Referent: Ralf Göttlicher**, Bildungsreferent, Aktionsgruppe Eine Welt e.V.

**15.12.2025 Thema nach Wahl**

**Veranstalter:** Seniorenbüro Schwerin/Soziokulturelles Zentrum  
**Ort:** Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144  
**Zeit:** 13.00 - 14.30 Uhr  
**Kursleiterin:** Helga Bomplitz  
**Kursgebühr:** 39,00 € / 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.

Kursleiterin: Liane Römer

**01.09. und 15.09.2025 Joseph Roth, Stefan Zweig, Erich Kästner, Bertolt Brecht, Kurt Tucholsky, Mascha Kaleko**, alle haben sie in bekannten Berliner Cafés, z.B. im Romanischen Café, verkehrt, Erfahrungen gesammelt und diese in ihre künstlerischen Werke einfließen lassen. Viele Künstler mussten 1933 bei Hitlers Machtergreifung ins Exil flüchten. Dazu lesen wir Jürgen Schebera „Von Josty ins Romanische Café“ und „Damals im Romanischen Café“. (Empfehlung: I.M. Janos „Die Suche nach Heimat“)

#### 13.10. und 27.10.2025 – Wir beschäftigen uns mit Rainer Maria Rilke (\*1875 Prag, †1926 Valmont †1926 Valmont/Montreux, Schweiz)

Wir erinnern uns des berühmten Lyrikers anlässlich seines 150. Geburtstages. Die zumeist eingängigen, teils ekstatischen, teils melancholischen Verse prägten das Bild des prophetischen Dichters. Seine Gedichte „Panther“ und „Herbsttag“ sind unvergessen. Wir lesen seine Gedichte sowie seine Biografie („Rilke- Dichter der Angst“ von Thomas Koch, C.H.Beck 2025, „Rilke oder das offene Leben“ Insel 2025, „Rilke-Der Magier“ von Gunnar Decker, Siedler 2023)

#### 10.11. und 17.11.2025 – Wir beschäftigen uns mit Christoph Hein

Wir lesen Christoph Heins neuen Roman „Das Narrenschiff“. Der Autor, geb.1944, ist ein begnadeter Chronist seiner Zeit. In seinem Werk lässt er Frauen und Männer aufeinandertreffen, die Elite-Funktionen bekleiden, die sie nur dann behalten können, wenn sie dem Slogan „Die Partei hat immer Recht“ treu bleiben. Wir verfolgen interessiert die DDR-Besatzung auf dem Narrenschiff.

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

08.12. und 15.12.2025

Wir machen uns vertraut mit neuen Buchpreis- und Nobelpreisträgern und stellen unsere Lieblingsbücher vor.

Bei jedem Treffen können - nach vorheriger Bekanntgabe- Lieblingsbücher vorgestellt werden.

#### 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!**

11

## Kurs – Nr. 03: Kurs „Gemeinsam malen“



Foto: Pfingsten 2025 / Aktion „Kunst offen mit der Malgruppe“ / Seniorenbüro Schwerin

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.

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

### Termine:

**04.09.,18.09.,02.10.,23.10.,06.11.,13.11.,27.11. und 11.12.2025**

**Veranstalter:** Soziokulturelles Zentrum

**Zeit:** 10.00 – 12.00 Uhr

**Ort:** Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144

**Kursleiterin:** **Eva-Maria Tempelhahn**, Künstlerin, eigenes Atelier  
**Iris Dörsch**, Kunsterziehungslehrerin

**Kursgebühr:** **24,00 € / 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](http://www.senior-trainer-schwerin.de)  
[info@senior-trainer-schwerin.de](mailto: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](http://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](mailto: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.

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

Auf Anfrage erstellt die Gruppe auch Filmdokumentationen. Melden Sie sich in der Geschäftsstelle, Tel: 0385 5574962

**Wir treffen uns alle 14 Tage, donnerstags ab 04.09.2025,** 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.**

**Auftrittsfragen unter Telefon: 0385 / 5 5749 62!**

### Termine:

**19.08.,16.09.,07.10.,11.11. und 16.12.2025**

**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 den Grundkurs 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 „schauspielern“ wollten.

**Probentermine: wöchentlich mittwochs, jeweils 14.30 - 16.00 Uhr**

**Ort:** Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str.144

**Leiterin:** Marianne Wörner

## 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: Kunst- und Kulturtouren

Mit der Teilnahme an diesem Angebot bieten wir Senioren\*innen Kunst- und Kulturbegegnungen 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 in Bad Doberan, Ludwigslust, Wittenberge, Sternberg, Hagenow. Die Auswahl der Veranstaltungen erfolgt in der Gruppe. Programm und Anmeldung auf Anfrage! Veranstaltungsgebühren für Eintritt, Führung etc. sind vor Ort zu entrichten!

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

Teilnahme nur mit Festanmeldung in der Geschäftsstelle  
Seniorenbüro Schwerin, Tel: 0385 -5574962 möglich!

16

Aktiv im Alter – Senioren – Akademie

## 13. Interessengruppe: Hardanger - Stickerei



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

Teilnehmerinnen dieser Interessengruppe treffen sich, um gemeinsam die Hardanger – Stickerei zu entdecken.

### Was ist Hardanger?

Hardanger ist eine traditionelle Stickereiform mit tiefen Wurzeln in der norwegischen Volkskunst. Diese Art der Stickerei ist auch als "norwegische Stickerei" oder "skandinavische Stickerei" bekannt. Hardanger zeichnet sich durch ihre einzigartige Kombination von Techniken und Mustern aus, die einen Effekt von Zartheit und Feinheit erzeugen.

Die Hauptelemente von Hardanger sind "Umrisstiche" und "Ausschnitte", die geometrische Muster und dekorative Effekte auf dem Stoff erzeugen. 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

02.09.,16.09.,30.09.,14.10.,28.10.,11.11,25.11. und 09.12.2025

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

41

Aktiv im Alter – Senioren – Akademie

## 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](mailto:Seniorenbuero_Schwerin@t-online.de)

**Veranstalter:** Seniorenbüro Schwerin

**Leitung:** Rainer Körber, seniorTrainer Schwerin

## 12. Interessengruppe: Fahrradspaß mit Dreiradtandem



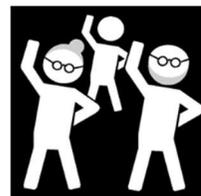
Wer gern Fahrrad fahren möchte, es sich aber aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr allein zutraut, kann auf dem Dreiradtandem sicher den Franzosenweg entlangfahren. Wir sind die "Piloten" und führen das Fahrzeug. Sie dürfen gern mit in die Pedalen treten. Wir können uns dabei unterhalten, da die Sitze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

**Das Dreiradtandem kann für Ausfahrten ausgeliehen werden.**

**Termine nach vorheriger Absprache**

**Kontakt:** Gertraud Walkow, per E-Mail [gertraud@walkow.de](mailto:gertraud@walkow.de)

## 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:

19.08., 26.08., 02.09., 16.09., 23.09., 30.09., 07.10., 21.10., 28.10., 04.11., 11.11., 25.11., 02.12., 09.12. und 16.12.2025, jeweils 9.00 – 10.00 Uhr

**Veranstalter:** Seniorenbüro Schwerin/Soziokulturelles Zentrum

**Ort:** Soziokulturelles Zentrum, Wismarsche Str. 144

**Kursleiterin:** Sibylle Friedrich

**Kursgebühr:** 45,00 € 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**  
03.09.,17.09.,24.09.,01.10.,08.10.,22.10.,29.10.,05.11.,12.11.,  
26.11. und 10.12.2025

**Gr. II – mittwochs, 9.30 -11.00 Uhr / Kursleiterin: Christine Dechau**  
20.08.,03.09.,17.09.,24.09.,01.10.,08.10.,15.10.,22.10.,05.11.,12.11.,  
19.11. und 10.12.2025

**Veranstalter:** Seniorenbüro Schwerin/Soziokulturelles Zentrum

**Ort:** Seniorenbüro, Wismarsche Str. 144

**Kursgebühr:** Gr. I / 33,00 € / Festgebühr

Gr.II / 36,00 € / Festgebühr

➡ Teilnahme in beiden Gruppen nur mit Festanmeldung möglich!

## 10. Interessengruppe: Schach



Schachgruppe gewann den Wanderpokal 2024

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

26.08., 09.09.,23.09.,07.10.,21.10.,04.11.,18.11.,02.12. und 16.12.2025,  
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 2025

- 14.09. Tag des offenen Denkmals in Gadebusch
- 19.10. Kulturveranstaltung in Schwerin
- 16.11. Besuch des Museums in Schwerin
- 14.12. Weihnachtsfeier

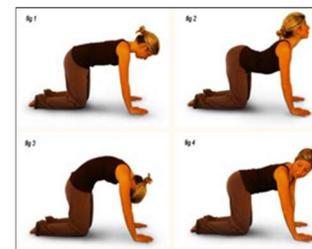
➔ **Die Teilnahme ist nur für angemeldete Gruppenmitglieder möglich!**

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:

**15.09.,29.09.,13.10.,27.10.,10.11.,24.11. und 08.12.2025, jeweils 15.30 -17.00 Uhr**

### Hinweis:

**Bitte bequeme Kleidung mitbringen!**

**Veranstalter:** Soziokulturelles Zentrum

**Ort:** Soziokulturelles Zentrum, Wismarsche Str.144

**Kursleiterin:** Silke Saubert

**Kursgebühr:** **21,00 € (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.

**Geplant ist ein neuer Kurs! Voranmeldungen ab sofort in der Geschäftsstelle!**

**Veranstalter:** Soziokulturelles Zentrum

**Ort:** Soziokulturelles Zentrum, Wismarsche Str.144

**Kursleiterin:** Manfred Siebels

## Kurs – Nr. 13: Mein Leben auf Papier



### Mein Leben auf Papier- Familiengeschichten dokumentieren

Die Gruppe trifft sich mittwochs von 14 bis 16 Uhr im Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144.

Gemeinsam werden Dokumente und Bilder gesichtet, Erinnerungen ausgetauscht und Schreibentwürfe diskutiert. Dank der Unterstützung durch die Gruppe ist eine Teilnahme auch möglich, wenn der Umgang mit digitaler Technik nicht selbstverständlich ist.

Im Ergebnis hat jeder aus der Gruppe ein Dokument erstellt, das aus seinem Leben und dem seiner Familie erzählt. Neben biographischen Daten und der Einordnung in die Zeitgeschichte lockern Anekdoten und prägende persönliche Erinnerungen den Text auf. Familiengeschichten und Erinnerungen werden für die Nachwelt bewahrt, der Alltag vor mehr als 50 Jahren für die Enkel lebendig und selbst der „Autor“ wird seine Freude an dem Werk haben.

Gertraud Walkow, seniorTrainerin, lädt ganz herzlich zum Mitmachen ein!

**Anmeldung und Kontakt über das Seniorenbüro Schwerin,  
Christine Dechau -Tel.: 0385 5574962**

20

## 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: 01.09.,29.09.,06.10.,20.10.,03.11.,17.11.,01.12.  
und 15.12.2025, 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:**

**26.08. ab 14.00 Uhr / 16.09. ab 16.00 Uhr / 30.09. ab 15.15 Uhr**

**07.10. ab 16.00 Uhr /**

**28.10.,04.11.,25.11.,09.12.2025, jeweils ab 14.30 Uhr**

**Veranstalter: Seniorenbüro Schwerin**

**Ort :** Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144

**Leiterin:** Sigmute Hoyer

## 6. Kennlernnachmittag im Kontaktcafé



### „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: 27.08., 24.09., 29.10., 26.11.2025,  
jeweils 15.00 - 17.00 Uhr**

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

Reise-Partner der Senioren-Akademie Schwerin

Kreuzfahrtwelten 

*Viele Reisen mit bequemen PTI-HaustürService buchbar!*



**PTI-Busreisen 2026**  
wundervolle Reisen innerhalb Deutschlands, Polen, Tschechien, Ungarn, Slowakei, Niederlande, Frankreich, Italien, Kroatien, Österreich, Schweiz, Skandinavien u.v.m.

**PTI-Flugreisen 2026,**  
z. B. Montenegro und Galicien ab/bis Rostock-Laage u.v.m.

**PTI-Kreuzfahrten 2026 mit kleinen feinen Schiffen,**  
z. B. Südengland & Kanalinseln, Norwegen - Spitzbergen - Island, Skandinavische Highlights und Grönland.

**PTI-Flusskreuzfahrten 2026,**  
z. B. Donau, Kieler Woche-Berlin, Stralsund-Berlin, Rhein-Mosel-Saar, Rhein-Mosel, Donaudelta, Donau-Eisernes Tor, 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](http://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](http://www.pti.de) · [urlaub@pti.de](mailto: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: Kreatives Gestalten

### Kreatives Gestalten - Kreativsein mit Naturmaterialien



Der **Workshop „Kreatives Gestalten“** ist ein neues Angebot für alle, die gerne kreativ arbeiten, eigene Ideen verwirklichen wollen und Spaß an neuen Erfahrungen haben.

Er beinhaltet eine Einführung in die traditionelle Bindetechnik.

Wir binden Kränze zu verschiedenen Anlässen wie Herbst, Advent, Weihnachten, Ostern aus Naturmaterialien.

Abgesehen von guter Laune, bitte Materialien für die Kränze mitbringen wie Blumen (Hortensien/Lavendel/ Fette Henne u. a) oder andere Naturmaterialien wie z.B. Tannenzapfen.

**TERMINE:** 22.10., 12.11. und 10.12.2025, jeweils 10.00 -12.00 Uhr

**Veranstalter:** Soziokulturelles Zentrum

**Ort:** Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str.144

**Kursleiterin:** Iris Dörsch

**Kursgebühr:** 24,00 € (incl. Materialkosten)

## 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



Die Interessengruppe „Kartenspielen mit Uschi“ sucht interessierte Ältere, die Spaß und Freude am gemeinsamen Kartenspiel haben. Sie sind herzlich eingeladen, einmal monatlich mitzuspielen. Es werden bekannte Spiele, wie z.B. Solitär, Rommé etc. gespielt. Beim Kartenspielen gibt es keinen Verlierer, denn alle sind Gewinner, die sich in gemütlicher Runde im Seniorenbüro Schwerin treffen.

**Termine:** 09.09.,14.10.,11.11.,09.12.2025, 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

29.08., 26.09., 24.10., 28.11. und 12.12.2025,  
jeweils 14.00 -15.30 Uhr

**Veranstalter:** Seniorenbüro Schwerin

**Ort:** Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str.144

**Kursleiterin:** Bärbel Kebeiks

### Kurs- Nr. 15: Erlebniswanderungen



Foto:©Teilnehmer der Wandergruppe

Unsere Wanderungen führen uns weiterhin auf die Spuren des Verlaufs der Warnow im Bereich des Sternberger Seenlandes bis nach Rostock hinein. Auch die Erkundung von Kulturdenkmälern in diesen Regionen steht auf dem Wanderplan.

Wir schärfen in der Natur unsere Sinne für Wasser, Licht, Luft u. Erde.

**Donnerstag, 03.07.2025, Treffpunkt: 9.30 Uhr, Hauptbahnhof**

**Wanderung** von der S-Bahn-Station zur Warnow Brücke und zur Villa Papendorf mit Kaffee trinken und Führung

**Donnerstag, 07.08.2025, Treffpunkt: 9.30 Uhr, Hauptbahnhof**

**Wanderung** in Warnemünde und mit Schaufelraddampfer Schnattermann über Warnow, Breitling, Rostocker Heide und zurück

**Donnerstag, 04.09.2025, Treffpunkt: 9.30 Uhr, Hauptbahnhof**

**Wanderung** - Rundgang im unteren Warnowtal von S-Bahn-Station Pölchow über die Warnow nach Reez und Viegeln und zum S-Bahnhof zurück

**Donnerstag, 02.10.2025, Treffpunkt: 10.30 Uhr, Parkplatz Lidl gegenüber ZOO**

**Wanderung** im Gädebehner Wald an der Warnow bis zum Forsthof zurück

**Donnerstag, 13.11.2025, Treffpunkt: 9.30 Uhr, Hauptbahnhof**

**Wanderung** von S-Bahnhof Marienehe über Schmarl, Groß Klein zum IGA - Messegelände

**Donnerstag, 04.12.2025, Treffpunkt: 9.30 Uhr, Hauptbahnhof**

**Wanderung** um die Hohe Düne - Warnemünde mit Fährüberfahrt und Jahresabschluss

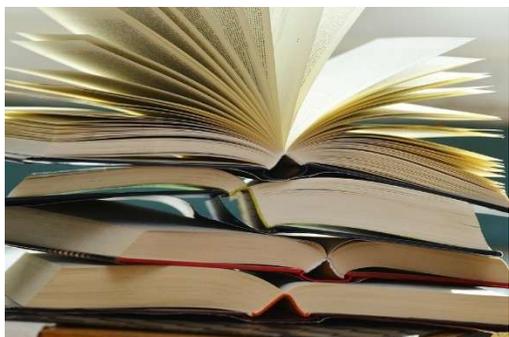
**Veranstalter:** Soziokulturelles Zentrum

**Kursleiterin:** Sigmute Hoyer / Peter Hieronymus

**Kursgebühr:** 24,00 € / Festgebühr /

Teilnahme nur mit Festanmeldung möglich!

## Kurs- Nr. 16: Blätterrauschen & Kaffeeklatsch



Quelle: [https://cdn.pixabay.com/photo/2015/12/08/13/38/books-1082949\\_960\\_720.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2015/12/08/13/38/books-1082949_960_720.jpg)

Lesen Sie gern? Tauschen Sie sich gerne über Bücher aus?  
Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Gemeinsam lesen, reden und genießen – dazu laden Frau Larisch und Frau Grzesik herzlich ein.

**Mit „Blätterrauschen & Kaffeeklatsch“ bieten wir ein neues Angebot** für gemütliche Lesestunden und spannende Gespräche in entspannter Atmosphäre.

Die Bücherauswahl erfolgt in der Gruppe, wo jeder zu Wort kommt und Ideen einbringen kann.

Wir freuen uns auf Sie!

### Termine:

**08.10. und 10.12.2025, jeweils 15.00 -17.00 Uhr**

**Veranstalter:** Seniorenbüro Schwerin  
**Ort:** Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144  
**Zeit:** 15.00 – 17.00 Uhr  
**Kursleiterinnen:** Anke Larisch, Karin Grzesik  
**Gebühr:** 10,00 € für beide Veranstaltungen  
(incl. Kaffeegedeck)

## 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:

**18.08.,01.09.,15.09.,29.09.,13.10.,27.10.,10.11.,24.11.,08.12.2025**

**jeweils 13.00-14.30 Uhr - Foto- und Bildbearbeitungsprogramm "Affinity Photo"**

**jeweils 14.30-16.00 Uhr - Digi-Fotoclub**

**Veranstalter/Ort:** Seniorenbüro Schwerin  
**Leitung:** Ellen Schulz, Albert Freiler

## 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: 05.09.,19.09.,17.10.,14.11.,28.11.,12.12.2025**

#### Treffpunkt / Ort nach Vereinbarung

für Fotowanderungen, Bilddiskussionen und Ausstellungen  
nach Gruppenplan

**Veranstalter:** Seniorenbüro Schwerin / Soziokulturelles Zentrum

**Ort:** Seniorenbüro, Wismarsche Str. 144

**Leiterin:** Hannelore Hoch

**Weitere Informationen im Seniorenbüro Schwerin,**

**Tel: 0385 – 5574962!**

## 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

18.08.,25.08.,01.09.,08.09.,15.09.,22.09.,29.09.,06.10.,13.10.,27.10.,  
03.11.,10.11.,17.11.,24.11.,01.12.,08.12. und 15.12.2025

**Zeit:** jeweils 10.00 – 11.30 Uhr

**Kursleiterin:** Isa Barz

#### Kurs – Nr.17/02 - Englisch für Wiedereinsteiger – Mittwoch

20.08.,27.08.,03.09.,17.09.,24.09.,01.10.,08.10.,15.10.,29.10.,05.11.,  
12.11.,26.11.,03.12.,10.12 und 17.12.2025

**Zeit:** 13.00 – 14.30 Uhr

**Kursleiterin:** Isa Barz

**Gebühr:** 50,00 €

#### Kurs – Nr.17/03 - Englisch – Konversation - Freitag

12.09.,19.09.,26.09.,10.10.,17.10.,24.10.,07.11.,14.11.,21.11.,28.11.,  
05.12. und 12.12.2025

**Zeit:** 10.00 – 11.30 Uhr

**Kursleiterin:** Renate Steinhagen

#### Veranstaltungsort für alle Englischkurse:

Seniorenbüro Schwerin/Soziokulturelles Zentrum, Wismarsche Str. 144

#### WICHTIGE HINWEISE:

**Für die Englischkurse 16-01/16-03 gilt:**

**Die Gebühr richtet sich in jeder Gruppe nach der Teilnehmerzahl!**

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

## Kurs – Nr. 18: Niederdeutsch



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**

**28.08.,25.09.,09.10.,23.10.,06.11.,20.11.,04.12. und 18.12.2025**

**Veranstalter: Seniorenbüro Schwerin**

**Ort: Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144**

**Zeit: 10.00 – 11.30 Uhr**

**Kursleiter: Lothar Lüthke**

**Gebühr: 24,00 € Festgebühr**

**📍Teilnahme nur mit Festanmeldung möglich!**

## 21. Kurs: Handy- Grundlagenkurs



Sie haben ein Smartphone und wissen nicht so recht, wie das funktioniert und was man damit alles machen kann? Dann ist unser Handykurs zum Erlernen des Einmaleins im Umgang damit genau das Richtige für Sie. Der Kurs beinhaltet vier Termine, in denen Sie die Grundlagen zum Umgang, zur Nutzung und Bedienung Ihres Handys erlernen, u.a. Einrichtung, Datensicherheit, Nutzung von Internet, Apps und Funktionen, mobil kommunizieren mit E-Mail, WhatsApp etc. Nach einer theoretischen Einführung wird der Umgang mit Smartphones, Tablets und dem Internet praktisch geübt.

### Handykurse für Einsteiger (mit 4-6 Teilnehmern) Für Anwender mit Betriebssystem Android

**21-01/Kurs:** 22.09.,06.10.,13.10.,20.10.2025, jeweils 14.00 -16.00 Uhr

**21-02/Kurs:** 30.09.,14.10.,21.10.,28.10.2025, jeweils 13.00 -15.00 Uhr

**21-03/Kurs:** 19.09.,26.09.,10.10.,17.10.2025, jeweils 10.00 -12.00 Uhr

**21-04/Kurs:** 24.09.,01.10.,29.10.,05.11.2025, jeweils 10.00 -12.00 Uhr

### Für Anwender mit Betriebssystem Apple / iPhone und iPad

**21-05/ Kurs:** 27.08.,03.09.,10.09.,17.09.2025, jeweils 10.00 -12.00 Uhr

**Wichtig! - Eine verbindliche Anmeldung unter Tel. 0385 – 5574962 oder per Mail Seniorenbuero\_Schwerin@t-online.de ist erforderlich!**

**Veranstalter/Ort:** Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144

**Kursleiter: Helmut Breitag / Manfred Lohse /**

**Rainer Baalcke/Gerhard Mahl /Prof. Gerhard Flick**

**Gebühr: 20,00 € (je Einführungskurs)**

## 20. Kurse: PC, Laptop, Internet sowie spezielle Anwendungen



Mit unseren Kursen 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 Kurse an 4-PC-Plätzen / Windows oder am eigenen Laptop an.

**Teil 1:** 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.

**Teil 2:** 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...

**Teil 3:** 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.

Jeder PC- und Laptopkurs ist mit 4 Terminen a 90 min geplant / Kursgebühr: 30,00 €

**Verbindliche Anmeldung** für alle Kurse im Seniorenbüro Schwerin, Tel: 0385 – 5574962 oder per Mail [Seniorenbuero\\_Schwerin@t-online.de](mailto:Seniorenbuero_Schwerin@t-online.de)

30

## 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:**

30.09.,07.10.,21.10.,28.10.,04.11.,11.11.,18.11.,25.11.,02.12.,09.12. und 16.12.2025

**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!**



[www.digital-kompass.de](http://www.digital-kompass.de)

### Seniorenbüro Schwerin-Digital-Kompass-Standort vor Ort

Das Seniorenbüro Schwerin ist seit 2019 als **Standort des bundesweiten Projektes Digital-Kompass** aktiv und unterstützt ältere Menschen auf ihrem Weg ins Internet und in die digitale Welt. Als lokale Anlaufstelle ermöglichen wir Interessierten Unterstützung im Umgang mit digitalen Medien und Geräten, bieten vielfältige Informationsangebote und unterstützen im souveränen Umgang mit dem Internet und bei der Nutzung von mobilen Geräten. Dies geschieht in ganz unterschiedlichen Formaten wie Eins-zu-eins-Beratungen, Kursen oder gemeinsamen Austauschrunden. Beliebt sind inzwischen die Handykurse zum Erlernen des Umgangs, der Nutzung und Bedienung des eigenen Smartphones (sh. S. 30), aber auch die Mediensprechstunde oder das Digitalcafé.



### Digitales am Donnerstag

**Mit unserem neuen Angebot „Digitales am Donnerstag“ möchten wir die digitale Welt erleb- und erfahrbar machen.**

Die Senioren-Technik-Botschafter unserer Einrichtung zeigen und erklären die Nutzungsmöglichkeiten digitaler Geräte im Alltag. Die Nutzung von Apps, QR-Codes, Smart home-Geräten, Sprachassistenten, KI-Apps etc. sind derzeit in aller Munde. Doch wie funktionieren sie und welche Risiken und Chancen bieten Digitalisierung und Künstliche Intelligenz im Seniorenalltag, darüber wollen wir informieren und bei der praktischen Nutzung unterstützen.

**Das Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144, lädt wöchentlich donnerstags zwischen 14.00 – 16.00 Uhr zu digitalen Themen ein.**

Dazu bieten wir das **Digitalcafé** und die **Mediensprechstunde** an. Jeder kann hier digitales Wissen erhalten, die praktische Anwendung ausprobieren oder Unterstützung für seine individuellen Fragen und Probleme bekommen.



[www.digital-kompass.de](http://www.digital-kompass.de)

### Seniorenbüro Schwerin-Digital-Kompass-Standort vor Ort Digitales am Donnerstag, immer 14.00 -16.00 Uhr

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.

Im **Digitalcafé** informieren Silver Surfer über aktuelle digitale Themen. Im Vortrag und Gespräch vermitteln wir Grundlagenwissen und geben anschließend digitale Unterstützung und Hilfestellung bei der Nutzung im Alltag.

Termine	Angebot
04.09.2025	Mediensprechstunde „Ihre Fragen – unsere Antworten“
11.09.2025	<b>Digitalcafé „Fake News und andere Betrugsmaschen“</b>
18.09.2025	Mediensprechstunde „Ihre Fragen – unsere Antworten“
25.09.2025	<b>Digitalcafé „Smart home – Vernetzung von Geräten“</b>
01.10.2025	Mediensprechstunde „Ihre Fragen – unsere Antworten“
09.10.2025	<b>Digitalcafé „KI im Alltag mit praktischen Beispielen“</b> u.a. Gerät defekt, keine Bedienungsanleitung? Kleine Reparaturen mit Hilfe von KI, Behörden- Briefe, Gedichte schreiben, Bilder malen, Musik komponieren
16.10.2025	Mediensprechstunde „Ihre Fragen – unsere Antworten“
23.10.2025	<b>Digitalcafé "Routen- und Reiseplanung per App+KI"</b>
30.10.2025	Mediensprechstunde „Ihre Fragen – unsere Antworten“
06.11.2025	<b>Digitalcafé „Einkaufen und Bezahlen per App“</b> mit anschließendem Einkauf im Supermarkt
13.11.2025	Mediensprechstunde „Ihre Fragen – unsere Antworten“
20.11.2025	<b>Digitalcafé „Die elektronische Patientenakte“</b>
27.11.2025	Mediensprechstunde „Ihre Fragen – unsere Antworten“
04.12.2025	<b>Digitalcafé „Weihnachtliches Gestalten mit KI-Apps“</b>
11.12.2025	Mediensprechstunde „Ihre Fragen – unsere Antworten“

**Wichtig! - Eine vorherige Anmeldung unter Tel. 0385 – 5574962 oder per Mail [Seniorenbuero Schwerin@t-online.de](mailto:Seniorenbuero_Schwerin@t-online.de) ist erforderlich!**

Veranstalter/ Ort: Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144  
Technikexperten: Helmut Breitag, Gerhard Mahl, Rainer Baalcke, Manfred Lohse, Prof. Dr. Gerhard Flick