

Veranstalter:
Seniorenbüro Schwerin

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

Impressum:

Senioren - Akademie Schwerin

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



Senioren-Akademie Schwerin



© Peter Düring, Kursteilnehmer „Wir malen weiter“

Aktiv im Alter Programm 1. Semester 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. Servicetipp

Schweriner KULTURschlüssel

Sie KULTUR begleiter

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

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

Vermittlungsanfragen unter Telefon: 0385 – 5574962

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Was Sie wissen sollten / Datenschutz	4
Teilnahmebedingungen / Veranstaltungshinweise	5
Leistungsinhalt / Zahlungsbedingungen	6
Seniorentelefon „Klönen mit Bertha“	7
1. Vorlesungsreihen	
Besser informiert – Gespräche über Politik, Wirtschaft und Soziales	8/9
Literatur, Kunst und Kultur	
* Klassische Literatur – Streifzüge durch die Literatur	10/11
* Kurs „Gemeinsam malen“	12
* TV – Gruppe „METRONOM“	13
* Mode und Kosmetik ab 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
NEUER KURS: Erneuerbarer Energien	22
Erlebniswanderung	23
Erlebnis - Tanz	24
Englischkurse - Konversation für Fortgeschrittene	25
Niederdeutscher Zirkel	26
Französischkurs	27
2. Kurse: Digital-Kompass-Standort vor Ort	
Computerkurse (Umsteiger, 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 Seniorenbüros Schwerin	
Alltagsbegleiter / Familienpaten / Servicetipp „Schweriner Kulturschlüssel“	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.

Projekträger:

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 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

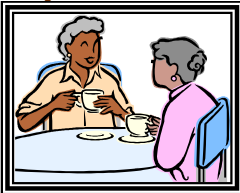
Träger: Landesring Mecklenburg - Vorpommern des Deutschen Seniorenringes e. V.

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 1. 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

E - Mail: Seniorenbuero_Schwerin@t-online.de

❗- WICHTIG:

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

Veranstaltungshinweise

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

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

Leistungsinhalt /Zahlungsbedingungen

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

„**Festgebühr/Teilnahme nur mit Festanmeldung möglich!**“

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

❗ **WICHTIG: Zahlungsmöglichkeiten:**

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

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

Hinweis:

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

➤ **Bitte beachten:**

Bereits geleistete Zahlungen können nur bei Absage des gesamten Kurses erstattet werden!

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

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

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

Unsere Schwerpunkte sind

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

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

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

Kontakt:

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

5. 3. Landesweite Fortbildungsveranstaltungen M-V

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



23.05.2024, 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
„Zivilgesellschaft macht Bildung“

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 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

50

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, Kurse, Gruppen, Projekte

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

13.01.,20.01.,27.01.,03.02.,10.02.,24.02.,03.03.,10.03.,19.03.,24.03.,31.03.,07.04.,14.04.,28.04.,05.05. und 12.05.2025

- 13.01.2025 Schweriner Hausgeister – Sagenhafte Wesen an Häusern und Fassaden / Virtueller Rundgang**
Referent: Jürgen Hingst, Gästeführer
- 20.01.2025 Beratung rund um das Thema „Alter“**
Referentin: Katrin Weltzien, Pflegestützpunkt Schwerin
- 27.01.2025 Erhalt einer lebendigen Innenstadt – Wie ist der Plan?**
Referent: Stefan Purtz, Fachgruppe Wirtschaft und Tourismus, Citymanager
- 03.02.2025 Bundestagswahl 2025 – Wohin geht die Reise?**
Im Gespräch mit Reem Alabali Radovan,
Bundestagsabgeordnete
- 10.02.2025 Aktuelles aus der Gesundheitspolitik**
Referent: Oliver Kahl, Kassenärztliche Vereinigung MV,
Geschäftsführer
- 24.02.2025, 10.00 Uhr, Mecklenburgisches Staatstheater**
Jugendkonzert, 9. Sinfonie, Antonin Dvorak „Aus der neuen Welt“
- 03.03.2025 Schweriner Stadtfraktion Bündnis 90 / Die Grünen stellt sich vor**
Referent: Arndt Müller, Fraktionsvorsitzender
- 10.03.2025 Zur Geschichte der DDR, u.a. Verfolgung eines Dissidenten**
Referent: Dietrich Meyer

8

5. 2. Qualifizierung von Senioren-Technik-Botschaftern



Seniorenbüro Schwerin bietet Qualifizierung zum Senioren-Technikbotschafter

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

Die fünftägige Qualifizierung, die vom Ministerium für Soziales, Gesundheit und Sport gefördert wird, richtet sich an ehrenamtlich engagierte Menschen, die älteren Mitmenschen die Chancen des Internets näherbringen möchten.

Für die 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

49

Angebote aus www.ehrenamt-schwerin.de

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

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

Wir vermitteln dafür u. a.:

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

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

Bitte vereinbaren Sie telefonisch mit uns einen Termin – ☎ 0385 / 5 57 49 62!

Kurs - Nr. 01: Politik, Wirtschaft und Soziales

19.03.2025, 14.00 Uhr Filmpalast „Capitol“, Seniorenkino (Mittwoch) Film „Ein kleines Stück vom Kuchen“

24.03.2025 Mind the Gap. Vom Wissen zum Handeln
Warum handeln wir als Einzelpersonen oder Gesellschaft in Sachen Klima so wenig, obwohl wir seit langem schon so viel wissen?
Referent: Ralf Göttlicher, Aktionsgruppe, Eine Welt e.V. Schwerin, Bildungsreferent

31.03.2025 Lesung „Zur Heimat erkor ich mir die Liebe“ anl. 50 Todestag Mascha Kaleko
Referentin: Liane Römer, Leiterin Literaturclub

07.04.2025, 14.00 Uhr, Besichtigung Tagesstätte „Anker Sozialarbeit“, Görries, Rogahner Str.
Referentin: Anja Cramer

14.04.2025 Verbraucherzentrale informiert, u.a. zu Geldanlagen, Zahlungsverkehr, Versicherungsbedarf
Referentin: Bärbel Petterson, Verbraucherzentrale, Beraterin für Finanzen und Versicherungen

28.04.2025 Literarische Impressionen
13.00 Uhr, Stadtbibliothek Schwerin, Klöresgang
Referentin: Sabine Wurm, Bibliothekarin

05.05.2025 Zwischen Hoffnung und Enttäuschung – politische Einstellungen in MV
Referent: Axel Blaschke, Leiter Landesbüro MV, Friedrich-Ebert-Stiftung (angefragt)

15.05.2025 Schloss Wiligrad, Perle der Mecklenburgischen Schlösserlandschaft
Treffpunkt: 14.00 Uhr, Führung

Veranstalter: Seniorenbüro Schwerin/Soziokulturelles Zentrum
Ort: Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144
Zeit: 13.00 - 14.30 Uhr
Kursleiterin: Helga Bomplitz
Kursgebühr: 33,00 € / 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

06.01. und 20.01.2025 - Wir beschäftigen uns mit Mascha Koleko zum 50. Todestag (07.06.1907 – 21.-01.1975)

Wir lieben die Lyrikerin, die in den 1920er und 1930er Jahren in Berlin die Herzen eroberte. Die Schauspielerinnen Gisel Zoch – Westphal hat die Dichterin vor ihrem Tode noch kennengelernt und ihren Nachlass gerettet. Auch Jutta Rosenkranz trug mit ihrer Biographie dazu bei, dass MK nicht vergessen wird. An ihre turbulente Berliner Zeit hat sich die Dichterin später im Exil gern erinnert. Wir lesen Gedichte und Ausschnitte aus der Biografie.

03. und 17.02.2025 – Wir stellen Lieblingsbücher vor

z.B. Martina Hefter „Hey, guten Morgen, wie geht es dir?“, Charly Hübner „Wenn du wüsstest, was ich weiß...“ (Uwe Johnson-Hommage)

10.03. 2025– Wir beschäftigen uns Heinrich Mann zum 75. Todestag (27.03 1871 – 11.03.1950)

Wir hören einen Vortrag über Heinrich Manns Romane „Die Jugend des Königs Henri Quatre“ und „Die Vollendung des Königs Henri Quatre“. In zwei Teilen entwirft Heinrich Mann psychologisch meisterhaft ein „wahres Gleichnis“ zwischen Geist und Tat. Heinrich IV. scheitert letztendlich, er stößt an seine Grenzen. Am Schluss richtet er von einer Wolke herab eine Ansprache an sein Volk „Macht es besser als ich. Ich habe zu lange gewartet.“

24.03.2025 - Wir stellen Lieblingsbücher vor

z.B. Anatol Regnier „Erinnerungen eines Taugenichts“
Saša Stanišić „Möchte die Witwe angesprochen werden ...“

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 oder in der Beratung durch unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter im Stadthaus Schwerin, Am Packhof 02-06, jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat, jeweils 15.00 -17.00 Uhr!

seniorTrainerinnen suchen ehrenamtliche Unterstützung

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

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

46

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

14.04.2025 – Wir beschäftigen uns mit Günter Grass zum 10. Todestag (1927-2015)

Günter Grass erhielt im Jahr 1999 den Nobelpreis für Literatur, weil er so die Begründung der Jury „in munterschwarzen Fabeln das vergessene Gesicht der Geschichte“ gezeichnet hat.
Wir lesen die Novelle „Katz und Maus“

28.04.2025 - Wir stellen Lieblingsbücher vor

z.B. Iris Wolf „Lichtungen“, Caroline Wahl „Windstärke 17“

05.05.und 19.05.2025 – Wir beschäftigen uns mit Friedrich Schiller (10.11.1759 – 09.05.1805)

Wir ehren F. Schiller als bedeutenden Vertreter der Weimarer Klassik. Wie lieben seinen revolutionären Mut, seinen Freiheitswillen und lesen seine Gedichte sowie Ausschnitte aus seinen Dramen.

02.06.2025 – Wir beschäftigen uns mit Else Laasker- Schüler (1869 -1945) zum 80. Todestag

Sie gehört zu den bedeutendsten deutsch- jüdischen Dichterinnen des 20. Jahrhunderts. Doch ihr Leben war geprägt von Verlusten. Angetrieben von ihrer Trauer und Ruhelosigkeit verpackte Lasker-Schüler ihre Emotionen in literarische Werke. Wir lesen über ihr Leben und ihre Gedichte.

30.06.2025 – Wir stellen Lieblingsgedichte 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: 36,00 € / Festgebühr für den Kurs!

Teilnahme nur mit Festanmeldung möglich!

11

Kurs – Nr. 03: Kurs „Gemeinsam malen“



Foto: Seniorenbüro Schwerin / Malgruppe

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: 16.01., 30.01., 13.02., 27.02., 13.03., 20.03., 10.04., 24.04., 15.05. und 05.06. 2025

Höhepunkt der Gruppenarbeit wird die Beteiligung an der Aktion „Kunst offen“ sein am 07.06.2025, 11.00 - 17.00 Uhr im Erdgeschoss, Wismarsche Str. 144

Die Gruppe lädt zur Offenen Galerie unter dem Motto „Malen hält jung“ ein. Gezeigt werden Bilder in verschiedenen Maltechniken von Acryl über Aquarell bis zu Collagen

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: **30,00 € / Festgebühr**

Teilnahme nur mit Festanmeldung möglich! 12

Aktiv im Alter – Senioren – Akademie

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

Aktiv im Alter – Senioren – Akademie

**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, **donnerstags ab 23.01.2025**, 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:

14.01., 11.02., 11.03., 08.04., 13.05. und 03.06.2025

Veranstalter: Seniorenbüro Schwerin

Ort: Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144

Zeit: 14.30 – 16.00 Uhr

Kursleiterin: Hannelore Mönter

14

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



Das Seniorenbüro Schwerin sucht

Teilnehmer*innen

**für den Grundkurs 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.

Auftrittsfragen:

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

Mitarbeit:

Die Theatergruppe " Vorhang auf " im Seniorenbüro Schwerin besteht aus Laienkünstlerinnen und –künstlern, die schon immer mal gerne „schauspielern“ wollten.

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 Meinungsaustausch 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

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
07.01., 21.01., 04.02., 18.02., 04.03., 18.03., 01.04., 15.04., 29.04., 13.05. und 27.05.2025

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

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

Veranstalter: Seniorenbüro Schwerin
Leitung: Rainer Körper, 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:

07.01., 14.01., 21.01., 28.01., 11.02., 18.02., 25.02., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03., 01.04., 08.04., 22.04., 29.04., 06.05., 13.05., 20.05., 27.05. und 03.06.2025, jeweils 10.00 – 11.00 Uhr

Veranstalter: Seniorenbüro Schwerin/Soziokulturelles Zentrum
Ort: Soziokulturelles Zentrum, Wismarsche Str. 144
Kursleiterin: Sibylle Friedrich
Kursgebühr: **60,00 € 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
22.01.,29.01.,05.02.,12.02.,19.02.,05.03.,12.03.,19.03.,26.03.,
09.04.,16.04.,23.04.,30.04.,07.05.,14.05. und 21.05.2025

Gr. II- mittwochs, 9.30 -11.00 Uhr / Kursleiterin: Christine Dechau
08.01.,15.01.,22.01.,29.01.,12.02.,19.02.,05.03.,12.03.,19.03.,26.03.,
09.04.,23.04.,07.05.,14.05.,21.05. und 04.06.2025

Veranstalter: Seniorenbüro Schwerin/Soziokulturelles Zentrum
Ort: Seniorenbüro, Wismarsche Str. 144
Kursgebühr: Gr. I / 48,00 € / Festgebühr
Gr.II / 48,00 € / 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

14.01.,28.01.,11.02.,25.02.,11.03.,25.03.,08.04.,22.04.,06.05.,
20.05.,03.06.,01.07.,29.07.,26.08.2025, jeweils 10.0- 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 1.Halbjahr 2025

- 12.01.2025 Wir erfahren Interessantes über die Schokolade
- 02.02.2024 Ein Klavierkonzert im „Goldenen Saal“
- 16.03.2025 Reisebericht: Eine Fahrt auf der Donau
- 27.04.2025 Frühlingserwachen in Mueß
- 18.05.2025 Besuch in der Kunsthalle Rostock
- 15.06.2025 Eine Schifffahrt in Hamburg

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

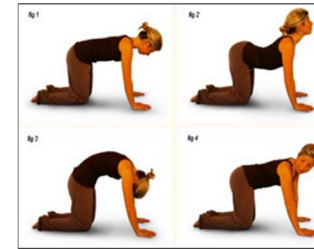
Leiterin der IG: seniorTrainerin Christel Adolph

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:

20.01.,03.02.,17.02.,03.03.,17.03.,31.03.,14.04.,28.04.,12.05.,26.05. und 23.06. 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: **33,00 € (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 ab März 2025, voraussichtlich mittwochs!
Voranmeldungen ab sofort in der Geschäftsstelle!**

Veranstalter: Soziokulturelles Zentrum

Ort: Soziokulturelles Zentrum, Wismarsche Str.144

Kursleiterin: Manfred Siebels

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 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.

Voranmeldungen ab sofort in der Geschäftsstelle! Es besteht die Möglichkeit, sich für Einzel- bzw. Gruppengespräche anzumelden. Geplante Gruppenstärke 4- 6 Teilnehmer. Termine werden mit den Teilnehmern vereinbart.

Veranstalter: Seniorenbüro Schwerin

Ort: Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str.144

Kursleiterin: Anke Larisch, Mediatorin

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: 20.01.,03.02.,17.02.,03.03.,17.03.,31.03.,07.04.,05.05.,
19.05.,02.06.,16.06.,30.06.2024, **jeweils 14.30 - 15.30 Uhr**

Ort: Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144

8. Interessengruppe: Skat



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

Termine:

07.01.,21.01.,04.02.,18.02.,04.03.,25.03., 22.04.,06.05.,20.05.,
und 24.06.2025, **jeweils 14.30 - 17.30 Uhr**

08.04. und 03.06.2025, jeweils 16.00 – 18.30 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 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: 29.01., 26.02., 26.03., 30.04., 21.05.2025,
jeweils 15.00 - 17.00 Uhr

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

Reise-Partner der Senioren-Akademie Schwerin



Kreuzfahrtwelten  Panoramica
TOURISTIK INTERNATIONAL

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. Montenegro und Galicien ab/bis Rostock-Laage u.v.m.

PTI-Kreuzfahrten 2025 mit kleinen feinen Schiffen,
z. B. Südengland & Kanalinseln, Norwegen - Spitzbergen - Island,
Skandinavische Highlights und Grönland.

PTI-Flusskreuzfahrten 2025,
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**.

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: Erneuerbare Energien

Nix für Senioren? - Solar – Wärmepumpe – Balkonkraftwerk - Smart Home – Dämmung

Haben Sie sich das nicht auch schon gefragt?

- Das gab es doch früher alles nicht!
- Das ist alles nur Politik und ohne Sinn und Verstand!
- In der Werbung sprechen die Einen von „Solarpflicht“ – Andere sagen, dass das nicht stimmt
- Soll ich mir darüber jetzt auch noch Gedanken machen?
- Kann ich mit diesen Dingen denn wirklich sinnvoll Energie sparen?
- Sind da nicht einfach viele „Geschäftemacher“ und „Bauernfänger“ unterwegs?
- Ich bin doch zu alt dafür!?

Kursinhalte

Diese oder ähnliche Fragen stellen sich viele Menschen, werden aber leider oft mit Halbwahrheiten, Unkenntnis und Panikmache konfrontiert. Der Kurs soll immer wieder gestellte Fragen zur Natur und zur häuslichen Anwendung erneuerbarer Energien in verständlicher Weise ohne „Fachchinesisch“ aufarbeiten und erläutern. Ziel ist es, den Teilnehmern ein grundsätzliches Verständnis der verschiedenen Möglichkeiten zur Nutzung erneuerbarer Energien und sinnvoller Dämmung zu vermitteln. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen sollen befähigt werden „mitreden“ zu können und das Wissen zuhause oder auch bei anstehenden Investitionen in Haustechnik einzusetzen.

Ein weiterer Schwerpunkt wird auch der Nutzen und die Steuerung einfacher SmartHome Anwendungen zur Erleichterung des täglichen Lebens (Sprechanlagen, elektronische Heizthermostate, Schaltsteckdosen usw.) z.B. über das Mobiltelefon sein. Der Kurs wird im Dialog mit den Teilnehmern durchgeführt.

Referent

Prof. Flick ist Diplomagraringenieur, 64 Jahre alt, wohnt in Schwerin, wuchs auf einem landwirtschaftlichen Betrieb auf, war über 30 Jahre in der praxisorientierten Agrarausbildung tätig und im Nebenberuf immer mit Bauen und Haustechnik befasst.

TERMINE: 24.04., 22.05. und 26.06.2025, jeweils 14.00 -16.00 Uhr



Voranmeldungen ab sofort in der Geschäftsstelle!

Veranstalter: Seniorenbüro Schwerin/Soziokulturelles Zentrum

Kursgebühr: 15,00 €

22

Aktiv im Alter – Senioren – Akademie

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: 14.01.,11.02.,11.03.,08.04.,13.05.,08.07.2025, jeweils 14.00 -16.00 Uhr

Ort: Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144

Spielleiterin: Ursula Bobel

Aktiv im Alter – Senioren – Akademie

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

03.01.,31.01.,21.02.,21.03.,25.04.,23.05. und 27.06.2025,
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, 09.01.2025, Treffpunkt: 10.00 Uhr, Hauptbahnhof, Fahrt mit dem BUS Linie 170 (Rückfahrt mit dem Rufbus)

Wanderung: Wo die Mildenitz in die Warnow fließt über Sternberger Burg nach Buchenhof und Groß Raden

Donnerstag, 06.02.2025, Treffpunkt: 10.00 Uhr, Hauptbahnhof, Fahrt mit dem BUS Linie 170 (Rückfahrt mit dem Rufbus)

Wanderung: Von Klein Raden bis Eickhof nach Warnow

Donnerstag, 06.03.2025, Treffpunkt: 9.45 Uhr, Hauptbahnhof, Fahrt mit dem Zug

Wanderung: Von Baumgarten über Bütelst Hürn nach Rühn und weiter mit dem Rufbus nach Bützow

Donnerstag, 10.04.2025, Treffpunkt: 9.45 Uhr, Hauptbahnhof, Fahrt mit dem Zug

Wanderung: Von Bützow entlang der Warnow nach Kloster Rühn

Donnerstag, 08.05.2025, Treffpunkt: 9.45 Uhr, Hauptbahnhof, Fahrt mit dem Zug

Wanderung: Von Werle bis Schwaan (Burg Werle)

Donnerstag, 05.06.2025, Treffpunkt: 9.45 Uhr, Hauptbahnhof, Fahrt mit dem Zug

Wanderung: Von Schwaan zum Gutshaus Groß Viegeln zum Herrenhaus Reez

Veranstalter: Soziokulturelles Zentrum

Kursleiterin: Sigmute Hoyer / Peter Hieronymus

Kursgebühr: 24,00 € / Festgebühr /

Teilnahme nur mit Festanmeldung möglich!



Herzlich Willkommen beim ErlebniSTanz!

Musik und Rhythmus wecken unsere Lebensgeister und animieren uns zum Tanzen. In der Gruppe erlernen Sie vielfältige Tanzformen. Sie werden ganz selbstverständlich in die unterschiedlichen Formationen der vielfältigen Tänze integriert. ErlebniSTanz, 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!

Voranmeldungen für eine neue Anfängergruppe *ErlebniSTanz* sind ab sofort in der Geschäftsstelle möglich!
Geplant ist der Start ab März 2025, jeweils donnerstags, 14.00 -15.30 Uhr!

Veranstalter: Seniorenbüro Schwerin / Soziokulturelles Zentrum
Ort: Wismarsche Str. 144



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:
06.01.,20.01.,03.02.,17.02.,03.03.,17.03.,31.03.,14.04.,28.04., 12.05. und 26.05.2025

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:

03.01.,17.01.,31.01.,14.02.,28.02.,14.03.,28.03.,11.04.,25.04.,09.05.,
23.05.,06.06.2025

Treffpunkt / Ort nach Vereinbarung

(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!

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

13.01.,20.01.,27.01.,10.02.,17.02.,24.02.,03.03.,10.03.,17.03.,
24.03.,31.03.,07.04.,28.04.,05.05.,12.05.,19.05.,26.05. und 02.06.2025

Zeit: 10.00 – 11.30 Uhr

Kursleiterin: Isa Barz

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

15.01.,22.01.,29.01.,12.02.,19.02.,26.02.,05.03.,12.03.,19.03.,
26.03.,02.04.,09.04.,30.04.,07.05.,14.05.,21.05.,28.05. und 04.06.2025

Kursleiterin: Isa Barz

Gebühr: 50,00 €

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

10.01.,17.01.,24.01.,31.01.,07.02.,14.02.,21.02.,28.02.,07.03.,14.03.,
21.03.,28.03.,04.04.,11.04.,25.04.,09.05.,16.05.,23.05. und 06.06.2025

Zeit: 10.00 – 11.30 Uhr

Kursleiterin: Renate Steinhagen

Veranstaltungsort für alle Englischkurse:

Seniorenbüro Schwerin, 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!



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

09.01.,23.01.,06.02.,20.02.,06.03.,20.03.,03.04.,17.04.,24.04.,08.05.,
22.05.,05.06.,03.07. und 10.07.2025

Veranstalter: Seniorenbüro Schwerin
Ort: Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144
Zeit: 10.00 – 11.30 Uhr
Kursleiter: Lothar Lüthke
Gebühr: 42,00 € Festgebühr
ⓄTeilnahme nur mit Festanmeldung möglich!



www.digital-kompass.de

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

Digital-Kompass-Standort vor Ort - Medienangebote für jedermann



Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144

„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: 09.01.,23.01.,06.02.,20.02.,06.03.,20.03.,03.04.,17.04.,
15.05. und 05.06.2025, 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: 27.01., 03.02., 17.02., 24.02.2025, jeweils 10.00 -12.00 Uhr
21-02/Kurs: 10.02., 24.02., 10.03., 24.03.2025, jeweils 14.00 -16.00 Uhr
21-03/Kurs: 25.02., 04.03., 18.03., 25.03.2025, jeweils 13.00 -15.00 Uhr
21-04/Kurs: 31.01., 07.02., 14.02., 21.02.2025, jeweils 10.00 -12.00 Uhr
21-05/Kurs: 07.03., 14.03., 21.03., 28.03.2025, jeweils 10.00 -12.00 Uhr
21-06/Kurs: 05.03., 12.03., 26.03., 02.04.2025, jeweils 10.00 -12.00 Uhr

Für Anwender mit Betriebssystem Apple / iPhone und iPad

21-07/Kurs: 29.01., 05.02., 12.02., 26.02.2025, 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:

**07.01., 14.01., 21.01., 28.01., 11.02., 18.02., 25.02., 04.03., 11.03.,
18.03., 25.03., 01.04., 08.04., 22.04., 29.04., 06.05., 13.05., 20.05.,
27.05. und 03.06.2025**

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!



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 Seniorenbuero_Schwerin@t-online.de