



Veranstaltungsplan März 2023 Begegnungsstätte „Quartier Friedrich´s“

Mittwoch	01.03.	10:00 – 12:00 Uhr	Mal- und Kreativzirkel
		14:00 Uhr	Veranstaltung des Chor´s der Volkssolidarität
Donnerstag	02.03.	08:00 - 13:00 Uhr	Qualitätszirkel der ambul. / teilstationären Pflege
Freitag	03.03.	11:00 – 13:00 Uhr	Digitale Bildung mit dem Technik-Botschafter
			ab 14:00 Uhr geschlossen

Montag	06.03.	09:00 – 13:00 Uhr	Friseurin Jessie macht Ihnen die Haare schön
		11:00 – 13:00 Uhr	Digitale Bildung mit dem Technik-Botschafter
		14:00 Uhr	Spielesachmittag der Ortsgruppe 114 & Pommern
Dienstag	07.03.	8:30 - 9:15 Uhr /	Seniorensport Zumba Gold mit Sabrina vom
		9:15 – 10:00 Uhr	Tanzstudio Schlebusch, 7 € pro Kurs
		14:30 -18:00 Uhr	FRAUENTAGSFEIER MIT ERNY, 19 € Eintritt,
			für VS Mitglieder 17 €, inkl. Kaffee, Kuchen und Begrüßungsgetränk



Spielesachmittag fällt heute am 07.03. leider aus

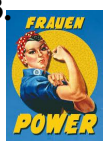
Mittwoch 08.03. *Wir wünschen allen Frauen alles Gute zum heutigen Frauentag*
Heute bleibt die Begegnungsstätte am 08.03. leider geschlossen



Donnerstag	09.03.	14:00 Uhr	Frauentagsfeier der Ortsgruppe 104
Freitag	10.03.	09:00 – 11:30 Uhr	Jahreshauptversammlung der Pommern
			Digitale Bildung fällt heute leider aus
			ab 14:00 Uhr geschlossen

Montag	13.03.	11:00 – 13:00 Uhr	Digitale Bildung mit dem Technik-Botschafter
		14:00 Uhr	Spielesachmittag der Ortsgruppe 114
Dienstag	14.03.	8:30 - 9:15 Uhr /	Seniorensport Zumba Gold mit Sabrina vom
		9:15 – 10:00 Uhr	Tanzstudio Schlebusch, 7 € pro Kurs
		14:00 Uhr	Spielesachmittag für Jedermann
			Schachzirkel mit Schachfreunde Schwerin e.V.
Mittwoch	15.03.	08:00 - 13:00 Uhr	Qualitätszirkel der ambul. / teilstationären Pflege
		14:30 -18:00 Uhr	FRAUENTAGSFEIER MIT ERNY, 19 € Eintritt,
			für VS Mitglieder 17 €, inkl. Kaffee, Kuchen und Begrüßungsgetränk

Donnerstag	16.03.	10:00 Uhr	Vorstandssitzung des Pommern Vereins
		16:00 – 18:00 Uhr	geschlossene Veranstaltung des Rotfuchs e.V.
Freitag	17.03.	11:00 – 13:00 Uhr	Digitale Bildung mit dem Technik-Botschafter



Montag 20.03. 09:30 – 10:30 Uhr **Vortrag „Patientenverfügung“ mit K. Rosendahl**
 11:00 – 13:00 Uhr **Digitale Bildung mit dem Technik-Botschafter**
 14:00 Uhr **Spielnachmittag der Ortsgruppe 114 & Pommern**

Dienstag 21.03. 8:30 - 9:15 Uhr / **Seniorensport Zumba Gold mit Sabrina vom**
 9:15 – 10:00 Uhr **Tanzstudio Schlebusch, 7 € pro Kurs**
 13:00 – 16:45 Uhr **Spielnachmittag für Jedermann & Handarbeit**

ACHTUNG: Spielnachmittag heute nur bis 16:45 Uhr, 13:00 Uhr Beginn

Mittwoch 22.03. 08:00 - 13:00 Uhr **Qualitätszirkel der ambul. / teilstationären Pflege**
 14:00 Uhr **Spielnachmittag der Ortsgruppe 104**

Donnerstag 23.03. 14:30 – 18:00 Uhr **flotter Tanztee mit DJ Erny, 17 € Eintritt,**
inkl. Kaffee und Kuchen,
Februar-Geburtstagskinder freier Eintritt

Freitag 24.03. 11:00 – 13:00 Uhr **Digitale Bildung mit dem Technik-Botschafter**
ab 14:00 Uhr geschlossen

Montag 27.03. 11:00 – 13:00 Uhr **Digitale Bildung mit dem Technik-Botschafter**
 14:00 Uhr **Spielnachmittag der OG 114 und**
Bastelnachmittag der Ortsgruppe 104

Dienstag 28.03. 8:30 - 9:15 Uhr / **Seniorensport Zumba Gold mit Sabrina vom**
 9:15 – 10:00 Uhr **Tanzstudio Schlebusch, 7 € pro Kurs**
 14:00 Uhr **Spielnachmittag für Jedermann**
Schachzirkel mit Schachfreunde Schwerin e.V.

Mittwoch 29.03. 14:00 Uhr **Veranstaltung des Chor's der Volkssolidarität**

Donnerstag 30.03. ab 16:00 Uhr **Skat- und Romméabend, 10 € Startgeld**

Freitag 31.03. 11:00 – 13:00 Uhr **Digitale Bildung mit dem Technik-Botschafter**
ab 14:00 Uhr geschlossen

Veranstaltungshighlights im März Begegnungsstätte „Quartier Friedrich's“

Seniorensport mit Sabrina vom Tanzstudio Schlebusch:

Spaß haben und fit bleiben ! Aktive Erwachsene im goldenen Alter (60+), die nach einem passenden Zumba® Kurs suchen, der die beliebten Original-Bewegungen mit geringerer Intensität anbietet. So funktioniert: Der Kurs enthält einfache Zumba® Choreographien, die sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination konzentrieren. Seien Sie bereit, so richtig zu schwitzen und dann mit neuer Kraft aus dem Kurs zu kommen.

Neue Frisör-Dienstleistung im Quartier Friedrich´s:

Jeden 1. Montag im Monat kommt die Friseurin Jessie vom Team Ronny zu uns ins Haus. Egal ob Herren oder Damenfrisur, wer sich einen Termin sichern möchte, kann dies gerne unter folgender Telefonnummer machen:
01577 / 3688107



Vortrag zum Thema Patientenverfügung am 20.03. ab 09:30 Uhr

Auch wenn Sie noch kerngesund sind, sollten Sie heute schon an morgen denken. Sorgen Sie rechtzeitig vor mit Vorsorgevollmacht, Betreuung und Patientenverfügung... Aber wie geht das? Was ist das genau? Was muss ich alles beachten? Wen kann ich bevollmächtigen? Viele fühlen sich bei dem Thema überfordert. Unsere Leiterin der Schuldner- und Insolvenzberatung der Volkssolidarität Katja Rosendahl berät sie zu diesem Thema und erstellt mit Ihnen Ihre persönliche Patientenverfügung / Vorsorgevollmacht. Ein Unkostenbeitrag von 3 € inkl. Kaffee, Tee oder Softgetränk wird erhoben. Um Anmeldung wird gebeten.

Umgang mit Ihrem Smartphone oder Tablet, montags und freitags, 11:00 – 13:00 Uhr

Seit dem 01. August starteten wir in Kooperation mit dem Seniorenbüro Schwerin ein neues Beratungsangebot. Senioren und Seniorinnen erhalten bei uns Hilfe und Unterstützung im Umgang mit ihren Smartphones. Immer mehr ältere Menschen bedienen sich im Alltag digitaler Medien wie Smartphone und Tablet. Die ehrenamtlich tätigen Technikbotschafter*innen des Seniorenbüros, Karin Grzesik & Bernd Goeritz beraten Sie dazu. Zum Beispiel wie buche ich digital eine Kurreise, wie benutze ich Onlinebanking, wie kann ich online Bücher / Musik / Filme ausleihen, wie nutze ich als älterer Mensch Sprachassistenten wie z.B. Alexa etc, wie kaufe ich online ein, wie kann ich mit Tablet mit meinen Enkeln / Kindern Videotelefonie betreiben?

Wer die Bedienung des Smartphones oder Tablets erlernen möchte oder Fragen zu seinem Smartphone hat, kann sich gern bei uns anmelden.

Trauercafé im Haus der Begegnung (Perleberger Str. 22)

Für Sie da! Im Trauerfall geben geschulte Gesprächspartner Raum für das Gespräch über die Verlusterfahrung und geben die Möglichkeit, mit gleich oder ähnlich Betroffenen ins Gespräch zu kommen. Über das Verlorene zu sprechen, kann zu einer Brücke werden. Indem man sie begeht, verwandelt sich die Trauer. Frau Dr. Marina Hornig (ehrenamtliche Trauerbegleiterin seit 2010) ermöglicht Ihnen, ermutigt auf dem Lebensweg weiterzugehen.

Schöne Sachen aus unserem Nähstüberl

Ob handgenähte Mützen, Loop-Schals, Tischläufer, Kissen mit schönem Musterstoff oder auch schöne individuelle Taschen. Stöbern Sie und werden Sie fündig. Für Inspiration und Ideen für neue Nähprojekte sind wir immer offen.

Probieren Sie unser **hausgemachtes Schmalz** und unsere **Marmeladen**.

Auch Honig vom Imker aus Sternberg und aus dem Schweriner Tafelgarten können Sie käuflich bei uns erwerben.



☞ Sie haben für eine Veranstaltung Ihren Platz reserviert und Ihnen ist etwas dazwischen gekommen? Rufen Sie uns bitte rechtzeitig an und wir können Ihren Platz anderweitig vergeben.

☞ Sie suchen eine **Räumlichkeit für Ihre private Familienfeier** ? Sie können unseren Saal auch mieten. Sprechen Sie uns gern an. Wir helfen Ihnen gern weiter.

☞ Ehrenamt ist Ehrensache

Ohne ehrenamtliches Engagement ist ein Verband wie die Volkssolidarität Südwestmecklenburg e.V. nicht denkbar. Allein die Arbeit der mehr als 50 Ortsgruppen wird von freiwillig engagierten Menschen übernommen. Wir unterstützen vor allem die Interessen von Kindern und Familien, sowie älteren und sozial benachteiligten Menschen. Lernen Sie die Menschen in Ihrer Nachbarschaft und in Ihrem Ort kennen. Engagieren sie sich in unseren Ortsgruppen. Helfen Sie, organisieren Sie, freuen Sie sich mit.

☞ Solidarität üben, Einsamkeit verhindern

Verwirklichen Sie Ihre eigenen Ideen, knüpfen Sie neue Kontakte und Bekanntschaften, bringen Sie Ihre Talente und Ihr Wissen ein. Erhalten Sie Anerkennung, teilen Sie gemeinsam Freude mit anderen und spüren Sie Dankbarkeit. Wir helfen Ihnen, sinnvolle Aufgaben zu finden. Wir geben Ihnen Verantwortung. Wir nehmen Ihnen das Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden und sich einsam zu fühlen.

☞ Ihr Engagement ist das, was wir brauchen!

Engagieren Sie sich in der Volkssolidarität und übernehmen Sie eine für Sie interessante ehrenamtliche Tätigkeit. Wir beraten Sie gerne. Die Volkssolidarität freut sich über jeden, der seine Fähigkeiten, Talente und Interessen in den Verein einbringen möchte. Deshalb gibt es zahlreiche Möglichkeiten, in den verschiedenen Handlungsfeldern aktiv zu werden. Menschlichkeit und Solidarität sind heute wie auch vor mehr als 75 Jahren für viele Mitglieder eine starke Motivation, sich ehrenamtlich zu engagieren. Eine Mitgliedschaft ist dabei eine zusätzliche Möglichkeit, seiner Unterstützung Ausdruck zu verleihen – aber natürlich keine Bedingung.