



Veranstaltungsplan November 2025 Begegnungsstätte „Quartier Friedrich’s“



Montag



03.11. 10:00 – 11:30 Uhr

13:30 / 14:00 Uhr

Digitale Bildung mit der Technik-Botschafterin, 1,50 € p.P.

Spielenachmittag der Ortsgruppe 114 & Pommern

Dienstag



04.11.

8:00 – 9:00 Uhr

9:15 – 10:15 Uhr



Senioren sport mit Bärbel, 5 € pro Kurs

Senioren sport mit Bärbel, 5 € pro Kurs

Spielenachmittag für Jedermann und

Schachzirkel mit Schachfreunde Schwerin e.V.



Mittwoch

05.11.

13:00 – 15:00 Uhr

16:00 Uhr

Selbsthilfegruppe Polio

Veteranentreff



Donnerstag

06.11.

10:00 – 11:30 Uhr

16:00 Uhr



Gedächtnistraining mit Bärbel Müller, 2 €

Skat- und Romméabend, 12 € Startgeld

Freitag

07.11.

ab 13:30 Uhr geschlossen



Montag



10.11. 10:00 – 11:30 Uhr

13:00 – 15:30 Uhr

13:30 Uhr

14:00 Uhr

14:00 Uhr

17:00 Uhr

Digitale Bildung mit der Technik-Botschafterin, 1,50 € p.P.

Sozialberatung mit Volljuristin Katja Rosendahl

Spielenachmittag der Ortsgruppe 114 und 104

Treff der ehemaligen Wandergruppe

Kaffeenachmittag des Chor's

Informationsveranstaltung des Sozialverband

Deutschland, Kreisverband Schwerin. Thema heute: „Muss ich meine Rente versteuern?“

Willkommen sind nicht nur die Mitglieder vom **SOVD, sondern auch interessierte Bürger.**

Der Sozialverband VdK und der Bayerische Lohnsteuerverein laden gemeinsam zu einer Informationsveranstaltung ein. Unter dem Titel „Muss ich meine Rente versteuern?“ informiert Frau Gröger vom Bayerischen Lohnsteuerverein anschaulich und praxisnah über die steuerlichen Pflichten von Rentnerinnen und Rentnern.

Im Mittelpunkt steht die zentrale Frage: Wie erkenne ich, ob für mich eine Steuerpflicht besteht? Viele Ruheständler sind unsicher, ob und in welchem Umfang ihre Renteneinkünfte steuerlich berücksichtigt werden müssen. Anhand konkreter Beispiele und leicht verständlicher Erklärungen erhalten die Teilnehmenden wertvolle Hinweise, worauf zu achten ist und welche Schritte gegebenenfalls notwendig sind.

Die Veranstaltung bietet Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich über individuelle Situationen auszutauschen.

Dienstag	11.11.	8:00 – 9:00 Uhr 9:15 – 10:15 Uhr 14:00 Uhr	Senioren sport mit Bärbel, 5 € pro Kurs Senioren sport mit Bärbel, 5 € pro Kurs Spielenachmittag für Jedermann & Handarbeit	
				
Mittwoch	12.11.	14:00 Uhr	Kultur veranstaltung der Ortsgruppe 104	
Donnerstag	13.11.	10:00 – 11:30 Uhr 14:00 Uhr	Gedächtnis training mit Bärbel Müller, 2 € Pommerntreff	
				
Freitag	14.11.	ab 13:30 Uhr geschlossen		



Montag	17.11.	10:00 – 11:30 Uhr 13:30 / 14:00 Uhr	Digitale Bildung mit der Technik-Botschafterin, 1,50 € p.P. Spielenachmittag der Ortsgruppe 114 & Pommern	
				
Dienstag	18.11.	8:00 – 9:00 Uhr 9:15 – 10:15 Uhr 13:00 – 16:45 Uhr	Senioren sport mit Bärbel, 5 € pro Kurs Senioren sport mit Bärbel, 5 € pro Kurs Spielenachmittag für Jedermann Schachzirkel mit Schachfreunde Schwerin e.V.	
				
		17:30 – 19:30 Uhr	geschlossene Veranstaltung	
Mittwoch	19.11.	14:00 Uhr	Selbsthilfegruppe Polio	
Donnerstag	20.11.	10:00 – 11:30 Uhr 14:30 – 18:00 Uhr	Gedächtnis training mit Bärbel Müller, 2 € flotter Tanztee mit DJ Erny, 19 € Eintritt, inkl. Kaffee und Kuchen, November-Geburtstagskinder freier Eintritt	
				
Freitag	21.11.	ab 13:30 Uhr geschlossen		



Montag 24.11.  **10:00 – 11:30 Uhr** **Digitale Bildung mit der Technik-Botschafterin, 1,50 € p.P.**
 **13:30 Uhr** **Spielnachmittag der Ortsgruppe 114**
14:00 Uhr  **Bastelnachmittag der Ortsgruppe 104**

Dienstag 25.11. **8:00 – 9:00 Uhr** **Senioren sport mit Bärbel, 5 € pro Kurs**
9:15 – 10:15 Uhr **Senioren sport mit Bärbel, 5 € pro Kurs** 
14:00 Uhr **Spielnachmittag für Jedermann und Handarbeit**

Mittwoch 26.11. **14:00 Uhr** **Weihnachtsfeier der Ortsgruppen 13 und 93**


Donnerstag 27.11. **10:00 – 11:30 Uhr** **Gedächtnistraining mit Bärbel Müller, 2 €**
15:00 Uhr **interne Betriebsversammlung der Volkssolidarität**

Freitag 28.11. **14:00 Uhr** **Weihnachtsfeier der Rheuma Liga**



**Wir wünschen Ihnen einen schönen
1. Advent am 30. November**



☞ 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.



Bewegungsangebot für Senioren: Dienstags Seniorensport mit Bärbel

Jeden Dienst findet im Quartier Friedrich´s von 8:00 bis 9:00 Uhr und 9:15 bis 10:15 Uhr ein gezieltes Sportangebot für Seniorinnen und Senioren statt. Unter der Anleitung von Bärbel Müller, einer erfahrenen Übungsleiterin, stehen Kraft- und Balancetraining im Mittelpunkt. Ziel ist es, gezielt Muskulatur aufzubauen, den Rücken zu stärken und die Standfestigkeit zu verbessern – ein wichtiger Beitrag zur Sturzprophylaxe im Alter. Das Training umfasst funktionelle Übungen für Beine, Rücken und Gleichgewicht. Zum Einsatz kommen dabei verschiedene Hilfsmittel wie Terrabänder, Bälle und weitere Trainingsgeräte, die gezielt die Koordination und Beweglichkeit fördern.

„Regelmäßige Bewegung ist gerade im Alter entscheidend für die Selbstständigkeit und Lebensqualität“, betont Bärbel. „Mein Ziel ist es, die Teilnehmer*innen individuell zu fördern und ihnen mit Freude an Bewegung Sicherheit im Alltag zu geben.“

Das Angebot ist offen für alle interessierten Seniorinnen und Senioren aus dem Quartier. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Bequeme Kleidung und etwas zu trinken werden empfohlen.

Gedächtnistraining mit Bärbel – Donnerstags von 10:00 bis 11:30 Uhr

Nach dem erfolgreichen Start des Seniorensports erweitert das Quartier Friedrich´s sein Bewegungs- und Gesundheitsangebot für ältere Menschen: Ab sofort bietet Übungsleiterin Bärbel jeden Donnerstag von 10:00 bis 11:30 Uhr ein strukturiertes Gedächtnistraining an.

Das Angebot richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die ihre geistige Fitness aktiv erhalten und fördern möchten. In kleinen Gruppen werden spielerische und alltagsnahe Übungen zur Konzentration, Wortfindung, Merkfähigkeit und Denkflexibilität durchgeführt. Dabei sorgt Bärbel mit ihrer langjährigen Erfahrung und einfühlsamen Art für eine motivierende und entspannte Atmosphäre.

„Geistige Bewegung ist genauso wichtig wie körperliche – beides gehört zusammen, besonders im Alter“, so Bärbel. „Beim Gedächtnistraining geht es nicht um Leistung, sondern um gemeinsames Üben, Austausch und Spaß am Denken.“

Die Teilnahme ist für alle offen. Es wird ein Unkostenbeitrag von 2 € pro Person erhoben.

Umgang mit Ihrem Smartphone montags 10:00 – 11:30 Uhr

Digitale Kompetenzen sind heute wichtiger denn je – ob für den Kontakt mit Familie und Freunden, die Organisation des Alltags oder den sicheren Umgang mit Informationen im Internet. Um Einsteigerinnen und Einsteigern den Zugang zu digitalen Medien zu erleichtern, bietet **Karin Grzesik** einen Einsteigerkurs „Digitale Bildung“ an.

Der Kurs findet **jeden Montag von 10:00 bis 11:30 Uhr** statt und richtet sich an alle, die die Grundlagen im Umgang mit dem Smartphone erlernen oder vertiefen möchten. Schritt für Schritt werden grundlegende Funktionen erklärt und praktisch geübt.

Kursinhalte:

- Aufbau und Funktion des Smartphones
- Telefonieren, Kontakte anlegen und verwalten
- WhatsApp und andere Messenger-Dienste nutzen
- Fotos und Videos aufnehmen und organisieren
- Kalender und Notizen verwenden
- Nützliche Apps finden, installieren und anwenden
- Tipps zur Sicherheit im Netz

Der Kurs setzt keine Vorkenntnisse voraus und bietet ausreichend Raum für Fragen und praktische Übungen. Ziel ist es, den Teilnehmenden Sicherheit und Selbstständigkeit im digitalen Alltag zu vermitteln.

Skat- und Romméabend – Geselligkeit und Preise

Einmal im Monat laden wir zum beliebten Skat- und Romméabend ein. Gespielt wird in geselliger Runde, bei der Spielspaß, Gemeinschaft und kleine Wettkämpfe im Vordergrund stehen.

Der Abend beginnt um 16:00 Uhr. Die **Teilnahme kostet 12 Euro** Startgeld. 70 % der Einnahmen werden ausgespielt. Auf die Gewinnerinnen und Gewinner warten attraktive Preise – unter anderem schöne Fleischpreise.

Alle Interessierten, ob erfahrene Spielerinnen und Spieler oder Neueinsteiger, sind herzlich willkommen.