



Veranstaltungsplan November 2021 Begegnungsstätte „Quartier Friedrich´s“

Montag 01.11. 14:00 Uhr **Spielenachmittag des Pommern Vereins & OG 114**
Dienstag 02.11. 10:00 – 11:00 Uhr **ERGO**–offene Sprechstunde für unsere Mitglieder
 14:00 Uhr **Spielenachmittag & Handarbeitszirkel**

Mittwoch 03.11. **ab 10:00 Uhr**  **alles rund um das Thema Pflege: Der Pflegestützpunkt Schwerin stellt sich vor, Infos umseitig**

Donnerstag 04.11.  14:00 Uhr **Spielenachmittag der OG 104**
 09:30 – 10:30 Uhr **Senioren sport mit Birthe (mind. 6 Teilnehmer), 6 €**
 13:00 Uhr **Probe der Singegruppe des Pommern Vereins**
 ab 16:00 Uhr **Skat- und Romméabend, 10 € Startgeld** 

Freitag 05.11. **ab 13:00 Uhr geschlossen**

Montag 08.11. **ab 12:15 Uhr** **Sozialberatung mit Volljuristin Katja Rosendahl**
individuelle Gestaltung einer Patientenverfügung
 14:00 Uhr **Rheuma-Selbsthilfegruppe (Musterwohnung)**



10:00 - 13:30 Uhr **persönliche** 
Modeberatung und Anprobe, bitte anmelden, *Mode, die zu Ihnen kommt*
 ab 14:30 Uhr **Modenschau und Verkauf mit Mode Mobil,**
Mode kann vor Ort gekauft werden, bitte anmelden

Dienstag 09.11. 14:00 Uhr **Spielenachmittag bei Kaffee und Kuchen**
 ab 14:30 Uhr **Schachzirkel mit Schachfreunde Schwerin e.V.**

Mittwoch  10.11. **Tanz- Tee** 10:00 – 12:00 Uhr **Mal- und Kreativzirkel**
 15:00 – 18:00 Uhr **flotter Tanztee mit DJ Erny, 14 € Eintritt inkl. Kaffee & Kuchen, November-Geburtstagskinder**
freier Eintritt, 3G Regel, bitte Impfausweis oder Negativtest vorlegen

Donnerstag 09:30 – 10:30 Uhr **Senioren sport mit Birthe (mind. 6 Teilnehmer), 6 €**
 11.11. 14:00 Uhr **Pommerntreff, Veranstaltung des Pommern Vereins**
Freitag 12.11. **ab 13:00 Uhr geschlossen**

Montag 15.11. 14:00 Uhr **Spielenachmittag des Pommern Vereins & OG 114**
Dienstag 16.11. 14:00 Uhr **Spielenachmittag & Handarbeitszirkel der Pommern**
 14:00 Uhr **Tupperparty mit Rosemarie Jotzo**
Mittwoch  17.11. 14:30 Uhr **geschlossene Veranstaltung**
 15:00 – 17:00 Uhr **Selbsthilfegruppe STOMA**

Donnerstag	18.11.	09:30 – 10:30 Uhr	Seniorensport mit Birthe (mind. 6 Teilnehmer), 6 €
		13:00 Uhr	Probe der Singegruppe des Pommern Vereins
		14:00 Uhr	Veranstaltung der Ortsgruppe 104
Freitag	19.11.	ab 13:00 Uhr geschlossen	

Montag	22.11.	14:00 Uhr	Spiele- und Bastelnachmittag der OG 104 & 114
Dienstag	23.11.	14:00 Uhr	Spielenachmittag bei Kaffee und Kuchen
		ab 14:30 Uhr	Schachzirkel mit Schachfreunde Schwerin e.V.
Mittwoch	24.11.	10:00 – 12:00 Uhr	Mal- und Kreativzirkel
		ab 13:00 Uhr	Adventsbasteln, kommen Sie gern auf Punsch und Glühwein vorbei & kreieren Sie mit uns schöne Gestecke
		14:00 Uhr	Spielenachmittag der OG 104
Donnerstag	25.11.	09:30 – 10:30 Uhr	Seniorensport mit Birthe (mind. 6 Teilnehmer), 6 €
		13:00 Uhr	Probe der Singegruppe des Pommern Vereins
		ab 13:00 Uhr	geschlossene Veranstaltung
Freitag	26.11.	09:00 – 13:00 Uhr	Mitgliederberatung mit Frau Maruska
		ab 13:00 Uhr geschlossen	



Montag	29.11.	14:00 Uhr	Spielenachmittag der Ortsgruppen 104 & 114
Dienstag	30.11.	14:00 Uhr	Spielenachmittag bei Kaffee und Kuchen
		ab 14:30 Uhr	Schachzirkel mit Schachfreunde Schwerin e.V.



Veranstaltungshighlights im November


Tag der Pflege mit dem Pflege Stützpunkt Schwerin und dem Hausnotruf der Volkssolidarität e.V. am 03.11. ab 10:00 Uhr

Neutrale Pflegeberatung und Unterstützung

Fragen Sie die Experten heute

1. Wie beantrage ich Leistungen der Pflegeversicherung ?
2. Wie finde ich geeignete Pflege- und Betreuungseinrichtungen ?
3. Welche Voraussetzungen müssen für einen Schwerbehindertenausweis gegeben sein ?
4. Was ist ein Pflegehilfsmittel und wo bekomme ich es ?
5. Ein Heimaufenthalt wird notwendig. Welche Kosten fallen an und welche Unterstützung kann ich beantragen ?
6. Welche Kosten kommen bei der Pflege auf mich zu ?
7. Welche pflegeergänzenden Dienste (Essen auf Rädern, Hauswirtschaftshilfe u.a.) kann ich in Anspruch nehmen?

Unser Hausnotruf informiert vor Ort:

Ein Leben lang selbstständig zu Hause? Das geht. Unsere grünen Lotsen sorgen dafür. Finden Lösungen und schaffen Sicherheit für jedes Heim. Damit Sie frei und ungebunden leben, arbeiten unsere Mitarbeiter mit unseren technischen Alltagshelfern Hand in Hand.

Unsere technischen Alltagshelfer arbeiten rund um die Uhr für Ihre Sicherheit. Angefangen beim Rauchmelder, der im Alarmfall mehr als nur passiv piept, sondern aktiv einen Notruf auslöst. Über die intelligente Fußmatte, die Ihnen nachts den Weg zur Toilette beleuchtet. Bis hin zur Erinnerung, die lebenswichtigen Medikamente zu nehmen.

Lassen Sie sich am **03. November ab 10 Uhr** persönlich von Petra Glück vom Hausnotruf der Volkssolidarität zu Hausnotrufgerät, Notrufuhr, Schlüsselboxen etc beraten.

Um Anmeldung wird gebeten: 0385 / 760 51 520

Offene Sprechstunde mit Wigbert Müller von der ERGO Versicherung am 02.11. von 10:00 – 11:00 Uhr

Einmal monatlich findet die offene Sprechstunde für Mitglieder der Volkssolidarität in der Begegnungsstätte „Quartier Friedrich´s“ statt. Herr Müller von der ERGO steht Ihnen im persönlichen Gespräch zur Verfügung und beantwortet Ihre offenen Fragen rund um Ihre Versicherungen bei der ERGO.

Modenschau mit **MODEMIMOBIL** am 08.11. um 14:30 Uhr, 7 € inkl.

Mode, die zu Ihnen kommt

Kaffee & Kuchen

Der Herbst ist da. Und ModeMobil zeigt das Neueste aus seiner aktuellen Kollektion. Von 10:00 – 13:30 Uhr (bitte lassen Sie sich Ihren persönlichen Termin geben) berät Rudolf Schmeer Sie gern persönlich. Manchmal kann es hilfreich sein, Rat von außen zu bekommen. Da geht es um die Farbe, ein anderes Mal um die richtige Größe und manchmal auch die schlichte Frage „Steht mir das?“

Während die attraktiven Models des Seniorenbüro´s Schwerin ab 14:30 Uhr Schaulaufen machen, genießen Sie Kaffee und hausgebackenen Kuchen in gemütlicher Atmosphäre.

Gern Schauen Sie vorab in unseren aktuellen Katalog, der im Quartier Friedrich´s ausliegt.

Mode kann vor Ort gekauft werden. Um Anmeldung wird gebeten: 0385 / 760 51 520

Sozialberatung mit Katja Rosendahl, 08.11., ab 12:15 Uhr

„Ich bastele mir meine Patientenverfügung“

Eine Patientenverfügung sollte individuell gestaltet werden. Wir helfen Ihnen aus den Formularen des Bundesministeriums Justiz und Verbraucherschutz eine individuelle Patientenverfügung zu erstellen. **Bitte melden Sie sich an und lassen Sie sich Ihren persönlichen Gesprächstermin** mit der Volljuristin Katja Rosendahl geben. Gern bitten wir um eine Spende von 5,00 €.

Bitte beachten Sie unsere neue Telefonnummer (ab dem 25.10.) :

0385 / 760 51 520

☞ 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

Schachzirkel am 09.11., und 23.11., 14:30 Uhr

Kennen Sie das? „Die Dame ist die stärkste (Figur) ... ? Finden Sie es gemeinsam mit erfahrenen Spielern der Schachfreunde Schwerin e.V. 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 2 Wochen Ihre geistige Fitness, egal, ob als Hobby-Schachspieler, als Wiedereinsteiger oder Anfänger! Schach dem König!

Adventsbasteln am 24.11. ab 13:00 Uhr

Bald nun ist Weihnachtszeit; sicher für Sie die schönste Zeit des Jahres. Auch für uns. Daher werden wir am **24. November** fleißig wunderschöne Adventsgestecke mit Ihnen zusammen kreieren. Unsere Tische möchten wir für alle Gäste weihnachtlich gestalten und genau dafür brauchen wir Ihre Hilfe. **Ab 13:00 Uhr am 24. November** heißt es Heißklebepistole und Naturmaterialien auf den Basteltisch und dann kann der Spaß beginnen.

Wer gern noch Bastelmaterialien zu den Adventsgestecken spenden möchte, darf es gerne mitbringen. (z.B. kleine Weihnachtskugeln, Steckmasse, Übertöpfe etc)
Wir freuen uns sehr darüber .



Aus unserem Nähstüberl:

Sie können im Quartier handgenähte Taschen für verschiedene Zwecke , Loops (Schals) , diverse Tischläufer in schönen verschiedenen Designs, tolle & funktionale Rucksäcke, gemütliche Kissen und vielerlei Anderes käuflich erwerben.

Auch gestrickte Socken, Babysöckchen uvm finden Sie in unserem Sortiment. Sie haben einen individuellen Wunsch ? Sprechen Sie uns gern an. ☺

Seniorensport (donnerstags 9:30 – 10:30 Uhr) mit Birthe Erler:

„Seniorensport ist ein wichtiges Element der Gesundheitsvorsorge und hilft dabei, lange selbstständig zu bleiben“, sagt Yoga-Lehrerin Birthe Erler von der Volkssolidarität Südwestmecklenburg. Birthe Erler unterrichtet seit 2017 Hatha Yoga in Schwerin. Sie machte eine zweijährige Ausbildung bei Yoga Vidya und bietet seit Oktober 2019 zertifizierte Yoga-Kurse an, die durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (Krankenkassenzulassung) abgenommen wurden. Seit Januar 2020 arbeitet sie auch als Trainerin für progressive Muskelentspannung. Bei der Volkssolidarität trifft sie auf lebenslustige Rentner*innen.

„Sie wollen sich fit halten und vor allem Spaß haben“, sagt die Yoga-Lehrerin. Je älter wir werden, desto wichtiger wird regelmäßige Bewegung. Sie sorgt dafür, gesünder zu altern sowie selbstständig und fit zu bleiben - körperlich wie geistig. Beim Seniorensport halten die Teilnehmer gleichzeitig soziale Kontakte aufrecht. „Gemeinsam und Miteinander macht es viel mehr Freude im Sitzen zu tanzen, ein Workout im Stehen oder ein Koordinationstraining zu absolvieren“, erklärt Birthe Erler. Die Gemeinschaft steht im Vordergrund.