



Veranstungsplan **OKTOBER** 2025 Begegnungsstätte „Quartier Friedrich“



Mittwoch 01.10. 9:30 – 13:00 Uhr **Qualitätszirkel (interne Veranstaltung)**
14:00 Uhr **Elke Ferner Lesung zum Tag der Deutschen Einheit**



In ihrem Werk „Die verteilte Freiheit“ berichtet die Autorin Elke Ferner von Mecklenburger Nachwendewegen. Dabei thematisiert sie das Gefühl, „im Regen zu stehen“, das viele ehemalige DDR-Bürger kennen. Denn nach der friedlichen Revolution kamen Treuhand, Abwicklungen und „fremde“ Gesetze. Andreas Röhrdanz verstärkt die Lesung mit einer eindrucksvollen Bildershow und atmosphärischen Klängen.

Donnerstag 02.10. 10:00 – 11:30 Uhr **Gedächtnistraining mit Bärbel Müller, 2 €**
14:30 – 18:00 Uhr **flotter Tanz in die Deutsche Einheit mit DJ Erny, 19 € Eintritt, inkl. Kaffee und Kuchen,**



Oktober-Geburtstagskinder freier Eintritt (Sie, als Oktober-

Geburtstagskind entscheiden, ob Sie heute freien Eintritt nehmen, oder am 30.10. zum Tanztee)

Freitag 03.10. **heute leider geschlossen, Tag der Deutschen Einheit**
wir wünschen Ihnen einen schönen Feiertag



Montag 06.10. **DigitalPakt** 10:00 – 11:30 Uhr **Digitale Bildung mit der Technik-Botschafterin, 1,50 € p.P.**
13:30 / 14:00 Uhr **Spielenachmittag der Ortsgruppe 114 & Pommern**



Dienstag 07.10. 8:00 – 9:00 Uhr **Seniorenport mit Bärbel, 5 € pro Kurs**
9:15 – 10:15 Uhr **Seniorenport mit Bärbel, 5 € pro Kurs**



14:00 Uhr **Spielenachmittag fällt leider aus**
3. Turnier um den Freizeitschach-Pokal

Mittwoch 08.10. 14:00 Uhr **HERBSTFEST** der Ortsgruppe 104



Donnerstag 09.10. 10:00 – 11:30 Uhr **Gedächtnistraining mit Bärbel Müller, 2 €**
16:00 Uhr **Veranstaltung der Rotfüchse e.V.**

Freitag 10.10. **ab 13:30 Uhr geschlossen**

Montag 13.10.



10:00 – 11:30 Uhr

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

13:30 Uhr

Spielenachmittag der Ortsgruppe 114

14:00 Uhr

Treff der ehemaligen Wandergruppe

14:00 Uhr

Kaffeenachmittag des Chor's



17:00 Uhr

Informationsveranstaltung des Sozialverband

Deutschland, Kreisverband Schwerin. Thema heute: Gemeinsame Veranstaltung mit dem VdK

Gästeführer **Herr Falck** spricht über das Thema „**Welterbe Schwerin**“. In seinem Vortrag erklärt er, welche Bauwerke und Kulturlandschaften zum Antrag der Landeshauptstadt Schwerin gehören und welche Chancen eine Anerkennung als UNESCO-Welterbe bietet. Darüber hinaus geht Herr Falck darauf ein, welche **Auflagen** mit dem Welterbestatus verbunden wären. Dazu zählen unter anderem erweiterte Verpflichtungen im Bereich **Denkmalschutz und Pflege**, Anforderungen an eine **nachhaltige Nutzung** sowie die Pflicht zur regelmäßigen **Berichterstattung gegenüber der UNESCO**.

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

Dienstag 14.10.



14.10.



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

Spielenachmittag für Jedermann & Handarbeit



Mittwoch 15.10.

15.10.

9:00 – 12:00 Uhr

interne Veranstaltung

14:00 Uhr

Selbsthilfegruppe „Polio“



Donnerstag 16.10.

16.10.

10:00 – 11:30 Uhr

Gedächtnistraining mit Bärbel Müller, 2 €

16:00 Uhr

Skat- und Romméabend, 12 € Startgeld

Freitag 17.10.

17.10.

15:00 Uhr

Jubiläumsfeier des **SOVD**
Kreisverband Schwerin.



Montag 20.10.

20.10.

10:00 – 11:30 Uhr

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

13:30 / 14:00 Uhr

Spielenachmittag der Ortsgruppe 114 & Pommern

Dienstag 21.10.

21.10.

8:00 – 9:00 Uhr

Senioren sport mit Bärbel, 5 € pro Kurs

9:15 – 10:15 Uhr

Senioren sport mit Bärbel, 5 € pro Kurs

13:00 – 16:45 Uhr

Spielenachmittag für Jedermann

Schachzirkel mit Schachfreunde Schwerin e.V.



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

17:30 – 19:30 Uhr

geschlossene Veranstaltung

Mittwoch 22.10.

14:00 Uhr

Konzert mit den Klabautermännern aus Schwerin



Der bekannte Skipperchor „Klabautermänner“ bringt mit Shantys und Seemannsliedern maritime Stimmung ins Quartier. Der Eintritt beträgt 13 Euro und beinhaltet ein *Matjes-Fischbrötchen*. (Wer kein Fischbrötchen möchte, kann auf *Vorbestellung* ein belegtes Brötchen erhalten) Mitglieder der Volkssolidarität zahlen den ermäßigten Preis von 12 Euro. Zusätzlich wird die Veranstaltung von einem traditionellen norddeutschen Getränk begleitet: Mann un Fru (Rostocker Kümmel). Wer darauf verzichten möchte, erhält alternativ einen *Mecklenburger Apfelsaft* (naturtrüb).

Donnerstag 23.10.

10:00 – 11:30 Uhr

Gedächtnistraining mit Bärbel Müller, 2 €



14:00 Uhr

Herbstfest mit Bauer Hellwig



In dieser Show darf gelacht werden, über Männer und Mode, den Spaß im Alltag, über Quiz und Kochshows im Fernsehen und über vieles mehr. Herrliche Gags, Alltagshumor sowie eigene spaßige Lieder sorgen für niveauvolle Unterhaltung. Mitsingen und schunkeln, nach bekannten Melodien, gehört natürlich auch dazu. Der Eintritt *inklusive Apfelpunsch zum Empfang, Kaffee und Kuchen* beträgt 15 €, 14 € für VS Mitglieder

Freitag

24.10.

ab 13:30 Uhr geschlossen



Montag

27.10.

10:00 – 11:30 Uhr

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



13:30 Uhr



Spielenachmittag der Ortsgruppe 114

14:00 Uhr

Bastelnachmittag der Ortsgruppe 104

Dienstag

28.10.

8:00 – 9:00 Uhr

Senioren sport mit Bärbel, 5 € pro Kurs



der 9:15 Uhr-Sportkurs fällt leider heute aus



9:30 – 13:00 Uhr

Qualitätszirkel (interne Veranstaltung)

14:00 Uhr

Spielenachmittag für Jedermann und Handarbeit

Mittwoch

29.10.

10:00 – 12:30 Uhr

„Kaffeeklatsch“ mit Mandy Pfeiffer, SPD



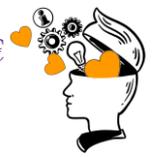
Bei Kaffee und selbst mitgebrachtem Kuchen möchte *Mandy Pfeiffer* mit Anwohnerinnen, Anwohnern und allen Interessierten ins Gespräch kommen. Im Mittelpunkt stehen der offene Austausch und die Möglichkeit, Fragen zu stellen oder eigene Themen einzubringen – von aktuellen politischen Entwicklungen bis hin zu Anliegen aus dem direkten Wohnumfeld.



Donnerstag 30.10.

10:00 – 11:30 Uhr

Gedächtnistraining mit Bärbel Müller, 2 €



14:30 – 18:00 Uhr

flotter Tanztee mit DJ Erny, 19 € Eintritt,
inkl. Kaffee und Kuchen,
Oktober-Geburtstagskinder freier Eintritt

Freitag

31.10.

ab 13:30 Uhr geschlossen



☞ 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 Denkfähigkeit 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.