

JANUAR - JULI



**Aktivitäten & Gesundheit**

**Kultur & Bildung**

**Austausch**

**Beratung**

**Begegnung**

1. HALBJAHR 2020

# Veranstaltungen im Haus der Möglichkeiten

**sci:volksschule**  
Haus der Möglichkeiten

[www.sci-moers.de](http://www.sci-moers.de)



## SCI-VOLKSSCHULE Haus der Möglichkeiten

Die SCI-Volksschule ist ein Haus der Mitmach-Möglichkeiten, für sich selbst und mit anderen Menschen.

Die Kurse- und Veranstaltungen in der Volksschule widmen sich in diesem Halbjahr u. a. dem Schwerpunkt Gesundheit und Bewegung. Erfahrene Kursleiterinnen und Kursleiter geben ihr Wissen und ihre Erfahrungen weiter. Aktiv sein, dabei sein, mitmachen!

Wenn Sie Anregungen zu Kursen oder Themen haben, oder wenn Sie selbst ein Angebot umsetzen möchten, dann sprechen Sie uns an.

# Kursangebote

## KULTUR & BILDUNG

### „Können Sie es noch?“ – Erste Hilfe mit den Maltesern

Wir zeigen Ihnen, wie Sie im Notfall Leben retten können. Es ist eigentlich ganz einfach! Gewusst wie! Frischen Sie Ihre Kenntnisse auf!

<b>i</b>	<b>Termin:</b>	Dienstag, 10.03.2020
	<b>Zeit:</b>	15:00 Uhr
	<b>Teilnehmerzahl:</b>	mind. 6 Personen
	<b>Kosten:</b>	insgesamt 80,- € bei zehn Personen 8,- € pro Person
	<b>Ausbilderin:</b>	Kathrin Rickers
	<b>Anmeldung:</b>	bitte bis 1 Woche vorher, Herr Lorenz, SCI Moers Tel.: 02841-9578-0 E-Mail: info@sci-moers.de

## KULTUR & BILDUNG

### Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Bei dieser Entspannungstechnik werden systematisch bestimmte Muskelpartien zuerst kurz angespannt und dann wieder entspannt; Arme, Beine, Bauchmuskulatur, Oberkörper, Ober- und Unterschenkel, Füße. Dieser Wechsel führt zu einer innerlichen Lösung. Die Wirksamkeit der Methode ist in vielen Studien untersucht und anerkannt. Das Verfahren besticht unter anderem durch schnelle Erfolge, auch kann es leicht erlernt werden.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, eine dickere Matte und ein Handtuch mitbringen. Außerdem etwas zu trinken.

<b>i</b>	<b>Termine:</b>	immer 4 x montags
	<b>Kurs 1 und 2:</b>	20.01. - 10.02.2020, 10 - 11 Uhr oder 19 - 20 Uhr
	<b>Kurs 3 und 4:</b>	02.03. - 23.03.2020, 10 - 11 Uhr oder 19 - 20 Uhr
	<b>Kurs 5 und 6:</b>	04.05. - 25.05.2020, 10 - 11 Uhr oder 19 - 20 Uhr
	<b>Kosten:</b>	32,- Euro, je Kurs
	<b>Kursleitung:</b>	Marianna Nink, Heilpraktikerin, Psychotherapie
	<b>Anmeldung:</b>	Marianna Nink, Tel.:02841-8887050

**Die Kurse finden im Raum im Untergeschoss statt.**

## KULTUR & BILDUNG

### „Frag` mich das, wenn es mir wieder einfällt!“

Werden Sie aktiv beim ganzheitlichen Gedächtnistraining in der Gruppe. Sie üben einzeln oder gemeinsam zu den 12 Zielen des Gedächtnistrainings. Dazu kommen leichte Körperübungen zur Koordination. Das vermeintlich nachlassende Gedächtnis erfährt humorvolle Impulse und Sie stellen fest – **ihr Gedächtnis leistet mehr als Sie denken!**

- i**
- Kurs 1 und 2:**  
**Termin:** 6 x dienstags, 07.01. - 11.02.2020  
**Zeit:** 10 :30 - 12:00 Uhr oder  
14:30 - 16:00 Uhr
- Kurs 3 und 4:**  
**Termin:** 6 x dienstags, 18.02. - 24.03.2020  
**Zeit:** 10:30 - 12:00 Uhr oder  
14:30 - 16:00 Uhr
- Kosten:** je Kurs 36,- € (zu zahlen beim ersten Training)
- Bitte etwas zu schreiben und zu trinken mitbringen.  
Bei Rückfragen gibt Frau Likar gerne Antwort.
- Kursleitung:** Bärbel Likar, zertifizierte Gedächtnistrainerin
- Anmeldung:** Bärbel Likar, Tel.: 02841-96355,  
E-Mail: b.likar@gmx.de

## AKTIVITÄTEN & GESUNDHEIT

### Freies Tanzen - TanzZeit

Tanz ist Bewegung. Bewegung ist Lebensenergie, Freude, Entspannung und eigener Ausdruck. In dem Kurs werden Aufwärm- und Entspannungsübungen mit eigener Improvisation und Tanzmoves verbunden. Die Freude und Freiheit in der Bewegung stehen im Mittelpunkt.

Was du einmal getanzt hast kann dir keiner nehmen!

- i**
- Kurs 1:** freitags, 17.01. - 28.02.2020, 18:30 - 20: 30 Uhr
- Kurs 2:** freitags, 06.03. - 24.04.2020, 18:30 - 20:30 Uhr
- Kosten:** 7 Kursabende 49,- €  
1 Kursabend 10,- €
- Anmeldung:** Sigrid Nickel-Bronner,  
Dipl.Päd., Tanz-und Bewegungstherapeutin,  
Theaterpädagogin, Künstlerin und Kunsttherapeutin  
E-Mail: nikkbro@web.de, Tel.: 02841-536638

## AKTIVITÄTEN & GESUNDHEIT

### Tanztheater WahlFreiheit

Das Tanztheaterangebot richtet sich an Frauen und Männer ab 55 Jahren. Im Mittelpunkt stehen ein für alle mögliches Tanztraining (auch für Ungeübte und Anfänger) und das Experimentieren mit den Bewegungen des eigenen Körpers. Aus der Improvisation heraus entwickeln wir performative kleine Tanzsequenzen.

Die begleitende Musik kommt sowohl aus den Bereichen der Klassik, Avantgarde und Pop Musik.

<b>i</b>	<b>Termine:</b>	donnerstags, 17.01. - 10.03.2020, 18:30 - 20:30 Uhr
	<b>Kosten:</b>	70,-€
	<b>Anmeldung</b>	Sigrid Nickel-Bronner, E-Mail: nikbro@web.de, Tel.:02841-536638

## AKTIVITÄTEN & GESUNDHEIT

### Achtsam im Leben - Bewegt, entspannt, gestärkt mit Sintala Qigong

Erleben Sie sich neu und laden Sie Ihren „Akku“ wieder auf. Sie lernen eine klangvolle Qigong-Methode mit Bewegungsmantren zur sanften Selbstregulierung kennen. Dabei stärken Sie Ihre Wahrnehmungskraft, fördern bewussteres Atmen, Gedächtnis, Koordinationskraft, Balance und eine ganzheitliche stabile Haltung – sowie das Abschalten vom Alltag und einen gesunden Schlaf.

Seien Sie willkommen!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, geeignete rutschfeste warme Socken o.ä., eine Matte/Decke, evtl. Handtuch/Kopfkissen und etwas zu trinken. Beim Workshop gibt es einen kleinen Mittagsimbiss.

<b>i</b>	<b>Workshop:</b>	Sonntag, 02.02.2020, 11:00 - 15:00 Uhr
	<b>Kurs:</b>	2 x donnerstags, 06.02.,13.02.2020, 18:00 - 20:00 Uhr
	<b>Sommerspecial:</b>	3 x donnerstags, 02.07. - 16.07.2020, 17:30 - 19:30 Uhr
	<b>Kosten:</b>	Workshop und Kurs je 40,- € Sommerspecial 60,- €
	<b>Kursleitung:</b>	Doris Moorees, Sintala Qigong Lehrerin,
	<b>Anmeldung:</b>	Tel.: 02151-511568 E-Mail: info@achtsamkeit-doris-moorees.de

## KULTUR & BILDUNG

### Farbtöne

In diesem Workshop werden musikalisch Schwingungen erzeugt, die sich positiv auf dein Körpergefühl auswirken. Erlebe Heilgesänge durch eine wunderbare Seelensängerin, die als Gast fester Bestandteil dieses Workshops ist. Spüre dich, höre deine innere Stimme und lasse sie in den Energien der Gruppe mit schwingen. Die Verbindung zu deinem Herzen findet statt. Wir tönen und malen. Dein Kunstwerk darf nun entstehen. Es gibt keine Regeln und Bewertungen. In diesem Workshop geht es nicht um Gesangs- oder Maltechniken. Alles was geschieht ist intuitiv. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Schenke dir einen Tag voller Möglichkeiten. Jeder ist willkommen.

**i** **Workshop 1:** Sonntag, 16.02.2020, 11:00 - 15:00 Uhr

**Workshop 2:** Sonntag, 17.05.2020, 11:00 - 15:00 Uhr

**Wertschätzung:** je 59,- € (inkl. Acrylfarben und Pinsel)

Bitte Maluntergründe, geeignete Kleidung und etwas zu trinken mitbringen. Bei Bedarf sind Leinwände und Papier zum Selbstkostenpreis bei der Kursleitung erhältlich.

**Kursleitung:** Diana Beye, spirituelle Künstlerin, zertifizierte Meditationskursleiterin

**zu Gast:** Sabina Wolters, Seelensängerin, True Voice® nach Mark Fox (i.Ausb.)

**Anmeldung:** Diana Beye, Tel.: 0176-63126346, E-Mail: herzraum.bydiana@gmail.com

## BEGEGNUNG

### Europäischer Nachbarschaftstag

Wir laden ein zum kleinen und feinen Nachbarschaftsfest im Café Lyzeum der SCI Volksschule zum europäischen Tag der Nachbarschaft.

Mit dabei die Band Herrensalon.

**i** **Termin:** Freitag, 29.05.2020

**Beginn** 17:00 Uhr



## Sommer – Tanzwerkstatt

### 1. Workshop: „Sonnenschein im Herzen tragen...“

Der Sommer ist da, im Kopf, im Körper, im Herzen. Im Tanz können wir spüren, fühlen und empfinden und ausdrücken. In Bildern können wir die Momente festhalten und gestalten.

### 2. Workshop: „Heute bin ich gelb, grün, rot...oder blau!“

Der Tanz ist mal fließend, mal dynamisch, mal geordnet, mal schnell, mal einfühlsam...“

Welche Farben assoziiere ich zu meinen verschiedenen Tänzen? In welcher Farbe finde ich mich in meinem Frausein wieder?



#### 1. Workshop:

**Termin:** 21.07./ 22.07./ 23.07.2020, 10:00 - 12:00 Uhr

**Kosten:** 35,- €, inklusive Material

#### 2. Workshop:

**Termin:** 11.08./ 12.08./ 13.08.2020, 10:00 - 12:00 Uhr

**Kosten:** 35,- €, inklusive Material

**Anmeldung:** Sigrid Nickel-Bronner,  
E-Mail: [nikbro@web.de](mailto:nikbro@web.de), Tel.: 02841-536638  
Dipl.Päd., Tanz-und Bewegungstherapeutin,  
Theaterpädagogin, Künstlerin und Kunsttherapeutin

## BEGEGNUNG

## Lach Dich Frei

Lachen fördert die Gesundheit und hilft mehr Freude ins Leben zu bringen. Es ist eine uralte Technik für eine tiefe körperliche Entspannung bei wachem Bewusstsein. Lasse dich mitnehmen in den Kreis des inneren Lachens. Jede Kurseinheit trägt zum Loslassen von Ängsten, Anspannungen und Stress bei. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Jeder ist willkommen.



**Workshop 1:** Samstag, 18.01.2020, 10:00 - 11:30 Uhr

**Workshop 2:** Samstag, 07.03.2020, 10:00 - 11:30 Uhr

**Workshop 3:** Samstag, 25.04.2020, 10:00 - 11:30 Uhr

**Wertschätzung:** je 15,- €

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und etwas zu trinken mitbringen. Lachen macht durstig!

**Kursleitung:** Diana Beye, zert. Meditations- und Lach Yoga Leiterin

**Anmeldung:** Diana Beye, Tel.: 0176-63126346  
E-Mail: [herzraum.bydiana@gmail.com](mailto:herzraum.bydiana@gmail.com)

# Regelmäßige Treffen und Beratung

## KULTUR & BILDUNG

### Projekt „Schüler helfen Senioren beim Smartphone“

Schüler und Schülerinnen der Heinrich-Pattberg-Realschule geben ihr Wissen im Rahmen des Projektes „Sozial digital“ über das Handy/Smartphone an interessierte Senioren weiter und stehen Ihnen bei individuellen Fragestellungen beratend zur Seite.

- i**
- Termine:** montags, 27.01., 02.03., 30.03., 11.05., 22.06.2020
  - Zeit:** jeweils 14:45 - 16:00 Uhr
  - Kosten:** 3,- € (pro Veranstaltung)
  - Projektbegleitung:** Frau Mehles, Heinrich-Pattberg-Realschule
  - Anmeldung:** jeweils möglichst 1 Woche vor Termin  
Herr Lorenz, SCI Moers, Tel.:02841-9578-0

## BEGEGNUNG

### ZWAR Moers-Mitte

Der Name ZWAR steht für das Projekt „Zwischen Arbeit und Ruhestand“. Hier finden sich interessierte Menschen ab 55 Jahren in sozialen Netzwerkgruppen zusammen, um selbst aktiv zu werden, ihren Ruhestand mit Lust vorzubereiten oder zu gestalten. Ohne Vorgaben organisieren sie solche Aktivitäten, die ihnen Freude machen, von denen sie vielleicht schon lange geträumt haben oder zu denen sie sich von anderen anregen lassen.... (Fast) nichts ist unmöglich...

Die jeweils aktuellen Termine entnehmen Sie bitte der Kalenderseite auf der Homepage: [www.zwar-moers-mitte.jimdo.com](http://www.zwar-moers-mitte.jimdo.com)

- i**
- Treffen der Gesamt (Basis) – Gruppe:**
    - Termine:** 14-tägig, mittwochs, ab 08.01.2020
    - Zeit:** 18:00 Uhr
  - Café- Gruppe:**
    - Termine:** 14-tägig, montags, ab 13.01.2020
    - Zeit:** 15:00 Uhr
  - Ansprechpartner:** Dörte Ratay, Tel.:02841-8861717  
E-Mail: [doerte.ratay@t-online.de](mailto:doerte.ratay@t-online.de)  
Reinhard Kranich, Tel.: 0176-72571496  
E-Mail: [reinhard.kranich@gmx.de](mailto:reinhard.kranich@gmx.de)

#### Für alle ZWAR-Gruppen in Moers:

Tanzveranstaltung „Faltenrock“, 30.04.2020, 19:00 Uhr, SCI Volksschule  
Keine öffentliche Veranstaltung!



## KULTUR &amp; BILDUNG

## B-V-C-C steht für BUENA VISTA CULTURE CLUB

Kulturinteressierte Menschen haben die Initiative ergriffen und wollen neue Wege gehen, um kulturelle und soziale Begegnungen zwischen Generationen zu fördern.

**i** **Ort:** Café Lyzeum  
Veranstaltungen entnehmen Sie bitte der Internetseite: [www.b-v-c-c.de](http://www.b-v-c-c.de)

## AUSTAUSCH

## Quartierforum Innenstadt

Eine Gruppe interessierter Innenstädter, die sich mit Themen und Initiativen zur städtebaulichen und sozialen Entwicklung in Moers Mitte befasst. Weitere interessierte Bürger sind gern gesehen.

**i** **Termin:** jeden 3. Dienstag im Monat  
**Zeit:** 17:00 - 18:00 Uhr  
**Kontakt:** Klaus-Dieter Vinschen, Tel.: 0171-7419784  
E-Mail: [kdvinschen@gmail.com](mailto:kdvinschen@gmail.com)

## BEGEGNUNG

## Frauen Forum Moers

Treffpunkt und Plattform für Frauen in Moers.

**i** **Termin:** jeden 2. Donnerstag im Monat  
**Zeit:** 18:00 - 20:00 Uhr  
**Kontakt:** Tel.: 02841-201-333



## BEGEGNUNG

### Offenes Singen

Singen nach Herzenslust ohne Anmeldung: Einfach kommen!

- i** **Termin:** jeden Mittwoch (außer Ferien)
- Zeit:** 11:00 - 12:00 Uhr
- Leitung:** Isabelle Razawi
- Kostenbeitrag:** 2,- Euro

## AUSTAUSCH

### Moerser Treff - Kneipe, Kultur&Klönen

NEU

Nette Leute treffen, über Politik und das Geschehen in unserer Stadt sprechen, neue Impulse für die Freizeit bekommen, Tipps zur Lösung von handwerklichen Problemen geben oder erfragen, sich selbst mit einer guten Geschäftsidee bekannt machen und neue Kontakte knüpfen oder ganz einfach nur bei einem guten Wein beisammen hocken und klönen - das alles ist möglich im Café Lyzeum immer donnerstags ab 17:00 Uhr .

Auf Neudeutsch nennen wir es „Netzwerken - von Face to Face - ganz ohne Book „!

Es freuen sich auf die neuen Kneipenabende mit Euch: Barbara und Karl-Heinz, das Thekenteam!

- i** **Termin:** jeweils donnerstags, 1. Termin : 16.01.2020
- Zeit:** 17:00 Uhr
- Ort:** Café Lyzeum

## BERATUNG

### Offene Rentenberatung

Persönliche Beratung vom Versichertenältesten ohne lange Wartezeiten.

- i** **Termin:** jeden 2. und 4. Freitag im Monat
- Zeit:** 9:00 - 12:00 Uhr
- Kontakt:** Reiner Baars, Tel.: 02841-28881  
E-Mail: baars-reiner@t-online.de

## BERATUNG

# Beratung Blinden- und Sehbehindertenverein

Individuelle Beratung für Blinde und sehbehinderte Menschen.

- i**
- Termin:** jeden 3. Freitag im Monat
- Zeit:** 14:00 - 16:00 Uhr
- Kontakt:** Heinz Peter Maas, Tel.: 02841-55370  
E-Mail: heinzpeter.maas@googlemail.com  
www.blindenverein-moers.de

## AKTIVITÄTEN & GESUNDHEIT

# Radeln ohne Alter- Von Senioren für Senioren

Elektro-Rikscha Touren für Bewohner in Moerser Seniorenheimen von Ehrenamtlichen.

- i**
- Termin:** in Absprache und nach Einweisung
- Zeit:** in Absprache
- Kontakt:** Volker Vorländer, Tel.: 0176-99997711  
E-Mail: buvvorlaender@t-online.de  
www.radelnohnealter.de/moers/

## BEGEGNUNG

# Oma Frieda

NEU

RAN AN DIE KOCHLÖFFEL! Rüstige Rentner, motivierte Senioren, junggebliebene Großeltern: AUFGEPASST! Ich möchte mit Euch zusammen in einem Mitmach-Projekt die gute alte Küche aufleben lassen, Neues ausprobieren und Euer altbewährtes Wissen an andere Generationen weitergeben. Ich möchte mit Euch kochen und backen, dabei klönen, Spaß haben, den Alltag vergessen und gemeinsam Produkte produzieren, die andere Menschen glücklich machen.

- i**
- Termin:** jeden Mittwoch
- Zeit:** 11:00 - 17:00 Uhr
- Ort:** Café Lyzeum
- Kontakt:** Frederike Fahr  
E-Mail: info@oma-frieda.de

# sci:moers

Wir gestalten soziale Ideen.

**sci:moers | gemeinnützige Gesellschaft  
für Einrichtungen und Betriebe sozialer  
Arbeit mbH**

Mitglied in:



Die Angebote in der Volksschule werden im Rahmen der innovativen Seniorenarbeit durch die Stadt Moers gefördert.

## **SCI:Moers**

Herr Lorenz  
Geschäftsstelle SCI Moers  
Tel.: 02841-9578-0

## **SCI:Volksschule**

Beratungs- und Begegnungshaus  
Hanns-Albeck-Platz 2  
47441 Moers



info@sci-moers.de  
[www.sci-moers.de](http://www.sci-moers.de)

Tel.: (0 28 41) 95 78-0  
Fax: (0 28 41) 95 78 78