

AUGUST – DEZEMBER



Aktivitäten & Gesundheit

Kultur & Bildung

Austausch

Beratung

Begegnung

2. HALBJAHR 2020

Veranstaltungen im Haus der Möglichkeiten

sci:volksschule
Haus der Möglichkeiten

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.

WICHTIGE INFORMATION

„Liebe Besucher*innen, liebe Kurs-Teilnehmer*innen,

die Corona-Pandemie hat uns in den vergangenen Monaten dazu gezwungen, unsere Angebote im 1. Halbjahr deutlich einzuschränken bzw. komplett ausfallen zu lassen.

Dies hat zu einem bedauernswerten Einbruch unserer Aktivitäten geführt. Wir wollen uns jedoch nicht entmutigen lassen und planen unsere Angebote mit der Zuversicht, dass unsere Veranstaltungen im zweiten Halbjahr wieder durchgeführt werden können. Selbstverständlich werden die erforderlichen Hygiene- und Abstandregeln gewährleistet und entsprechend des jeweils aktuellen Verlaufes und der Vorgaben angepasst.

Die hier aufgeführten Veranstaltungen sind daher zum Veröffentlichungszeitraum nur unter diesem Vorbehalt möglich und können ggf. abgesagt werden.

Wir freuen uns auf Sie und hoffen, dass die eine oder andere Veranstaltung ihr Interesse findet und Begegnungen in der SCI Volksschule wieder alltäglich werden.

Ihre
Barbara Folkerts



Kursangebote

KULTUR & BILDUNG

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

Ihr Gedächtnis leistet mehr als Sie glauben: Ganzheitliches Gedächtnistraining für fitte Erwachsene - bis ins „hohe Alter“

Werden Sie aktiv: Auch Ihr Gedächtnis altert und braucht Impulse. In der Gruppe üben Sie einzeln oder gemeinsam zu den 12 Zielen des ganzheitlichen Gedächtnistrainings. Das vermeintlich nachlassende Gedächtnis erfährt humorvolle Bestätigung wie auch Herausforderung. Leichte Körperübungen unterstützen die Koordination. Sie reagieren gelassener nach dem Motto: **Frag mich das, wenn es mir wieder einfällt!**

i

Kurs 1 und 2:

Termin: 6 x dienstags, 08.09. – 13.10.2020

Zeit: 10:30 – 12:00 Uhr und 14:30 – 16:00 Uhr

Kurs 3 und 4:

Termin: 6x dienstags, 20.10. – 24.11.2020

Zeit: 10:30 – 12:00 Uhr und 14:30 – 16:00 Uhr

Kosten: 35,- € je Kurs (zu zahlen am ersten Trainingstag)

Einen Termin (Trainingstag) frei zum „Schnuppern“. Bitte etwas zu schreiben und zu trinken mitbringen.

Kursleitung: Bärbel Likar (zertifizierte Gedächtnistrainerin)

Anmeldung: Bärbel Likar, Tel.: (02841) 96355, E-Mail: b.likar@gmx.de

AKTIVITÄTEN & GESUNDHEIT

Gelebte Trauer

Ein Gruppenangebot für Menschen, die sich nach dem Tod einer vertrauten Person auf dem Weg der Trauer befinden.

Jeder trauernde Mensch läuft seinen eigenen Weg, in seinem eigenen Tempo. Dennoch sind Trauernde unterwegs auf denselben Themenfeldern.

Was verbindet uns in dieser schwierigen Zeit, tröstet und unterstützt uns? Wie können wir wieder Kraft und Zuversicht gewinnen um weiterzugehen?

Termine für Einzelgespräche sind nach Vereinbarung möglich.

i

Termin: 10 x freitags vom 28.8. – 30.10.2020

Zeit: 18:00 – 19:30 Uhr

Teilnehmerzahl: 4 – 8 Personen

Kosten: 95,- €

Kursleitung: Lydia Jabs, Heilpraktikerin, Trauerbegleiterin (Ruhr Campus Academy der Uni Duisburg-Essen)

Anmeldung: E-Mail: lydiajabs@web.de, Tel.: (02843) 9095677

KULTUR & BILDUNG

Multivisionsvortrag: Ostafrika aus anderer Sicht

5-Jahre mit Rucksack und Zelt einmal rund um die Welt. Holger Guse hat sich diesen Traum erfüllt und ist Anfang 2013 losgezogen, die Welt in Ruhe und mit offenen Sinnen zu entdecken. Eine seiner Stationen war hierbei Ostafrika, wo er neben ehrenamtlicher Arbeit viele kleine und große Abenteuer erlebt hat. So hat er es sich nicht nehmen lassen, Afrika vom höchsten Punkt aus, dem Gipfel des Kilimanjaro, zu betrachten. Eine Rafting-Tour auf dem Weißen Nil war neben einem Besuch des Serengeti-Nationalparks Programm. Erleben Sie einen Abend mit faszinierenden Bildern und spannenden Berichten. Und vielleicht einen etwas anderen Blick auf den „verlorenen“ Kontinent Afrika. Der Eintritt ist kostenlos, der Hut geht rum.

i	Termin:	Donnerstag, 08. Oktober 2020
	Zeit:	19:00 Uhr
	Kosten:	Eintritt frei auf Hutspende
	Kursleitung:	Holger Guse
	Anmeldung:	SCI-Moers, Herr Lorenz, Tel.: (02841) 9578-0

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.

i	Termin:	immer 4 x montags
	Kurs 1:	
	Termin:	07.09. – 28.09.2020, 19:00 – 20:00 Uhr
	Kurs 2:	
	Termin:	05.10. – 27.10.2020, 19:00 – 20:00 Uhr
	Kosten:	32,- €, je Kurs
	Kursleitung:	Marina Nink, Heilpraktikerin, Psychotherapie
	Anmeldung:	Marina Nink, Tel.: (02841) 8887050

Die Kurse finden im Raum im Untergeschoss statt.

AKTIVITÄTEN & GESUNDHEIT

Achtsam im Leben – Bewegt, entspannt, gestärkt mit Sintala Qigong

Mit sanften Bewegungs- und Entspannungsübungen der klangvollen Sintala Qigong Methode tanken wir Kraft und Freude und sorgen für mehr innere Harmonie. Unser gesamtes Energiesystem wird dabei aktiviert, Körper und Geist entspannen und werden erfrischt. Ein Tag zum Mitmachen, Erleben und Wohlfühlen! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wenn das Wetter es zulässt, werden wir auch Zeit an der frischen Luft draußen im Garten verbringen.

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

i	Termin:	Sonntag, 06.09.2020 Sonntag, 08.11.2020
	Zeit:	11:00 – 15:15 Uhr
	Teilnehmerzahl:	mind. 3/4 bis max. 12 Personen
	Kosten:	60,- €
	Kursleitung:	Doris Moorees
	Anmeldung:	Tel.: (02151) 511568 E-Mail: info@achtsamkeit-doris-moorees.de

KULTUR & BILDUNG

FarbTöne

Seelengesang trifft intuitives Malen. In diesem Workshop werden musikalisch Schwingungen erzeugt, die sich positiv auf dein Körpergefühl auswirken. Erlebe Heilgesänge und spüre dich. Höre deine innere Stimme und lasse sie in den Energien der Gruppe mitschwingen. Wir tönen und malen. Es gibt keine Regeln oder Bewertungen. In diesem Workshop geht es nicht um Gesangs- oder Maltechniken. Alles was geschieht ist intuitiv. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Schenke dir selbst einen Tag voller Möglichkeiten. Jeder ist willkommen.

i	Termin:	Sonntag, 30.08.2020, Sonntag, 15.11.2020
	Zeit:	11:00 – 15:00 Uhr
	Teilnehmerzahl:	max. 8 Personen
	Kosten:	65,- € pro Workshop (inkl. Gastauftritt, Acrylfarben und Pinsel)
	Kursleitung:	Diana Beye, spirituelle Künstlerin, Seelenbildmalerin
	zu Gast:	Sabina Wolters, Seelensängerin und Autorin
	Anmeldung:	E-Mail: hallo@herzraum-bydiana.de Tel.: 0176-63126346

AKTIVITÄTEN & GESUNDHEIT

Lach Dich Frei

Wer mehr lacht ist gesünder. Die Wissenschaft hat bewiesen, dass Lachen heilt. Es berührt all unsere Sinne, lässt unseren Körper in Freude schwingen und erreicht jede Zelle. Lachen ist nicht nur ein Jungbrunnen, es fördert auch die Liebe in uns, zu uns selbst und zu anderen. In diesem Kurs geht es ums mitlachen und zu spüren, dass wir überall im Körper lachen können – herzhafte laut oder achtsam still. Zu Lach Yoga gehört die Erlaubnis zum Albernsein, aber auch bewusste Atem- und Klatschübungen. Wir wandeln negative Emotionen in positive Energie um und lernen die Heiterkeit bei Bedarf abzurufen. Jeder ist willkommen.

i	Termin:	Samstag 08.08.2020, 10.10.2020, 07.11.2020
	Zeit:	10:00 – 11:30 Uhr
	Teilnehmerzahl:	max. 10 Personen
	Kosten:	15,- € pro Workshop
	Kursleitung:	Diana Beye, zertifizierte Lach Yoga- und Meditationskursleiterin
	Anmeldung:	E-Mail: hallo@herzraum-bydiana.de Tel.: 0176-63126346

AKTIVITÄTEN & GESUNDHEIT

Der Weg aus der Trauer – führt durch die Trauer

Der Tod eines nahen Menschen verändert unser Leben radikal. Nichts scheint mehr an seinem Platz zu sein, vieles scheint buchstäblich verrückt.

Welche Phasen begleiten unseren Weg? Was bedeutet „Trauer-Arbeit“? Welchen Platz hat Trauer in unserer Gesellschaft und wie gehe ich auf Trauernde zu? Wann ist professionalisierte Trauerbegleitung sinnvoll?

Diese und weitere Fragen möchte ich gern mit Ihnen gemeinsam erörtern.

i	Termin:	Freitag, 21.08.2020
	Zeit:	18:00 – 19:00 Uhr
	Teilnehmerzahl:	beliebig
	Kosten:	keine
	Kursleitung:	Lydia Jabs, Heilpraktikerin, Trauerbegleiterin (RCA der Uni Duisburg-Essen)
	Anmeldung:	E-Mail: lydiajabs@web.de Tel.: (02843) 9095677

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**
- Termin:** montags 24.08., 21.09., 26.10., 23.11.2020
 - Zeit:** jeweils 14:45 – 16:00 Uhr
 - Kosten:** 3,- € (pro Veranstaltung)
 - Kursleitung:** Frau Kahraman, 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

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

KULTUR & 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

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

BEGEGNUNG

Oma Frieda

RAN AN DIE KOCHLÖFFEL! Rüstige Rentner*innen, motivierte Senior*innen, 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

AUSTAUSCH

Moerser Treff – Kneipe, Kultur & Klönen

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
	Zeit:	17:00 Uhr
	Ort:	Café Lyzeum

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,- €

i Zur Zeit ausgesetzt. Offenes Singen findet wieder statt, sobald es die Corona-Schutzverordnung wieder zulässt.



BERATUNG

Offene Rentenberatung

Persönliche Beratung vom Versichertenältesten ohne lange Wartezeiten.



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.



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 Senior*innen für Senior*innen

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



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/

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

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