

JANUAR – JULI



Aktivitäten & Gesundheit

Kultur & Bildung

Austausch

Beratung

Begegnung

1. HALBJAHR 2022

Veranstaltungen im Haus der Möglichkeiten

sci:volksschule
Haus der Möglichkeiten



SCI-VOLKSSCHULE Haus der Möglichkeiten

Die SCI-Volksschule ist ein Haus der Begegnung und Mitmachmöglichkeiten, für sich selbst und mit anderen Menschen zusammen.

Die Kurse und Veranstaltungen in der Volksschule widmen sich in diesem Halbjahr u.a. dem gemeinsamen Erleben, Ausprobieren und Lernen unter dem Motto: Aktiv sein, dabei sein, mitmachen!

Wenn Sie Anregungen zu Kursen und Veranstaltungen haben, oder wenn Sie sich einbringen wollen, sprechen Sie uns an.

Liebe Interessierte an unserem Programm in der Volksschule,

jetzt sind wir schon im Jahr 2022 angekommen und noch immer bestimmt die Corona-Pandemie unser Leben. Nach einem Sommer und Frühherbst, der uns ein Stückchen Normalität und Lebensfreude beschert hatte, sind wir wieder zu großer Achtsamkeit und Solidarität aufgefordert.

Im letzten halben Jahr gab es durch unsere Kurs-Angebote, die Kultur-Sommer-Veranstaltungen, unseren Moerser-Treff und das Sonntags-café viele neue Begegnungen aus denen sich neue Freundschaften und Kontakte entwickelt haben. Besonders positiv ist, dass sich Menschen ehrenamtlich einbringen und dazu beitragen, dass unsere Volksschule, das Haus der Möglichkeiten, ein Ort der Begegnung und des Austausches und der Aktivitäten geworden ist.

So haben wir für das 1.Halbjahr 2022 ein schönes Programm zusammenstellen können, das für jede und jeden Anregungen für Körper, Geist und Herz sein kann.

Wir hoffen, dass wir auch unseren Moerser-Treff mit regelmäßig stattfindenden Mitsing-Abenden und das Sonntagscafé mit Caféhaus-Musik weiter gestalten und beleben können.

Die Planungen für einen erneuten Kultursommer mit regelmäßigen Veranstaltungen unter dem Motto „Oh, wie schön ist unser Balkonien“ laufen und wir freuen uns über neue Impulse von den Besucherinnen und Besuchern.

Wir haben die Hoffnung, dass sich in den nächsten Monaten die Situation wieder stabilisiert und wir mit unserem Programmangebot weiterhin neue Begegnungen und gemeinsames Erfahren in vielen Bereichen möglich machen können.

Selbstverständlich werden die erforderlichen Hygiene- und Abstandsregelungen gewährleistet und entsprechend der jeweils aktuellen Vorgaben angepasst.

Herzlich willkommen sind alle und wir freuen uns über neue Ideen, Angebote und ehrenamtliches Engagement für ein lebendiges und engagiertes Miteinander im Haus der Möglichkeiten.

Wir wünschen Ihnen und uns Zuversicht und Gesundheit und hoffen auf viele gute und inspirierende Begegnungen in der SCI-Volksschule.

Ihre Barbara Folkerts mit Bea

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 mittwochs ab 17:00 Uhr .

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

Für jeden 1.Mittwoch im Monat sind Mitsing-Abende geplant.

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

i	Termin:	jeden Mittwoch
	Zeit:	17:00 – 22:00 Uhr
	Ort:	Café Lyzeum

AUSTAUSCH

Sonntags-Café

Jeden Sonntag von 15:00 – 17:00 Uhr begeistert unser Sonntagsteam mit leckeren selbstgebackenen Kuchen. Dazu gibt es Kaffee und für jeden 3. Sonntag im Monat ist Caféhaus-Musik geplant.

Genießen Sie schöne Stunden mit FreundInnen und lassen Sie sich überraschen von dem, was an einem Sonntagnachmittag im Café Lyzeum im Haus der Möglichkeiten geboten wird.

i	Termin:	jeden Sonntag
	Zeit:	15:00 – 17:00 Uhr
	Ort:	Café Lyzeum





Foto: Pixabay

KULTUR & BILDUNG

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

Ihr Gedächtnis leistet mehr als Sie glauben: Ganzheitliches Gedächtnis-training 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, 11.01. – 15.02.2022

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

Kurs 3 und 4:

Termin: 6 x dienstags, 22.02. - 29.03.2022

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

Lachwunder Kurs

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 jederzeit überall im Körper lachen können – herzlich laut oder achtsam still. Zu Lachwunder gehört die Erlaubnis zum Albernsein, aber auch bewusste Übungen um mit der inneren Stimme in Kontakt zu kommen. Negative Emotionen werden in positive Energie umgewandelt. Jeder ist willkommen.

- i** **Termin:** 15.02. – 08.03.2022 (4x dienstags)
21.03. – 11.04.2022 (4x montags)
- Zeit:** 10:00 – 11:00 Uhr
- Teilnehmerzahl:** max. 8 Personen
- Kosten:** 40,- € pro Kurs
- Kursleitung:** Diana Beye, zertifizierte Lach Yogakursleiterin, spirituelle Künstlerin
- Anmeldung:** E-Mail: hallo@herzraum-bydiana.de, Tel.: 0176-63126346

AKTIVITÄTEN & GESUNDHEIT

Einfach Tanzen

Freies Tanzen, ohne Vorschriften, ohne Führung, ohne Schuhe, ohne Strümpfe. Vielleicht zum Himmel reckend, vielleicht den Boden berührend, vielleicht abhebend, vielleicht nur stehen bleiben... so wie du es willst... einfach nur auf deinen Körper hören... mit geschlossenen Augen... oder mit offenen...

Alles kann – nichts muss: Tanzen baut Frust ab, ist kommunikativ, ist persönlichkeitsfördernd, ist altersunabhängig, hält fit, macht Spaß, bringt Freu(n)de und verbindet.

Tanzen ist ein Ausdruck von Lebensfreude und bedeutet lebendig sein!

- i** **Kosten:** jeden Freitag
- Zeit:** 18:00 – 20:00 Uhr
- Anmeldung:** Karin van Koeverden, E-Mail: kvk56@gmx.de
Hildegard Schüttler,
E-Mail: bella.hilla@googlemail.com
- Ort:** Saal der SCI-Volksschule



AKTIVITÄTEN & GESUNDHEIT

Meditation

Jeder kann die Kraft der Meditation nutzen, um zu sich selbst zu finden, Ruhe und Entspannung in die kreisende Gedankenwelt zu bringen. Oft ist es nur so, dass wir uns nicht die Zeit dafür nehmen oder uns im Dschungel der verschiedenen Methoden nicht zurechtfinden. Ich lade dich ein, deine ersten Schritte in ein gelasseneres und freudvolleres Leben zu begleiten.

Ich zeige dir verschiedene Techniken, damit du für dich herausfinden kannst, welche dich am besten unterstützt und sich gut anfühlt. Es ist wichtig, dass du es gern tust, damit du auch nach diesem Kurs, die Meditation zu Hause weiterführst. Erlebe selbst, wie sie dich bereichert und wie sich negative Energien und Gedanken in positive wandeln.

Du bist herzlich willkommen – ich freue mich auf dich.

- i** **Termin:** 09.03. – 30.03.2022 (4x mitwochs)
08.06. – 29.06.2022 (4x mitwochs)
- Zeit:** 11:00 – 12:00 Uhr
- Teilnehmerzahl:** max. 8 Personen
- Kosten:** 40,- € pro Kurs
- Kursleitung:** Birgit Billington
- Anmeldung:** E-Mail: nashael@gmx.de
Tel.: (02151) 9719562, www.nashael.de

ANKÜNDIGUNG

Der Tag der Nachbarn 2022

Der Tag der Nachbarn 2022 findet am Freitag, den 27.05.2022 statt.

Am Abend ab 18:00 Uhr wird die Band „Herrensalon“ auf unserer Terrasse spielen und uns wieder bestimmt zum Mitsingen und Tanzen bringen!

KULTUR & BILDUNG

FrauenForum

Das FrauenForum Moers ist ein überparteiliches und beteiligungsorientiertes Format der Gleichstellungsstelle Moers und findet jeden 2. Donnerstag im Monat in der SCI-Volksschule im Café Lyzeum statt.

Die einzelnen Veranstaltungen dienen dem Austausch zu sozialen, kulturellen sowie gleichstellungs- und geschlechterspezifischen Themen.

Fühlen Sie sich herzlich eingeladen und bringen Sie sich ein!

- i**
- | | |
|-------------------|---|
| Termin: | jeden 2. Donnerstag im Monat |
| Zeit: | 18:00 – 20:00 Uhr |
| Anmeldung: | Jaqueline Rittershaus, Tel.: (02841) 201333 |
| Kosten: | keine |

AUSTAUSCH

3G: Gemeinsam – Gucken – Genießen

Gemeinsam schöne Filme gucken und darüber diskutieren. Was hat mich bewegt an diesem Film? Was nehme ich davon mit für mein Leben? Welche Szene könnte aus meinem Leben kopiert sein?

Welche Rolle des Filmes würde ich gerne spielen?

- i**
- | | |
|-------------------|--|
| Termin: | jeden 3. Donnerstag im Monat |
| Zeit: | 18:00 – 20:00 Uhr |
| Anmeldung: | Anita Goerke, E-Mail: goerke.anita@gmail.com |
| Kosten: | keine |
| Ort: | SCI-Volksschule im Volksbanktreff |

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



Treffen der Gesamt (Basis) – Gruppe:

Termine: 14-tägig, mittwochs

Zeit: 18:00 Uhr

Café- Gruppe:

Termine: 14-tägig, montags

Zeit: 15:00 Uhr

Ansprechpartner: Friederike Winkels, Tel.: (02841) 87579,
E-Mail: rike.49@gmx.de, Christian Birk,
Tel.: (02841) 35486, E-Mail: fam.birk@t-online.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.



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

Offenes Singen

Singen nach Herzenslust ohne Anmeldung: Einfach kommen!

- i** **Termin:** jeden Mittwoch (außer Ferien)
- Zeit:** wird kurzfristig bekannt gegeben
- Leitung:** N.N.
- 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.

- 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 Senior*innen für Senior*innen

Elektro-Rikscha Touren für Bewohnerinnen und 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/

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

Barbara Folkerts
Kordinatorin Innovative SeniorInnen-Arbeit
Tel.: 0163 - 13 30 185

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