

Veranstaltungen & Vorträge

■ Rollatorcheck mit Parcours

In Kooperation mit dem Sanitätshaus Unterwagner, bieten wir Ihnen die Möglichkeit, bei einem Rollatorparcours sich und ihren Rollator zu testen. Am Ende gibt es für jede/n eine kleine Urkunde. Bei einer abschließenden Tasse Kaffee oder einem Glas Wasser können Sie sich austauschen oder Fragen stellen.

Kommen Sie einfach vorbei. Nutzen Sie unseren Aufzug draußen neben der Treppe. (Wir stellen jemanden, der Ihnen notfalls behilflich ist.)

Bei gutem Wetter findet die Veranstaltung draußen statt, bei schlechtem Wetter drinnen im Saal.

Termin: Donnerstag, 01.08.2019
Zeit: 14:00 – 17:00 Uhr

Kosten: keine
Durchführung: Mitarbeiter des Sanitätshauses Unterwagner

Anmeldung: Herr Lorenz, SCI:Moers,
Tel.: 02841-9578-0

■ Lichtbildervortrag: „Indien ein anderer Kontinent“

Während einer 5wöchigen Rundreise im November 2016 wurden interessante, wunderschöne und sehr persönliche Eindrücke gesammelt. Sie sind eingeladen daran teilzunehmen und dieses faszinierende Land kennen zu lernen. Pune, Neu Delhi, Jaipur, Agra (Taj Mahal), Benaris waren nur einige der Stationen.

1. Termin: Dienstag, 08.10.2019
Zeit: 10:00 – 12:00 Uhr

2. Termin: Dienstag, 22.10.2019
Zeit: 19:00 – 21:00 Uhr

Kosten: Es werden eventuell freiwillig Spenden für ein Projekt gesammelt.

Durchführung/Anmeldung: Dietmar Naczynski,
Tel.: 02841-503486,
E-Mail: Dietmar@Naczynski.de

■ TanzCafé für Menschen mit und ohne Demenz

Musik ist Erinnerung, Bewegung, Freude und Bewegung mit anderen Menschen. Das Tanzen, die gemeinsame Bewegung steht an diesem Nachmittag im Mittelpunkt. Bringen Sie einen Partner oder eine Partnerin mit und genießen Sie den Nachmittag in angenehmer Atmosphäre.

Termin: Sonntag, 03.11.2019
Zeit: 15:00 – 17:00 Uhr

Kosten: 5,- € pro Person

Anmeldung: Sigrid Nikel-Bronner,
Tel.: 02841-536638,
E-Mail: nikbro@web.de



Regelmäßige Treffen und Beratung

■ 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,
ab dem 10.07.2019

Zeit: 18:00 Uhr

Café-Gruppe:
Termine: 14-tägig, montags,
ab dem 15.07.2019

Zeit: 15:00 Uhr

Ort: Café Lyzeum, SCI:Volksschule

Ansprechpartner: Reinhard Kranich,
Tel.: 0176-72571496,
E-Mail: reinhard.kranich@gmx.de

■ Projekt „Schüler – Austausch – Senioren“

Schwerpunkt: Smartphone

Schüler und Schülerinnen der Heinrich-Pattberg-Realschule geben ihr Wissen über das Handy/Smartphone an interessierte Senioren weiter und stehen Ihnen bei individuellen Fragestellungen beratend zur Seite.

Termine: montags, 16.09., 07.10., 28.10., 18.11.
und 09.12.2019

Zeit: jeweils 14:45 – 16:00 Uhr

Kosten: 3,- €, je Veranstaltung
Projektbegleitung: Frau Braunöhler,
Heinrich-Pattberg-Realschule

Anmeldung: möglichst 1 Woche vor dem Termin,
Angelika Büttner, SCI:Volksschule,
Tel.: 0151-50712984,
E-Mail: volksschule@sci-moers.de

■ Quartiersforum 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: kvinschen@gmail.com

■ Offenes Singen

Singen nach Herzenslust ohne Anmeldung: Einfach kommen!

Termin: jeden Mittwoch (außer in den Ferien)
Zeit: 11:00 – 12:00 Uhr

Leitung: Isabelle Razawi
Kostenbeitrag: 2,- €

■ Offener Computer-Treff

Haben Sie Probleme mit Ihrem Computer, Tablet oder möchten Sie sich einfach nur digital mit anderen Personen austauschen? Dann kommen Sie mit Ihrem Gerät in der SCI:Volksschule vorbei.

Termine: ab dem 04.07.2019 jeden 1. und 3.
Donnerstag im Monat (Ausfall nach Ansage)

Zeit: 10:00 – 12:00 Uhr

Ansprechpartner: Herr Roewer, Tel: 02841-36313
E-Mail: sci_roewer@outlook.de

Bitte etwas zu trinken mitbringen.

■ Frauen Forum Moers

Treffpunkt und Plattform für Frauen in Moers.

Termin: jeden 2. Donnerstag im Monat
Zeit: 18:00 – 20:00 Uhr

Kontakt: Tel.: 02841-201-333

■ 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 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

■ Treffen StadtengelMoers

Die StadtengelMoers treffen sich einmal monatlich sonntags im Café Lyzeum, um von dort aus an verschiedenen Orten in Moers Feng Shui für die Stadt zu machen. Wir wollen damit unserem Wohnort Gutes tun.

Termine: 14.07., 01.09., 06.10., 10.11. und
08.12.2019

Zeit: 15:00 Uhr
Kontakt: stadtengelmoers@gmx.net

■ 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.

Ort: Café Lyzeum, SCI:Volksschule

Veranstaltungen entnehmen Sie bitte der Internetseite:
www.b-v-c-c.de

■ Radeln ohne Alter – Von Senioren für Senioren

Elektro-Rikscha Touren für 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.



Veranstaltungen

2. Halbjahr 2019: Juli – Dezember

Begegnung

Austausch

Aktivitäten & Gesundheit

Beratung

Kultur & Bildung

Ein Haus der Möglichkeiten

SCI:Volksschule
Beratungs- und Begegnungshaus
Hanns-Albeck-Platz 2 | 47441 Moers-Mitte
www.sci-moers.de/Veranstaltungen/SCI:Volksschule



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 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.

Ihre Ansprechpartnerin:

Angelika Büttner
Tel.: 0151-50712984
E-Mail: volksschule@sci-moers.de

Kursangebote

■ Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine hilfreiche und einfach zu erlernende Entspannungsmethode. Sie lernen nach und nach, sich über die Lockerung der Muskulatur in einen angenehmen Entspannungszustand zu bringen. Ähnlich wie beim Autogenen Training gilt hier das Prinzip: Wenn sich Ihr Körper entspannt, folgt immer auch die Psyche – und anders herum. Diese Technik führt zu besserem allgemeinem Wohlbefinden, mehr Ruhe und innere Ausgeglichenheit, Abbau von Ängsten und Schlafstörungen, Minderung von Rücken-, Schulter- und Kopfschmerzen, Entspannung in Pausen und nach Feierabend.

Sommerspecial-Kurse:

Termine: je 2 x montags, 15.07. und 22.07.2019
oder 05.08. und 12.08.2019

Zeit: 18:00 – 19:00 Uhr
Kosten: 8,- €, je Stunde

Kurs 1: 4 x montags, 09.09. – 30.09.2019

Kurs 2: 4 x montags, 04.11. – 25.11.2019

Zeit: 18:00 – 19:00 Uhr

Kosten: 32,- €, je Kurs

Kursleitung/Anmeldung: Marianna Nink, Heilpraktikerin, Psychotherapie, Tel.: 02841-8887050, E-Mail: marianna.nink@gmx.de

Die Kurse finden im Raum im Untergeschoss statt.

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

■ 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!

Kurs 1: 6 x freitags, 06.09. – 11.10.2019

Kurs 2: 6 x freitags, 18.10. – 29.11.2019

Zeit: 18:30 – 20:30 Uhr

Kosten: 48,- € je Kurs

Kursleitung/Anmeldung: Sigrid Nickel-Bronner, Dipl.Päd., Tanz- und Bewegungstherapeutin, Theaterpädagogin, Künstlerin und Kunsttherapeutin, Tel.: 02841-536638, E-Mail: nikbro@web.de

■ PC-Kurs 50 plus

In 6 Doppelstunden lernen oder vertiefen Sie die Grundlagen der Textverarbeitung und der Bedienung von Windows 10 und den Umgang mit dem Internet.

Eigene Laptops können mitgebracht werden, sind aber auch ausleihbar.

Kurs 1: 6 x montags, 05.08. – 09.09.2019

Kurs 2: 6 x montags, 14.10. – 18.11.2019

Zeit: 10:00 – 12:00 Uhr

Kosten: 50,- €, je Kurs

Referent/Anmeldung: Herr Roewer, Tel.: 02841-36313, E-Mail: sci_roewer@outlook.de

Bitte etwas zu trinken mitbringen.

■ „Gefühlskompass in deinen Händen“

Jedes Gefühl hat eine wichtige Funktion. Auch Wut, Trauer und Angst. Entdecke die Kraft deiner Gefühle!

Gefühle bestimmen unser Leben, ob wir wollen oder nicht. Wir investieren viel Zeit und Geld, um bestimmte Gefühle zu vermeiden und andere möglichst oft zu erfahren. Was Gefühle jedoch sind und wozu wir sie überhaupt haben, ist uns meist nicht bewusst. Das kann sich jetzt ändern. Wut, Angst, Freude, Trauer oder Scham – jedes Gefühl erfüllt eine wichtige Funktion in unserem Leben. Jedes Gefühl ist eine Kraft, die gezielt eingesetzt werden möchte, wenn sie gebraucht wird.

Seminarinhalte: Grundgefühle als Navigationssystem für das Leben, Pseudogefühle/gedachte Gefühle, Bedürfnisse, 4 Schritte in die Kommunikation mit Herz

Kostenlose Infoabende (Um Anmeldung wird gebeten):

Termine: Dienstag, 03.09.2019 oder

Dienstag, 29.10.2019

Zeit: 19:00 – 20:00 Uhr

Kurs 1: 4 x dienstags, 17.09. – 08.10.2019

Kurs 2: 4 x dienstags, 05.11. – 26.11.2019

Zeit: 18:00 – 20:30 Uhr

Teilnehmerzahl: mind. 6 Personen

Kosten: 99,- €, je Kurs

Kursleitung: Sabine Langner, Zertifizierte Antigewalt-Trainerin, Deeskalationscoach und Konfliktmanagerin, Heilpraktikerin, Hypnotherapeutin, Autorin

Anmeldung: Herzlichthaus, Naturheilpraxis & Zentrum für Blockadenlösung und Potenzialentwicklung, Tel.: 02151-5651467, E-Mail: info@herzlichthaus.de

Bitte etwas zu schreiben und zu trinken mitbringen.

■ Lach Dich Frei

Lachen fördert die Gesundheit und hebt die Identifikation mit dem eigenen Leid auf, insbesondere bei Traurigkeit, Stress oder Anspannungen. Die praktischen Übungen stärken das Selbstvertrauen und helfen 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, 27.07.2019

Workshop 2: Samstag, 10.08.2019

Workshop 3: Samstag, 28.09.2019

Workshop 4: Samstag, 30.11.2019

Zeit: 10:00 – 11:30 Uhr

Kosten: 15,- €, je Kurs

Kursleitung/Anmeldung: Diana Beye, zertifizierte Meditations- und Lach-Yoga-Leiterin, Tel.: 0176-63126346, E-Mail: herzraum.bydiana@gmail.com

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

■ 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.

Termine: 8 x donnerstags, 17.10., 24.10., 31.10., 07.11., 21.11., 28.11., 05.12. und 19.12.2019

Zeit: 18:30 – 20:30 Uhr

Kosten: 64,- € (Teilnahme an einem Termin zum Schnupperkurs: 5,- €)

Kursleitung/Anmeldung: Sigrid Nickel-Bronner, Dipl.Päd., Tanz- und Bewegungstherapeutin, Theaterpädagogin, Künstlerin und Kunsttherapeutin, Tel.: 02841-536638, E-Mail: nikbro@web.de

Sollten Sie an einem Termin verhindert sein, können Termine auf den nächsten Kurs innerhalb von 3 Monaten übertragen werden.

■ 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.

Workshop 1: Sonntag, 15.09.2019

Workshop 2: Sonntag, 17.11.2019

Zeit: 11:00 – 15:00 Uhr

Kosten: 59,- €, je Kurs (inkl. Acrylfarben und Pinsel) zu Gast: Sabina Wolters, Seelensängerin, True Voice® nach Mark Fox (i. Ausb.)

Kursleitung/Anmeldung: Diana Beye, spirituelle Künstlerin, zertifizierte Meditationskursleiterin, Tel.: 0176-63126346, E-Mail: herzraum.bydiana@gmail.com

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



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

Wir zeigen Ihnen, wie Sie im Notfall und vielen anderen Situationen mit wenigen Handgriffen Leben retten können. Es ist eigentlich ganz einfach! Gewusst wie! Frischen Sie Ihre Kenntnisse auf!

1. Termin: Freitag, 16.08.2019

Zeit: 10:00 – 13:00 Uhr

2. Termin: Mittwoch, 30.10.2019

Zeit: 15:00 – 18:00 Uhr

Teilnehmerzahl: mind. 6 Personen

Kosten: insgesamt 80,- €, bei zehn Personen 8,- € pro Person

Ausbilder: Michael Schmelz, Malteser Hilfsdienst e.V. Moers-Xanten

Anmeldung: bis 1 Woche vorher, bei Angelika Büttner, SCI-Volksschule, Tel.: 0151-50712984, E-Mail: volksschule@sci-moers.de

■ „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!

Kostenloser Schnupperkurs:

Termin: Dienstag, 10.09.2019

Zeit: 14:30 – 16:00 Uhr

Kurs: 6 x dienstags, 17.09. – 22.10.2019

Zeit: 14:30 – 16:00 Uhr

Kosten: 30,- € (zu zahlen beim ersten Training)

Kursleitung/Anmeldung: Bärbel Likar, Zertifizierte

Gedächtnistrainerin,

Tel.: 02841-96355,

E-Mail: b.likar@gmx.de

Bitte etwas zu schreiben und zu trinken mitbringen.