

ANNA

SONDERAUSGABE

UNSER NACHBARSCHAFTSHAUS:

**Ein Ort zum Lachen
und Lernen**

sci:nachbarschaftshaus
Gemeinschaft fördern

www.sci-moers.de



WIR GESTALTEN soziale Ideen ...

...so lautet der Kernsatz unseres Wirkens. Dahinter stecken viele verschiedene Angebote, Dienstleistungen und Projekte. Als Träger von Kindertageseinrichtungen, als Schulträger, bei der Beratung zum Übergang in den Arbeitsmarkt, Orientierungs- und Qualifizierungsmaßnahmen, schulischen Hilfen oder vielfältigen Angeboten im Rahmen der Kinder- und Jugendhilfe oder unserem Engagement in der Stadtteilarbeit treten wir als Teil der weltweiten Bewegung des Service Civil International für soziale Gerechtigkeit und benachteiligte Gruppen ein.

Ein wesentliches Anliegen ist uns hierbei die Verständigung zwischen Menschen mit unterschiedlichen sozialen und ethnischen Hintergründen.

sci:moers
Wir gestalten soziale Ideen.

40
Jahre

Arbeitsförderung | Kinder- und Jugendhilfe | Jugendwohnen |
Offener Ganzttag | Schulbetreuung | Kindertageseinrichtung |
Gemeinschaftsschule | Seniorenarbeit | Stadtteilarbeit |
Internationale Jugendbegegnung

Gemeinnützige Gesellschaft
für Einrichtungen und Betriebe
sozialer Arbeit mbH

Geschäftsstelle
Hanns-Albeck-Platz 2
47441 Moers

info@sci-moers.de
www.sci-moers.de

Mitglied in:

 **DER PARITÄTISCHE**
UNSER SPITZENVERBAND



HERZLICH WILLKOMMEN IM SCI-NACHBARSCHAFTSHAUS!



Liebe Leserinnen und Leser!

Diese Sonderausgabe des ANNA-Hefts gibt Ihnen einen Einblick in das, was wir im SCI-Nachbarschaftshaus so alles tun und veranstalten. Es gab in den vergangenen Jahren viele, viele Angebote aus Kultur, Kreativität, Lernen, Beratung und mehr – und wir möchten nach der Corona-Pause dort wieder anknüpfen. Dieses Heft zeigt Ihnen unsere wichtigsten Themen und Zielgruppen.

In unserem Leitbild heißt es: Wir sind ein „Ort der Begegnung der Generationen und Kulturen sowie ein Ort des Lernens“.

Dieses Leitbild begleitet das Nachbarschaftshaus dauerhaft, auch wenn die Leitung des Hauses wechselte, auch wenn Generationen der „ersten Stunde“ aufgrund ihres Alters plötzlich nicht mehr kommen konnten oder wenn gesellschaftliche Strömungen die Menschen zu spalten versuchten anstatt sie zusammenzubringen. Das Haus bleibt seinem Leitbild treu. Jeder ist willkommen und jeder soll sich wohlfühlen – unabhängig von Alter, Geschlecht oder Herkunft.

Wenn Sie unseren Überblick durchblättern, werden Sie sehen, wie wichtig das Nachbarschaftshaus für die Gemeinschaft im Josef- und Mattheckviertel ist. Und wir arbeiten ständig an neuen Angeboten für Sie. Wir fördern die Zusammenarbeit im Stadtteil mit allen Menschen und allen Institutionen – so stärken wir auch den Zusammenhalt.

Viel Spaß bei der Lektüre wünscht Ihnen

Jorge Escanilla Rivera
Leiter SCI-Nachbarschaftshaus



SCI-Nachbarschaftshaus
Annastraße 29a, 47441 Moers
Tel. 02841-8870527
nachbarschaftshaus@sci-moers.de
www.nachbarschaftshaus.scimoers.de

Bürozeiten:
Mo - Fr 9.00 – 12.30 Uhr

Inhalt

■ Nachbarn	4
■ Lernen	6
■ Generationen	8
■ Kunst + Kultur	10
■ Basteln + Bewegen	12
■ Beratung	14

Die Nachbarschaft ist voll von Kindern, die etwa die benachbarte Grundschule oder den Kindergarten besuchen. Keine Frage, dass das Nachbarschaftshaus diesen jungen Nachbarn etwas bieten möchte. Deshalb hat es in der Vergangenheit schon einige Kooperationen mit den Einrichtungen gegeben – und es sollen noch mehr werden.

So zum Beispiel mit der Grundschule Annastraße, die nur einen Katzensprung entfernt liegt: Die Kinder haben regelmäßig im Nachbarschaftshaus zu Mittag gegessen. Aber auch zu Schulfesten, AGs oder zur Baubesprechung während des Schulumbaus konnte die Grundschule die SCI-Räume nutzen. Auch zur Kita an der Wilhelm-Müller-Straße besteht ein guter Kontakt: Einige Mütter haben beim „Fest der Nachbarn“ Kindern afrikanische Zöpfe geflochten. Und in der Kita werden Angebote wie das Café Möhrenpick oder die Sprachkurse für Frauen angepriesen.



**Ein guter Draht
zu Kita und Schule**



**Ehrenamtliche Hilfe
bei den Hausaufgaben**

Die Welt lebt von Menschen, die mehr tun als ihre Pflicht“, hat der Schauspieler Ewald Balser einmal gesagt. Dieser Satz lässt sich auch auf die kleine Welt des Nachbarschaftshauses übertragen: Das Haus lebt von Menschen, die Woche für Woche ehrenamtlich Kurse geben, Treffen vorbereiten, viel Zeit und Herzblut einbringen. Die mit den Besuchern Sport machen, ihnen Nähen beibringen oder einfach Zeit schenken.

Auch die Kinder profitieren vom ehrenamtlichen Engagement aus der Nachbarschaft: zum Beispiel bei der Hausaufgabenbetreuung. Zweimal in der Woche bekommen Grundschüler aus einkommensschwachen Verhältnissen im Nachbarschaftshaus Hilfe bei den Hausaufgaben. Das können Aufgaben aus allen möglichen Fächern sein: Englisch, Deutsch, Mathe – je nachdem, was in der Schule gerade dran war. Für die qualifizierten Ehrenamtler ist das kein Problem: Zumeist sind sie pensionierte Lehrer und haben alle diese Fächer selbst unterrichtet.



Ein Fest für alle Nachbarn

Wenn es für das Nachbarschaftshaus einen Feiertag gibt, dann ist es der letzte Freitag im Mai: der Tag der Nachbarn. Dieser Tag ist ein internationaler Aktionstag, an dem alleine in Deutschland tausende kleine und große Nachbarschaftsfeste gefeiert werden. Die Idee ist eine Initiative der „European Federation of Local Solidarity, E.F.L.S.“ (Europäische Föderation für lokale Solidarität) unter der Schirmherrschaft der Europäischen Union. Sie wurde 1999 in Paris geboren und seit 2018 auch in Deutschland umgesetzt. Menschen treffen sich in ihrer Nachbarschaft, unabhängig von Herkunft, Einkommen, Alter, sozialer Schicht oder religiöser Zugehörigkeit.

Das Nachbarschaftshaus richtet an diesem Tag ein großes Fest für alle Nachbarn aus. Gemeinsam wird gesungen, getanzt und gebastelt. Es gibt Rock'n'Roll- oder Zumba-Darbietungen und Kinder in bunten orientalischen Kostümen. Ein Magier zaubert für Kinder, Eltern flechten bunte Rastazöpfe und man kann kulinarische Köstlichkeiten aus vielen Ländern probieren.

Egal, ob man an den Nikolaus, Sinterklaas oder Väterchen Frost glaubt: Im Nachbarschaftshaus ist jeder herzlich willkommen – besonders zum Jahresabschlussfest. Das Haus ist festlich geschmückt, die Tische sind reichlich gedeckt, und eingeladen ist wirklich jeder: die Teilnehmer aller Kurse, ihre Kursleiter, aber auch alle Nachbarn, die ein paar harmonische Stunden verbringen wollen.

Jede Gruppe kann sich bei diesem Fest einbringen: So gibt es beispielsweise singende Kindergruppen, andere haben einen Tanz einstudiert, und die Deutschlernerinnen tragen eine Geschichte auf Deutsch vor. Für die Kinder gibt es eine besondere Überraschung: Irgendwann geht die Tür auf, ein bärtiger Mann in rotem Mantel stapft herein und überreicht jedem Kind ein kleines Geschenk. Wer dieser Mann ist? Nun, ob er Nikolaus, Sinterklaas oder Väterchen Frost heißt, spielt an diesem Abend wirklich keine Rolle.



Das Jahr feierlich ausklingen lassen



**So geht das
mit dem Internet**

Wer Unterstützung in Sachen Computer sucht, der findet sie mit Sicherheit im Nachbarschaftshaus: Das Thema ist hier seit langer Zeit und in unterschiedlichen Angeboten präsent. Zum Beispiel gab es eine Seniorencomputergruppe, in der die Teilnehmer gemeinsam ganz alltägliche, aber auch recht knifflige PC-Probleme gelöst haben.

Mittlerweile gibt es einen EDV- und Internetkurs für Anfänger, der einmal in der Woche stattfindet und Grundkenntnisse vermittelt. Der Kursleiter zeigt beispielsweise den sicheren Umgang mit Software, hilft beim Suchen von Dateien im Internet und erklärt das Installieren und Einrichten von Software. Die Kursteilnehmer können ihre ganz individuellen Fragen, Wünsche und Probleme einbringen: Schließlich sollen sie zu sicheren und eigenständigen Nutzern von PC und Internet geschult werden.

Einen festen Platz im Kalender haben die Deutschkurse für ausländische Frauen. Diese Treffen sind eine wichtige und manchmal die einzige Möglichkeit für Frauen, um Kontakte zu anderen Frauen zu knüpfen und gemeinsam die deutsche Sprache zu lernen. Aber nicht nur das: Sie lernen auch Elementares über das Leben in Deutschland, die Kultur und Rechtsordnung.

Es gibt Kurse für Anfängerinnen und Fortgeschrittene. Im Einsteigerkurs lernen die Frauen, sich im Alltag zu verständigen: sich vorzustellen, einen Arzttermin zu vereinbaren oder Bustickets zu kaufen. Im Fortgeschrittenenkurs wird an Grammatik und Aussprache gefeilt und das Hörverständnis geübt. Übrigens sind auch die Kinder herzlich willkommen: Während ihre Mütter pauken, werden sie im Nebenraum betreut. Dort malen, basteln und spielen Ehrenamtliche mit ihnen – was den schönen Nebeneffekt hat, dass die Kleinen nebenbei die deutsche Sprache lernen.



**Deutsch lernen macht
gemeinsam mehr Spaß**

Jorge Escanilla liebt es, wenn Musik in seinem Nachbarschaftshaus erklingt. Ganz besonders, wenn dazu noch fröhliche Kinderstimmen schallen. Deshalb dürfen Angebote wie der Liedergarten oder die musikalische Früherziehung im Nachbarschaftshaus nicht fehlen. In regelmäßigen Kursen können die Kinder in die Welt der Töne eintauchen. Sie singen, tanzen und probieren erste Instrumente aus.

Im Liedergarten beispielsweise treffen sich Kinder von anderthalb bis vier Jahren mit jeweils einem Eltern teil. Kursleiterin Ute Dresler kennt alle Kniffe, um die Stunden zugleich kurzweilig und ergiebig zu gestalten. Rund eine Dreiviertelstunde dauert so ein Liedergarten. Lang genug, um etwas zu lernen – und kurz genug, um nicht die Konzentration zu verlieren. Der Kurs hilft den Kindern, ihre musikalischen Sinne weiterzuentwickeln.



Bühne frei für die ganz Kleinen



Filme und viel Wissen im Gepäck

Ein seit vielen Jahren treuer Gast ist der Nabu. Die Ortsgruppe Moers/Neukirchen-Vluyn zeigt im Nachbarschaftshaus regelmäßig Naturschutzfilme, um den Besuchern einen bewussteren Umgang mit Natur und Umwelt nahezubringen und Tier- und Pflanzenarten vorzustellen. Dazu bringt jedes Mal ein anderer Referent seine eigenen Bilder, Filme und Geschichten mit.

Thematisch gibt es kaum Grenzen, geografisch schon gar nicht: Es geht sowohl um heimische Biotope oder Naturlandschaften als auch um die Regenwälder Borneos oder die Wüsten Namibias. Im Anschluss an die Filme können die Besucher Fragen stellen und mit den Referenten ins Gespräch kommen. Die Vorführungen finden jeden zweiten Mittwoch im Monat zwischen Oktober und März statt.

Das Thema Demenz ist für Nachbarschaftshaus-Leiter Jorge Escanilla ein Herzensthema. Er hat sich erfolgreich dafür eingesetzt, dass sein Demenz-Café „Blaue und Graue Tage“ als niedrigschwelliges Hilfe- und Betreuungsangebot von allen Krankenkassen anerkannt wird – und damit eine wichtige Entlastung für pflegende Angehörige geschaffen. Einmal in der Woche können Angehörige die Erkrankten ins Nachbarschaftshaus bringen und sich selbst eine kleine Auszeit nehmen – sorglos und ohne schlechtes Gewissen.

Im Demenz-Café wird sich liebevoll um die Demenzkranken gekümmert. Sie profitieren nicht nur von der Kommunikation und den sozialen Kontakten, sondern auch von verschiedenen Aktivierungsübungen. So setzen die zertifizierten und ehrenamtlichen Helfer auf Musik, Gerüche oder das ertasten von Alltagsgegenständen, um das Gedächtnis der Besucher zu trainieren. Und auf Kaffee, Waffeln und ein Mittagessen, um Leib und Seele etwas Gutes zu tun.



Auszeit für die Angehörigen



Das Nachbarschaftshaus wird zum Spielplatz

Ein Platz für alle Generationen: Damit sich auch die Kleinsten hier richtig wohlfühlen, verwandelt sich das Nachbarschaftshaus regelmäßig in einen Kinderspielplatz. Spiel- und Krabbelgruppen hat es hier in den vergangenen Jahren immer wieder gegeben. Die wohl treuesten Besucher hat das Eltern-Kind-Café „Möhrenpick“: Einmal in der Woche kommen hier junge Familien zum Spielen, Plaudern und Basteln zusammen.

Für die Kleinen stehen jede Menge Spielzeuge bereit, die Eltern können sich bei Kaffee und Tee austauschen. Dabei haben sie ihre Kinder ständig im Blick und müssen – anders als womöglich in normalen Cafés – keine Sorge haben, dass sich jemand beschwert, wenn das Spiel mal etwas lauter wird. Neben freiem Spiel gibt es auch Nachmittage mit Puppentheater oder Vorlesestunden. Der Name „Möhrenpick“ steht für den Fokus auf gesunder Ernährung: Die Kinder sollen spielerisch den bewussten Umgang mit gesunden Lebensmitteln lernen – zum Beispiel mit selbstgebasteten Obst- oder Gemüsespießen.



**An die Spiele,
fertig, los!**

Schöne Räume und nette Gesellschaft: Das sind die besten Voraussetzungen für eine gepflegte Runde Rummikub! Oder Mensch-ärgere-dich-nicht. Oder Uno. Hauptsache, es macht Spaß und man kann es gemeinsam spielen.

Jeden Mittwoch treffen sich spielbegeisterte Senioren im Nachbarschaftshaus zu einem gemütlichen Spielenachmittag. Drei Stunden lang wird gespielt, was gefällt: Das kann ein Gesellschaftsspiel sein oder ein Kartenspiel, etwas zum Nachdenken oder ein Spiel mit Tempo. Und wenn es zu viele Mitspieler für eine Partie gibt, dann wird eben parallel ein zweites Spiel aufgebaut. Das Angebot ist bewusst offen gehalten, so dass jederzeit Interessierte dazukommen und teilnehmen können. Mehr noch: Neue Mitspieler werden immer gesucht – vor allem, wenn sie Skat spielen können!

Was wäre die Nachbarschaft ohne das Nachbarschaftshaus? In einem Wort gesagt: einsamer. Besonders für die älteren Nachbarn wäre es ein großer Verlust, auf die vielen geselligen Stunden verzichten zu müssen, die Jorge Escanilla und seine Mitarbeiter ihnen bereiten. Gern angenommen wird zum Beispiel das Seniorencafé, das alle zwei Wochen stattfindet.

Wie es zu einem richtigen Café dazugehört, werden die Senioren mit leckerem Kaffee und Kuchen verköstigt. Aber was den Besuchern meist noch wichtiger ist: Hier bleibt viel Raum für Kommunikation, fürs Beisammensein, fürs Plaudern. Und die ehrenamtlichen Helfer bieten den Senioren noch mehr: Passend zur Jahreszeit organisieren sie entsprechende Angebote. Im Sommer gibt es ein Eiscafé, im Herbst wird gemeinsam ein Oktoberfest gefeiert und in der kalten Jahreszeit werden Waffeln gebacken.



**Mehr als Kaffee
und Kuchen**



**Die Schopenhauers
aus der Annastraße**

Wer gerne über Gott und die Welt diskutiert, wird sich im Philosophenkreis wohlfühlen: Seit einigen Jahren trifft sich wochenweise eine kleine Gruppe im Nachbarschaftshaus, um sich über die philosophische Lebenskunst auszutauschen. Die Teilnehmer nehmen sich meist philosophische Literatur vor, zuletzt etwa das Buch „Was tue ich hier eigentlich“ von Nicolas Dierks. Dabei interpretieren sie Thesen des Autors oder diskutieren beispielsweise die Frage, was ein gutes Leben ausmacht und wie es zu erlangen ist.

Es geht aber auch um Alltägliches und Aktuelles. Da werden Zeitungsartikel mitgebracht, die die Teilnehmer bewegen und über die sie gerne sprechen möchten. Und manchmal stehen sie vor der Frage: Wollen wir das aktuelle Thema besprechen oder das Kapitel aus dem Buch? Der Philosophenkreis freut sich über Zuwachs. Diskussionsfreudig sollten die Neuen allerdings sein, und sich für die philosophische Lebenskunst interessieren.

Wer durch das Nachbarschaftshaus schlendert, dem fallen sicherlich die Kunstwerke ins Auge, die die Wände schmücken. Die meisten von ihnen stammen von lokalen Künstlern, die eine enge Verbindung zum Nachbarschaftshaus haben. Sie haben hier Kurse besucht oder sich zum gemeinsamen Malen getroffen.

Eine Gruppe, die ihre Bilder seit vielen Jahren regelmäßig hier präsentiert, ist die Moerser Palette, ein Kunstverein mit über 40 Mitgliedern. In ihren Ausstellungen erarbeiten sie die unterschiedlichsten Themen: Mal geht es um Wasser, mal um den Sommer, mal nur um Quadrate oder einzelne Farben. Die Kooperation ist ein Gewinn für beide Seiten: Die Künstler freuen sich, ihre Werke der Öffentlichkeit zu zeigen. Und das Nachbarschaftshaus wird nicht nur durch tolle Kunstwerke geschmückt, sondern bietet seinen Gästen auch einen einfachen Zugang zur Kunst.



**Eine Galerie für
heimische Künstler**

Das Nachbarschaftshaus ist nicht nur ein Ausstellungsort für Maler aus der Nachbarschaft, sondern auch für internationale Künstler. So konnten die Besucher beispielsweise Bilder der Französin Patricia Calvaytrac oder der spanischen Malerin Pilar Esparza bewundern.

Pilar Esparza stammt aus Barcelona und lebt heute in Mülheim an der Ruhr. Seit vielen Jahren widmet sie sich der Malerei. Zunächst malte sie realistische Motive, später erweiterte sie ihren Stil und setzte neue Techniken ein. Heute zeigen ihre Bilder Formen und Farben, Strukturen und Tiefe. Wenn sie ein Bild beginnt, ist noch völlig offen, wie es später sein wird. Bei ihrer Arbeit kommen unterschiedliche Materialien zum Einsatz: Pigmente, Öl, Wachs, Tusche, Marmormehl, Sumpfkalk und andere. Das Ergebnis ist eine Komposition aus Farben, Verläufen und Formen.



**Ein Hauch der
weiten Welt**



**Die Heimat
fest im Blick**

Im Nachbarschaftshaus treffen sich Menschen von überall her – doch sie haben eine Gemeinsamkeit: Ihre alte oder neue Heimat ist Moers. Und diese Heimat wird im Nachbarschaftshaus immer wieder gewürdigt – beispielsweise als Thema in Ausstellungen.

So wie der Bergbau, der eng mit der Geschichte der Stadt verknüpft ist. Viele Moerser haben eine Bergbau-Vergangenheit und bedauern das Zechensterben sehr. Ihnen war die Ausstellung „Der Letzte macht das Licht aus“ gewidmet, die gleichzeitig mit der Stilllegung der Zeche Prosper-Haniel in Bottrop stattfand, der letzten noch aktiven Zeche im Ruhrgebiet. In der Ausstellung zeigte die Malgruppe „Das offene Malatelier Gelsenkirchen“ 40 Bilder in verschiedenen Techniken und Formaten über den Bergbau im Ruhrgebiet – damit die Betrachter nicht vergessen, wie Städte wie ihre Heimat Moers einst groß geworden sind.

Mal so richtig mit Farben matschen oder die Klebertube ausprobieren: Weil solche haptischen Erlebnisse im Alltag vieler Kinder oft zu kurz kommen, ist der Basteltreff im Nachbarschaftshaus umso wertvoller. Er findet einmal in der Woche als Ergänzung des Eltern-Kind-Cafés Möhrenpick statt. Gemeinsam wird gebastelt und gemalt, geschnitten und geklebt – all das, wozu den Eltern im Alltag oft Zeit und Muße fehlen.

Zum Malen liegen Papier und bunte Stifte bereit. Beim Basteln werden vor allem Gegenstände verwendet, die man sowieso zu Hause hat oder die man leicht besorgen kann. So entstehen beispielsweise Mobiles aus Spitzen von Eierkartons, lustige Vogelhäuschen aus Getränkeverpackungen, Windlichter aus Papier und allerlei jahreszeitliche Dekorationen, die die Kinder stolz mit nach Hause nehmen können.



Basteln mit den einfachsten Dingen



Erfahrung und Hobby ergänzen sich

Ein Nähkurs, in dem es nicht nur ums Nähen geht? Ganz genau! Das Nachbarschaftshaus ist seit vielen Jahren das Zuhause eines Nähkurses, in dem nicht nur das handwerkliche Ergebnis zählt, sondern vor allem der soziale Austausch unter den Frauen. Hier treffen sich Frauen jedes Alters und Kulturkreises und besprechen alltägliche Themen und Probleme, aber auch die Rolle der Frau in einer sich verändernden Gesellschaft.

Im Kurs sollen die Frauen durch ihre Kreativität lernen, ihr Selbstbewusstsein zu stärken. Eine erfahrene Modedesignerin leitet die Teilnehmerinnen an, so dass an den Nähmaschinen eigene Kleider, Hosen oder Röcke entstehen. Auch Kinderkleidung oder Accessoires stehen hoch im Kurs. Dabei ist es egal, ob man Anfängerin oder begeisterte Schneiderin ist: Man inspiriert sich untereinander. Auch Kinder sind immer willkommen – nicht zuletzt, um als Modell für ihre neue hübsche Kinderkleidung herzuhalten.



Schwitzen mit den fitten Frauen

Wenn lateinamerikanische Klänge durchs Nachbarschaftshaus tönen, sind die „Fitten Frauen“ nicht weit: Die Teilnehmerinnen des Fitnesskurses entfliehen jede Woche in die Welt von Zumba und Aerobic. Wer bei dieser Tanzstunde mitmachen möchte, muss nicht viel mitbringen: keine Kenntnisse irgendwelcher Standardtänze und noch nicht mal einen Tanzpartner. Spaß an Musik und Bewegung sind die einzigen Voraussetzungen!

Das Training ist eine Mischung aus Tanz und Intervalltraining, Zumba und Aerobic. Die beiden Kursleiterinnen machen eine Choreographie vor, der Kurs tanzt nach. Dazu läuft eine flotte Musik mit lateinamerikanischen Klängen, Elementen aus Samba, Salsa, Reggaeton oder Hip-Hop. Eine Stunde dauert das Training, bestehend aus einer viertelstündigen Aufwärmphase, einer intensiven Phase von etwa einer halben Stunde und 15 Minuten „Cool down“, wo die Bewegungen wieder langsamer werden und der Puls herunterfährt. Der Kurs richtet sich an alle Frauen, die für den Alltag und den Beruf fit sein wollen oder Probleme mit Verspannungen oder Rückenschmerzen haben.

Jede Woche sieht man etliche ältere Sportlerinnen durch das Nachbarschaftshaus spurten. Sie gehören der Bewegungsgruppe „Fitte Nachbarn!“ an und machen hier Gymnastik- und Ausdauerübungen, um sich fit und mobil zu halten. Helmut Hacker leitet die Gruppe seit Jahren kompetent und freundschaftlich an. Im Nachbarschaftshaus findet er gute Voraussetzungen: Neben dem großen Übungsraum gibt es einen Materialraum, in dem Bälle, dünne Matten und Kissen aufbewahrt werden.

Jede Fitness-Stunde hat das gleiche Gerüst aus Aufwärmphase, Hauptphase und ruhigen Abschlussübungen. Und doch gestaltet der Trainer jede Stunde mit einem anderen Angebot aus dem Breitensport. Dazu gehören verschiedene gymnastische Übungen, leichtes Zirkeltraining und Entspannungstechniken. Mal gibt es Übungen mit Seil, Kegeln oder auch mit Luftballons. Selbst mit einem Joghurtbecher und einem Tennisball können die fiten Senioren eine ganze Stunde füllen!



Jede Stunde mit neuen Übungen



Als Freund und Helfer zur Stelle

Wer eine Frage zu einem polizeilichen Thema hat, bekommt von Udo Rusch ganz sicher eine Antwort. Zu finden ist er einmal im Monat im Nachbarschaftshaus: Hier bietet der Polizeihauptkommissar jeden ersten Freitag im Monat eine Bürgerberatung an. Von 10 bis 12 Uhr steht er Rede und Antwort, wenn es um Nachbarschaftsknatsch, den Schutz vor Wohnungseinbrüchen, betrügerische Geschäfte an der Haustür oder andere Fragen geht.

Udo Rusch ist Bezirksbeamter für Asberg, die Mattheck und das Josefsviertel. Er ist der sprichwörtliche Freund und Helfer für die Bewohner seines Bezirks und tagtäglich auf der Straße unterwegs: mit Mütze und Uniform, einer schwarzen Kladde unterm Arm und Dienstwaffe im Holster. Streifenwagen? Braucht er nicht. Um für die Leute erreichbar zu sein, ist er fast immer zu Fuß unterwegs. Oder mit dem Fahrrad: Wenn ihm jemand „Hallo“ zuruft, kann er noch schnell absteigen.

Die Themen Schwangerschaft, Familie und Beziehung bringen so viele Fragen mit sich, dass man damit problemlos Dutzende dicke Wälzer füllen könnte. Aber wer hat die Antworten? Eine ganze Menge weiß sicherlich Eva-Maria Schneider, Sozialarbeiterin in der Konfliktberatungsstelle Donum Vitae. Sie kommt regelmäßig ins Nachbarschaftshaus, vor allem während des Eltern-Cafés Möhrenpick. Da ist Raum und Zeit für die Eltern, von ihren Fragen und Problemen zu berichten: beispielsweise mit der Kindererziehung, wenn sie einen unerfüllten Kinderwunsch haben oder besorgt sind, ob ihr ungeboresenes Kind gesund zur Welt kommen wird.

Eva-Maria Schneider erklärt den Frauen ihre gesetzlichen Ansprüche auf Schwangerenbekleidung und Babyausstattung oder hilft in finanziellen Angelegenheiten. Aber sie ist auch Ansprechpartnerin, wenn es um das sensible Thema einer ungewollten Schwangerschaft geht – als Außenstehende, die die Frauen ernst nimmt und ihnen Entscheidungshilfen an die Hand gibt.



Hilfe für Familien bei sensiblen Themen

Es gibt Themen, die schiebt man in jungen Jahren gerne meterweit vor sich her. So zum Beispiel alles, was mit Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Co. zu tun hat. Dinge also, die man eigentlich am besten so früh wie möglich regelt – bevor man es eines Tages nicht mehr selbst kann. Um das „Wie fange ich an?“ zu erleichtern, gab es in den letzten Jahren im Nachbarschaftshaus etliche Hilfsangebote. So zum Beispiel eine regelmäßige Infoveranstaltung einer Anwältin, die Vorträge mitgebracht und Fragen beantwortet hat. Oder Filme, die sich dieser Thematik widmen: zum Beispiel der Til-Schweiger-Film „Honig im Kopf“ oder ein stummer Zeichentrickfilm, der bedrückend und eindrucksvoll zugleich die Geschichte einer alten Frau zeigt, die keine Patientenverfügung hatte und deswegen nicht sterben durfte.



Unterstützung bei lebens- wichtigen Entscheidungen

www.sci-moers.de

IMPRESSUM

Herausgeber:

sci:moers

SCI Moers gGmbH

Hanns-Albeck-Platz 2, 47441 Moers

info@sci-moers.de, www.sci-moers.de

Tel. 02841-95780, Fax 02841-957878

Mitglied im

Paritätischen Wohlfahrtsverband



Gefördert durch:



STADT MOERS



Weitere Unterstützer und Partner:

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge,

Gemeinschaftsgrundschule Annastraße,

Moerser Palette e.V., NABU e.V., NRZ,

Schulkinderhaus Annastraße,

St.-Josef-Krankenhaus

Fotos:

Klaus Dieker, Peter Oelker; Privat;

St.-Josef-Krankenhaus; u. a.

S. 15 - AdobeStock (stock.adobe.com) © eric |

female realtor with retired woman - 210291162

Satz und Gestaltung:

Agentur Berns, www.agenturberns.de

Redaktion:

Blattwerkstatt, www.blattwerkstatt.de



ST. JOSEF PFLEGE
GMBH

SIE SUCHEN UNTERSTÜTZUNG BEI DER BETREUUNG IHRER ÄLTEREN ANGEHÖRIGEN?

TAGESPFLEGE:

Tagsüber sicher versorgt,
abends wieder zu Hause.

Von montags bis freitags werden unsere
Gäste mit einem abwechslungsreichen
Programm betreut.

KURZZEITPFLEGE:

Unterstützt und entlastet pflegende Ange-
hörige bei Urlaub, Krankheit oder Kranken-
hausaufenthalt.

Bis zu mehreren Wochen sind unsere Gäste
in freundlichen und hellen Einzelzimmern
mit Dusche/WC, TV und Telefon unterge-
bracht.

**WIR BERATEN SIE GERNE!
VEREINBAREN SIE EINEN TERMIN BEI UNS
UND BUCHEN SIE EINEN SCHNUPPERTAG
IN DER TAGESPFLEGE!**

Bernd Pietz
Leiter der Tages- und Kurzzeitpflege
Tel. 02841 107-4100
mariengarten@st-josef-moers.de

