

AUGUST – DEZEMBER

Aktivitäten & Gesundheit

Kultur & Bildung

Austausch

Beratung

Begegnung

2. HALBJAHR 2021

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.

Liebe Interessierte an unserem Programm in der Volksschule,

nach einer langen Zeit der großen Einschränkungen und Auflagen durch die Corona-Pandemie haben wir für das 2. Halbjahr 2021 wieder ein kleines Programm zusammenstellen können in der Hoffnung, dass sich in den nächsten Monaten die Situation weiter stabilisiert und wir mit unserem Programmangebot wieder 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.

In den letzten Monaten haben wir erfahren, dass nichts selbstverständlich ist und dass wir alle etwas für ein gemeinsames Wohlbefinden tun können. So sind Verabredungen zum gemeinsamen Spazierengehen entstanden und neue Kontakte wurden durch Telefonate ausgebaut. Jetzt aber haben wir wieder die Möglichkeit uns in der Volksschule zu treffen, gemeinsam zu lernen, zu sprechen und Freude zu haben.

Wir hoffen, dass wir im Herbst auch ein Sonntagscafé eröffnen und darüber hinaus auch unseren wöchentlichen Treffpunkt „Moerser Treff“ mit kleinen Veranstaltungen mittwochs durchgängig weiter vorhalten können.

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

Auch ein kleiner Hund, die Bea, ist seit einem halben Jahr Mitglied in unserem Team und erfreut uns immer wieder mit ihrer Freundlichkeit, Unbekümmertheit und ihrem Temperament.

Wir wünschen Ihnen und uns eine neue Leichtigkeit und hoffen auf viele gute und inspirierende Begegnungen in der SCI-Volksschule.

Ihre Barbara Folkerts mit Bea



Kultur und Bildung

KULTUR & BILDUNG

Die Babyboomer kommen! Eine Spezies wird besichtigt!

Die geburtenstarken Jahrgänge kommen ins Alter und gehen in den Ruhestand. Überwiegend gut ausgebildet, kritisch und aktiv mischen sie sich ein und gehen auch unkonventionelle Wege. Was kennzeichnet diese Menschen und ihre Berufs- und Lebensbiographien? Welche Potentiale und Herausforderungen bringen sie mit? Welche Formen der Ansprache, welche Engagementformate und welche Hilfen sind gefragt? Der Vortrag befasst sich mit den Herausforderungen, die sich aus dieser gesellschaftlichen Entwicklung ergeben. Es wird auch die Frage aufgeworfen, was die Kommunen in den Bereichen Wohnen, Versorgung und Teilhabe leisten sollten. Ursula Woltering, Sprecherin der Landesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros und Fachbereichsleiterin Jugend, Soziales und Integration der Stadt Ahlen, erläutert die Besonderheiten dieser bemerkenswerten Zielgruppe.

i	Termin:	Dienstag, 07.12.2021
	Zeit:	18 bis 19.30 Uhr
	Anmeldung:	Tel.: (02841) 201565.
	Leitung:	Ursula Woltering
	Kosten:	keine

KULTUR & BILDUNG

„Bühne frei fürs Alter!“

Die Spielerinnen der Bilanz Theatergruppe im Alter von 68 bis 91 Jahre zeigen kurze Szenen und laden im Anschluss zum Gespräch ein. Mit ihren Stücken thematisiert die Seniorentheatergruppe seit 2004 viele Facetten des Älterwerdens. Sie nimmt Altersbilder kritisch unter die Lupe und lädt das Publikum zum Lachen und Nachdenken ein: „Wir möchten Gleichaltrige dazu bewegen, aktiv mal etwas Neues zu beginnen und unerkannte Kräfte und brachliegende Fähigkeiten in sich zu entdecken.“

i	Termin:	Freitag, 10.12.2021
	Zeit:	18 bis 19.30 Uhr
	Anmeldung:	Tel.: (02841) 201565
	Leitung:	Ulrike Czermak
	Kosten:	keine



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, 24.08. - 19.10.2021

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

Kurs 3 und 4:

Termin: 6 x dienstags, 26.10. - 30.11.2021

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

AKTIVITÄTEN & GESUNDHEIT

Lach Yoga 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 überall im Körper lachen können – herzlich 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:** 4 x montags 30.08.–20.09.2021
4 x dienstags 26.10. – 16.11.2021
- Zeit:** 10:00 – 11:00 Uhr
- Teilnehmerzahl:** max. 10 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

Freies Tanzen – TanzZeit

Tanz ist Bewegung. Bewegung ist Lebensenergie, Freude, Entspannung und eigener Ausdruck. In diesem selbstorganisierten 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

- Kosten:** Umlage
- Termin:** freitags, 10.09.2021 - 22.10.2021
- Zeit:** 18:00 – 20:00 Uhr
- Anmeldung:** Hildegard Schüttler,
E-Mail: bella.hilla@googlemail.com
Karin van Koeverden, E-Mail: KvK56@gmx.de



AKTIVITÄTEN & GESUNDHEIT

SchrittWeise

Ein Stück des Weges gemeinsam gehen...

Ein offenes Angebot für Trauernde. Wir machen uns auf zu einem Spaziergang durch den Moerser Schlosspark. Dabei können wir gemeinsam schweigen, reden, wahrnehmen, spüren, unser eigenes oder gemeinsames Tempo finden, uns einfach auf den Weg machen...

- i Termin:** donnerstags, 23.9. - 18.11.2021, bei jedem Wetter
- Zeit:** 14 Uhr
- Kursleitung:** Lydia Jabs, zertifizierte Trauerbegleiterin, RCA Uni Duisburg-Essen
- Kontakt:** Tel.: (02843) 9095677, E-Mail: trauerInseljabs@email.de

AKTIVITÄTEN & GESUNDHEIT

Trauer-Power

Ein stärkendes Wochenende für Trauernde mit Gesprächen, Bewegung, Genuss und Entspannung.

- i Termin:** Freitag 17-21 Uhr, Samstag und Sonntag jeweils 15-19 Uhr (12 Zeitstunden)
- Teilnehmerzahl:** 3-8 Personen
- Kosten:** 48,- €
- Leitung:** Lydia Jabs, zertifizierte Trauerbegleiterin, RCA der Uni Duisburg-Essen
- Anmeldung:** Tel.: (02843) 9095677, E-Mail: trauerInseljabs@email.de

Ausstellung



Gemeinsam mit der Volkshochschule Moers führt die SCI-Volkshochschule eine Veranstaltungsreihe um Thema „Altersbilder“ durch.

KULTUR & BILDUNG

Ausstellungseröffnung: Altersbilder

„Was heißt schon alt?“ Diese Frage ist rhetorischer Art, lässt also zwischen den Zeilen schon durchblicken, was gemeint ist: Das Alter hat vielen Gesichter. Entgegen dieser Vielfalt des Alter(n)s ist noch immer oftmals ein eher negatives Bild in den Köpfen und auch im Umgang mit dem Alter wirksam. Warum?

Am Beispiel von Fehlentwicklungen im Krisenmanagement in Pflegeheimen in der Corona-Krise wird diese Einschätzung erläutert.

i	Termin:	Freitag, 03.12.2021
	Zeit:	19 bis 20.30 Uhr
	Ort:	vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10
	Anmeldung:	Tel.: (02841) 201565.
	Leitung:	Prof. Dr. Frank Schulz-Nieswandt
	Kosten:	keine

KULTUR & BILDUNG

Ausstellung: Altersbilder

Die Ausstellung wirft zahlreiche Fragen auf: Wie alt ist alt? Bis wann ist man noch jung? Wie sieht das Leben im Alter tatsächlich aus? Entsprechen die in der Gesellschaft vorherrschenden Altersbilder noch den vielfältigen Lebensentwürfen und Stärken der älteren Menschen von heute? Hat sich das „Altern“ über die Jahre verändert? Die Bilddokumentation der Ausstellung beruht auf den Ergebnissen eines Foto- und Videowettbewerbs, bei dem Jung und Alt ihre persönlichen Vorstellungen vom Alter(n) dargestellt haben. Die zahlreichen Beiträge machten deutlich, wie facettenreich die Vorstellungen vom Alter(n) sind. Bilder von aktiven und engagierten Menschen sind neben solchen zu sehen, die den Lebensweg alter pflegebedürftiger Menschen aufzeigen. Die verschiedensten Facetten des Alters und des Älterwerdens werden so zum Ausdruck gebracht und vermitteln einen umfassenden Blick auf das Thema Alter(n).

i	Termin:	Donnerstag, 02.12.2021 bis Dienstag, 21.12.2021
	Ort:	vhs, Wilhelm-Schroeder-Str. 10
	Leitung:	Karl-Heinz Theußen, Beate Schieren-Ohl
	Kosten:	keine

Regelmäßige Treffen und Beratung

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



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


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 „!

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

i	Termin:	jeweils mittwochs
	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.

- 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

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