



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!

- 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?

- Termin:** jeden 3. Donnerstag im Monat
- Zeit:** 18:00 – 20:00 Uhr
- Anmeldung:** bei Anita Goerke, mittwochs 17.00 bis 20.00 Uhr im Café Lyzeum
- 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: kvinschen@gmail.com



BEGEGNUNG

Offenes Singen

Singen nach Herzenslust ohne Anmeldung: Einfach kommen! Singen macht Spaß, singen tut gut, denn singen macht munter und singen macht Mut.

- Termin:** jeden Mittwoch (außer Ferien)
- Zeit:** 10:30 – 11:30 Uhr
- Leitung:** Valerie Pöllen
- Kostenbeitrag:** 2,- €

AKTIVITÄTEN & GESUNDHEIT

MoBa-Rampen

Wir bauen bunte Rampen für die Moerser Innenstadt und wollen damit Menschen, die auf einen Rollstuhl oder Rollator angewiesen sind, einen barrierefreien Zugang zu Geschäften und Lokalen ermöglichen. Wer mitbauen möchte ist herzlich willkommen und meldet sich bitte bei Wolfgang Wöhler.

- Termin:** jeden Dienstag
- Zeit:** 10:30 – 12:30 Uhr
- Kontakt:** Wolfgang Wöhler, Tel.: 0179-7816089



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/



01 DI	09 MI	17 DO
02 MI	10 DO	18 FR
03 DO	11 FR	19 SA
04 FR	12 SA	20 SO
05 SA	13 SO	21 MO
06 SO		
07 MO		

Aktivitäten & Gesundheit
Kultur & Bildung
Austausch
Beratung
Begegnung

1. HALBJAHR 2023

Veranstaltungen im 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 Besucher*innen, Kursteilnehmer*innen und Interessierte an unserem Programm in der Volksschule,



nach zwei Jahren Leben mit Corona und großen Einschränkungen hoffen wir, dass das Jahr 2023 für alle Besucherinnen und Besucher, ReferentInnen und Ehrenamtliche in unserem Haus wieder ein Stück Normalität und Unbekümmertheit bringen wird. Angesichts der politischen Situation durch den Angriffskrieg auf die Ukraine und die damit verbundenen Energieprobleme und Teuerungen für die alltäglichen Dinge des Lebens, ist es umso wichtiger, dass wir mit unserem Haus und den Aktivitäten für Menschen einen Ort der Begegnungen und des Wohlfühlens bieten wollen.

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.

Auch für das 1.Halbjahr 2023 konnten wir zusammen ein schönes Programm zusammenstellen, dass für jede und jeden Anregungen für Körper, Geist und Herz sein kann.

Die Planungen für einen erneuten Kultursommer 2023 mit regelmäßigen Veranstaltungen unter dem Motto „Oh, wie schön ist unser Balkonien“ laufen auch wieder und wir freuen uns über neue Impulse von den Besucherinnen und Besuchern.

Da wir immer noch mit dem Corona-Virus zu tun haben, werden selbstverständlich 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 Freude und Gesundheit und hoffen auf viele gute und inspirierende Begegnungen in der SCI-Volksschule.

Ihre

Barbara Folkerts und das Team der Ehrenamtlichen

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



BEGEGNUNG

Mittwochs-Mahlzeit

Neu bieten wir ab Januar jeden Mittwoch eine leckere Suppe in unserem Café Lyzeum an. Lassen Sie sich jede Woche überraschen von einer neuen Suppenkreation.

i	Termin:	ab 11. Januar 2023 jeden Mittwoch
	Zeit:	11:30 - 13:30 Uhr

KULTUR & BILDUNG

Bilanz Theatergruppe Moers e.V.

„Darf’s ein bisschen mehr sein?“ – fragt die Metzgersfrau ihre alleinlebende Kundin. Mehr von was? Während die Frau einkauft (und nebenbei Wurst mitgehen lässt), wird die Theke zum Sprungbrett ins Reich der Kindheitserinnerungen. Erpho Bells Stück „Allesfresser“ lässt in kurzen Szenen zwölf Seniorinnen aufeinandertreffen - vom Schwesternpaar bis zu alten Freundinnen oder völlig Fremden. Kurze Begegnungen, in denen mal Weltpolitik verhandelt wird, mal die großen und kleinen Abgründe jedes Menschen.

Verbunden werden die Alltagsbegegnungen durch eine Schlange mit zwölf Köpfen. Wie in einer alten Sage windet sie sich durch unsere alltägliche Welt – Gier, Hunger und die Sehnsucht nach Kontakt treiben sie an. Die Schlange ist alt, die Schlange ist müde, aber die Hoffnung auf Veränderung hat sie immer noch nicht aufgegeben. Allein: die Menschen, die sie hofft, zum Guten zu bewegen, sie ändern sich nicht. Sie bleiben, was sie stets waren: unbelehrbare, unnachgiebige und uneinsichtige Geschöpfe.

i	Termin:	Mittwoch, 25.01.2023
	Ort:	Saal in der SCI-Volksschule
	Zeit:	19:00 Uhr
	Kosten:	Eintritt 10,- €



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, 17.01. – 21.02.2023
	Zeit:	10:30 – 12:00 Uhr und 14:30 – 16:00 Uhr
	Kurs 3 und 4:	
	Termin:	6 x dienstags, 28.02. - 06.04.2023
	Zeit:	10:30 – 12:00 Uhr und 14:30 – 16:00 Uhr
	Kosten:	42,- € je Kurs (zu zahlen am ersten Trainingstag)

Einen Termin (Trainingstag) frei zum „Schnuppern“. Bitte etwas zu schreiben und zu trinken mitbringen. Nach 6 Terminen können Sie „aussteigen“ oder den nächsten Kurs buchen. Der Sommer dient der Gedächtniserholung. Im September 2023 geht es dann wieder mit dem Training los.

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

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:	18:30 – 19:30 Uhr
	Anmeldung:	Karin van Koeverden, E-Mail: kvk56@gmx.de Hildegard Schüttler, E-Mail: bella.hilla@googlemail.com
	Ort:	Saal der SCI-Volksschule



ANKÜNDIGUNG

Der Tag der Nachbarn 2023

Der Tag der Nachbarn findet am Freitag, 26.Mai 2023 statt.

Wir planen ein buntes Fest und freuen uns auf eure Ideen, Anregungen und Unterstützung.

AKTIVITÄTEN & GESUNDHEIT

Gesund und Fit

i	Termin:	jeden Montag
	Ort:	Saal in der SCI-Volksschule
	Zeit:	09:30 – 10:15 Uhr Ganzkörpertraining 10:30 – 11:15 Uhr Rücken-Fit
	Kosten:	10,- € pro Stunde