

KULTUR & BILDUNG

Friedensinitiative Niederrhein e.V. im sci:moers

„Der Friede ist das Meisterstück der Vernunft“, sagte der Philosoph Immanuel Kant, der, wie viele andere Denker vor und nach ihm, mahnen zur Besonnenheit und Diplomatie, damit nicht ein Mensch sein Leben lassen muss wegen zwischenstaatlicher Konflikte. In diesem Sinne wollen wir diskutieren, Vernunft und Menschlichkeit zu Rate ziehen und herausfinden, was dem Leben, was dem Frieden dient.

Termin: jeden zweiten Montag im Monat
Zeit: 18:00 – 20:00 Uhr
Infos: Dr. Heike Knops, info@heike-knops.eu

BERATUNG

Beratung Blinden und Sehbehindertenverein

individuelle Beratung für Blinde und sehbehinderte Menschen. Um Voranmeldung wird gebeten.

Termin: Jeden 3. Freitag im Monat
Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr
Kontakt: Heinz-Peter Maas,
Tel.: (0 28 41) 55370
E-Mail: heinzpeter.maas@gmail.com
www.blindenverein-moers.de

AUSTAUSCH

Al-Anon

Al-Anon ist eine Selbsthilfegruppe für Verwandte und Freunde von Alkoholkranken, die Erfahrungen miteinander teilen, um ihre Probleme gemeinsam zu lösen.

Termin: freitags,
Zeit: 19:30 – 21:30 Uhr
Ort: Seminarraum, Untergeschoss
Kontakt: Tel.: 0176 – 63352079

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 durch andere anregen lassen...(Fast) nichts ist unmöglich...

Treffen der Gesamt (Basis) - Gruppe:

Termine: 14-tägig, mittwochs, 18:00 Uhr

Café - Gruppe:

Termine: 14-tägig, montags, 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

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.

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



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

Yoga auf dem Stuhl - weil Bewegung in jedem Alter guttut!

Sanfte Bewegung, bewusste Atmung und innere Ruhe - ganz ohne Matte - bequem auf dem Stuhl und dennoch wirkungsvoll. Silke Wache ist eine qualifizierte Yogalehrerin mit langjähriger Erfahrung im Senioren-yoga. Mit Yoga auf dem Stuhl schafft sie einen sicheren und angenehmen Rahmen für Bewegung und Entspannung.

Kursdauer: 8 x (26.02.26 - 25.06.26)
Termin: alle 14 Tage, jeden 2. und 4. Do. im Monat
Kosten: 40 €, am ersten Kurstag mitzubringen
Anmeldung: per Mail an silke.iris.wache@gmail.com

AUSTAUSCH

Seebrücke Moers – Schafft sichere Häfen

„Man lässt keinen Menschen ertrinken. Punkt.“ Wer Interesse an den Aktivitäten der Seebrücke Moers e.V. hat, wer das Geschehen im Mittelmeer und anderswo verfolgt und sich fragt, was man persönlich tun kann, ist jederzeit willkommen. Vielleicht auch nur mal schauen, was der Stand der Dinge ist.

Termin: jeden 2. Donnerstag im Monat, 18:00 Uhr
Ort: Café Lyzeum
Infos: <https://seebruecke.org/lokalgruppen/moers>

BERATUNG

Selbsthilfe – Kontaktstelle Kreis Wesel

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist die zentrale Anlaufstelle für alle Fragen zur Selbsthilfe im Kreis Wesel. Sie bietet Beratung, Unterstützung und Information für Interessierte, Selbsthilfegruppen und Fachleute.

Kontakt: Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel,
Hanns-Albeck Platz 2
47441 Moers
Tel.: 02841 90 00 16

BERATUNG

EUTB® – Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung

Individuelle Beratung für Menschen mit Behinderung und deren Angehörigen zu allen Fragen der Rehabilitation, Teilhabe am Arbeitsleben und Bildung, sozialen Teilhabe und zur Sicherung des Lebensunterhaltes.

Kontakt: EUTB® - Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung
Hanns-Albeck-Platz 2
47441 Moers
Tel.: 02841 90 00 31 od. 02841 90 00 32

AKTIVITÄTEN & GESUNDHEIT

Radeln ohne Alter – von Senior*innen für Senior*innen

Elektro-Rikscha Touren von Ehrenamtlichen für Bewohnerinnen und Bewohner von Seniorenheimen.

Termin: in Absprache und nach Einweisung
Zeit: in Absprache
Kontakt: Peter Albaum, musikalbaum@gmail.com

sci:moers

Wir gestalten soziale Ideen.



Mitglied in:



Die Angebote in der Volksschule werden im Rahmen der innovativen Seniorenarbeit durch die Stadt Moers gefördert.

sci:moers gGmbH

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) 95780
Fax: (0 28 41) 957878



JANUAR – JULI

1. HALBJAHR 2026

Kurse und Aktivitäten im Haus der Möglichkeiten

sci:volksschule

Haus der Möglichkeiten

Liebe Besucher*innen, Kursteilnehmer*innen und Interessierte an unseren Angeboten in der Volksschule,

wir freuen uns, dass Sie Interesse an unseren Angeboten haben und dass Sie sich bei uns im Café Lyzeum wohl fühlen.

Das Café ist ein Treffpunkt, an dem sich mittwochs, donnerstags und sonntags und bei Veranstaltungen viele Menschen begegnen und ins Gespräch kommen und Gedanken und Ideen austauschen.

Auch gibt es in den kommenden Monaten wieder interessante einmalige Veranstaltungen und Partys auf die wir auf der nächsten Seite hinweisen.

Wir arbeiten mit Hochdruck an dem neuen Kulturprogramm für den Kultursommer 2026 bei uns. Er startet am 17.06. und endet am 26.08. mit einer Sommerparty. Also schon mal die Mittwochstermine alle zwei Wochen vormerken!

Unsere festen Angebote wie Singen, Tanzen, Bewegen, Gedächtnistrainings, Unterstützung im Umgang mit Handy und Tablet und gemeinsames Gucken von Filmen mit anschließendem Austausch finden weiterhin regelmäßig statt.

„Yoga auf dem Stuhl“ ist ein tolles neues Angebot im Bewegungsbereich, über das wir uns sehr freuen.

Die verschiedenen demokratischen Initiativen und Arbeitsgruppen von kulturellen Vereinen treffen sich regelmäßig bei uns in den unterschiedlichen Räumlichkeiten und freuen sich natürlich auch über neue aktive Interessierte.

Wir wünschen Ihnen und uns weiterhin viel Freude und ein lebendiges, kreatives und engagiertes Miteinander im Haus der Möglichkeiten.

*Ihre
Barbara Folkerts und das Team der Ehrenamtlichen*

KULTUR & BILDUNG

Montag, 02.02., 18:00 Uhr

Der GMGV lädt zum 5. offenen Stammtisch ein

Das Thema wird dieses Mal ein aktuelles sein. Frau Dipl.Ing. Natalie Hoffmann von der LINEG wird deren Aufgaben darstellen und vor allem über die verschiedenen Aktivitäten im Schlosspark berichten. Hier geht es um die Maßnahmen zur Renaturierung und Entschlammung. Thematisiert werden die ökologische Durchgängigkeit und der naturnahe Gewässerausbau unter Berücksichtigung des Denkmalschutzes. Vorgestellt wird das Moersbach-Konzept der LINEG mit seinen bereits begonnenen und aktuellen Maßnahmen mit Blick auf die Planungen für die Zukunft.

Donnerstag, 12.02., 16:00 Uhr

Besuch der Möhnen mit Bürgermeisterin und Prinzenpaar im Café Lyzeum anschließend Altweiberparty mit unseren DJs Kenny und Holger

Montags, 09.03., 13.04., 01.06., jeweils 18:00–19:30 Uhr

Erinnern für die Zukunft e.V.: „Zur Debatte: Was uns bewegt...!“

Der Verein „Erinnern für die Zukunft e.V.“ bietet in einem Gesprächskreis für Mitglieder und alle Interessierten die Möglichkeit an, sich jeweils zu einem aktuellen politischen Thema auszutauschen. Die jeweiligen Themen werden kurzfristig festgelegt und stehen in einem Bezug zur Erinnerungskultur.
Kontakt und Anmeldung: reinartz.ursula@gmx.de

Donnerstag, 23.04., 15:00–16.30 Uhr Café Lyzeum

„Wissen, das weiterhilft. Beratung, die ankommt – unter einem Dach.“

Die Teilhabeberatung (EUTB® Kreis Wesel) und die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel informieren über ihre Aufgaben und Angebote. Die Kolleginnen der beiden Angebote werden Informationen geben und freuen sich, mit den BesucherInnen in den Austausch zu kommen.

Donnerstag, 30.04., 19:00–23 Uhr

„Raus aus dem April“

Es ist schon fast eine Tradition, dass wir „raus aus dem April“ tanzen und den Frühling feiern! Bei Redaktionsschluss stand noch nicht fest, wie wir 2026 feiern – vielleicht sogar mit Live-Band! Informiert euch im Café Lyzeum oder auf Facebook unter Café-Lyzeum-Moers. Wir freuen uns auf euch!

Café Lyzeum Öffnungszeiten:

Mittwochs: 17 Uhr – 20:00 Uhr

Nette Leute treffen, über Politik und das Geschehen in unserer Stadt sprechen, neue Impulse für die Freizeit bekommen. Neue Kontakte knüpfen oder ganz einfach nur bei einem guten Wein beisammen hocken und klönen - das alles ist möglich im Café Lyzeum.

Donnerstags: 15:00 – 17:00 Uhr

Treffen für Kreative, gemeinsames Kartenspielen oder einfach nur auf einen Kaffee und zum Klönen.



Sonntags-Café: 14:30 - 17:00 Uhr

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



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: 17:00 – 19:00 Uhr
Kontakt: Annegret Baumann, Tel.: 0151– 21630393
E-Mail: annegret.b.1953@gmx.de

Ort: Volksbanktreff, Untergeschoss

AKTIVITÄTEN & GESUNDHEIT

Rock around the walking Stock

Bewegung tut gut – und Tanzen ist eine Leidenschaft bis ins hohe Alter. Manchmal ist man aber ein bisschen wackelig auf den Füßen und traut sich nicht mehr zu tanzen. Darum laden wir ein zum Tanz mit Walkingstöcken als Stütze. Zu bekannten Songs gibt es kleine Choreografien, die Spaß machen und leicht zu erlernen sind. Walkingstöcke mit Gummi-Spitze bitte mitbringen.

Termin: jeden 1. und 3. Donnerstag
Zeit: 11:30 – 12:30 Uhr
Infos: Barbara Folkerts, Tel.: 0163 – 13 30 185

BERATUNG

Hilfen bei Fragen rund ums Handy und Tablet

Schülerinnen und Schüler der Heinrich-Pattberg Realschule helfen bei allen Fragen im Umgang mit dem Handy und Tablet. In eins zu eins Gesprächen geben die jungen Leute Antworten auf alle Ihre Fragen und unterstützen Sie auch bei der Installation der App „Gut versorgt in Moers“.

Termin: donnerstags
Januar: 08., 15. und 22.01., **Februar:** 05., 19. und 26.02.
März: 05., 12., 19. und 26.03., **April:** 16. und 30.04.,
Mai: 07., 14. und 21.05.

Zeit: 14 – 15.00 Uhr
Ort: im Café



KULTUR & BILDUNG

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

Das „große Vergessen“ (Ekkehard von Hirschhausen) fängt ganz „klein“ an - das „Ganzheitliche Gedächtnistraining“ will das Gedächtnis aktivieren und das Vergessen „klein“ halten. Es arbeitet mit leichten Körperübungen zur Koordination, aber auch mit unterschiedlich fordernden schriftlichen Übungen zu 12 Zielen: dazu gehören die Stärkung der Konzentration, Merkfähigkeit und Wortfindung, aber auch Denkflexibilität, Urteilsfähigkeit, sowie Fantasie und Kreativität und weitere 6 Ziele.

Das Training richtet sich an fitte Erwachsene, gerne im Seniorenalter und kostet 8,-€ pro Stunde (90 Minuten). Ein Kurs umfasst 6 Stunden, also 48,-€ pro Kurs. Für „Neueinsteiger“ gibt es eine kostenlose „Schnupperstunde“.

Kurs 1: Januar bis Februar 2026

Termine: dienstags, 13.01. – 17.02.2026
Zeit: 10:30 – 12:00 Uhr und 14:30 – 16:00 Uhr

Kurs 2: Februar bis März 2026

Termine: dienstags, 24.02. – 31.03. 2026
Zeit: 10:30 – 12:00 Uhr und 14:30 – 16:00 Uhr

Kursleitung: Bärbel Likar (zertifizierte Gedächtnistrainerin)
Tel.: (02841) 96355,

Anmeldung: 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!
Für den richtigen Rhythmus sorgt Volker.

Termin: jeden Montag,
Zeit: 18:15 – 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

AKTIVITÄTEN & GESUNDHEIT

Line Dance

Termin jeden zweiten und vierten Freitag im Monat
Ort: Saal in der SCI-Volksschule
Zeit: 16:00 – 17:00 Uhr
Kontakt: Maggy Plugge Tel.: 0179 –70 48 552

