

## Vorträge und Veranstaltungen

### Senioren – sicher im Verkehr

Zu dem Programm „Sicher mobil“ des Deutschen Verkehrssicherheitsrates (DVR) wird Herr Peter Machel, Seniorenberater des DVR und Polizeihauptkommissar i. R., uns einen interessanten und informativen Vortrag halten.

Termin: Donnerstag, 12.04.2018  
Zeit: 15:00 – 16:30 Uhr  
Redner: Peter Machel,

DVR – Deutscher Verkehrssicherheitsrat  
Anmeldung: bis zum 06.04.2018, Herr Lorenz,  
SCI:Moers, Tel.: 02841-9578-0

### Podiumsdiskussion „Zukunft Wohnen in Moers – wie kann innerstädtisches Wohnen gelingen?“

Quartierforum Moers Innenstadt, SCI Volksschule und BDB – Bund Deutscher Baumeister (Bezirksgruppen Moers und Rhein-Ruhr) präsentieren und diskutieren Impulse für neues Wohnen in Moers.

Termin: Dienstag, 20.02.2018  
Zeit: 18:00 Uhr

### Europäischer Nachbarschaftstag

Das kleine und feine Nachbarschaftsfest im Café Lyzeum der Volksschule zum europaweiten Tag der Nachbarschaft.

Termin: Freitag, 25.05.2018  
Zeit: 17:00 Uhr

## Regelmäßige Treffen und Beratungen

### 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...

### Treffen der Gesamt (Basis)-Gruppe:

Termine: 14-tägig, mittwochs, 10.01., 24.01.,  
07.02., 21.02., 07.03., 21.03., 04.04.,  
18.04., 02.05. + 16.05.2018

Zeit: 18:00 Uhr

Ansprechpartner: Reinhard Kranich, Tel.: 0176-72571496,  
E-Mail: reinhard-kranich@gmx.de,  
www.zwar-moers-mitte.jimdo.com

### Quartierforum Innenstadt

Eine Gruppe interessierter Innenstädter, die sich mit Themen und Initiativen zur städtebaulichen und sozialen Entwicklung in Moers Mitte befasst.

Termin: Jeweils am 3. Donnerstag im Monat  
Zeit: 17:00 – 18:00 Uhr  
Kontakt: Klaus-Dieter Vinschen, Tel.: 0171-7419784,  
E-Mail: kvinschen@gmail.com

### FrauenForum Moers

Treffpunkt und Plattform für Frauen in Moers.

Termin: Jeweils am 2. Donnerstag im Monat  
Zeit: 18:00 – 20:00 Uhr  
Kontakt: Barbara Folkerts, Tel.: 02841-201333,  
E-Mail: barbara.folkerts@moers.de

### Center-Chor-Projekt

Singen und Swingen mit Lust und Laune und in „höchsten Tönen“.

Termin: dienstags, (außer in Ferienzeiten)  
Zeit: 18:30 – 20:00 Uhr  
Kontakt: Eva Dannenberg, E-Mail: dannenberg.eva@web.de

### Offenes Singen

Singen nach Herzenslust ohne Anmeldung. Einfach kommen!

Termin: Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat  
Zeit: 11:00 – 12:00 Uhr  
Leitung: Isabelle Razawi  
Kostenbeitrag: 2,- Euro

### 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

### Literaturkreis Frau&Kultur

Literarischer Gesprächskreis der Gruppe Moers im Verband Frau und Kultur e.V.

Termin: Jeden 1. Montag im Monat  
(außer in den Ferien)  
Zeit: 15:30 – 17:00 Uhr  
Kontakt: Iris Fischer, Tel.: 02845-31665,  
E-Mail: iris.fischer-nv@gmx.de

### Beratung Blinden- und Sehbehindertenverein

Individuelle Beratung für Blinde und sehbehinderte Menschen

Termin: Jeden 3. Freitag im Monat  
Zeit: 15:00 – 16:00 Uhr  
Kontakt: Heinz Peter Maas, Tel.: 02841-55370,  
www.hans-hanssen.nrw/BSVMoers\_Seite1.htm



# Veranstaltungen

## 1. Halbjahr 2018: Januar – Juni

Begegnung

Austausch

Aktivitäten & Gesundheit

Beratung

Kultur & Bildung

sci:moers

Wir gestalten soziale Ideen.

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

## Kursangebote

### Ganzheitliches Gedächtnistraining I

Sie lernen gerne ganzheitlich: mit Bewegung, mit anderen, in der Gruppe, mal gemeinsam, mal einzeln, ohne Leistungsdruck, mit Spaß und doch mit klaren Zielen.

#### Kurs I

Termine: wöchentlich, 6 x dienstags,  
ab dem 16.01.2018 (außer am 13.02.2018)  
Zeit: 14:30 – 16:00 Uhr

#### Kurs II

Termine: 14-tägig, 5 x dienstags,  
ab dem 20.02.2018  
Zeit: 9:30 – 11:00 Uhr

Kosten: bei zehn Personen 4,50 € pro Einheit  
Kursleitung: Bärbel Likar (zertifizierte Gedächtnistrainerin)  
Anmeldung: Bärbel Likar, Tel.: 02841-96355,  
E-Mail: b.likar@gmx.de

### Beckenbodentraining für Frauen

Wenn wir beim Niesen ein paar Tropfen verlieren, dann erinnern wir uns wieder an den Beckenboden. Mit ganzheitlichen Übungen des BEYO-BECKENBODENYOGA nach Bali Schreiber, die seit vielen Jahren meine Lehrerin ist, begleite ich Sie dabei, Ihren Beckenboden wieder in Schwung zu bekommen.

Termine: wöchentlich, 10 x dienstags,  
ab dem 20.02.2018  
Zeit: 10:00 – 11:30 Uhr

Kosten: 120,- €  
Kursleitung: Beatrice Haußmann,  
seit 20 Jahren Beckenbodentrainerin  
Anmeldung: Beatrice Haußmann, Tel.: 02841-8889768,  
E-Mail: praxis@b-haussmann.de,  
www.b-haussmann.de

### Beckenbodentraining für Männer

Speziell nach einer Prostata Operation werden Sie Beckenbodentraining in der Nachsorge kennengelernt haben. In meinen Treffen trainieren Sie nicht nur, sondern können in einer kleinen Männergruppe lernen über ihre Erfahrungen zu sprechen.

Termine: wöchentlich, 10 x dienstags,  
ab dem 20.02.2018  
Zeit: 12:00 – 13:30 Uhr

Kosten: 120,- €  
Kursleitung: Beatrice Haußmann,  
seit 20 Jahren Beckenbodentrainerin  
Anmeldung: Beatrice Haußmann, Tel.: 02841-8889768,  
E-Mail: praxis@b-haussmann.de,  
www.b-haussmann.de

### Workshop-Reihe „Tipps und Tricks für einen entspannten Alltag mit meinem Hund“

Für Hunde jeden Alters.  
Bitte nur sozialverträgliche Hunde mitbringen.

#### 1. Workshop „Indoorbeschäftigung“

Auslastung zu Hause, mentale Auslastung  
Termin: Montag, 19.02.2018  
Zeit: 10:00 – 12:00 Uhr

#### 2. Workshop „Clickertraining“

Clickerconditionierung wäre von Vorteil.  
Termin: Montag, 19.03.2018  
Zeit: 10:00 – 12:00 Uhr

#### 3. Workshop „Easy Outdoor“

Begegnung erleichtern durch Aufmerksamkeitstraining, Auslastung und Beschäftigung  
Termin: Montag, 14.05.2018  
Zeit: 10:00 – 12:00 Uhr

Kosten: je Workshop 19,- €  
Kursleitung: Simone Spooren, Tierheilpraktikerin  
und IHK-zertifizierte Hundetrainerin  
Anmeldung: Simone Spooren,  
Tel.: 02841-3670237 oder 0163-4980498,  
E-Mail: info@doggydogs.de,  
www.doggydogs.de

### Zumba-Gold

Ein Angebot für junggebliebene und aktive Menschen, die nach toller Musik etwas für die Verbesserung von Herz-Kreislauf, Muskel-Training, Flexibilität und Gleichgewicht tun wollen und dabei Spaß haben. Die beliebten Original-Bewegungen werden hier mit geringerer Intensität durchgeführt.

#### Kostenloser Schnupperkurs

Termin: Mittwoch, 21.02.2018  
Zeit: 9:00 – 10:00 Uhr

#### Kurs I

Termine: wöchentlich, 10 x mittwochs,  
vom 28.02. bis 21.03.2018  
(Osterferien 11.04. – 16.05.2018)

Zeit: 10:00 – 11:00 Uhr  
Kosten: 40,- €

Kursleitung: Oxana Lammert  
Anmeldung: Oxana Lammert, Tel.: 0177-4630291,  
E-Mail: o\_lammert@gmx.de




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 Kursleitern 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.: 0151-5072784,  
E-Mail: volkschule@sci-moers.de