

Januar - Februar 2025

# PROGRAMMHEFT



**Caritasverband Düsseldorf e.V.**

Hubertusstraße 5  
40219 Düsseldorf

Tel. 0211 1602-0  
Fax 0211 1602-1140

info@caritas-duesseldorf.de  
www.caritas-duesseldorf.de

## **Herzlich willkommen im zentrum *plus* Mörsenbroich!**

Das zentrum *plus* Mörsenbroich bietet Menschen ab 55 Jahren vielseitige Möglichkeiten der Freizeit- und Lebensgestaltung. Es ist ein zentraler Ort für Begegnung und Beratung in Ihrer Nähe.

„**Gemeinsam statt einsam**“- so lautet das Motto von zp Mörsenbroich. Das „zentrum *plus*“ Mörsenbroich richtet sich an älter werdende Menschen aus dem Stadtteil Mörsenbroich und Umgebung. Das offene Café ist die erste Anlaufstelle des „zentrum *plus*“ als Kontakt- und Infostelle und der Knotenpunkt der gesamten Einrichtung. Ältere Menschen, ohne und mit Migrationshintergrund, die das Bedürfnis haben, sich zwanglos und ohne Verpflichtung nachmittags zusammensetzen und bei Spiel, Kaffee und Kuchen oder bei Vorträgen der heimischen Einsamkeit zu entrinnen, können unser Zentrum besuchen. Hier bietet sich den Besuchern die Möglichkeit, über Angebote und Leistungen der Einrichtung informiert zu werden und neue soziale Kontakte geknüpft zu werden.

„zentrum *plus*“ Mörsenbroich des Caritasverbandes bietet darüber hinaus, umfangreiches Beratungsangebot zu seniorenrelevanten Themen an. Wir möchten Ihnen dabei helfen, Ihr Leben in der eigenen Wohnung möglichst lange selbständig zu führen. Wenn Sie einen Rat oder ein

Gegenüber zum Gespräch brauchen. Wenn Sie nicht wissen, wie es weitergehen kann und wo Sie Hilfe und Unterstützung bekommen:

**Wir sind für Sie da!**

Vereinbaren Sie einen individuellen Termin mit uns oder kommen Sie einfach in unseren Öffnungszeiten vorbei:

Montag - Donnerstag von **10.00 – 17.00** Uhr

Freitag von **10.00 – 13.00** Uhr

**Sie erreichen uns über:**

Telefon: 0211 650 41-72

Telefax: 0211 650 41-73

E-Mail: [zp.moersenbroich@caritas-duesseldorf.de](mailto:zp.moersenbroich@caritas-duesseldorf.de)

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**



(Nana Buadze)

# WOCHENÜBERSICHT

## Montag

09.00 – 11.00 Uhr



### Frühstückstreff für Jung und Alt

*Wöchentlich | mit Anmeldung | Kostenbeitrag: 5,00 €*

Der Frühstückstreff bietet Jung und Alt die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen Menschen in geselliger Runde zu frühstücken, Neuigkeiten auszutauschen und eine gemütliche Zeit miteinander zu verbringen. Hier sind alle willkommen!

10.00 – 16.30 Uhr



### Offenes Café für Jung und Alt

*Täglich | keine Anmeldung notwendig*

Gemeinsam mit anderen Menschen in geselliger Runde austauschen oder einfach in Ruhe mit Kaffee Zeitung lesen: hier sind alle willkommen!

14.30 – 16.00 Uhr



### Gedächtnistraining

*Wöchentlich | mit Anmeldung | Kostenbeitrag: 35,00 €  
für 10 Termine*

Durch das ganzheitliche Gedächtnistraining wird Körper und Geist beteiligt, die eigenen Fähigkeiten werden gefördert und gestärkt. Ganz ohne Stress trainieren Sie in geselliger und entspannter Atmosphäre ihre geistige Fitness. **Interessant\*innen willkommen!**

19.15 – 21.00 Uhr



### Selbsthilfegruppe für Trennungsmütter, Trennungsväter und Großeltern

*Am 3. Montag im Monat | mit Anmeldung | kostenloses Angebot*

Fast die Hälfte aller Kinder verliert nach einer konfliktären Trennung der Eltern den Kontakt zu einem Elternteil und dessen Umgebung wie Großeltern und anderen Verwandten. Diese Trennung von seinen lebenswichtigen Bezugspersonen verursacht schweres Leid,

Verletzungen und Verunsicherung bei den Kindern, bei Elternteilen, in der ganzen Familie.

### **Was brauchen Kinder für ihre gesunde Entwicklung?**

Vor allem Vater UND Mutter und sichere Bindungen insbesondere im familiären Umfeld. Der freie Zugang zu seinen Lieben ohne Loyalitätskonflikt ist für jedes Kind essentiell. Realität ist aber, dass viele Kinder meist unbeachtet psychisch an den Folgen einer Entfremdung von einem Eltern- oder Familienteil leiden.

Die Selbsthilfegruppe **EINFACHVATER** besteht seit über 10 Jahren und bietet Rückhalt, Ermutigung, Information und Hilfe, damit Ratsuchende in die eigene Kraft kommen und sich für ihr Kind oder Enkelkind engagieren können. Wir beraten untereinander strukturiert, auf Augenhöhe und mit viel Eigenerfahrung, damit der Kontakt zum Kind oder Enkelkind wieder lebendig werden kann.

18.00 – 19.00 Uhr	<b>Tanzkurs für Jung und Alt „Lateinamerikanische Tänze“ Salsa für Anfänger</b> <i>Wöchentlich   mit Anmeldung   Kostenbeitrag: 10,00 € pro Stunde</i>
19.00 – 20.00 Uhr	<b>Tanzkurs für Jung und Alt „Lateinamerikanische Tänze“ Bachata für Anfänger</b> <i>Wöchentlich   mit Anmeldung   Kostenbeitrag: 10,00 € pro Stunde</i>
20.00 – 21.00 Uhr	<b>Tanzkurs für Jung und Alt „Lateinamerikanische Tänze“ Salsa mit Vorkenntnissen</b> <i>Wöchentlich   mit Anmeldung   Kostenbeitrag: 10,00 € pro Stunde</i>
21.00 – 22.00 Uhr	<b>Tanzkurs für Jung und Alt „Lateinamerikanische Tänze“ Bachata mit Vorkenntnissen</b> <i>Wöchentlich   mit Anmeldung   Kostenbeitrag: 10,00 € pro Stunde</i>



## Dienstag

10.00 – 11.00 Uhr



### **Funktionsgymnastik im Sitzen und Stehen Gruppe I**

*Wöchentlich | mit Anmeldung | Kostenbeitrag: 4,00 € pro Stunde |  
**Aufnahme auf die Warteliste!***

Ein Kurs für mehr Beweglichkeit, Muskelstärkung, Rückendehnung, bessere Durchblutung und vor allem: gute Laune in der Gruppe!

**Wichtig:** für den Kurs sollte eine eigene Matte mitgebracht werden!

10.00 – 16.30 Uhr



### **Offenes Café für Jung und Alt**

*Täglich | keine Anmeldung notwendig*

Gemeinsam mit anderen Menschen in geselliger Runde austauschen oder einfach in Ruhe mit Kaffee Zeitung lesen: hier sind alle willkommen!

12.00 – 13.30 Uhr



### **Offene Smartphone- und Tabletsprechstunde**

*14-tägig | mit Anmeldung | kostenloses Angebot*

In der Sprechstunde erhalten Sie Hilfe und Tipps zu ihren Fragen rund ums Smartphone oder Handy: Welche Funktionen kann ich verwenden? Wie nutze ich das Internet? Und vieles mehr.

11.15 – 12.15 Uhr



### **Funktionsgymnastik im Sitzen und Stehen Gruppe II**

*Wöchentlich | mit Anmeldung | Kostenbeitrag: 4,00 € pro Stunde |  
**Aufnahme auf die Warteliste!***

Ein Kurs für mehr Beweglichkeit, Muskelstärkung, Rückendehnung, bessere Durchblutung und vor allem: gute Laune in der Gruppe! Der Kurs findet im Stehen und Sitzen statt.

**Wichtig:** für den Kurs sollte eine eigene Matte mitgebracht werden!

14.00 – 17.00 Uhr



### **Second-Hand-Shop\***

*Wöchentlich | keine Anmeldung notwendig*

**Detaillierte Information s.u. Seite 19**

14.00 – 16.30 Uhr



### **Kaffeeklatsch für Jung und Alt**

*Täglich | keine Anmeldung notwendig | Kostenbeitrag 3,00 €*

Mit dem Angebot haben Sie die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten zum Kaffeeklatsch zu treffen und dazu je ein Stück Kuchen mit einem heißen Getränk nach Wahl zu genießen. Bei einer Tasse Kaffee ist genug Zeit und Raum um gemütlich einige Stunden miteinander zu verbringen. Für den Verzehr von Kaffee und Kuchen wird ein Unkostenbeitrag von 3,00 Euro erhoben.

**Neue Besucher\*innen sind stets willkommen!**

15.00 – 16.30 Uhr



### **Gedächtnistraining für russischsprachige Migrant\*innen**

*Am 2. und 4. Dienstag im Monat | mit Anmeldung | kostenloses Angebot*

🇷🇺Тренировка концентрации памяти важнейший аспект поддержания своего интеллекта в тонусе. Без концентрации внимания человек не может работать эффективно: отвлекается на пустяки, не способен правильно расставить приоритеты и, наконец, просто сосредоточиться. Чтобы как можно дольше сохранить память, нужно постоянно ее тренировать, нагружать ум и активизировать умственные процессы. Подобно тому, как без должной физической нагрузки мышцы становятся вялыми и атрофируются, так и мозг понижает активность без умственных тренировок.

15.00 – 17.00 Uhr

### **MS-Gruppe Beratung und Info**

*Am 1. Dienstag im Monat | mit Anmeldung*

17.30 - 19.30 Uhr

## Interkultureller Chor „Ton-Art“ für Jung und Alt

*Wöchentlich | Anmeldung notwendig | kostenlos | detaillierte Infos s.u. Seite 21*

LANDESMUSIKRAT.NRW

Gefördert vom Ministerium für Familie,  
Kinder, Jugend, Kultur und Sport



Im Herzen von Mörsenbroich, einem vielfältigen Stadtteil, hat das Caritas zentrum **plus** Mörsenbroich einen Ort der Begegnung geschaffen, der Menschen jeden Alters und jeder Herkunft willkommen heißt. Eines der herausragenden Angebote ist der interkulturelle Chor, der eine Brücke zwischen den verschiedenen Kulturen schlägt und Menschen durch die Kraft der Musik zusammenführt. Der Chor bietet die Möglichkeit, gemeinsam zu singen, zu lachen und neue Freundschaften zu schließen, unabhängig von kulturellen oder sprachlichen Unterschieden.

### Mittwoch

10.00 – 12.00 Uhr



## Offene Smartphone- und Tabletsprechstunde

*Am 2. Mittwoch im Monat | mit Anmeldung | kostenloses Angebot*

In der Sprechstunde erhalten Sie Hilfe und Tipps zu ihren Fragen rund ums Smartphone oder Handy: Welche Funktionen kann ich verwenden? Wie nutze ich das Internet? Und vieles mehr.

10.00 – 16.00 Uhr



## Offenes Café für Jung und Alt

*Täglich | keine Anmeldung notwendig*

Gemeinsam mit anderen Menschen in geselliger Runde austauschen oder einfach in Ruhe mit Kaffee Zeitung lesen: hier sind alle willkommen!



10.30 – 14.00 Uhr



MASSAGE

## Wellness-Relax Oberkörpermassage und Ganzkörpermassage

*Jeden Mittwoch | Anmeldung notwendig | Kostenbeitrag:  
30 Min. 15,00 € 60 Min. 40,00 € | detaillierte Infos s.u. Seite 22*

Ist es höchste Zeit für Entspannung und möchten Sie wieder neue Energie für neue Herausforderungen erhalten und ein neues Lebensgefühl in sich spüren? Dann kommen Sie doch zu unserem Wellnessangebot.

### **ACHTUNG:**

- Eine Anmeldung ist erforderlich!
- Bitte denken Sie an die Umwelt und bringen Sie Ihr eigenes Handtuch mit!

14.00 – 16.00 Uhr



## Wichtel-Bingo-Nachmittag

*Am 2. Mittwoch im Monat | mit Anmeldung | Kostenbeitrag 2,50 €*

Jede\*r bringt 1-3 Gegenstände mit, die nicht mehr gebraucht werden. Diese werden dann beim Bingo-Spielen unter den Teilnehmenden ausgespielt. Es wird Kaffee und Kuchen serviert.

**Interessent\*innen willkommen!**

## Donnerstag

10.00 – 17.00 Uhr



## Offenes Café für Jung und Alt

*Täglich | keine Anmeldung notwendig*

Gemeinsam mit anderen Menschen in geselliger Runde austauschen oder einfach in Ruhe mit Kaffee Zeitung lesen: hier sind alle willkommen!

13.00 – 17.00 Uhr



### **Kaffeeklatsch für Jung und Alt**

*Am 2.3. und 4. Donnerstag im Monat | keine Anmeldung notwendig | Kostenbeitrag 3,00 €*

Mit dem Angebot haben Sie die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten zum Kaffeeklatsch zu treffen und dazu je ein Stück Kuchen mit einem heißen Getränk nach Wahl zu genießen. Bei einer Tasse Kaffee ist genug Zeit und Raum um gemütlich einige Stunden miteinander zu verbringen.

**Neue Besucher\*innen sind stets willkommen!**

14.00 – 16.00 Uhr



### **Ausfüllhilfe für geflüchtete Menschen für Jung und Alt: Formulare verstehen !?**

*Wöchentlich | mit Anmeldung | kostenloses Angebot*

Wer kennt es nicht: Der Austausch mit Behörden ist oftmals nicht einfach, selbst für Muttersprachler. Schuld daran ist das schwierige Behördendeutsch mit all seinen Kuriositäten. Für geflüchtete Menschen können solche Formulare unüberwindbar erscheinen.

🇵🇸Допомога у запоаненні документів у зр Мörsebroich для переселенців з України різного віку. Починаючи з червня 2022 року кожного понеділка з 13:30 до 16:30 у Caritas zentrum plus Mörsebroich ми допоможемо переселенцям з України безкоштовно у заповненні різних документів. Прийом за попереднім записом. Подальшу інформацію, час прийому ви отримуєте за телефоном 0211/650 41 72.

14.00 – 17.00 Uhr



### **Second-Hand-Shop\***

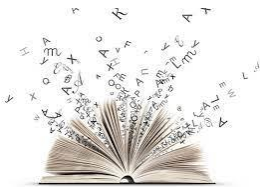
*Wöchentlich | keine Anmeldung notwendig*

**Detaillierte Information s.u. Seite 19**

15.00 – 16.30 Uhr

## **Do You Speak English? – Konversationskurs Englisch**

*Wöchentlich | Anmeldung notwendig | kostenlos*  
**Aufnahme auf die Warteliste!**



If you do, and you want to improve your fluency, then please join me, a native English speaker, every Thursday afternoon to converse in English over a cup of coffee!

Dies ist kein Englischkurs im üblichen Stil. Hier wird nur Konversation und freisprechen geübt und es wird (fast) nur Englisch gesprochen. Der Kurs ist daher ungeeignet für absolute Anfänger oder Personen mit geringen Englischkenntnissen.

14.00 – 16.00 Uhr

## **Heiße Waffeln für Jung und Alt für Jung und Alt**

*Am 1. Donnerstag im Monat | keine Anmeldung notwendig | Kosten: 1 x Waffel 1,50 €, 2 X Waffeln 2,50 €*



Hier ist Jede und Jeder willkommen!

Bei einer Tasse Kaffee ist genug Zeit und Raum, um gemütlich einige Stunden miteinander zu verbringen.

11.00 – 12.30 Uhr

## **Qigong für Jung und Alt**

*Wöchentlich | Anmeldung notwendig | 10X 7,50 Euro = 75,00 €*



**Qi-Gong** für Jung und Alt Qi -Gong ist die traditionelle chinesische Kunst des Umgangs mit der Lebensenergie (Chi bzw. Qi). Wer Qi Gong übt, wird ausgeglichener, gesünder, vitaler, hat mehr Lebensfreude, Energie und innere Ruhe. Die 18 Harmonien sind eine Meditation in Bewegung - eine einfache, schöne und fließende Qi-gong-Übung, die den Qi-Fluss harmonisiert, Stress reduziert und Gelenke, Muskeln und Organe stärkt.

18.00 – 19.30 Uhr



## Yoga für Jung und Alt

Wöchentlich | mit Anmeldung |

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an das **zentrum plus!**

Hatha-Yoga ist eine Möglichkeit der aktiven, bewussten Entspannung des Körpers. Durch gezielte Bewegungsabläufe, Atemübungen und Körperhaltungen kann die Konzentrationsfähigkeit verbessert und die innere Ausgeglichenheit wieder erworben werden. Gleichfalls werden Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit trainiert.

Die Anforderungen in Familie und Beruf können zu einer körperlichen und psychischen Dauerbelastung führen. Die Übungen zur Stressbewältigung, die über einen längeren Zeitraum alltagsbegleitend geübt und angewendet werden, können hier positiv entgegenwirken. Dieser Kurs ist sehr gut für Anfänger aller Altersgruppen geeignet.

20.00 - 21.00 Uhr



## Tanzkurs für Jung und Alt „Lateinamerikanische Tänze“ Salsa für Fortgeschrittene

Wöchentlich | mit Anmeldung | Kostenbeitrag: 10,00 € pro Stunde

21.00 – 22.00 Uhr



## Tanzkurs für Jung und Alt „Lateinamerikanische Tänze“ Bachata für Fortgeschrittene

Wöchentlich | mit Anmeldung | Kostenbeitrag: 10,00 € pro Stunde

## Freitag

10.00 – 12.00 Uhr



## Stadtteilfrühstück für Jung und Alt

Jeden 1. und 3. Freitag | mit Anmeldung | Kostenbeitrag 6,00 €

Der Frühstückstreff bietet Jung und Alt die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen Menschen in geselliger Runde zu frühstücken, Neuigkeiten auszutauschen und eine gemütliche Zeit miteinander zu verbringen.

Hier sind alle willkommen!

15.00 – 18.00 Uhr



### **Tanznachmittag „Glücksvitamin“**

*Am 2. und 4. Freitag im Monat | Anmeldung notwendig | Kostenbeitrag 6,00 € (inkl. Kuchen, Kaffee und Getränke)*

Verbringen Sie bei uns gemütliche Stunden oder lernen Sie Menschen mit gleicher Leidenschaft zum Tanzen oder geselligem Zusammensein bei Musik, Kaffee & Kuchen kennen. Alle tanzbegeisterten Personen und jene, die es werden möchten, sind herzlich eingeladen!


**Neue Besucher\*innen sind stets willkommen!**

15.00 – 18.00 Uhr

### **Russische Seniorendisco**

*Am 3. Freitag im Monat | Anmeldung notwendig | Kostenbeitrag 3,00 € (inkl. Kuchen, Kaffee und Getränke)*

Tanzen bringt den Kreislauf in Schwung, hält die Gelenke fit und beschert ein unterhaltsames Gemeinschafts-erlebnis. Tanz ist Bewegung und Bewegung ist Leben! Gerade ältere Menschen finden hier eine besonders gesellige Form der Bewegung – Bekanntschaften und Freundschaften werden geschlossen.

 приглашаем на дискотеку „ВИТАМИН СЧАСТЬЯ“. Здесь вы встретитесь с интересными людьми, увидите со старыми знакомыми и приобретете новых. Вас ждет настоящий праздник: музыка в сопровождении световых эффектов, а также вкусное угощение за изящно декорированными столами с нами вы снова почувствуете себя молодыми и счастливыми



## Kolumnen

### Kolumne „Inspirationen und Erfahrungen“

Wir freuen uns, Ihnen eine spannende Neuerung im zentrum *plus* Mörsenbroich ankündigen zu können! Ab Juni wird es in unserem Programmheft monatlich einen besonderen Beitrag geben, der sich auf Motivation und die Erfahrungen unserer Mitmenschen konzentriert.

**"Gemeinsam schaffen wir es"** – unter diesem Motto teilen Menschen aus unserer Gemeinschaft ihre persönlichen Geschichten, Erfolge und Herausforderungen. Lassen Sie sich inspirieren und motivieren durch die vielfältigen und bewegenden Erlebnisse, die zeigen, wie stark wir gemeinsam sein können.

#### Was erwartet Sie?

**Motivationsgeschichten:** Erfahren Sie, wie andere Menschen ihren Alltag meistern und was sie antreibt.

**Erfahrungsberichte:** Lesen Sie von den Höhen und Tiefen des Lebens und wie unsere Gemeinschaft dabei hilft, Herausforderungen zu bewältigen.

**Praktische Tipps:** Holen Sie sich wertvolle Ratschläge und Anregungen, die Ihnen helfen, Ihr eigenes Leben aktiv und positiv zu gestalten.

Diese Beiträge sollen nicht nur informieren, sondern auch Mut machen und zeigen, dass niemand alleine ist. Jeder von uns hat eine einzigartige Geschichte, und durch das Teilen dieser Geschichten können wir einander unterstützen und inspirieren. Schauen Sie also unbedingt in unser Programmheft und lassen Sie sich von den Geschichten und Erfahrungen unserer Gemeinschaft berühren und motivieren. Wir freuen uns darauf, diese Reise gemeinsam mit Ihnen zu gehen

und durch den Austausch von Erfahrungen und Motivation zu wachsen. Seien Sie gespannt auf bewegende und ermutigende Beiträge ab Juni!

Ihre Vorschläge, Texte, Geschichte und Beiträge können Sie uns gerne auch per Mail schicken: an [zp.moersenbroich@caritas-duesseldorf.de](mailto:zp.moersenbroich@caritas-duesseldorf.de)

**Beitrag von Jürgen Steppen :**

**EIGENTLICH WOLLTE ICH JA SCHAUSPIELER WERDEN.....**

**Teil 1**

.....denn ich fühlte mich schon als Kind berufen im Rampenlicht zu stehen...

Es hat eigentlich damit angefangen, dass ich als Einzelkind zwar Fremden gegenüber gemeinhin als schüchtern galt, allerdings stand ich im weit-läufigen Verwandten-/ Bekanntenkreis niemals ungern im Mittelpunkt; denn ich fand es bereits im zarten Alter von 5 Jahren toll, wenn alle über mich lachten. Insbesondere bei Familienereignissen ließ ich mir die tollsten Dinge einfallen und lief dabei gelegentlich zu ungeahnten schauspielerischen Höchstleistungen auf. Ich ging dann ins Schlafzimmer meiner Eltern, öffnete den Schrank und nahm z.B. den Trenchcoat – Mantel meines Vaters heraus, ging wieder ins Wohnzimmer – wo alle Besucher herumsaßen und unsere Lebensmittel wegfraßen – legte mir einen Ärmel des Mantels über die Schultern und fing an, ein berühmtes Liebeswerk zu rezitieren: „Oh, Joseph, oh, Joseph, was bist du so keusch, das Küssen macht so gut wie kein Geräusch, oh, Jo-, Jo-, Jo-, Jo-, Joseph !!!“ Die Onkel und Tanten haben sich nass gelacht, während meine Eltern zunächst skeptisch die Reaktion der übrigen Gäste abwarteten, jedoch dann gefällig nickten. Dies beflügelte mich, mir bei allen Familienzusammenkünften immer neue prosaische Gags einfallen zu lassen und vorzutragen.

Nach einigen Jahren wurde ich, auf Wunsch unseres Pastors, Messdiener in unserer Pfarrkirche und hatte somit sonntäglich meine ersten öffentlichen Auftritte im Kostüm – ein bewegendes Gefühl. Über die Kirche gab es eine kontrollierte Jugendbewegung namens „Jungchar“ – eine pfadfinder-ähnliche Gruppierung, nur ohne Uniformzwang. Hieraus etablierte sich einmal eine Kinder – Laienschauspielgruppe und es gab Proben für das berühmte Bühnenstück: „Piefke in der Schwebebahn“.

In diesem Einakter geht es darum, dass zunächst diverse unterschiedliche Charaktere (alle gespielt von Kindern) als Fahrgast einzeln ein imaginäres Personenbeförderungsmittel betreten, mit dem Fahrkartenverkäufer ein kurzes Zwiegespräch halten und dann stillschweigend die Fahrt genießen. Zum Schluss eilt im Laufschrift der Hauptdarsteller „Piefke“ hinzu, verursacht ein komplettes Chaos und wird permanent von einem sehr ängstlichen Fahrgast gefragt, ob dieses Schwebegefährt auch bremsen könne. Letztlich stürzt die Schwebebahn dann tatsächlich – simultan – ab. Erwartungsgemäß erhielt ich die Hauptrolle des „Piefke“, gab dem Regisseur ein paar Anregungen, wie er das Stück etwas lustiger gestalten könnte und lernte meinen Text nach Vorgabe. Dann war es soweit – es näherte sich der Premierentag! Ich hatte zwischenzeitlich einige humoristische Überraschungen in meinem Auftritt einstudiert, allerdings ohne die übrige Crew darüber zu informieren; d.h. ich war der eigentliche Urvater und Erfinder der Situationskomik.

Kurzum: Mein Auftritt war gigantisch; ich hatte z.B. einen kleinen Koffer mit Eisenbeschlägen dabei, den ich sitzend während der Darstellung permanent von einer Seite zur anderen schwang und dabei stets vor den Kopf des – vermeintlichen – Fahrers schlug. Dieser erschrak

jedes Mal und zuckte zusammen, wenn ihn das kleine, eiserne Ungetüm wieder traf, aber das Publikum raste vor Freude! Ich ließ mich „während der Fahrt“ auf andere Fahrgäste fallen, verulkte den Schaffner und riss einen Witz nach dem anderen. Bald herrschte ein kleines, jedoch von mir kontrolliertes Chaos auf der Bühne und endlich stürzte die Schwebbahn ab. Im Zuschauerraum saßen vornehmlich die Elternteile und die Verwandten von uns Kleinstdarstellern und lachten sich feucht ins Höschen.

Als die Vorstellung (leider viel zu schnell) zu Ende war, tobte der Saal; frenetischer Applaus ertönte und ich verbeugte mich wie wild. Der Mob der Zuschauer geriet vollends aus dem Häuschen, als schließlich auch noch „standing ovations“ erfolgten. Der Regisseur stürzte auf die Bühne und hob mich empor; ich suhlte mich im Rausch dieses grandiosen Erfolgs und wusste sofort: „A comedian is born!“ Ich hätte am liebsten tausende von Autogrammkarten ins gemeine Volk geworfen, obwohl ich gar keine besaß – außerdem hatte auch niemand explizit danach verlangt. Ja, ich war Düsseldorf's erster Kinderstar!

Als der Applaus abebbte und sich der Abend dem Ende zuneigte, ging ich glücklich sowie flankiert von meinen Eltern nach Hause. Man brachte mich ins Bett, klopfte mir anerkennend auf die schmalen Schultern und ich schlief den Schlaf aller Stars. Ich träumte von Hollywood und einer großen Karriere als internationaler Komiker. Frauen wie Sophia Loren und Marilyn Monroe lagen mir zu Füßen und verwöhnten mich – immerhin, ich war 9 Jahre alt und hatte das Vorstellungsvermögen einer männlichen Diva!

Am nächsten Tag fühlte ich die Blicke sämtlicher Nachbarn aus dem Umkreis von 100 Kilometern auf mir ruhen; alle schienen mir innerlich zuzurufen: „Da capo, da capo, Du Schwarm aller Witwen und Waisen!“

Ach ja, ich war ein Stadtteilpromi und ging mit stolz geschwellter Brust wieder meinem schulischen Alltag nach. Wenn ich allerdings glaubte, plötzlich in Lehrern und Mitschülern stille Bewunderer meines schauspielerischen Talents zu finden, hatte ich mich gründlich getäuscht.

Von wegen Starbonus bei mangelnden schulischen Kenntnissen! Meine Allüren wurden umgehend im Keime erstickt und bereits nach einiger Zeit verblasste mein vermeintlicher Ruhm; der Starrummel eines einzigen Abends war ein kurzes, aber heftiges Vergnügen.

Doch ich fühlte mich berufen und wusste es schon damals genau: „Ich werde Schauspieler und zwar ein komischer!“ Ich wollte auf die Bretter, die die Welt bedeuten – egal wie. Aber ich hatte ja noch einige Schul-jährchen vor mir.....

Wie dann, als ich die Schulzeit beendete, meine Eltern auf meinen Berufswunsch reagierten und welchen Beruf ich letztendlich erlernte und welche Erlebnisse ich später bei einem Casting im Düsseldorfer Schauspielhaus hatte und.....und.....und.....das ist eine andere Geschichte!

***Superstar Jürgen Steppen***



## **EIGENTLICH WOLLTE ICH JA SCHAUSPIELER WERDEN.....**

### **Teil 2**

Nachdem ich meine letzten Realschuljahre positiv absolviert hatte, waren meine Eltern wie auch Großeltern neugierig und fragten mich, welche Berufsausbildung ich denn bevorzugen würde. Ich antwortete unverzüglich, dass ich Schauspieler werden möchte. Sie fielen fast in Ohnmacht, sahen mich mit aufgerissenen Augen an und sagten aufgeregt, dass dies ein Hungerleider-Beruf wäre, da nie sicher ist, ob man für's Theater, Fernsehen oder Kino engagiert würde. Ich antwortete, dass ich liebend gerne lustig auf der Bühne stehen möchte, damit die Zuschauer über mich lachen können. Schließlich waren meine Vorbilder Heinz Erhardt, Louis de Funès, Willy Millowitsch, die Schauspieler aus dem Ohnesorg-Theater sowie noch einige aus Stummfilm-Zeiten deren Humor ich nicht nur übernommen hatte, sondern noch erheblich verbessern konnte. Sie flippten fast aus und rieten mir ernsthaft, mich unbedingt bei einer Bank zu bewerben. Also gab ich nach und bewarb mich bei der Stadtparkasse Düsseldorf. Dort wurde ich freudig aufgenommen und absolvierte positiv meine 3 Lehrjahre. Danach trat ich meine 15monatige damalige Wehrpflicht an und war danach wieder bei der Sparkasse tätig. Dort nahm ich an diversen Lehrgängen teil, um meinen dortigen Position zu erhöhen. Auch wenn beruflich alles gut verlief hatte ich immer noch eine starke Sehnsucht auf einen Bühnenauftritt. Plötzlich und unerwartet veröffentlichte das damalige Düsseldorfer Schauspielhaus in einer Tageszeitung, dass sie unbedingt Neulinge auf ihrer Bühne benötigte. Ich war begeistert und sofort bereit Kontakt aufzunehmen und bekam einen schnellen Vorstellungstermin. Als ich dort eintraf war ich jedoch nicht der einzige vor Ort. Nach circa einer Stunde war es dann soweit: Ich stand auf der Bühne und wurde von einem Regisseur aufgefordert mündlich etwas vorzutragen. Ohne Lampenfieber trug ich ein Gedicht von Heinz Erhardt vor:

„Wenn Blätter von den Bäumen stürzen, die Tage täglich sich verkürzen, wenn Amsel, Drossel, Fink und Meisen, die Koffer packen und verreisen, wenn all' die Maden, Motten, Mücken, die wir vergaßen zu zerdrücken, von selber sterben – so glaub' mir: Dann steht der Winter vor der Tür! Ich lass ihn stehen! Ich spiel' ihm einem Possen! Ich hab' die die Tür verriegelt und gut abgeschlossen! Er kann nicht 'rein, ich hab ihn angeschmiert, nun steht der Winter vor der Tür ..... und friert!“

Der Regisseur sah mich an, verdrehte die Augen, flüsterte einer Sitznachbarin in's Ohr und fragte mich, was das für ein Text war. Ich antwortete von Heinz Erhardt. Dann fragte er mich, ob ich noch etwas anderes vortragen könnte. Ich hatte noch ein weiteres Gedicht von Heinz Erhardt in petto, doch der Regisseur unterbrach mich und bedankte sich. Nach einer kurzen Wartezeit bekam ich eine Absage. Etwas enttäuscht begab ich mich wieder zurück zu meinem Sparkassenarbeitgeber. Dann nahm ich einige Jahre später einen anderen Posten in der Pressebranche an. Zwischenzeitlich waren meine Eltern im Ruhestand und mein Vater war Vorsitzender im Bund deutscher Kriegs- und Wehrdienststopfer. Dort gab es Karnevals- und Weihnachtsveranstaltungen und ich hatte die Ehre diese Veranstaltungen zu moderieren. So stand ich dann mehrmals im Jahr auf der Bühne und konnte deshalb meinen ursprünglich innigsten komödiantischen Berufswunsch in meiner Freizeit ausüben. Ich hatte und habe nie Lampenfieber und freue mich immer wieder, wenn ich auch als Ehrenamtler der Caritas diverse Modenschauen, Weihnachtsfeste, etc. moderieren darf.

In diesem Sinne verbleibe ich mit herzlichem Gruß

***Ihr Bühnenstar Jürgen M. S t e p p e n genannt S t e p p i***

## **WEITERE ANGEBOTE UND VERANSTALTUNGEN:**

### **Bücherregal**



Die Bücher kosten viel Geld und oft sammeln sie sich, nachdem sie einmal gelesen wurden, im Regal. Ein zweites Mal werden sie seltenste aufgeschlagen. Diese Bücher können aber vielleicht für andere interessant sein. Über eine kleine Spende würden wir uns freuen!!!

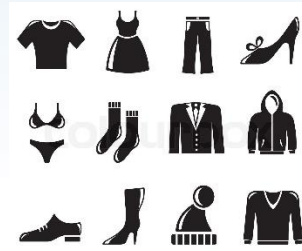
### **Und so funktioniert die Büchertauschbörse:**

- Die Bücher können bei uns abgegeben werden!
- Wenn das Bücherregal keinen Platz für weitere Bücher hat, können Sie die Bücher leider nicht hierlassen, uns fehlen die Lagermöglichkeiten!
- Bitte sprechen oder rufen Sie uns vorher an, ob der Platz im Regal vorhanden ist!
- Wir möchten Sie nun bitten, auf die Ordnung zu achten!

Wenn Sie dies beachten, werden Sie mit dem Büchertauschregal viel Freude haben, viele Bücher entdecken und außerdem noch eine Menge Geld sparen.

**Wir wünschen viel Lesevergnügen!**

## Second Hand Shop



**Second Hand Shops** sind ideal, um sich von Fehlkäufen zu trennen und die Garderobe preiswert und nachhaltig aufzuhübschen.

**K**aufen Sie lieber Gutes gebraucht und preiswert als Neues in minderer Qualität?

**S**ind Sie neugierig geworden?

Dann sind Sie bei uns richtig und willkommen - als Bring-Kunde, als Kaufkunde oder als Bring- und Kaufkunde.

Dieses Angebot steht allen offen:

- die in einer schwierigen finanziellen Situation leben und sich daher möglichst preiswert und trotzdem gut kleiden möchten,
- die umwelt- und ressourcenschonend leben wollen und daher gerne Secondhand-Kleidung wählen.
- 

Düsselpass-Besitzer:innen erhalten eine Ermäßigung. Schauen Sie gerne vorbei.

**Wir nehmen GERNE.**

- gut erhaltene Oberbekleidung aller Art für Erwachsene und Jugendliche
- saubere und gut erhaltene Schuhe für Erwachsene und Kinder
- Accessoires, wie Schals, Tücher, Handschuhe, Mützen, Gürtel und Taschen

## Wir nehmen **NICHT**

- Unterwäsche, Nachtwäsche und Umstandskleidung
- CD, Puzzle, Gesellschaftsspiele

## Wenn Sie Kleidung spenden möchten:

- Bitte spenden Sie ausschließlich Kleidung, die so sauber und unbeschädigt ist, so dass wir sie nur noch sortiert direkt verkaufen können. Als ehrenamtliche Mitarbeiterinnen ist es uns nicht möglich, Kleidung zu reinigen oder zu bügeln! Stecken
- Sie Erwachsenenkleidung daher bitte nicht in Müllsäcke, sondern legen Sie die Teile gefaltet in große Tragetaschen oder Wäschekörbe. Gerne nehmen Sie Ihre Verpackung wieder mit.
- Kontrollieren Sie die Kleidung vor der Abgabe auf Wertsachen, da wir hierfür keine Haftung übernehmen können.

Bitte legen Sie keine Sachen vor die geschlossene Tür, sondern geben Sie Ihre **Spenden nur während unserer Öffnungszeiten** ab:

### Öffnungszeiten:

#### **Verkauf:**

Dienstag: 14.00 – 17.00 Uhr

Donnerstag: 14.00 – 17.00 Uhr

#### **Annahme:**

Montag: 13.00 – 16.00 Uhr

Mittwoch: 13.00 – 16.00 Uhr

**oder** nach Absprache

***Singen macht Freude und  
Freunde!***

LANDESMUSIKRAT.NRW

Gefördert vom Ministerium für Familie,  
Kinder, Jugend, Kultur und Sport



## **Interkultureller Chor „Ton-Art“ für Jung und Alt im Caritas zentrum *plus* Mörsenbroich**

### **Wann? Jeden Dienstag, von 17:30-19:30 Uhr**

Im Herzen von Mörsenbroich, einem vielfältigen Stadtteil, hat das Caritas zentrum *plus* Mörsenbroich einen Ort der Begegnung geschaffen, der Menschen jeden Alters und jeder Herkunft willkommen heißt. Eines der herausragenden Angebote ist der interkulturelle Chor, der eine Brücke zwischen den verschiedenen Kulturen schlägt und Menschen durch die Kraft der Musik zusammenführt. Der Chor bietet die Möglichkeit, gemeinsam zu singen, zu lachen und neue Freundschaften zu schließen, unabhängig von kulturellen oder sprachlichen Unterschieden. Unter der Leitung erfahrene Chorleiterin werden Lieder aus verschiedenen Kulturen und Traditionen einstudiert, wodurch Sie nicht nur ihre musikalischen Fähigkeiten verbessern, sondern auch ein tieferes Verständnis für andere Kulturen entwickeln können. Jung und Alt finden hier einen Raum, um sich auszudrücken, sich gegenseitig zu inspirieren und voneinander zu lernen. Durch regelmäßige Proben und Auftritte bei den Festen trägt der Chor zur kulturellen Vielfalt und zum Zusammenhalt in Mörsenbroich bei. Egal, ob man bereits Erfahrung im Singen hat oder ganz neu ist, der interkulturelle Chor im Caritas zentrum *plus* Mörsenbroich heißt jeden herzlich willkommen, der die Freude an der Musik und die Verbundenheit mit anderen teilen möchte.

#### **Voranmeldung und Informationen über:**

**Telefon:** 0211/650 – 4172 oder/ 0160 – 977 88 478

**E-Mail:** [zp.moersenbroich@caritas-duesseldorf.de](mailto:zp.moersenbroich@caritas-duesseldorf.de)

**Ansprechpartnerin:** Nana Buadze & **Chorleitung:** Elena Mogilovskaya  
zentrum *plus* Mörsenbroich | Eugen-Richter Straße 10| 40470 Düsseldorf

Haben Sie Lust auf Wohlfühlen?

## **Wellness-Relax Oberkörpermassage für Jung und Alt**



**Wann?** Jeden Mittwoch von 10:30 bis 14:00 Uhr

Ist es höchste Zeit für Entspannung und möchten Sie wieder neue Energie für neue Herausforderungen erhalten und ein neues Lebensgefühl in sich spüren? Dann kommen Sie doch zu unserem Wellnessangebot. Vertrauen Sie auf die qualifizierte Masseurin Frau Lebedieva, die Ihnen Entspannung und Erholung bietet. Lassen Sie den Alltagsstress hinter sich und gönnen Sie sich eine Auszeit für Körper und Geist.

### **ACHTUNG:**

- Eine Anmeldung ist erforderlich!
- Bitte denken Sie an die Umwelt und bringen Sie Ihr eigenes Handtuch mit!

**Preis:** 30 Min. 15,00 Euro

Weitere Informationen und Termine zum aktuellen Angebot erhalten Sie unter: 0211- 650 41 72



### **Geschenkgutscheine bei uns erhältlich!!!**

Im Caritas zentrum *plus* Mörsenbroich können Sie auch die Geschenkgutscheine für z. B. Massagen erwerben. Bitte fragen Sie uns einfach. Verwöhnen Sie einen Menschen, der Ihnen am Herzen liegt, mit einer Auszeit einem Moment, der nur für ihn bestimmt ist.

**Seien Sie dabei...**

## **Eine Fahrrad-Rikscha für Mörsenbroich**

**Nach vorheriger  
Terminabsprache**

**„Radeln ohne Alter“ – Spaziergangsfahrten mit der Fahrradrikscha**  
*An unterschiedlichen Wochentagen und Tageszeiten möglich*



Mit unserer Fahrrad-Rikscha können Sie allein oder zu zweit eine Tour an den Rhein oder ins Grüne unternehmen.

**Sie würden gerne eine Fahrradtour unternehmen, können oder möchten aber selbst nicht mehr in die Pedale treten?**

Mit unserer Fahrradrikscha können Sie allein oder zu zweit eine Tour an den Rhein oder ins Grüne unternehmen. Die Naherholungsziele in Mörsenbroich und Umgebung sind vielfältig und mit Blick von der Fahrradrikscha ein Highlight. Gefahren wird die Rikscha von geschulten, ehrenamtlichen Fahrerinnen und Fahrern. Das Ziel der Fahrt können Sie selbst bestimmen oder eine Route vom Rikscha-fahrenden festlegen lassen. Eine Fahrt dauert je nach Strecke zwischen 45 und 70 Minuten und ist kostenfrei. Gerne holen wir Sie zu Hause ab. Das Angebot richtet sich an Menschen ab 55 Jahren aus Mörsenbroich und Umgebung. Die Fahrradrikscha wird dem zentrum **plus** Mörsenbroich von der **Bürgerstiftung Düsseldorf** zur Verfügung gestellt. Jede Rikscha-fahrt ist für alle Beteiligten ein kleines Abenteuer, bei dem Erinnerungsorte besucht und Lebensgeschichten geteilt werden können – und manchmal macht sie aus Unbekannten auch Freunde.

**Bitte nehmen Sie zur Terminabsprache Kontakt mit uns auf!!!**

Bei Fragen oder Interesse wenden Sie sich an:



Telefon: 0211/650 – 4172

E-Mail: [zp.moersenbroich@caritas-duesseldorf.de](mailto:zp.moersenbroich@caritas-duesseldorf.de)

# Selbsthilfegruppe:



## Die SHG für Trennungsmütter, Trennungsväter und Großeltern

Jeden **3.** Montag im Monat, von 19:15 - 21:00 Uhr (**max. 22:30 Uhr**)

Fast die Hälfte aller Kinder verliert nach einer konfliktären Trennung der Eltern den Kontakt zu einem Elternteil und dessen Umgebung wie Großeltern und anderen Verwandten. Diese Trennung von seinen lebenswichtigen Bezugspersonen verursacht schweres Leid, Verletzungen und Verunsicherung bei den Kindern, bei Elternteilen, in der ganzen Familie.

### **Was brauchen Kinder für ihre gesunde Entwicklung?**

Vor allem Vater UND Mutter und sichere Bindungen insbesondere im familiären Umfeld. Der freie Zugang zu seinen Lieben ohne Loyalitätskonflikt ist für jedes Kind essentiell. Realität ist aber, dass viele Kinder meist unbeachtet psychisch an den Folgen einer Entfremdung von einem Eltern- oder Familienteil leiden.

### **Verdrängte Väter, Mütter und Großeltern leiden an der großen Ungerechtigkeit.**

Gerichte, Ämter, Gutachter, Fachkräfte der Familienberatung oder andere beteiligte Professionen verlieren häufig die objektiven Bedürfnisse eines jeden Kindes aus dem Blick. Es fehlt zudem die wertschätzende Nutzung der Möglichkeiten aller Beteiligten für das Kind. Alte Rollenklischees und Machtungleichgewichte sind immer noch weit verbreitet. Häufig genug verschärfen manche Familienanwälte sogar die Lage.

In diesem komplexen Geschehen können sich verdrängte Eltern und Großeltern hilflos fühlen. Die dauernde Angst, das eigene Kind oder Enkelkind zu verlieren, ermüdet sehr. Dazu müssen Beruf, Haushalt oder das eigene Leben stabil gehalten werden.

Die Selbsthilfegruppe **EINFACHVATER** besteht seit über 10 Jahren und bietet Rückhalt, Ermutigung, Information und Hilfe, damit Ratsuchende in die eigene Kraft kommen und sich für ihr Kind oder Enkelkind engagieren können. Wir beraten untereinander strukturiert, auf Augenhöhe und mit viel Eigenerfahrung, damit der Kontakt zum Kind oder Enkelkind wieder lebendig werden kann.

**Ort:** Als Online-Treffen oder in Präsenz (zentrum **plus** Mörsenbroich, Bildungsraum, Eugen-Richter-Str. 10). Anmeldung erforderlich!!!

**Ansprechpartner: Anselm Klatt**  
**Kontaktaufnahme über:**

**Telefon:** 0177- 3226203, **E-Mail:** [einfach-vater@hotmail.de](mailto:einfach-vater@hotmail.de) oder über das zentrum **plus** Mörsenbroich, Tel. 0211 - 6504172 oder das Selbsthilfe-Service-Büro, Tel. 0211- 8992244

zentrum **plus** Mörsenbroich | Eugen-Richter- Straße 10| 40470 Düsseldorf



**Bei uns können Sie in ruhiger Atmosphäre  
die Zeitung lesen!!!**



**Wetter, Nachrichten, Polizeiberichte,  
Unfall, Kultur, Bilder und Termine der  
*Rheinischen Post* Düsseldorf .**

**Gratis - WLAN in unserem Café**

Caritas- ZP Moersbroich



## Brisantes

### **Geburtstagsrunde für unsere Gruppen und Stammgäste im Café des zentrum plus Mörsenbroich**

Sie besuchen regelmäßig unsere Gruppenangebote und möchten Ihren Geburtstag in netter Gesellschaft verbringen? Unser Café bietet Ihnen die Möglichkeit, sich in kleiner Runde mit Ihren Sportfreunden oder Bekannten zu treffen.

So läuft es ab:

**1. Reservierung:**

Reservieren Sie Ihren Geburtstagstisch bitte mindestens eine Woche im Voraus direkt bei unseren Mitarbeiter\*innen im Café.

**2. Personenzahl:**

Teilen Sie uns mit, wie viele Personen teilnehmen werden, damit wir alles optimal vorbereiten können.

**3. Vorbereitung:**

Wir bereiten den Tisch für Ihre Runde vor und decken ihn liebevoll ein.

### **Kosten:**

Für **30,00 Euro** erhalten Sie:

- 3 Kannen Kaffee
- 3 Fl. Wasser
- Milch und Zucker
- Vollständig eingedeckten Tisch
- Abräumservice

Verbringen Sie Ihren besonderen Tag in entspannter Atmosphäre bei uns im Café.

**Wir freuen uns auf Ihre Reservierung!**

**Wichtig:** Dieses Angebot gilt ausschließlich für Besucher\*innen unserer Gruppenangebote im zentrum plus Mörsenbroich. Wir freuen uns darauf, Ihren besonderen Tag zu einem angenehmen Erlebnis zu machen!

## Caritas zentrum *plus* Mörsenbroich sucht Unterstützer:innen!



Das zentrum *plus* Mörsenbroich bietet nicht nur viele Möglichkeiten der Begegnung an, sondern auch **des ehrenamtlichen Engagements**. Vielleicht wollten Sie schon immer mal ihre Nachbar:innen aus dem Stadtteil mit einer Fahrradrickscha fahren oder haben eine Idee für ein Gruppenangebot?

Vielleicht suchen Sie nach einem neuen Raum für Ihre Skatgruppe oder Ihren Lesekreis? Sie suchen Anschluss, aber wissen noch nicht ganz, wo Sie starten können?

**Wir freuen uns, Sie kennenzulernen!**

Sollten Sie noch weitere Ideen haben, sind wir sehr gerne bei der Umsetzung Ihres Angebotes, im Rahmen unserer Möglichkeiten, behilflich. Wenn Sie sich angesprochen fühlen und Lust haben sich bei uns ehrenamtlich zu engagieren, würden wir uns freuen, Sie in unserem Team begrüßen zu können.

### **!** *Hinweis zur Anmeldung:*

Bitte achten Sie darauf, ob Sie sich für einen Kurs oder eine Veranstaltung anmelden müssen. Die Infos dazu finden Sie bei der jeweiligen Veranstaltung. Sie können sich telefonisch oder per E-Mail anmelden:

**Tel.:** 0211/650 - 4172

**E-Mail:** [zp.moersenbroich@caritas-duesseldorf.de](mailto:zp.moersenbroich@caritas-duesseldorf.de)

Sprechen Sie uns an,  
wir stehen Ihnen für Auskünfte  
sehr gern zur Verfügung.

**Caritas zentrum *plus* Mörsenbroich**

Eugen- Richter- Straße 10

40470 Düsseldorf

Telefon: 0211 650-4172

zp.moersenbroich@caritas-duesseldorf.de

**Ansprechpartnerin:**

Nana Buadze (Leitung)

**Öffnungszeiten und Kontakt:**

Mo. – Do. 10.00 – 17.00 Uhr

Fr. 10.00 – 13.00 Uhr



**So erreichen Sie uns:**

Bus 834 - Haltestelle Ostendorfstraße

Bus 733 - Haltestelle Max-Halbe-Straße