

März 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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

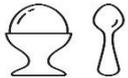


(Nana Buadze)

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

11.00 – 12.30 Uhr

Neu: English for Everyday Life

Wöchentlich | mit Anmeldung | Kostenbeitrag 30,00 detaillierte Infos s.u. Seite 21



Der Kurs hilft Ihnen die Grundlagen der englischen Sprache in entspannter Atmosphäre zu lernen. Kommen Sie vorbei und lernen Sie gemeinsam mit anderen!

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 Mörsenbroich для переселенців з України різного віку. Починаючи з червня 2022 року кожного понеділка з 13:30 до 16:30 у Caritas zentrum plus Mörsenbroich 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 счастливым

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

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!!!

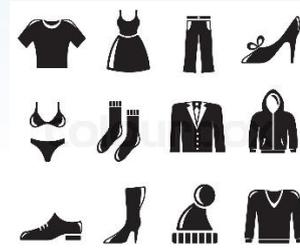
Und so funktioniert die Büchertauschbörse:

- 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.

Kaufen Sie lieber Gutes gebraucht und preiswert als Neues in minderer Qualität?

Sind 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

„**Brunch** der Kulturen – Vielfalt auf dem Teller“

Freitag, 21.03.2025 von 10:00 -12:00 Uhr

Erleben Sie die kulinarische Vielfalt verschiedener Kulturen bei unserem „Brunch der Kulturen – Vielfalt auf dem Teller“. Dieses besondere Frühstück bietet die Gelegenheit, nicht nur internationale Köstlichkeiten zu genießen, sondern auch Menschen aus unterschiedlichen Ländern und Hintergründen kennenzulernen.

Was erwartet Sie?

- Ein buntes Buffet mit traditionellen Frühstücksspezialitäten aus aller Welt – von herzhaft bis süß.
- Ein offenes und herzliches Miteinander, bei dem wir Vielfalt feiern und genießen.

Unser Ziel:

Der „Brunch der Kulturen“ ist mehr als ein Frühstück. Er ist ein Ort der Begegnung, des Austauschs und des gegenseitigen Verständnisses. Gemeinsam möchten wir zeigen, dass Vielfalt auf dem Teller und im Leben verbindet.

Kostenbeitrag: 6,00 Euro

Lassen Sie uns bei einer Tasse Tee oder Kaffee über den Tellerrand hinausschauen und neue Perspektiven entdecken.

Eine Anmeldung zu der Veranstaltung ist **erforderlich!**



Eugen-Richter-Straße 10, 40470 Düsseldorf

Telefon: 0211/650-4172

E-Mail: zp.moersenbroich@caritas-duesseldorf.de

Vielfalt und Vitalität für die Nachbarschaft Jung & Alt **Gesunde Ernährung aus aller Welt.**

Wir laden Sie herzlich zu unserem selbstgekochten, gesunden Mittagstisch ein! Freuen Sie sich auf eine kulinarische Reise mit Gerichten aus aller Welt immer frisch und mit Liebe zubereitet. Dazu gibt es einen gesunden Nachtisch.

Erster Termin: Donnerstag, 27.03.2025 um 12:30 Uhr

Unser Menü an dem Tag:

- **„Mörsenbroicher Vitalsuppe“** – Herzhafte Rindfleischsuppe mit frischem Gemüse. Reich an Proteinen, Vitaminen und Mineralstoffen, gibt sie Kraft und Energie für den Alltag.
- **„Rath's Früchtezauber“** - Bunter Obstsalat als gesunder Nachtisch, frisch, leicht und voll natürlicher Nährstoffe.

Kostenbeitrag: 8,00 Euro für Hauptgericht, Nachtisch und Getränke

Gemeinsam essen, genießen und vital bleiben - wir freuen uns auf Sie!

Voranmeldung bitte bis zum 21.03.2025 über:

Telefon: 0211/650-4172

E-Mail: zp.moersenbroich@caritas-duesseldorf.de

Das Projekt wird gefördert durch den Verfügungsfonds aus dem Programm Sozialer Zusammenhalt des Bundes, des Ministeriums für Heimat, Kommunales, Bau und Digitalisierung des Landes NRW und der Landeshauptstadt Düsseldorf.



Ministerium für Heimat, Kommunales,
Bau und Digitalisierung
des Landes Nordrhein-Westfalen



Landeshauptstadt
Düsseldorf

Märztermine

Verwöhnen Sie Ihre Hände im



zentrum *plus* Mörsenbroich

Klassische Maniküre

Nägel formen, Nagelhaut entfernen, ohne Nagellack 45 Min. **15,00 Euro**

Klassische Maniküre

Nägel formen, Nagelhaut entfernen, mit Nagellack 60 Min. **20,00 Euro**

Maniküre mit Gelabdeckung

Nägel formen, Nagelhaut entfernen, Gel 90 Min. **25,00 Euro**

Wann: Montag, 10.03.2025 und Montag, 31.03.2025

Wo: Caritas zentrum *plus* Mörsenbroich
Eugen-Richter- Straße 10, 40470 Düsseldorf

Reservieren Sie Ihren Wunschtermin direkt bei uns im Café !!!

Neu: English for Everyday Life

Englischkurs für Jung und Alt Englisch mit geringen Vorkenntnissen.

Mittwochs von 11:00-12:30 Uhr

Start: 5. März 2025

Möchten Sie Ihre Englischkenntnisse verbessern? Unser Kurs mit geringen Kenntnissen hilft Ihnen die Grundlagen der englischen Sprache in entspannter Atmosphäre zu lernen. Kommen Sie vorbei und lernen Sie gemeinsam mit anderen! Der Kurs kostet **30,00 €** pro Monat.

Beeilen Sie sich und sichern Sie sich einen Platz!

Voranmeldung über:

Telefon: 0211/650-4172

E-Mail: zp.moersenbroich@caritas-duesseldorf.de

Ansprechpartnerin: Olga Wolf

„zentrum *plus*“ Mörsenbroich, Eugen- Richter- Straße 10,
40470 Düsseldorf

Die zentren *plus* werden gefördert von der Landeshauptstadt Düsseldorf.

***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

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

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 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!

Infoschreiben

Liebe Besucher:innen,

Im Rahmen des Programms „Sozialer Zusammenhalt“ haben der Bund und das Land NRW einen Verfügungsfonds eingerichtet. Mit großer Freude kann zentrum **plus Mörsebroich** verkünden, dass unser Antrag im Dezember 2024 zur Umsetzung des Projekts „Vielfalt und Vitalität“ bewilligt wurde.

Dank der finanziellen Unterstützung aus diesem Fördertopf konnten wir verschiedene Möbelstücke sowie dringend benötigte Küchenutensilien anschaffen. Diese neuen Anschaffungen tragen dazu bei, unsere Räumlichkeiten noch einladender zu gestalten und die Zeit, die Sie hier verbringen, angenehmer und gemütlicher zu machen.

Ein herzlicher Dank gilt den Förderern, die uns diese Möglichkeit eröffnet haben. Mit ihrer Hilfe können wir unser Ziel verwirklichen: einen Ort zu schaffen, an dem sich alle willkommen fühlen, der den Austausch fördert und Raum für gemeinsame Aktivitäten bietet.

Wir freuen uns darauf, mit Ihnen gemeinsam diese neue Phase zu erleben und laden Sie herzlich ein, unsere verbesserten Räumlichkeiten zu entdecken. Schauen Sie vorbei, machen Sie es sich bequem und genießen Sie die neu geschaffene Atmosphäre!

Mit freundlichen Grüßen

Nana Buadze



Bundesministerium
für Wohnen, Stadtentwicklung
und Bauwesen

Ministerium für Heimat, Kommunales,
Bau und Digitalisierung
des Landes Nordrhein-Westfalen



**STÄDTEBAU-
FÖRDERUNG**
von Bund, Ländern und
Gemeinden



Landeshauptstadt
Düsseldorf

Schallabsorber

an der Decke im **Bildungsraum** angebracht!!!

Verbesserte Akustik und mehr Ruhe!!!

Aktion
MENSCH

Um die Raumakustik zu optimieren und den Geräuschpegel zu senken, wurden Schallabsorber im Bildungsraum angebracht. Diese helfen dabei, Hall und störende Nachhallzeiten zu reduzieren, wodurch Gespräche angenehmer werden und sich der allgemeine Klang im Raum verbessert. Besonders in Räumen mit vielen harten Oberflächen, wie Büros, Besprechungsräumen oder Gemeinschaftsräumen, sorgen Schallabsorber für eine ruhigere und konzentriertere Atmosphäre.

Durch die gezielte Platzierung der Absorber wurde eine spürbare Verbesserung erzielt, sodass der Raum nun angenehmer und funktionaler genutzt werden kann.

Die Anschaffung und Installation der Schallabsorber wurde durch die Förderung von Aktion Mensch ermöglicht. Dank dieser Unterstützung konnte das Raumklima spürbar verbessert werden, wovon alle Nutzer:innen profitieren.

Die zentren *plus* werden gefördert von der Landeshauptstadt Düsseldorf.

Ehrenamtliche gesucht!

Für Spaziergangsfahrten mit der Fahrrad-Rikscha des zentrum *plus* Mörsenbroich

Sie fahren gerne Fahrrad, sind gerne an der frischen Luft oder wollten schon immer mal eine Fahrrad-Rikscha fahren?

Mit der E-Rikscha des zentrum *plus* Mörsenbroich können Sie mobilitätseingeschränkten Seniorinnen und Senioren ein Gefühl der Mobilität und Selbstwirksamkeit wiedergeben. Nach einer kurzen Einweisung vermitteln wir Sie an interessierte Mitfahrer:innen – und der gemeinsame Ausflug kann starten!

Bei Fragen oder Interesse wenden Sie sich an: Nana Buadze

Telefon: 0211/650 - 4172

E-Mail: zp.moersenbroich@caritas-duesseldorf.de



Die zentren *plus* werden gefördert von der Landeshauptstadt Düsseldorf. Die Fahrradrikscha wird dem zentrum *plus* Mörsenbroich von der Bürgerstiftung Düsseldorf zur Verfügung gestellt.

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

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