

**April 2024**

# **PROGRAMMHEFT**

**zentrum *plus***  
**Mörsenbroich**



**Caritasverband Düsseldorf e.V.**

Hubertusstraße 5  
40219 Düsseldorf

Tel. 0211 1602-0  
Fax 0211 1602-1140

[info@caritas-duesseldorf.de](mailto:info@caritas-duesseldorf.de)  
[www.caritas-duesseldorf.de](http://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 In-fostelle 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!

13.00 – 16.30 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 отримаєте за телефоном 0211/650 41 72.

14.00 – 17.00 Uhr



**Neu: Spielertreff „Spiel mit uns!“ für Jung und Alt**

*Wöchentlich | Anmeldung notwendig | kostenlose Teilnahme | Kostenbeitrag für Verzehr (Kaffee und Kuchen) 3,00 €*

Oft fehlt es an Mitspielern, wenn man gerne mal wieder was spielen würde. Genau dafür haben wir den Spielertreff eingerichtet. Wir spielen Gesellschaftsspiele vom einfachen Würfel- oder Kartenspiel über Brettspiel Klassiker bis hin zu aktuellen Neuheiten und anspruchsvollen Kennerspielen. Hier wird sich gemeinsam vergnügt, gefreut und gelacht und in gemütlicher Kaffeerunde erzählt. Neue Mitspieler\*innen sind herzlich willkommen! Das Angebot ist barrierefrei und findet jeden Montag statt.

**Interessent\*innen 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. **Interessent\*innen willkommen!**

19.00 – 20.30 Uhr



**Selbsthilfegruppe für Trennungsmütter, Trennungsväter und Großeltern**

*Am 1. Und 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**  
*Wöchentlich | mit Anmeldung | Kostenbeitrag: 10,00 € pro Stunde|*
- 19.00 – 20.00 Uhr **Tanzkurs für Jung und Alt „Lateinamerikanische Tänze“ Bachata für Anfänger**  
*Wöchentlich | mit Anmeldung | Kostenbeitrag: 10,00 € pro Stunde|*
- 20.00 – 21.00 Uhr **Tanzkurs für Jung und Alt „Lateinamerikanische Tänze“ Salsa mit Vorkenntnissen**  
*Wöchentlich | mit Anmeldung | Kostenbeitrag: 10,00 € pro Stunde|*
- 21.00 – 22.00 Uhr **Tanzkurs für Jung und Alt „Lateinamerikanische Tänze“ Bachata mit Vorkenntnissen**  
*Wöchentlich | mit Anmeldung | Kostenbeitrag: 10,00 € pro Stunde|*



## 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!

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!

12.00 – 13.30 Uhr

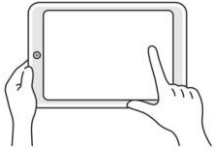


### Offene Smartphone- und Tabletsprechstunde

Wöchentlich | 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.

14.00 – 16.00 Uhr



## Tablet-Schulung

Jeden Dienstag | mit Anmeldung | Kostenbeitrag 12 x Termine  
= 35,00 € | **Plätze frei!**

Lernen Sie in 12 Unterrichtseinheiten, wie Sie das Tablet bedienen und wie es zu Ihrem nützlichen Alltagshelfer wird. Für alle, die mit den grundlegenden Funktionen Ihres Tablets bereits vertraut sind, Ihre Kenntnisse aber erweitern möchten, um die Vorzüge Ihres Gerätes noch besser nutzen zu können.

14.00 – 16.30 Uhr



## Kaffeeklatsch und Spieletreff

Täglich | keine Anmeldung notwendig | Kostenbeitrag 2,50 €

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 2,50 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*

14.00 – 17.00 Uhr

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

*wöchentlich | keine Anmeldung notwendig*



**Detaillierte Information s.u. Seite 15**

18.00 – 20.30 Uhr

### **Frauengruppe „WIR- Mörsenbroicher“**

*Am 2. Dienstag im Monat | mit Anmeldung*



Jedes Treffen fokussiert sich auf ein bestimmtes Thema. Es werden eigene Gedichte vorgetragen, gemeinsam werden kulturelle Angebote und Aktivitäten organisiert.

## **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!

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!**

16.00 – 19.00 Uhr

### Neu: zentrum plus goes hollywood

*Am 4. Mittwoch im Monat | mit Anmeldung | Kostenbeitrag 2,00 €*

**Achtung:** Termin im März verschoben!!!



Im Rahmen der Filmabende werden sehenswerte Filme gezeigt. Nach Filmende ist noch Zeit für einen netten Ausklang und Diskussion.

## 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 2,50 €*



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 – 17.00 Uhr



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

*Wöchentlich | keine Anmeldung notwendig*

**Detaillierte Information s.u. Seite 15**

14.30 – 16.00 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 | Kostenbeitrag 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 € | Neuer Kurs ab 11. Januar bis 14. März*

**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.

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

13.30 – 16.30 Uhr

### **Neu: Café Flower Power für Menschen mit und Ohne Demenz**

*Wöchentlich | Anmeldung notwendig | Fahrdienst |*

Nach einer geselligen Kaffeerunde steht Spiel, Bewegung, Musik und vor allem Spaß im Vordergrund! Ist das Wetter trocken, erkunden wir gemeinsam die schönen Ecken des Düsseldorfer Nordens und stärken unsere Kondition. Die Gruppe verfügt über einen Fahrdienst und kann bei einem bestehendem Pflegegrad über die Pflegekasse abgerechnet werden!

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

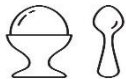


### **Tanzkurs für Jung und Alt „Lateinamerikanische Tänze“ Bachata für Fortgeschrittene**

*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!

### **Empfehlung:**

#### ***fünf Gründe, warum Sie mit dem Tanzen anfangen sollten:***

1. Tanzen ist Zeit für sich selbst!
2. Die Körperwahrnehmung wird geschult!
3. Zusammen tanzen stärkt das Gemeinschaftsgefühl!
4. Es ist gut für den Kopf!
5. Tanzen ist gesund, macht fit und bringt Spaß!



### **Die vier Punkte des Miteinanders**

- **Wir** begegnen uns mit Menschlichkeit, Rücksichtnahme und gegenseitigem Respekt.
- **Streitereien**, Diskriminierungen und zweideutige Bemerkungen unterlassen wir.
- **Jeder / Jede**, der / die sich dran hält, ist herzlich eingeladen und willkommen.
- **Wer** Ideen und Wünsche hat, kann sich gerne einbringen.

## **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

**Filmabend wird verschoben**  
**Wann? Mittwoch, 24. April 2024**

## **zentrum *plus* goes hollywood**

Einmal im Monat, jeweils jeden vierten Mittwoch ab 16:00 bis ca. 17:30 Uhr, werden bei uns sehenswerte Filme gezeigt.



**Erste Vorstellung: am 20. März 2024 um 16.00 Uhr**

**Filmtitel:** "Sinbad's siebente Reise" (1958)

**Anmeldung:** Voranmeldung erbeten

**Telefon:** 0211/650 41 72

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

**Ansprechpartner:** Sean Lowe

**Bewirtung (Getränke und Popcorn): €2,00**

**Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!**

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



**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 Rikschafahrenden 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 Rikschafahrt 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 **1.** und **3.** Montag im Monat, von 19:00 - 20:30 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, Clubraum, 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, Un  
der *Rheinischen Post* Düsseldorf .**

**Gratis - WLAN in unserem Café**

Caritas- ZP Moersbroich



## Good News: Kaffeepass

Mit dem Kaffeepass können unsere Besucher:innen Jung und Alt Stempel sammeln. Genießen Sie den 6. Kaffee **GRATIS!**



Eine Stempelkarte bekommen Sie an unserer Servicetheke.

## 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 (Einrichtungsleitung)

**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