Caritasverband Düsseldorf

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

Dezember 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
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 zusammenzusetzen 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

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

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!

N. Buadze.

(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 zp 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

Spieletreff „Spiel mit uns!“ für Jung und Alt

Wöchentlich | 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 Spieletreff 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

EINFACHVATER initiativ

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|

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!

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

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

Termine: 10.12.2024

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 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

17.30 - 19.30 Uhr

Interkultureller Chor „Ton-Art“ für Jung und Alt

Wöchentlich | Anmeldung notwendig | kostenlos | detaillierte Infos s.u. Seite 22

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

Wellness-Relax Oberkörpermassage und Ganzkörpermassage

Jeden Mittwoch | Anmeldung notwendig | Kostenbeitrag:
30 Min.15,00 € 60 Min. 40,00 € | detaillierte Infos s.u. Seite 23

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 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 Stundenmiteinander 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 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 | Kostenbeiträge: 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 Stundenmiteinander 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 Qigong-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, увидитесь 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

Beitrag von Jürgen Steppen :

ADELSTITEL GEFÄLLIG ?

Ich wär' so gerne von blauem Geblüt' !

Stellen sie sich einmal vor, sie hätten bereits mit Zepter und Krone das elektrische Licht der Welt erblickt und wären seinerzeit sofort mit „Juten Tach Euer Jnaden", „Hallöchen Hoheit" oder sogar mit „Mahlzeit Majestät" begrüßt worden. Dann hießen sie jetzt nicht Jupp oder Pitter und auch nicht Käthchen oder Gabi, nein, man hätte sie auf Wulbrand Bock von Wolfenbüttel oder Gerswinde Freifrau zu Müritz an der Knatter getauft.

Sie dürften in jedem Falle einen Namenstitel führen wie: Fürst und Fürstin, Freikerl und Freijungfräulein, Graf und Grafikerin, Baron und Baronissima, Prinz und Prinzesschen, König und Königin sowie Herr Kaiser nebst Kaiserin.

Sollte es mehrere Geschlechtsgenossen in ihrem Adelszweig geben und sollten ebenso diese Heerscharen geneigt sein, alle hintereinander in der Geburtsreihenfolge den gleichen Namen führen zu wollen, so haben die Betroffenen das angestammte Recht, sich durchnumerieren zu lassen. Sie hießen dann: „Ihre Durchlaucht Hennes, der I.", „der II.", „der III." usw. oder „Ihre Hochwohlgeborene Ludmilla, die Viertelvorzwölfte" – ist das nicht prickelnd? Wem das Unterscheidungsmerkmal mittels einer Nummer zu profan erscheint, kann sich natürlich auch mit prägnanten Beinamen schmücken und sich z.B. „Großfürst Hadubrand, der Schwindsüchtige" oder „Prinzregentin Citronella, die Verstopfte" nennen.

Ach, wie viel Aufsehen könnte man erregen, wenn man(n)/frau adelig wäre und im Namensteil den Zusatz „v o n" führen könnte. Sie wären fortan nicht mehr nur einfach Hansi Müller sondern hießen „Johannes von Mühlenbetriebsstätte" und sie wären nicht mehr nur einfach Lilo Schmitz, nein, sie firmieren unter „Lieselotte von der Schmiede".

Bei offiziellen Empfängen lustwandeln sie auf roten Teppichen und ihr Erscheinen würde lautstark durch livrierte Bedienstete angekündigt mit: „Der Durchlauchteste aller Erhabenen, Seine königliche Verstimmtheit Hasso, der 32. von Habsucht mit seiner Gemahlin, Ihre Lieblichkeit Genoveva von und zu Schandfleck/Lippe" – klingt das nicht imposant?

Bei einem solchen Adelstitel öffnen sich Türen automatisch und sie stehen im Mittelpunkt sämtlicher Medien, vornehmlich der Klatschspalten. Sie sind dann eine öffentliche Person und die ganze Welt wird sie genau beobachten. Dies bedeutet, dass sie sämtliche aristokratischen Gepflogenheiten und Umgangsformen auf dem internationalen Parkett absolut perfekt beherrschen sollten, angefangen beim feucht gesabberten Handschmatzer bis zur steifen Andeutung einer Verbeugung des stets aufrechtgehaltenen Oberkörpers .

In der Regel wird man jedoch bürgerlich geboren und heißt im Extremfall mit Nachnamen sogar Meier. Selbstverständlich steht es nunmehr jedem frei, in eine Thronfolge einzuheiraten; d.h. sie umwerben galant einen Adelssprössling und werden mit etwas Glück sowie einem kleinen Vermögenszuschuss einfach auf diesem Wege zum/zur Prinzgemahl(-in); denn der größte Teil der deutschen Blaublüter zählt bedauerlicherweise zum berühmt - berüchtigten völlig verarmten Adel. Dieser ist grundsätzlich bereit für Geld alles zu tun – auch, bei Mangel an attraktivem eigenem Nachwuchs, Fremdbürgerliche gegen einen kleinen Unkostenbeitrag zu adoptieren. Tut man dies, wie Prinz Frederic von Anhalt, und wird durch penetrante Adoption adelig, hat man die einmalige Chance immerhin der 12. Ehemann des ehemaligen Stummfilmstars Zsa Zsa Gabor zu werden – ist das nicht Anreiz genug? Dann sind sie nicht nur jemand vom subventioniert blauen Geblüt, sondern k r ö n e n ihr Dasein, in dem sie darüber hinaus irgendeine hässliche und uralte Person vom weltlichen Geldadel zwangsehelichen.
Welch' ein bemerkenswert, snobistisch – nobeler Werdegang:
Vom Normalsterblichen über den Aristokraten zum Plutokraten !

Wäre es nicht geschichtsträchtig nur noch mit Mitgliedern aus Hofstaaten und Königsdynastien zu verkehren? Sie gäben sich die Ehre, mit ausländischen Monarchen verwandt zu sein und hätten die englische Queen zu ihren Lebzeiten neckisch bei ihrem Kosenamen „Themse – Liesl“ nennen. Sie entstammen plötzlich dem Geschlecht derer „von Schlabbersack“ und man begrüßt sie betont untertänigst mit einem Hofknicks, währenddessen sie diejenige Person nicht nur zum Ritter sondern auch windelweich schlügen. Sie nächtigen in Schlössern und Burgen, sie speisen mit Lords und Ladies, sie feiern prunkvolle Feste mit Earls und Earlybirds, während man sie unablässig hofiert, ehrt und adäquat betitelt.

Nehmen wir uns noch kurz die unterprivilegierte Freiheit und stellen uns der brutalen Realität, dass man(n)/frau weder adelig geboren, noch solchermaßen geheiratet, noch ebensolch' adoptiert wird und somit ein stinknormaler Bürger ist.

Dann sollten sie wenigstens von der Muse beleckt sein und sich künstlerisch dem Mob präsentieren; denn dadurch haben sie die Möglichkeit, unter einem Künstlernamen zu fungieren. „Jürgen von der Lippe“ hat z.B. hierbei lediglich seine Herkunftsregion hinter seinen Vornamen gesetzt. Dies könnte der Verfasser dieses Beitrages ebenfalls tun und würde sich fortan „Jürgen von der Düssel“ nennen. Dennoch scheint die Namenswahl unglücklich, da die Öffentlichkeit in diesem Zusammenhang eine Assoziation zu einem regionalen Getränk – dem Altbier – und dessen übergebührlicher Verzehr herstellen würde.

Aus diesem Grunde habe ich frühzeitig vorgesorgt und als Ritter von der traurigen Gestalt mit „Seiner Deftigkeit Burger King“ sowie „Ihre Arroganz, die Disco – Queen von Castrop – Rauxel“ verkehrt und als männliches Adelsluder die Betten sämtlicher Venetien und Prinzipien durchwühlt. Als Günstling der rheinischen Edeldirne „Rita, die Scharfe“ aus dem Adelsast derer „von Lustbarkeit“ wurde ich dann endlich adoptiert. Seitdem bin ich „STEPPI 1 und artig. Ich entstamme zwar nicht blauen Blutes, doch dafür kann ich ganz schnell in Würde blau anlaufen und zwar ohne dem vorherigen Verzehr von Tinte. Mein tägliches Gewand ist aus edlem Hermelin, nur meine weißen Strumpfhosen kratzen ein wenig. Ich lasse mich von leibeigenen Eleven in einer Sänfte zum Thrönchen tragen und erledige von dort meine großen Geschäfte. Ich vollbringe aus dem Stand die Prinzenrolle, wenn dabei nur nicht immer die Krone aus purem Gold von meinem königlichen Haupt rutschen würde. Als Empfänger monarchistischer Weihen bin ich durch und durchlocht ein echter Edelmann, nur nicht aus Nougat und Marzipan.

GOOD SHAVE THE KING

Jürgen Steppen von der Düssel

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

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

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:	***Annahme:***
Dienstag: 14.00 – 17.00 Uhr	Montag: 13.00 – 16.00 Uhr
Donnerstag: 14.00 – 17.00 Uhr	Mittwoch: 13.00 – 16.00 Uhr

oder nach Absprache

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

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

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

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 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:

BürgerStiftung Düsseldorf

Telefon: 0211/650 – 4172

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

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

EINFACHVATER
initiativ

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 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 Moersenbroich

Good News: Eine moderne Lärmampel

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

Brisantes in unserem Café:

In unserem Café den Geräuschpegel zu senken, haben wir für Sie eine moderne Lärmampel besorgt. Diese Ampel zeigt **GRÜN**, wenn die Lautstärke OK ist, **GELB,** wenn es etwas zu laut ist, und **ROT,** wenn die vorher eingestellte Lautstärke überschritten wird. Bei **ROT** kann auch ein Signalton ertönen.

Die moderne Lärmampel „noisi“

- sorgt für mehr Ruhe!
- macht den Lärm sichtbar und bewusst
- hilft dadurch Lärm zu reduzieren
- motivierend durch positive Rückmeldung:
  wenn es wieder leiser wird, zwinkert der Smiley als Belohnung. Gut gemacht!
- unterstützt Sie für ein harmonischeres Umfeld mit weniger Ermahnen

noisi
die moderne lärmampel

Liebe Besucher:innen,

Liebe Freund:innen,

Liebe Partner:innen und Interessierte,

wir blicken zurück auf ein weiteres Jahr und sind dankbar für Ihre Unterstützung, Ihre Treue, Wertschätzung und Mitarbeit.

Zentrum ***plus*** Mörsenbroich wünscht Ihnen fröhliche, besinnliche und erholsame Feiertage, ein friedvolles Weihnachtsfest und ein gesegnetes neues Jahr.

Vorweihnachtliche Grüße und ein wunderbares 2025 wünscht Ihnen Ihr zentrum ***plus*** Mörsenbroich.

Frohe Weihnachten und ein gesundes Neues Jahr 2025!

Das Licht scheint in der Finsternis. (Johannes 1,5)

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

Unsere Öffnungszeiten während Weihnachten und Silvester

Liebe Besucher:innen,

das Jahr neigt sich dem Ende zu, und wir blicken mit Dankbarkeit auf die vergangenen 15 Jahre zurück, in denen wir für Sie da sein durften. Unser Zentrum hat in dieser Zeit viele schöne Momente und Begegnungen erlebt – dank Ihnen und Ihrer Treue.

In diesem Jahr möchten auch unsere Gruppen, unsere Ehrenamtlichen und Mitarbeitenden über die Feiertage eine kleine Auszeit nehmen, um sich zu erholen und neue Energie für das kommende Jahr zu tanken.

Daher bleibt das zentrum *plus* Mörsenbroich **über Weihnachten und Silvester geschlossen**. Die genauen Schließzeiten sind wie folgt:

- **Schließung: 23.12.2024**
- **Wiederöffnung: 02.01.2025**
-

Wir bitten um Ihr Verständnis und freuen uns darauf, Sie im neuen Jahr **2025** wieder bei uns begrüßen zu dürfen – mit vielen Angeboten, Begegnungen und gemeinsamen Aktivitäten.

Herzliche Grüße
Ihr Team vom **zentrum *plus* Mörsenbroich**

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

Beratung & Sprechstunde

Mit der Bitte um Beachtung:

In der Zeit vom **23.12.2024 – 10.01.2025** können wir Ihnen nicht zur Sprechstunde/ Beratung zur Verfügung stehen.
Bei dringenden Anliegen wenden Sie sich bitte an folgende Einrichtungen:

1. an die Abteilung **Seniorenhilfe** der Stadt Düsseldorf:
   Tel. 899 26 14

2. an zentrum ***plus Flingern*** Caritasverband Düsseldorf:
   Tel. 0211- 66 00 60

3. an ein beliebiges zentrum ***plus*** im Stadtgebiet.

Vielen Dank für Ihr Verständnis!

zentrum ***plus*** Mörsenbroich

N. Bradze.

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

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 Fahrradrikscha 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

Titel: ©Halfpoint – iStock