



Caritasverband
Düsseldorf

zentrum plus
gemeinsam aktiv für das Alter

Januar 2026

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 selbstständig 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!

N. Buadze

(Nana Buadze)

WOCHEŃÜBERSICHT

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. **Interessent*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 essenziell. 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.

19.15 – 21.00 Uhr

Neu: **Selbsthilfegruppe** für Angehörige von Menschen im Wachkoma „Gemeinsam durch schwere Zeiten“
Am 2. Montag im Monat | mit Anmeldung | kostenloses Angebot

Ein Mensch im Wachkoma zu begleiten, ist mit vielen Herausforderungen verbunden emotional, organisatorisch und oft auch sozial. In unserer Selbsthilfegruppe finden Sie Raum für Austausch, Verständnis und gegenseitige Unterstützung.

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: 20,00 € |
Interessent*innen willkommen!

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: 20,00 € |
Interessent*innen willkommen!

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

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.

14.00 – 17.00 Uhr



Second-Hand-Shop*

Wöchentlich | keine Anmeldung notwendig

Detaillierte Information s.u. Seite 16

13.00 – 16.30 Uhr



„Generation Plus“ – Treff für Austausch & Begegnung

Wöchentlich | keine Anmeldung notwendig |

Gespräche, Gemeinschaft, neue Impulse - im offenen Café „Generation Plus“ trifft sich in entspannter Atmosphäre, um Alltagsthemen und das Leben ins Gespräch zu kommen. Hier ist Platz für Meinungsaustausch, neue Kontakte und inserierende Diskussion.

Neue Besucher*innen sind stets willkommen!

13.30 – 16.30 Uhr



Izabella's Cake

Wöchentlich | keine Anmeldung notwendig | Kostenbeitrag: 2,50 €

Frisch gebacken, mit Liebe gemacht – einfach unwiderstehlich! Genießen Sie Izabellas selbstgemachten Kuchen in gemütlicher Atmosphäre mit netten Menschen. Ob vor Ort bei einer Tasse Kaffee oder zum Mitnehmen – süßer Genuss wartet auf Sie!

Vorbeikommen, probieren, genießen!

15.00 – 16.30 Uhr



Gedächtnistraining für russischsprachige Migrant:innen

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

Trенировка 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.

17.30 - 19.30 Uhr

LANDESMUSIKRAT.NRW

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



Interkultureller Chor „Ton-Art“ für Jung und Alt

Wöchentlich | Anmeldung notwendig | kostenlos | detaillierte Infos s.u. Seite 26

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.

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

11.00 – 12.30 Uhr

Neu: Let's Talk – Englisch für Fortgeschrittene

Wöchentlich | mit Anmeldung | Kostenbeitrag: 30,00 € detaillierte



In entspannter Atmosphäre üben wir gemeinsam, uns auf Englisch über Alltagsthemen, Reisen, Kultur und aktuelle Ereignisse zu unterhalten. Ohne Druck, aber mit viel Spaß verbessern wir unseren Wortschatz und die Sprachsicherheit. Dann ist unser Konversationskurs genau das Richtige für Sie!

Beeilen Sie sich und sichern Sie sich einen Platz!

10.00 – 12.00 Uhr

Offene Smartphone- und Tabletsprechstunde für russischsprachige Migrant:innen

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 25

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 2,00 €

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 зп Mörsenbroich для переселенців з України різного віку. кожного з 14:00 до 16:00 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

Second-Hand-Shop*

Wöchentlich | keine Anmeldung notwendig

Detaillierte Information s.u. Seite 16

15.00 – 16.30 Uhr

Do You Speak English? – Konversationskurs Englisch

Wöchentlich | Anmeldung notwendig | kostenlos
Aufnahme wieder möglich!

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!



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 2,00 €, 2 X Waffeln 3,00 €

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 | Kursbeitrag: 10 X 7,50 = 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.

14.00 – 17.00 Uhr

Neu: Café Lebensfreude - Stunden voller Erinnerungen und Begegnungen Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz

Wöchentlich | Anmeldung notwendig | Eine Abrechnung über die Pflegekasse ist möglich!!!

In geschützter und liebevoller Atmosphäre bieten wir Menschen mit Demenz eine regelmäßige dreistündige Kaffeerunde mit Betreuung, Gesprächen, Spielen, Musik und kleinen Aktivierungen an.

18.00 – 19.30 Uhr



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 Gemeinschaftserlebnis. 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.

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 seltenst 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

Annahme:

Montag: 13.00 – 16.00 Uhr

Donnerstag: 14.00 – 17.00 Uhr

Mittwoch: 13.00 – 16.00 Uhr

oder nach Absprache

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

Izabella's Cake im zentrum **plus** Mörsenbroich



jeden Dienstag von 13:30 - 16:30 Uhr

Frisch gebacken, mit Liebe gemacht – einfach unwiderstehlich!

Genießen Sie Izabellas selbstgemachten Kuchen in gemütlicher Atmosphäre mit netten Menschen. Ob vor Ort bei einer Tasse Kaffee oder zum Mitnehmen – süßer Genuss wartet auf Sie!

Ein Stück selbstgemachter Kuchen: nur **2,50 €**

Vorbeikommen, probieren, genießen!

Weitere Informationen erhalten Sie unter der Rufnummer:

Telefon: 0211/ 650 41 72

Ansprechpartnerin: Izabella Weber

zentrum **plus** Mörsenbroich /Eugen-Richter-Str.10 /40470 Düsseldorf



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: Aktuelle Termine können Sie im Café erfragen. Wir helfen Ihnen dort gerne weiter!

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

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

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 Fahern. 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

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

Good News: Kaffeepass

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



Eine Stempelkarte bekommen Sie an unserer Servicetheke.

**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



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 unserem Team im Café.

2. Personenzahl:

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

3. Vorbereitung:

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

Kosten:

Für **30,00 Euro** erhalten Sie:

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

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

Wir freuen uns auf Ihre Reservierung!

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

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



Das zentrum **plus** Mörsenbroich bietet nicht nur viele Möglichkeiten der Begegnung an, sondern auch **des ehrenamtlichen Engagements**. Vielleicht wollten Sie schon immer mal ihre Nachbar:innen aus dem Stadtteil mit einer 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