Caritasverband Düsseldorf

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

März 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

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.

15.00 – 17.00 Uhr

Neu: Spieletreff „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 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|

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 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 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 Stundenmiteinander 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 Qigong-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

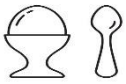
Wöchentlich | mit Anmeldung | Kostenbeitrag: 10,00 € pro Stunde

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, 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!

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

- **W**ir begegnen uns mit Menschlichkeit, Rücksichtnahme und gegenseitigem Respekt.
- **S**treitereien, Diskriminierungen und zweideutige Bemerkungen unterlassen wir.
- **J**eder / Jede , der / die sich dran hält, ist herzlich eingeladen und willkommen.
- **W**er 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.

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:	***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

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.moersenbroich@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!!!

BürgerStiftung Düsseldorf

Bei Fragen oder Interesse wenden Sie sich an:

Telefon: 0211/650 - 4172

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

Selbsthilfegruppe: EINFACHVATER initiativ

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, Un
der *Rheinischen Post* Düsseldorf .

Gratis - WLAN in unserem Café

Caritas- ZP Moersenbroich

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

Ihre Themen sind uns wichtig!!!

Gibt es Themen, an denen Sie interessiert sind und zu denen Sie Näheres erfahren möchten? Gibt es beispielsweise Themen, die wir in unserem Programm bisher nicht anbieten?

Dann lassen Sie es Wissen und zentrum ***plus*** Mörsenbroich versucht zu diesem Thema die Referent:innen zu gewinnen.

In diesem Feld können Sie Ihre Themenwünsche, die Sie in diesem Jahr 2024 behandeln möchten, eintragen:

1. ……

2. ……

3. ……

Wir freuen uns auf Ihre Anregungen, Wünsche und Ideen.

Mit freundlichen Grüßen

N. Bradze.

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 (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

Titel: ©Halfpoint – iStock