

Zwei neue Gesichter mit Herz und internationalem Flair

Liebe MARIBU-Gäste,

wir heißen Ladan und Afrooz herzlich Willkommen!

Seit Anfang des Jahres bereichern zwei neue Ehrenamtliche unser Team: Wir freuen uns riesig über ihren Einsatz, ihre Herzlichkeit und ihre spannenden Lebensgeschichten: Afrooz und Ladan sind bei uns angekommen und unterstützen mit viel Engagement unsere Arbeit vor Ort.

Afrooz ist vor rund sieben Monaten gemeinsam mit ihrem Mann aus dem Iran nach Deutschland gekommen. Mit viel Neugier und Tatkraft wagt sie hier den Neuanfang. In ihrer Heimat hat sie als Psychologin gearbeitet – und sie bereitet sich bereits darauf vor, ihr Anerkennungsverfahren in Deutschland zu beginnen, um

auch hier weiter in diesem Beruf arbeiten zu können. Bis dahin bringt sie sich bei uns mit viel Einfühlungsvermögen und frischer Energie ein. Ihr Ziel: Fuß fassen auf dem deutschen Arbeitsmarkt und dabei ganz nebenbei auch neue Menschen, Sprache und Kultur kennenlernen.

Ladan bringt einen reich gefüllten internationalen Koffer voller Erfahrungen mit. Sie ist ebenfalls Iranerin, aber in Großbritannien aufgewachsen – und hat bereits in vielen verschiedenen Ländern gelebt, darunter Malaysia, Russland, der Türkei und Dubai. Ihr Weg führte sie von Kontinent zu Kontinent – und nun endlich zu uns. Wir freuen uns sehr, dass Ladan jetzt Teil unseres Teams ist und hier ihren spannenden Lebensweg fortsetzt. Wer weiß – vielleicht wird Deutschland ja



Einrichtungsleiterin Alice Klingens

sogar zur neuen Heimat?

Beide Frauen bringen nicht nur internationale Perspektiven, sondern auch eine große Portion Herzenswärme, Offenheit und Freude an der Begegnung mit. Wir sagen herzlich willkommen – schön, dass ihr da seid!

Ihre Alice Klingens

Unser neuer Geschicklichkeitsspiele-Treff ist gestartet

Sie möchten gemeinsam lachen, sich bewegen und dabei spielerisch Ihre Geschicklichkeit trainieren?

Dann haben wir genau das Richtige für Sie: Unser neuer Geschicklichkeitsspiele-Treff lädt ein zu Bewegung, Begegnung und guter Laune: **jeden Donnerstag von 10:00 bis 10:45 Uhr!**

Ob mit oder ohne Beeinträchtigung – bei uns sind alle herzlich willkommen. Denn hier zählt

nicht Leistung, sondern das Miteinander und der Spaß am Ausprobieren. In einer entspannten Atmosphäre erleben Sie kleine, lustige Spiele, die ganz nebenbei Ihre Koordination, Reaktion und Beweglichkeit fördern.

Geleitet wird der Treff von Nanu Pflitsch, die sich nach einem Schlaganfall ihres Vaters intensiv mit den Themen Bewegung, Reaktion und Koordination auseinandergesetzt und daraus ihre

Herzensangelegenheit gemacht hat. Seit einiger Zeit bietet sie mit viel Kreativität und Einfühlungsvermögen Bewegungsangebote an, die Körper und Geist gleichermaßen ansprechen.

Besonders schön: Wir nutzen angepasste Spielmaterialien, so dass wirklich jeder mitmachen kann – ganz nach den eigenen Möglichkeiten.

Neugierig geworden? Dann kommen Sie vorbei.

Ein Fest für alle Sinne: Mirza Ghasemi und Fesenjan

Unser persischer Kochabend war ein voller Erfolg: Zwei Lieblingsrezepte zum Nachkochen gibt's gleich dazu!

Ein besonderer Dank geht an unsere beiden neuen Ehrenamtlichen Afrooz und Ladan, die mit viel Herz und kulinarischem Können nicht nur köstliche Gerichte gezaubert, sondern sich dabei auch direkt in die Herzen unserer Gäste gekocht haben.

Damit auch zuhause noch etwas vom Zauber dieses Abends erhalten bleibt, möchten wir Ihnen zwei Gerichte vorstellen. Vielleicht bekommen Sie ja Lust, den Geschmack Persiens in Ihre eigene Küche zu holen?

Mirza Ghasemi

Ein aromatisches vegetarisches Gericht mit gegrillten Auberginen, Tomaten, Knoblauch und Ei – perfekt als Dip, Vorspeise oder leichtes Hauptgericht.

Zutaten (für 4 Personen):

1 TL Kardamom
3 große Auberginen
4-5 Tomaten
5-6 Knoblauchzehen
3 Eier
Salz, Pfeffer
Öl zum Braten

Zubereitung:

Auberginen im Ofen oder über offener Flamme grillen, bis sie weich sind und die Haut Blasen wirft. Anschließend schälen und das Fruchtfleisch grob zerdrücken. Knoblauch fein hacken und zusammen mit dem Kardamom in etwas Öl anbraten. Tomaten würfeln, hinzufügen und köcheln lassen, bis sie weich sind. Au-



berginen unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Eier direkt in die Mischung schlagen, gut verrühren und stocken lassen. Heiß oder lauwarm servieren – am besten mit Fladenbrot!

Fesenjan

Ein festliches Gericht mit Hähnchen, Walnüssen und Granatapfel – süß-säuerlich, nussig und einfach unverwechselbar im Geschmack.

Zutaten (für 4 Personen):

500 gr Hähnchenschenkel oder -brust
200 gr gemahlene Walnüsse

2 EL Granatapfelsirup
1 Zwiebel, fein gehackt
Salz, Pfeffer, ggf. etwas Zucker
Öl zum Anbraten
Wasser nach Bedarf

Zubereitung:

Zwiebeln in Öl anbraten, Hähnchen hinzufügen und rundherum anbraten. Die gemahlene Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften, dann zusammen mit dem Granatapfelsirup zum Fleisch geben. Mit Wasser aufgießen und bei niedriger Hitze 1 bis 1,5 Stunden köcheln lassen, bis das Gericht schön sämig ist. Abschmecken und genießen!

MichBEWEGEN: Kleine Bewegungen – Große Wirkung

Ein neues Gruppenangebot für mentale Leichtigkeit:

Manchmal braucht es gar nicht viel, um wieder bei sich anzu-kommen: einen tiefen Atemzug, einen kleinen Schwung, ein sanftes Klopfen auf die Schultern.

Genau darum geht es bei unserem neuen Gruppenangebot „**MichBEWEGEN**“ – einer wohl-tuenden Stunde voller bewuss-ter Bewegung und freundlichem Austausch: ein kleiner Mini-Ur-laub vom stressigen Alltag.

Immer freitags von 10:00 bis 11:00 Uhr lädt Kirsten Adamek herzlich ein. Wer sie kennt, weiß: Mit ihrer offenen, humorvollen Art bringt sie Leichtigkeit in je-den Raum.

Als freie Kulturpädagogin und traumazentrierte Fachberaterin versteht sie es, mit kleinen Im-pulsen Großes zu bewirken. Ob bekannte Übungen, kreative Im-



pulse oder ungewohnte Bewe-gungsabläufe: Alles darf auspro-biert werden, nichts muss.

„Wir atmen bewusst, richten uns auf, schwingen, klopfen – das sind ganz einfache, aber wir-kungsvolle Bewegungen, die uns helfen, im Hier und Jetzt zu sein“, sagt Kirsten Adamek. Im Mittel-punkt stehen das Wohlbefinden, die Freude an der Bewegung und der respektvolle Austausch in vertrauensvoller Runde.

Hier darf jeder so sein, wie er oder sie ist – mit allem, was gerade da ist.

Das Angebot richtet sich an alle, die ihrem Geist und Körper etwas Gutes tun möchten. Eine Stun-de, die Kraft schenkt, den Kopf frei macht und vielleicht auch ein kleines Lächeln auf die Lippen zaubert.

Machen Sie mit und bewegen Sie etwas – für sich!

Kennen Sie schon den Cari-Chor?

Jeden Mittwochabend wird es musikalisch in den Räumen des Fachdienstes für Integration und Migration der Caritas, denn dann trifft sich der Cari-Chor zu seiner wöchentlichen Probe. Seit rund eineinhalb Jahren erklingen hier Chorstimmen in allen Tonlagen und füllen den Raum mit Leben, Klang und guter Laune.

Geleitet wird der Chor von Herrn Young-Dal Park, der mit viel En-gagement, Feingefühl und mu-sikalischer Expertise jede Probe zu etwas Besonderem macht. Young-Dal Park stammt aus Süd-korea und wurde in Seoul gebo-ren. Seit den frühen 1990er-Jah-

ren lebt er gemeinsam mit seiner Frau und seinen mittlerweile er-wachsenen Kindern in Köln.

Auf über 30 Jahre Bühnenkarriere in Deutschland kann der erfahre-ne Opernsänger inzwischen zu-rückblicken. 2023 schloss er sein langjähriges Engagement an der Kölner Oper ab, um noch einmal neue Wege zu gehen:

Als Musikpädagoge verwirklicht er nun seine Idee, die ihn sein Le-ben lang begleitet hat – mit viel Leidenschaft, Vision und dem Wunsch, Menschen durch Musik zu verbinden.

Wann? Immer mittwochs, von 18:30 bis 20:00 Uhr.



Wo: Caritashaus International, Salzstraße 55, 41460 Neuss, Raum 207.

Der Chor freut sich über neue Stimmen und ein wachsendes Miteinander. Einfach mal vorbei-kommen, mitsingen und den All-tag wegsingen. Die Teilnahme ist kostenfrei!

Singen tut gut – gemeinsam noch mehr!

Ein Hauch von Harmonie – Qi Gong im Garten mit Udo Hansel

Was für ein wunderbarer Nachmittag! Am 12. Juni 2025 verwandelte sich unser Garten in eine kleine Oase der Ruhe und Entspannung.

Bei strahlendem Sonnenschein und sommerlichen 28 Grad leitete Udo Hansel, Inhaber der Sportschule Tao Lo Shu Akademie in Mönchengladbach-Giesenkirchen, eine inspirierende Qi Gong-Stunde, die Körper, Geist und Seele in Einklang brachte.

Die Teilnehmenden ließen sich von der ruhigen Atmosphäre und der angenehmen Art auf eine Reise durch fließende Bewegungen und achtsame Atmung mitnehmen. Ob erfahren oder neugierig, jung oder alt – alle machten mit und genossen die wohltuende Wirkung dieser fernöstlichen Bewegungsform.

Ein echter Höhepunkt war unsere älteste Teilnehmerin: stolze 92 Jahre alt und mit Begeisterung dabei! Ihre Ausstrahlung



war so kraftvoll wie die Qi-Energie selbst und ein schönes Beispiel dafür, dass man nie zu alt ist, etwas Neues auszuprobieren oder sich etwas Gutes zu tun.

Wir freuen uns riesig, dass wir dieses besondere Angebot **am Freitag, 29. August 2025, von 11 bis 12 Uhr** erneut anbieten kön-

nen – natürlich wieder mit Udo Hansel, hoffentlich wieder bei schönem Wetter und vielleicht auch wieder mit Ihnen?

Packen Sie bequeme Kleidung ein, bringen Sie ein bisschen Neugier mit – und seien Sie dabei, wenn es wieder heißt: **Qi Gong im Garten!**



Nicht vergessen: Ihre Meinung zählt!

Wir erinnern Sie gerne an unsere drei Mitmach-Möglichkeiten:

- Schwarzes Brett – Anzeigen und Gesuche einfach aushängen.
- Kummer- & Wunschkasten – Für Ihre Ideen, Wünsche und Anliegen.
- Leserbrief – Ihre Stimme im nächsten Magazin!

Machen Sie mit – wir freuen uns auf Ihre Beiträge!

Öffnungszeiten

MIETERTREFFPUNKT
MARIBU 

Montags	09.00 Uhr bis 14.00 Uhr
Dienstags	09.00 Uhr bis 14.00 Uhr
Mittwochs	12.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Donnerstags	11.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Impressum:

 **Caritas** Sozialdienste
Rhein-Kreis Neuss GmbH



Mietertreffpunkt MARIBU

Marienburger Str. 27 a, 41462 Neuss

Ein gemeinsames Projekt der Neusser Bauverein GmbH und der Caritas Sozialdienste Rhein-Kreis Neuss GmbH

Redaktion:

Alice Klingen, MARIBU,
Tel. 0173 6214447
Heiko Mülleneisen, Neusser Bauverein GmbH
Tel.: 02131 127 439

Programm-Highlights im MARIBU

Datum / Uhrzeit	Thema	Details	Kosten	Anmel- dung
19.08.2025 10.30 Uhr	Info-Veranstaltung	Informationen über die Caritas Seniorenberatung & mehr		bis 18.08.25 im MARIBU
29.08.2025 11.00 Uhr	Qi Gong im Garten	Qi Gong für alle mit Udo Hansel		bis 26.08.25 im MARIBU
02.09.2025 17.00 Uhr	Smart Support	Persönliche Hilfe bei digitalen Fragen		bis 01.09.25 im MARIBU
09.09.2025 14.00 Uhr	Gemeinsamer Ausflug zur Eisdiele	In geselliger Runde ein Eis genießen	2,50 Euro pro Person	bis 08.09.25 im MARIBU
30.09.2025 14.00 Uhr	Gedächtnistraining durch Spiele und Spaß	Mit Spielen geistig fit bleiben		bis 29.09.25 im MARIBU
13.10.2025 17.00 Uhr	Internationaler Kochabend	am 12 Uhr sind alle herzlich zum Kochen eingeladen und danach wird lecker gegessen	4,00 Euro pro Person	bis 06.10.25 im MARIBU
21.10.2025 10.30 Uhr	Info-Veranstaltung	Informationen über den Caritas-Hausnotruf		bis 20.10.25 im MARIBU
04.11.2025 17.00 Uhr	Smart Support	Persönliche Hilfe bei digitalen Fragen		bis 03.11.25 im MARIBU
09.11.2025 11.00 Uhr	Herbstbasar	Stöbern, entdecken und Kleinigkeiten kaufen	siehe Aushang	
09.12.2025 14.00 Uhr	Festliche Vorbereitung	Gemeinsames Schmücken des Weihnachtsbaums und Plätzchen backen	1,00 Euro pro Person	bis 02.12.25 im MARIBU
17.12.2025 14.00 Uhr	Weihnachtsfeier	Mit Schrottlichtern und verschiedenen süßen und herzhaften Leckereien	4,00 Euro pro Person	bis 10.12.25 im MARIBU

Regelmäßige Angebote

montags	09.00 bis 11.00 Uhr	Sozialberatung
	11.00 bis 14.00 Uhr	Kreativtreff
dienstags	09.00 bis 11.00 Uhr	Café International (Frühstück für jedermann, 3.00 Euro pro Person)
	11.00 bis 13.00 Uhr	Sozialberatung
mittwochs	11.00 bis 12.00 Uhr	Sturzprävention (10.00 Euro monatlich pro Person)
	12.00 bis 14.00 Uhr	Kochgruppe (Mittagsessen, 2.00 Euro pro Person)
	16.30 bis 18.00 Uhr	Line-Dance
donnerstags	10.00 bis 11.00 Uhr	Geschicklichkeitsspiele
freitags	10.00 bis 11.00 Uhr	Mich Bewegen
	13.00 bis 14.30 Uhr	Deutsch-Konservationskurs
sonntags	14.00 bis 17.00 Uhr	Spielenachmittag

