

Caritas Begegnungsstätte Mittendrin

Hauptstraße 249, Bergisch Gladbach

Angebote im Juni 2023

Wandertreff mit Gaby und Gisela

Auf Schusters Rappen entlang der Strunde mit Umwegen rund um Gläbbisch, dazu lädt die Caritas Begegnungsstätte Mittendrin, Hauptstraße 249 in Bergisch Gladbach, **immer montags, jeweils um 10.30 Uhr**, ein. Die Organisatorinnen freuen sich über einen „Wandergroschen“. Treffpunkt ist der Parkplatz hinter der Begegnungsstätte Mittendrin. Eine Anmeldung ist unter der Telefonnummer 02202 – 18 90 60 oder per Mail unter mittendrin@caritas-rheinberg.de erwünscht.

Sprechstunde rund um die moderne Technik

Unsere Welt wird immer digitaler, aber dadurch nicht unbedingt einfacher. Hilfe bei Problemen mit dem PC, Smartphone, I-Phone, Tablet oder dem Internet bietet die Caritas-Begegnungsstätte Mittendrin. Am **Freitag, 2. Juni 2023, von 10 bis 11.30 Uhr**, beantwortet Dietmar Zschau an der Hauptstraße 249 in Bergisch Gladbach alle diesbezüglichen Fragen. Jeder Termin dauert 30 Minuten. Eine Anmeldung unter der Telefonnummer 02202 – 18 90 60 oder per Mail unter mittendrin@caritas-rheinberg.de ist erforderlich. Über eine Spende wird sich sehr gefreut.

Themenfrühstück

Ein lockeres und unterhaltsames Zusammentreffen von Menschen bei Kaffee, Schnittchen oder einem Gläschen Sekt bietet die Caritas Begegnungsstätte Mittendrin, Hauptstraße 249 in Bergisch Gladbach, am **Samstag, 3. Juni 2023, von 11 bis 13.30 Uhr**. Es fällt ein Kostenbeitrag für die verzehrten Getränke und Speisen an. Gastgeberin ist Petra Hradil. Anmelden kann man sich unter der Telefonnummer 02202 – 18 90 60 und per Mail unter mittendrin@caritas-rheinberg.de.

Wanderung mit Petra

Zu einer Wanderung durch das schöne Bergische Land mit anschließender Einkehr lädt die Caritas Begegnungsstätte Mittendrin am **Sonntag, 4. Juni 2023, um 10 Uhr**, ein. Treffpunkt ist der Parkplatz hinter der Begegnungsstätte Mittendrin, Hauptstraße 249 in Bergisch Gladbach. Der Wanderbeitrag beträgt zwei Euro. Wer mitwandern möchte, meldet sich bis zum 10. Juni 2023 unter der Telefonnummer 02202 – 18 90 60 oder per Mail an mittendrin@caritas-rheinberg.de vorher an.

„Progressive Muskelentspannung“

Zu einem viermaligen Kurs „Progressiver Muskelentspannung“ lädt die Caritas Rheinberg **ab Dienstag, 6. Juni 2023, 13 bis 14 Uhr**, in die Begegnungsstätte Mittendrin, Hauptstraße 249 in Bergisch Gladbach ein. Bei diesem leicht zu erlernenden Verfahren entspannen die Teilnehmenden durch abwechselndes Anspannen und Entspannen verschiedene Muskelgruppen. Das Angebot hilft dabei, zur Ruhe zu kommen und stärkt außerdem das Körperempfinden und die Abwehrkräfte. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken tragen. Kursleiterin ist Andrea Brandt. Die Gebühr beträgt pro Teilnehmenden 16 Euro. Eine Anmeldung unter der Telefonnummer 02202 – 18 90 60 oder per Mail unter mittendrin@caritas-rheinberg.de ist notwendig.

Offenes Malen

Sich eine Auszeit nehmen vom Alltag! In lockerer Runde zwanglos malen, ob Mischtechnik, Zeichnen oder Collagen – einfach ausprobieren, was am meisten Spaß macht. Malen tut der Seele gut! Der Maltreff findet am **Mittwoch, 7. Juni 2023, statt und geht von 16 bis 18 Uhr**. Vierzehntägig wird sich unter der Betreuung von Sylvia Kurtsiefen getroffen und pro Teilnahme drei Euro bezahlt. Eine Anmeldung ist unter der Telefonnummer 02202 – 18 90 60 oder per Mail unter mittendrin@caritas-rheinberg.de möglich.

Caritas Begegnungsstätte Mittendrin

Hauptstraße 249, Bergisch Gladbach

Angebote im Juni 2023

Boule – ein beliebter Freizeitspaß

Boule, dieses Präzisionsspiel macht Freude, sorgt für körperliche Bewegung ohne Überanstrengung und fördert die Koordination, Kommunikation sowie Geschicklichkeit. In Kooperation mit dem Seniorenbeirat lädt die Caritas-Begegnungsstätte Mittendrin am **Sonntag, 11. Juni 2023, um 11 Uhr**, zum Boule spielen ein. Treffpunkt ist der Bouleplatz an der Buchmühle in Bergisch-Gladbach. Die Teilnahme ist kostenfrei, eine kleine Spende ist willkommen. Die Anmeldung ist unter der Telefonnummer 02202 – 18 90 60 und per Mail unter mittendrin@caritas-rheinberg.de möglich.

Smartphone „Umgang mit Google Maps“

Navigation zu Fuß, mit dem Fahrrad, mit dem Auto oder den öffentlichen Verkehrsmitteln. Wie komme ich von A nach B? Wie speichere ich einen Ort oder poste ein Foto auf Google Maps? Diese und weitere Fragen werden von Manfred Falb in dem Kurs der Caritas-Begegnungsstätte Mittendrin beantwortet. Los geht es am **Mittwoch, 14. Juni 2023, 13 bis 15.15 Uhr**. Treffpunkt ist die Hauptstraße 249 in Bergisch Gladbach. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein eigenes Smartphone (Betriebssystem Android) sowie gute Vorkenntnisse. Die Teilnahmegebühr beträgt 15 Euro. Um eine Anmeldung unter der Telefonnummer 02202 – 18 90 60 oder per Mail unter mittendrin@caritas-rheinberg.de wird gebeten.

Garten, Kräuter und mehr - Exkursion nach Kürten-Busch

Im Garten gibt es viel zu entdecken. Sehen, riechen, fühlen und probieren sind hier ein Muss. Heilkräuterfachfrau Birgitt Ullrich kennt sich aus (Un)kraut aller Art. Am **Donnerstag, 15. Juni 2023**, leitet sie einen rund 45-minütigen Spaziergang durch den Garten und versorgt die Gäste mit Anekdoten, Wissenswertem und Kräutergeschichten. Zum Abschluss gibt es ein gemütliches Beisammensein mit selbstgebackenem Brot und (Wild-) Kräutern zum Probieren. Treffpunkt der Exkursion ist um **10.10 Uhr** an der Bushaltestelle Forum. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Kosten betragen 15 Euro, darin sind die Führung und die Verkostung enthalten. Anmelden kann man sich unter der Telefonnummer 02202 – 18 90 60 und per Mail unter mittendrin@caritas-rheinberg.de.

Technikprechstunde

Viele kennen das: Manchmal will die Technik nicht so, wie man selbst will. In der Caritas Begegnungsstätte Mittendrin werden am **Dienstag, 20. Juni 2023, von 13 bis 14.30 Uhr**, Fragen rund um die Bedienung, Anwendung und Auswahl von verschiedenen technischen Geräten beantwortet. Dabei geht es um Digitale Fotografie und Bildbearbeitung, das Speichern und Versenden von Bildern, Filmen, Musik, Videos, Dokumenten und Dateien, Hilfe bei Bedienungsanleitungen, das Suchen und Finden von Fahrplänen, Auskünften und anderem im Internet, die Behebung von kleinen Computer- und Handy-Problemen, die Verwaltung von Terminen und Mails, die Navigation am Handy oder PC, Fragen zu Internet, Router, WLAN, Handy und Telefonverträgen, Fernseher, Fernbedienungen sowie die technische Hilfe bei Online-Antragsformular Für die Fragen werden 30-minütige Termine vergeben. Eine Anmeldung ist unter der Telefonnummer 02202 – 18 90 60 oder per Mail unter mittendrin@caritas-rheinberg.de erforderlich Die Leitung hat Holger Londschie, über eine Spende wird sich gefreut.

Caritas Begegnungsstätte Mittendrin

Hauptstraße 249, Bergisch Gladbach

Angebote im Juni 2023

Smartphone Kurs für Anfänger

Hilfe für Smartphone-Anfänger verspricht ein Kurs der Caritas Begegnungsstätte Mittendrin, Hauptstraße 249 in Bergisch Gladbach. Am **Mittwoch, 21. Juni 2023 und 28. Juni 2023, von 13 bis 15.15 Uhr**, können sich Teilnehmende über die grundlegenden Funktionen ihres Smartphones informieren und gemeinsam erste Schritte wagen. Themen sind unter anderem die Menüführung der Geräte sowie die Verwaltung der Kontakte und des Telefonbuchs. Die Kosten betragen 30 Euro. Die Leitung hat Manfred Falb. Teilnahmevoraussetzung ist ein eigenes Smartphone (Android). Anmeldung unter Telefon 02202 – 18 90 60 oder per Mail an mittendrin@caritas-rheinberg.de.

Zusammen sein macht glücklich

Zu einer fröhlichen Runde bei Kaffee, Kuchen und launigen Gesprächen lädt die Caritas RheinBerg am **Donnerstag, 22. Juni 2023, von 14.30 bis 16 Uhr**. Ort ist die Begegnungsstätte Mittendrin, Hauptstraße 249, in Bergisch Gladbach. Die Kosten pro Person betragen fünf Euro. Die Leitung liegt in den Händen von Astrid Hagl. Besonderheit diesmal: Es wird über Sommererlebnisse gesprochen. Eine Anmeldung unter der Telefonnummer 02202 – 18 90 60 oder per Mail unter mittendrin@caritas-rheinberg.de ist möglich