

August-Programm der Begegnungsstätte Mittendrin

Hauptstraße 249, 51465 Bergisch Gladbach

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.

Gedächtnistraining

In fröhlicher Runde mit einfachen Übungen - ohne Konkurrenz und Leistungsdruck - in Schwung kommen und bleiben, das ist Ziel des Angebotes „Gedächtnistraining“ der Caritas Begegnungsstätte Mittendrin. Immer montags von 13.45 bis 15.15 Uhr, lädt Martina Van Assel an der Hauptstraße 249 in Bergisch Gladbach zum „Gehirn-Jogging“. Die Gebühr beträgt 4,50 Euro pro Teilnahme. Eine Anmeldung ist unter der Telefonnummer 02202 – 18 90 60 oder per Mail unter mittendrin@caritas-rheinberg.de erforderlich.

„Progressive Muskelentspannung“

Zu einem fünfmaligen Kurs „Progressiver Muskelentspannung“ lädt die Caritas Rheinberg am Dienstag, 1. August 2023, von 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 20 Euro. Eine Anmeldung unter der Telefonnummer 02202 – 18 90 60 oder per Mail unter mittendrin@caritas-rheinberg.de ist notwendig.

Smartphone Kurs für Fortgeschrittene

Unterstützung für Smartphone-Nutzer bietet ein Angebot der Caritas Begegnungsstätte Mittendrin, Hauptstraße 249 in Bergisch Gladbach. Am Mittwoch, 2. August und 9. August 2023, von 13 bis 15.15 Uhr, können sich Teilnehmende über weitergehende Funktionen ihres Smartphones informieren. Themen sind unter anderem Klingeltöne und die Handy-Kamera. Zudem wird erklärt, welche Apps sinnvoll sind und wie diese installiert werden. Kursleiter ist Manfred Falb. Die Kosten betragen 30 Euro. Teilnahmevoraussetzung ist ein eigenes Smartphone (Android). Anmeldung unter Telefon 02202 – 18 90 60 oder per Mail an mittendrin@caritas-rheinberg.de.

Gedächtnistraining

In fröhlicher Runde mit einfachen Übungen - ohne Konkurrenz und Leistungsdruck - in Schwung kommen und bleiben, das ist Ziel des Angebotes „Gedächtnistraining“ der Caritas Begegnungsstätte Mittendrin. Immer donnerstags von 11 bis 12.30 Uhr, lädt Martina Van Assel an der Hauptstraße 249 in Bergisch Gladbach zum „Gehirn-Jogging“. Die Gebühr beträgt 4,50 Euro pro Teilnahme. Eine Anmeldung ist unter der Telefonnummer 02202 – 18 90 60 oder per Mail unter mittendrin@caritas-rheinberg.de erforderlich.

August-Programm der Begegnungsstätte Mittendrin

Hauptstraße 249, 51465 Bergisch Gladbach

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, 5. August 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.

Englisch für Fortgeschrittene

Wer seine Englischkenntnisse auf ein höheres Level bringen möchte, ist beim Englischkurs in der Caritas Begegnungsstätte Mittendrin, Hauptstraße 249 in Bergisch Gladbach, genau richtig. Der Kurs findet jeweils montags von 11.45 bis 13.15 Uhr statt. Start ist der 7. August 2023. Die Gebühr für die zehn Termine beträgt 76 Euro. Kursleiterin ist Eileen Cooper. Voraussetzung zur Teilnahme sind neben Englischkenntnissen eine Anmeldung unter der Telefonnummer 02202 – 18 90 60 oder per Mail unter mittendrin@caritas-rheinberg.de.

Aquarellkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Freude am kreativen Tun entwickeln und mit eigenen Gemälden der Farbenpracht der Natur nachspüren – darum und um vieles mehr geht es beim Aquarellkurs für Anfänger und Fortgeschrittene der Caritas Begegnungsstätte Mittendrin, Hauptstraße 249 in Bergisch Gladbach. Teilnehmende erfahren viel Wissenswertes über Aquarellmalerei, Bildgestaltung und Farbenlehre. Der Kurs findet achtmal, jeweils dienstags von 14.30 bis 16.30 Uhr statt. Beginn ist der Dienstag, 8. August 2023. Kursleiterin ist Anita Liebold lädt dazu ein, der Fantasie freien Lauf zu lassen. Mit inspirierenden Vorlagen und unterstützender Begleitung, erfahren die Teilnehmenden viel Wissenswertes über Aquarellmalerei, Bildgestaltung und Farbenlehre. Die Teilnahmegebühr beträgt 88 Euro pro Person. Eine Anmeldung ist nötig. Erreichbar ist die Begegnungsstätte unter der Telefonnummer 02202 – 18 90 60 oder per Mail unter mittendrin@caritas-rheinberg.de.

Englisch mit geringen Vorkenntnissen

Englisch gilt bekanntermaßen als Weltsprache. Daher geht es in diesem Kurs in erster Linie darum, Englisch zu sprechen. Sei es für Reisen, Alltagssituationen oder den Austausch über Gott und die Welt. Spaß und Leichtigkeit stehen im Vordergrund, die Grammatik wird erst einmal ein wenig zurückgestellt. Der Kurs beginnt am Mittwoch, 9. August 2023 und geht von 11 bis 12.30 Uhr. Der letzte der acht Termine ist am 27. September 2023. Die Leitung hat die Sprachenlehrerin Elena Eilers. Die Kursgebühr beträgt 80 Euro bei sechs Teilnehmenden. Anmeldung unter der Telefonnummer 02202 – 18 90 60 oder per Mail unter mittendrin@caritas-rheinberg.de möglich.

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 mit (Un)kraut aller Art bestens aus. Am Dienstag, 10. August 2023, leitet sie einen rund 45-minütigen Spaziergang durch den

August-Programm der Begegnungsstätte Mittendrin

Hauptstraße 249, 51465 Bergisch Gladbach

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.

Kegelrunde

„Alle Neune“ heißt es hoffentlich oft bei der Kegelrunde der Caritas-Begegnungsstätte Mittendrin. Die Kegelfreunde treffen sich in der Sander Bauernstube, Sander Straße 190, am Freitag, 11. August 2023, von 17 bis 20 Uhr. Neue Gäste sind herzlich willkommen! Eine Anmeldung unter der Telefonnummer 02202 – 18 90 60 oder per Mail unter mittendrin@caritas-rheinberg.de ist erforderlich.

Wanderung mit Petra

Zu einer Wanderung durch das schöne Bergische Land mit anschließender Einkehr lädt die Caritas Begegnungsstätte Mittendrin am Sonntag, 13. August 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 6. Juli 2023 unter der Telefonnummer 02202 – 18 90 60 oder per Mail an mittendrin@caritas-rheinberg.de vorher an.

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, 13. August 2023, um 11 Uhr, zum Boule spielen ein. Treffpunkt ist der Bouleplatz an der Buchmühle in Bergisch-Gladbach. Die Teilnahme ist kostenfrei. Die Anmeldung ist unter der Telefonnummer 02202 – 18 90 60 und per Mail unter mittendrin@caritas-rheinberg.de möglich.

Yoga

Tiefe Ruhe - einfach und wirksam. Jeder Mensch kann Yoga üben. Auch im höheren Alter oder mit der ein oder anderen Einschränkung. Wie das geht, zeigt Susanne Volk in der Caritas Begegnungsstätte Mittendrin, Hauptstraße 249 in Bergisch Gladbach. Ihr Yoga Kurs findet zehnmal immer montags von 10.30 bis 11.30 Uhr statt. Los geht es am Montag, 14. August 2023. Die Gebühr beträgt 70 Euro. Eine Anmeldung unter der Telefonnummer 02202 – 18 90 60 oder per Mail unter mittendrin@caritas-rheinberg.de ist nötig.

Technikprechstunde

Viele kennen das: Manchmal will die Technik nicht so, wie man selbst will. In der Caritas Begegnungsstätte Mittendrin werden am Dienstag, 15. August 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

August-Programm der Begegnungsstätte Mittendrin **Hauptstraße 249, 51465 Bergisch Gladbach**

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 Lonschien, über eine Spende wird sich gefreut.

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, 16. August 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.

Smartphone Kurs für Anfänger

Hilfe für Smartphone-Anfänger verspricht ein Kurs der Caritas Begegnungsstätte Mittendrin, Hauptstraße 249 in Bergisch Gladbach. Am Mittwoch, 16. August 2023 und 30. August 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.

Sommerfest „10 Jahre Mittendrin in der Hauptstraße“

Mit einem fröhlichen Grillnachmittag möchte sich das Team der Caritas Begegnungsstätte Mittendrin am Donnerstag, 24. August 2023, um 14.30 Uhr, bei den Ehrenamtlichen und Besuchern herzlich für die Unterstützung und Bereicherung von „Mittendrin“ bedanken. An der Hauptstraße 249 in Bergisch Gladbach gibt es Leckerer vom Grill und Buffet, Kühles vom Fass sowie einen weiteren unterhaltsamen Leckerbissen. Neue interessierte Menschen sind herzlich willkommen! Anmeldung unter Telefon 02202 – 18 90 60 oder per Mail an mittendrin@caritas-rheinberg.de

Besuch des Landtages NRW (Vorankündigung)

Zu einem Besuch des nordrhein-westfälischen Landtages lädt die Caritas Begegnungsstätte Mittendrin am Freitag, 1. Dezember 2023. Mit öffentlichen Verkehrsmitteln geht es in die Landeshauptstadt Düsseldorf. Der erfahren die Teilnehmenden etwas über die Abläufe im Landtag und verfolgen auf der Tribüne etwas eine Stunde eine Landtagsdebatte. Danach gibt es die Gelegenheit zu einem Gespräch mit dem CDU-Landtagsabgeordneten Martin Lucke, bei dem auch Fragen gestellt werden

August-Programm der Begegnungsstätte Mittendrin

Hauptstraße 249, 51465 Bergisch Gladbach

können. Vor der Heimfahrt gibt es noch Kaffee und Kuchen in der Kantine des Landtages. Treffpunkt ist um 10 Uhr am S-Bahnhof Bergisch Gladbach. Der Ausflug wird von Gabriele Heinemann und Gisela Biesenbach begleitet. Die Teilnahme kostet 12 Euro inklusive Fahrkosten. Eine Anmeldung - mit vollständiger Adresse – ist bis zum 1. September 2023 unter Telefon 02202 – 18 90 60 oder per Mail an mittendrin@caritas-rheinberg.de möglich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.