

Caritas Begegnungsstätte Mittendrin

Hauptstraße 249, Bergisch Gladbach

Angebote im November 2023

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, 3. November 2023, von 10 bis 11.30 Uhr**, beantwortet Dietmar Zeschau 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. Eine Spende ist erwünscht.

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.

„Progressive Muskelentspannung“

Zu einem viermaligen Kurs „Progressiver Muskelentspannung“ lädt die Caritas Rheinberg ab **Dienstag, 7. November 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 16 Euro. Eine Anmeldung unter der Telefonnummer 02202 – 18 90 60 oder per Mail unter mittendrin@caritas-rheinberg.de ist notwendig.

Workshop Handschuhe nähen statt stricken

Wer kennt das nicht: Früher oder später hat jeder Lieblingspullover ein Loch. Was macht man nun damit? Eine einfache Möglichkeit, dem Lieblingsstück ein neues Leben zu schenken und zugleich in frostiger Winterzeit warme Finger zu haben, zeigt ein Workshop in der Caritas Begegnungsstätte Mittendrin, Hauptstraße 249 in Bergisch Gladbach. Am **Dienstag, 7. November 2023, von 16.30 bis 18 Uhr**, demonstriert Alla den Teilnehmenden, wie sie aus einem alten Lieblingspullover ein paar warme Handschuhe nähen können. Ganz einfach anzufertigen und ein perfektes Anfängerprojekt. Benötigtes Material: alter Pullover oder Stoff mit Stretch Anteil sowie eine Stoffschere. Die Teilnahmegebühr beträgt zwölf Euro. Das Angebot findet in Kooperation mit dem GenerationenKulturTreff statt. Eine Anmeldung unter der Telefonnummer 02202 – 18 90 60 oder per Mail unter mittendrin@caritas-rheinberg.de ist wird erbeten.

Smartphone Kurs für Anfänger

Hilfe für Smartphone-Anfänger verspricht ein Kurs der Caritas Begegnungsstätte Mittendrin, Hauptstraße 249 in Bergisch Gladbach. Am **Mittwoch, 8. November 2023 und 15. November 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.

Caritas Begegnungsstätte Mittendrin

Hauptstraße 249, Bergisch Gladbach

Angebote im November 2023

Wir singen gemeinsam und tauchen ein in die Welt der Redewendungen

Wo man singt, da lass dich ruhig nieder, böse Menschen haben keine Lieder. Treffender könnte man das Motto der Veranstaltung in der Caritas Begegnungsstätte Mittendrin, Hauptstraße 249 in Bergisch Gladbach nicht zusammenfassen. Am **Donnerstag, 9. November 2023, von 14.30 bis 16 Uhr**, singt Maria Jansen gemeinsam mit den Gästen und erklärt bekannte Redewendungen. Die Teilnahme kostet fünf Euro darin sind auch Kaffee und Kuchen enthalten. Anmeldung unter Telefon 02202 – 18 90 60 oder per Mail an mittendrin@caritas-rheinberg.de.

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, 12. November 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.

Das Reparatur-Café GL

Reparieren ist besser als wegschmeißen, das ist das Motto des langjährig bekannten ehrenamtlichen Reparaturteams, das bisher im Gebäude der Rheinisch-Bergische Siedlungsgesellschaft (RBS) beheimatet war. Seit Oktober 2023 findet das Angebot in den Räumlichkeiten von Mittendrin, Hauptstraße 249 in Bergisch Gladbach statt. Engagierte Ehrenamtliche tüfteln, reparieren und basteln gemeinsam mit Interessierten an jedem dritten Samstag im Monat kostenlos. Eine kleine Spende ist aber herzlich willkommen. So auch am **Samstag, 18. November 2023, von 10 bis 13 Uhr**. Gäste sind herzlich willkommen, sei es mit einem kaputten Gerät, beim Mithelfen oder einfach zum Zuschauen auf ein Tässchen Kaffee. Eine Anmeldung ist unter der Telefonnummer 02202 – 18 90 60 oder per Mail unter mittendrin@caritas-rheinberg.de möglich.

Technikprechstunde

Viele kennen das: Manchmal will die Technik nicht so, wie man selbst will. In der Caritas Begegnungsstätte Mittendrin werden am **Dienstag, 21. November 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 November 2023

Smartphone Kurs für Fortgeschrittene

Unterstützung für Smartphone-Nutzer bietet ein Angebot der Caritas Begegnungsstätte Mittendrin, Hauptstraße 249 in Bergisch Gladbach. Am **Mittwoch, 22. November und 29. November 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.

Wanderung mit Petra

Zu einer Wanderung durch das schöne Bergische Land mit anschließender Einkehr lädt die Caritas Seniorenbegegnungsstätte Mittendrin am **Sonntag, 26. November 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 24. November 2023 unter der Telefonnummer 02202 – 18 90 60 oder per Mail an mittendrin@caritas-rheinberg.de vorher an.

Belletristik Café mit einer Lesung der Schildgener Autorin Wilma Borghoff (Vorankündigung)

Zwillinge in einem kanadischen Nationalpark, tollpatschige Elfen, die Fernbeziehung eines älteren Paares, „heile Welt“ am Starnberger See, ein junger Vater mit Baby – das sind einige der Themen in Wilma Borghoffs Romanen. Mord und Totschlag kommen hier ebenso wenig vor, wie schulzige Liebesgeschichten. Dafür garantiert die Autorin für ungewöhnliche Plots, Spannung, Familie, Emotionen, Protagonisten mit Stärken und Schwächen, Humor und immer ein Hauch Fantasy sowie Magie. Am **Sonntag, 10. Dezember 2023**, kommt die Autorin um **14.30 Uhr** in die Caritas Seniorenbegegnungsstätte Mittendrin, Hauptstraße 249 in Bergisch Gladbach. Nach Kaffee und frischgebackenen Waffeln stellt Wilma Borghoff den Gästen ihre Bücher vor. Fragen an die Autorin sind herzlich willkommen. Die Teilnahme kostet fünf Euro. Eine Anmeldung ist unter Telefon 02202 – 18 90 60 oder per Mail an mittendrin@caritas-rheinberg.de bis zum 5. Dezember 2023 erforderlich.