

# **Caritas Begegnungsstätte Mittendrin**

Hauptstraße 249, Bergisch Gladbach

## **Angebote im Januar 2024**

### **Kegelrunde**

„Alle Neune“ heißt es hoffentlich oft bei der Kegelrunde der Caritas-Begegnungsstätte Mittendrin. Treffpunkt für alle Kegelfreunde ist das Bürgerhaus „Bergischer Löwe“, Konrad-Adenauer-Platz 2, am **Freitag, 5. Januar 2024, 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](mailto:mittendrin@caritas-rheinberg.de) ist erforderlich.

### **Wirbelsäulen-Prophylaxe**

Rückenschmerzen zählen zu den Volkskrankheiten. Im Prophylaxe-Kurs „Wirbelsäule“ der Caritas Begegnungsstätte Mittendrin, Hauptstraße 249 in Bergisch Gladbach, soll dem vorgebeugt werden. Kursleiterin Susanne Volk achtet bei den Teilnehmenden auf langsame, achtsame Bewegungen im Stehen und auf der Matte. Das ist gut für den Rücken, die Gelenke und die Bandscheiben. Mit Übungen aus den Bereichen Yoga und Prävention wird der Rücken behutsam in seiner Bewegung unterstützt. Der Kurs findet fünfmal **montags von 9.15 bis 10.15 Uhr statt**. Beginn ist am **Montag, 8. Januar 2024**. Die Gebühr beträgt 25 Euro. Eine Anmeldung unter der Telefonnummer 02202 – 18 90 60 oder per Mail unter [mittendrin@caritas-rheinberg.de](mailto:mittendrin@caritas-rheinberg.de) ist notwendig.

### **Yoga auf der Matte**

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 fünfmal immer **montags von 10.30 bis 11.30 Uhr statt**. **Los geht es am Montag, 8. Januar 2024**. Die Gebühr beträgt 30 Euro. Eine Anmeldung unter der Telefonnummer 02202 – 18 90 60 oder per Mail unter [mittendrin@caritas-rheinberg.de](mailto:mittendrin@caritas-rheinberg.de) ist nötig.

### **Englisch mit Vorkenntnissen**

Wer seine Englischkenntnisse verbessern möchte, ist beim Englischkurs in der Caritas Begegnungsstätte Mittendrin, Hauptstraße 249 in Bergisch Gladbach, genau richtig. Der Kurs findet jeweils **mittwochs von 11 bis 12.30 Uhr** statt. Start ist der **10. Januar 2024**. Die Gebühr für die elf Termine beträgt 88 Euro. Kursleiterin ist die Sprachlehrerin Elena Eilers. Voraussetzung zur Teilnahme sind neben Englischvorkenntnissen eine Anmeldung unter der Telefonnummer 02202 – 18 90 60 oder per Mail unter [mittendrin@caritas-rheinberg.de](mailto:mittendrin@caritas-rheinberg.de).

# Caritas Begegnungsstätte Mittendrin

Hauptstraße 249, Bergisch Gladbach

## Angebote im Januar 2024

### 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, 12. Januar 2024, 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](mailto:mittendrin@caritas-rheinberg.de) ist erforderlich. Eine Spende ist erwünscht.

### Spieletreff

Sich eine Auszeit vom Alltag nehmen und in lockerer Runde, neue Leute kennenlernen sowie gemeinsam zu spielen, das ist das Ziel des Spieltreffs der Caritas Begegnungsstätte Mittendrin. Alle, die Spaß an Karten-, Würfel- oder Brettspielen haben, treffen sich am **Sonntag 14. Januar 2024, um 14.30 Uhr**, an der Hauptstraße 249 in Bergisch Gladbach. Über eine kleine Spende wird sich gefreut. Eine Anmeldung ist unter der Telefonnummer 02202 – 18 90 60 oder per Mail an [mittendrin@caritas-rheinberg.de](mailto:mittendrin@caritas-rheinberg.de) möglich.

### Doppelkopf lernen

Doppelkopf lernen in der Caritas Begegnungsstätte Mittendrin, Hauptstraße 249, in Bergisch Gladbach: Gisela Biesenbach vermittelt die offiziellen Grundregeln, Besonderheiten und Varianten des Spiels und leitet Übungsspiele an. Das Angebot findet ab dem **15. Januar 2024 immer montags von 13.30 bis 15 Uhr** statt. Die Gebühr beträgt vier Euro pro Teilnahme. Eine Anmeldung ist in der Begegnungsstätte unter der Telefonnummer 02202 – 18 90 60 oder per Mail unter [mittendrin@caritas-rheinberg.de](mailto:mittendrin@caritas-rheinberg.de) möglich.

### Kegelrunde

„Alle Neune“ heißt es hoffentlich oft bei der Kegelrunde der Caritas-Begegnungsstätte Mittendrin. Treffpunkt für alle Kegelfreunde ist das Bürgerhaus „Bergischer Löwe“, Konrad-Adenauer-Platz 2, am **Freitag, 5. Januar 2024, 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](mailto:mittendrin@caritas-rheinberg.de) ist erforderlich.

### Wirbelsäulen-Prophylaxe

Rückenschmerzen zählen zu den Volkskrankheiten. Im Prophylaxe-Kurs „Wirbelsäule“ der Caritas Begegnungsstätte Mittendrin, Hauptstraße 249 in Bergisch Gladbach, soll dem vorgebeugt werden. Kursleiterin Susanne Volk achtet bei den Teilnehmenden auf langsame, achtsame Bewegungen im Stehen und auf der Matte. Das ist gut für den Rücken, die Gelenke und die Bandscheiben. Mit Übungen aus den Bereichen Yoga und Prävention wird der Rücken behutsam in seiner Bewegung unterstützt. Der Kurs findet fünfmal **montags von 9.15 bis 10.15 Uhr** statt. Beginn ist am **Montag, 8. Januar 2024**. Die Gebühr beträgt 25 Euro. Eine Anmeldung unter der Telefonnummer 02202 – 18 90 60 oder per Mail unter [mittendrin@caritas-rheinberg.de](mailto:mittendrin@caritas-rheinberg.de) ist notwendig.

# Caritas Begegnungsstätte Mittendrin

Hauptstraße 249, Bergisch Gladbach

## Angebote im Januar 2024

### Yoga auf der Matte

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 fünfmal immer **montags von 10.30 bis 11.30 Uhr statt. Los geht es am Montag, 8. Januar 2024.** Die Gebühr beträgt 30 Euro. Eine Anmeldung unter der Telefonnummer 02202 – 18 90 60 oder per Mail unter [mittendrin@caritas-rheinberg.de](mailto:mittendrin@caritas-rheinberg.de) ist nötig.

### Englisch mit Vorkenntnissen

Wer seine Englischkenntnisse verbessern möchte, ist beim Englischkurs in der Caritas Begegnungsstätte Mittendrin, Hauptstraße 249 in Bergisch Gladbach, genau richtig. Der Kurs findet jeweils **mittwochs von 11 bis 12.30 Uhr** statt. Start ist der **10. Januar 2024.** Die Gebühr für die elf Termine beträgt 88 Euro. Kursleiterin ist die Sprachlehrerin Elena Eilers. Voraussetzung zur Teilnahme sind neben Englischvorkenntnissen eine Anmeldung unter der Telefonnummer 02202 – 18 90 60 oder per Mail unter [mittendrin@caritas-rheinberg.de](mailto:mittendrin@caritas-rheinberg.de).

### Literaturgesprächskreis

Alle 14 Tage wird im Literaturgesprächskreis gemeinsam ein Buch gelesen und besprochen. Auf dem Programm steht diesmal „Alles, was wir nicht erinnern“. Autorin ist Christiane Hoffmann, ehemalige Spiegel-Redakteurin und inzwischen stellvertretende Regierungssprecherin. Sie geht in dieser Familienbiografie den Fluchtweg ihres Vaters von Niederschlesien bis ins Niedersächsische nach. Dabei nimmt sie die gleichen Mühen in Kauf, die auch die Flüchtlinge nach dem zweiten Weltkrieg erdulden mussten: Kälte, Herbergssuche, Hunger, Angst vor Dunkelheit und Ungewissheit. Es gibt zehn Termine. Los geht es am **Donnerstag, 11. Januar 2024, von 10.30 bis 12.45 Uhr.** Die Leitung des Literaturgesprächskreises hat die Journalistin Ingeborg Schwenke-Runkel. Die Teilnahme kostet 120 Euro. Anmeldung unter der Telefonnummer 02202 – 18 90 60 und per Mail unter [mittendrin@caritas-rheinberg.de](mailto:mittendrin@caritas-rheinberg.de).

### 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, 12. Januar 2024, 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](mailto:mittendrin@caritas-rheinberg.de) ist erforderlich. Eine Spende ist erwünscht.

### Spieletreff

Sich eine Auszeit vom Alltag nehmen und in lockerer Runde, neue Leute kennenlernen sowie gemeinsam zu spielen, das ist das Ziel des Spieltreffs der Caritas Begegnungsstätte Mittendrin. Alle, die Spaß an Karten-, Würfel- oder Brettspielen haben, treffen sich am **Sonntag 14. Januar 2024, um 14.30 Uhr,** an der Hauptstraße 249 in Bergisch Gladbach. Über eine kleine Spende wird sich gefreut. Eine Anmeldung ist unter der Telefonnummer 02202 – 18 90 60 oder per Mail an [mittendrin@caritas-rheinberg.de](mailto:mittendrin@caritas-rheinberg.de) möglich.

# Caritas Begegnungsstätte Mittendrin

Hauptstraße 249, Bergisch Gladbach

## Angebote im Januar 2024

### Doppelkopf lernen

Doppelkopf lernen in der Caritas Begegnungsstätte Mittendrin, Hauptstraße 249, in Bergisch Gladbach: Gisela Biesenbach vermittelt die offiziellen Grundregeln, Besonderheiten und Varianten des Spiels und leitet Übungsspiele an. Das Angebot findet ab dem **15. Januar 2024 immer montags von 13.30 bis 15 Uhr** statt. Die Gebühr beträgt vier Euro pro Teilnahme. Eine Anmeldung ist in der Begegnungsstätte unter der Telefonnummer 02202 – 18 90 60 oder per Mail unter [mittendrin@caritas-rheinberg.de](mailto:mittendrin@caritas-rheinberg.de) möglich.

### 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 **15. Januar 2024**. Die Gebühr für die neun Termine beträgt 88,50 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](mailto: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, 16. Januar 2024, 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](mailto:mittendrin@caritas-rheinberg.de) erforderlich Die Leitung hat Holger Londschie, über eine Spende wird sich gefreut.

### „Progressive Muskelentspannung“

Zu einem fünfmaligen Kurs „Progressiver Muskelentspannung“ lädt die Caritas Rheinberg am **Dienstag, 16. Januar 2024, 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](mailto:mittendrin@caritas-rheinberg.de) ist notwendig.

### Smartphone Kurs für Anfänger

Hilfe für Smartphone-Anfänger verspricht ein neuer Kurs der Caritas Begegnungsstätte Mittendrin, Hauptstraße 249 in Bergisch Gladbach. Am **Mittwoch, 17. Januar und 24. Januar 2024, 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. 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](mailto:mittendrin@caritas-rheinberg.de).

# **Caritas Begegnungsstätte Mittendrin**

Hauptstraße 249, Bergisch Gladbach

## **Angebote im Januar 2024**

### **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, 20. Januar 2024, 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](mailto:mittendrin@caritas-rheinberg.de) möglich

### **Smartphone Kurs für Fortgeschrittene**

Unterstützung für Smartphone-Nutzer verspricht ein neuer Kurs der Caritas Begegnungsstätte Mittendrin, Hauptstraße 249 in Bergisch Gladbach. Am **Mittwoch, 31. Januar und 6. Februar 2024, von 13 bis 15.15 Uhr**, können sich Teilnehmende über weitergehende Funktionen ihres Smartphones informieren. Themen sind unter anderem Klingeltöne und 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](mailto:mittendrin@caritas-rheinberg.de).