



28. Februar 2024

## Caritas Begegnungsstätte Mittendrin im März

# Neu im Programm für Senioren: Rummikub und Frühstückstreff

**Bergisch Gladbach** – Die Caritas Begegnungsstätte Mittendrin hat **im März** wieder viele Angebote für Senioren:

### **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](mailto:mittendrin@caritas-rheinberg.de) erwünscht.

### **Wöchentlicher Spieletreff „Rummikub“**

Das Spiel Rummikub ähnelt dem Kartenspiel Rommé – speziell der Spielvariante Räuber-Rommé – wird allerdings mit Zahlenplättchen gespielt. In der Caritas Begegnungsstätte Mittendrin, Hauptstraße 249 in Bergisch Gladbach, gibt es ab März **immer dienstags, um 14.30 Uhr** einen wöchentlichen Spieletreff „Rummikub“. Je nach Interesse der Teilnehmenden werden auch andere Gesellschaftsspiele angeboten. Eine Anmeldung ist unter der Telefonnummer 02202 – 18 90 60 oder per Mail unter [mittendrin@caritas-rheinberg.de](mailto:mittendrin@caritas-rheinberg.de) möglich. Die Teilnahme kostet zwei Euro.

### **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, 1. März 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.

### **Herausgeber:**

#### **Caritasverband für den Rheinisch-Bergischen Kreis e.V.**

Pressestelle  
Laurentiusstraße 4-12  
51465 Bergisch Gladbach

#### **Kaspar Müller-Bringmann Pressesprecher**

Telefon 02202 23 56 501  
Telefax 02202 23 56 505

[pressestelle@caritas-rheinberg.de](mailto:pressestelle@caritas-rheinberg.de)  
[www.caritas-rheinberg.de](http://www.caritas-rheinberg.de)

### **Boule – ein beliebter Freizeitspaß im Freien**

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, 10. März 2024, 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](mailto:mittendrin@caritas-rheinberg.de) möglich.

### **Nähstübchen**

Wer kennt das nicht: Ein Knopf muss angenäht, Hosenbeine gekürzt oder ein Rock gesäumt werden. Doch nicht jeder ist fit im Umgang mit Nadel und Faden. Hilfe gibt es jetzt in der Caritas Begegnungsstätte Mittendrin. Am **Montag, 11. März 2024, von 10 bis 12 Uhr**, werden mitgebrachte Kleidungsstücke wieder in Ordnung gebracht. Treffpunkt ist Hauptstraße 249 in Bergisch Gladbach. Für kleine Änderungen oder Reparaturen kann einfach angefragt werden. Eine Spende wird je nach Aufwand gerne entgegengenommen. Die Anfrage ist unter Telefon 02202 – 18 90 60 oder per Mail an [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, 6. März und 13. 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).

### **Offenes Malen**

Sich eine Auszeit vom Alltag nehmen und in lockerer Runde zwanglos malen, das können die Teilnehmenden beim offenen Malen der Caritas Begegnungsstätte Mittendrin. Egal ob Mischtechnik, Zeichnen oder Collagen, an der Hauptstraße 249 in Bergisch Gladbach kann man einfach ausprobieren, was am meisten Spaß macht, denn Malen tut der

Seele gut! Das offene Malen findet am **Mittwoch, 6. März 2024, von 16 bis 18 Uhr**, statt und ab dann alle zwei Wochen. Die Leitung hat Sylvia Kurtsiefen, die Teilnahme kostet drei Euro. Anmeldungen sind unter der Telefonnummer 02202 – 18 90 60 oder per Mail an [mittendrin@caritas-rheinberg.de](mailto:mittendrin@caritas-rheinberg.de) möglich.

#### **„Progressive Muskelentspannung“**

Zu einem achtmaligen Kurs „Progressiver Muskelentspannung“ lädt die Caritas Rheinberg am **Dienstag, 12. März 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 36 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.

#### **Märchenlesung mit Maria Jansen**

Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Bei der Märchenlesung der Caritas Begegnungsstätte Mittendrin liest Maria Jansen Märchen, Gedichte und Geschichten vor und zeigt dazu Bildern, die die Zuhörenden durch das ganze Jahr begleiten. Wer dabei sein möchte, kommt am **Donnerstag, 14. März 2024, um 14.30 Uhr**, in die Hauptstraße 249 in Bergisch Gladbach. Die Teilnahme kostet fünf Euro inklusive Kaffee und Kuchen. Eine Anmeldung ist unter der Telefonnummer 02202 – 18 90 60 oder per Mail unter [mittendrin@caritas-rheinberg.de](mailto:mittendrin@caritas-rheinberg.de) erwünscht.

#### **Das Reparatur-Café GL**

Reparieren ist besser als wegschmeißen, das ist das Motto des langjährig bekannten ehrenamtlichen Reparaturteams, das seit Oktober 2023 in den Räumlichkeiten von Mittendrin, Hauptstraße 249 in Bergisch Gladbach, beheimatet ist. 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, 16. März 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.

### **Frühstückstreff am Markttag in Mittendrin**

Samstag ist nicht nur Markttag, sondern auch Frühstückstreff in der Caritas Seniorenbegegnungsstätte Mittendrin. Geboten wird am **Samstag, 16. März 2024, ab 11 Uhr**, ein netter Vormittag mit interessanten Gesprächen und schönen Begegnungen bei Kaffee und leckeren Häppchen. Veranstaltungsort ist die Hauptstraße 249 in Bergisch Gladbach. Um eine rechtzeitige Anmeldung wird gebeten, damit die Einkaufsliste gut vorbereitet werden kann. Eine Anmeldung ist unter der Telefonnummer 02202 – 18 90 60 oder per Mail unter [mittendrin@caritas-rheinberg.de](mailto:mittendrin@caritas-rheinberg.de) möglich.

### **Wanderung mit Petra**

Zu einer Wanderung durch das schöne Bergische Land mit anschließender Einkehr lädt die Caritas Begegnungsstätte Mittendrin am **Sonntag, 17. März 2024, 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 unter der Telefonnummer 02202 – 18 90 60 oder per Mail an [mittendrin@caritas-rheinberg.de](mailto:mittendrin@caritas-rheinberg.de) vorher an.

### **Technikprechstunde**

Viele kennen das: Manchmal will die Technik nicht so, wie man selbst will. In der Caritas Begegnungsstätte Mittendrin werden am **Dienstag, 19. März 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 Lonschien, über eine Spende wird sich gefreut.

### **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, 20. März 2024, 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](mailto:mittendrin@caritas-rheinberg.de) wird gebeten.

### **Fahrt zur Flora nach Köln**

Die Flora ist der Botanische-Garten der Stadt Köln. Hier kann man im Freien und in Gewächshäusern mehr als 10.000 heimische und exotische Pflanzenarten bestaunen. In zahlreichen Themengärten zeigt die Anlage wie sich Gartenkunst und das Verständnis von Landschaftsgärtnerei über 150 Jahre verändert haben. Die Caritas Begegnungsstätte Mittendrin organisiert am **Sonntag, 24. März 2024**, eine Fahrt zur Flora. Treffpunkt ist um **9.30 Uhr** am S-Bahnhof Bergisch Gladbach. Je nach Wetterlage wird vom Hauptbahnhof 40 Minuten zur Flora spaziert oder es geht weiter mit den öffentlichen Verkehrsmitteln. Um 11 Uhr findet eine 90-minütige öffentliche Führung zu dem Thema „Frühjahrsblüher und Kamelien in der Flora“ statt. Ute Klein und Gisela Biesenbach begleiten die Fahrt. Die Teilnahme kostet zwei Euro, hinzukommen die Fahrkosten und die Führung. Eine Anmeldung bis zum 12. März 2024 erforderlich. Diese kann telefonisch unter 02202 – 18 90 60 oder per Mail an [mittendrin@caritas-rheinberg.de](mailto:mittendrin@caritas-rheinberg.de) erfolgen.

Vorankündigungen für April:

### **Fahrt zum Melaten-Friedhof**

Der Melaten-Friedhof ist der Zentralfriedhof von Köln und höchst lebendig. Hier leben Kunst-, Sozial-, Familien- und Stadtgeschichte, hier leben kölsche Anekdoten und Prominentenverehrung – und nicht zuletzt eine Vielfalt von Pflanzen und Tieren. Die Caritas Begegnungsstätte Mittendrin lädt am **Donnerstag, 18. April 2024**, zu einer über Kölns größten Friedhof ein. Die Teilnehmenden erfahren dabei

mehr über die Geschichte und begehen unter anderem die „Millionenallee“. Die Führung dauert etwa anderthalb Stunden. Anschließend ist noch eine gemeinsame Schlusseinkehr geplant. Treffpunkt ist um 14 Uhr am S-Bahnhof Bergisch Gladbach. Die Rückkehr wird gegen 18.30 Uhr sein. Der Ausflug wird von Bernd Giersberg geleitet und begleitet. Die Teilnahme kostet drei Euro. Hinzu kommen die Fahrkosten und der Verzehr. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, wird um eine Anmeldung bis zum 15. April 2024 gebeten. Diese kann telefonisch unter 02202 – 18 90 60 oder per Mail an [mittendrin@caritas-rheinberg.de](mailto:mittendrin@caritas-rheinberg.de) erfolgen.

### **Bustagesfahrt zum Gasometer nach Oberhausen**

Kulturausflug mit der Caritas Begegnungsstätte Mittendrin: Am **Dienstag, 23. April 2024**, geht es mit dem Bus zur Ausstellung „Planet Ozean“ im Gasometer in Oberhausen. Die Ausstellung zeigt die faszinierende Schönheit der Weltmeere und ihre vielfältigen Lebensformen. Dafür führt die innovative Schau in kaum bekannte Tiefen dieses komplexen Ökosystems. Die Abfahrt ist um 10 Uhr am S-Bahnhof Bergisch-Gladbach beziehungsweise um 10.10 Uhr am Refrather Treff, Steinbreche 30. Im Preis von 31 Euro pro Person sind die Busfahrt und der Eintritt im Gasometer enthalten. Im Anschluss an den Besuch der Ausstellung gibt es im Einkaufszentrum Centro Gelegenheit zur Einkehr und zum Bummeln. Zurück geht es um 17 Uhr. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Refrather Treff statt. Eine Anmeldung ist unter der Telefonnummer 02202 - 18 90 60 oder per Mail unter [mittendrin@caritas-rheinberg.de](mailto:mittendrin@caritas-rheinberg.de) erwünscht.

### **In eigener Sache:**

#### **Ehrenamtliche musikalische Begleitung gesucht**

Die Caritas Begegnungsstätte Mittendrin sucht für ihren Sing- und Gesprächskreis eine ehrenamtliche musikalische Begleitung. Wer Lust hat - sei es mit Akkordeon, Gitarre oder Mundharmonika - den Kreis beim Singen von Volksliedern, Schlagern und Evergreen zu unterstützen, meldet sich bitte unter der Telefonnummer 02202 - 18 90 60 oder per Mail unter [mittendrin@caritas-rheinberg.de](mailto:mittendrin@caritas-rheinberg.de). Das Treffen findet jeden ersten Donnerstag im Monat, von 14.30 bis 16 Uhr, in der Hauptstraße 249 in Bergisch Gladbach statt. Es gibt Kaffee und Kuchen. Falls gewünscht steht auch ein Keyboard zur Verfügung.

+++++

*Der Caritasverband für den Rheinisch-Bergischen Kreis e.V. ist Träger von 35 Diensten und Einrichtungen rund um ambulante Pflege, Senioren-, Familien-, Kinder- und Jugendhilfe, Hilfe für Menschen in schwierigen Lebenssituationen oder mit Behinderung sowie von Beratungsdiensten. Er betreibt neun Kindertagesstätten. Mit über 500 Mitarbeitenden gehört er zu den großen Arbeitgebern im Rheinisch-Bergischen Kreis. Hinzu kommen etwa 360 ehrenamtlich engagierte Menschen.*

**[www.caritas-rheinberg.de](http://www.caritas-rheinberg.de)**