



25. März 2024

Caritas Begegnungsstätte Mittendrin im April

Neu im Programm: Verzällcher mit Elvi und Upcycling mit Andrea

Bergisch Gladbach – Die Caritas Begegnungsstätte Mittendrin hat **im April** 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 erwünscht.

Wöchentliches 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 **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 möglich. Die Teilnahme kostet zwei Euro.

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, 3. April 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

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
www.caritas-rheinberg.de

02202 – 18 90 60 oder per Mail an mittendrin@caritas-rheinberg.de möglich.

Wirbelsäulen-Gymnastik

Rückenschmerzen zählen zu den Volkskrankheiten. Im Kurs „Wirbelsäulen-Gymnastik“ 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 sechsmal montags **von 9.15 bis 10.15 Uhr** statt. Beginn ist am **Montag, 8. April 2024**. Die Gebühr beträgt 30 Euro. Eine Anmeldung unter der Telefonnummer 02202 – 18 90 60 oder per Mail unter 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 sechsmal immer montags **von 11.45 bis 12.45 Uhr** statt. Los geht es am **Montag, 8. April 2024**. Die Gebühr beträgt 42 Euro. Eine Anmeldung unter der Telefonnummer 02202 – 18 90 60 oder per Mail unter mittendrin@caritas-rheinberg.de ist nötig.

Englisch für Fortgeschrittene

Wer seine Englischkenntnisse verbessern möchte, ist beim „Englischkurs für Fortgeschrittene“ 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 **8. April 2024**. Die Gebühr für die neun Termine beträgt 85,50 Euro. Kursleiterin ist Eileen Cooper. Voraussetzung zur Teilnahme sind neben Englischvorkenntnissen eine Anmeldung unter der Telefonnummer 02202 – 18 90 60 oder per Mail unter mittendrin@caritas-rheinberg.de.

Englisch mit guten Vorkenntnissen

Wer seine Englischkenntnisse noch einmal erweitern möchte, ist beim „Englischkurs mit guten Vorkenntnissen“ in der Caritas Begegnungsstätte Mittendrin, Hauptstraße 249 in Bergisch Gladbach, genau richtig. Der Kurs findet jeweils

montags von **13.30 bis 15. Uhr** statt. Start ist der **8. April 2024**. Die Gebühr für die neun Termine beträgt 85,50 Euro. Kursleiterin ist Eileen Cooper. Voraussetzung zur Teilnahme sind neben guten Englischkenntnissen eine Anmeldung unter der Telefonnummer 02202 – 18 90 60 oder per Mail unter mittendrin@caritas-rheinberg.de.

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 oder an der Nähmaschine. Hilfe gibt es in der Caritas Begegnungsstätte Mittendrin. Am **Montag, 8. April 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 möglich.

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. April 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 ist erforderlich. Eine Spende ist erwünscht.

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, 14. April 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 möglich.

Smartphone Kurs für Fortgeschrittene

Unterstützung für Smartphone-Nutzer verspricht ein Kurs der Caritas Begegnungsstätte Mittendrin, Hauptstraße 249 in Bergisch Gladbach. Am **Mittwoch, 10. April und 17. April 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.

Verzällcher mit Elvi

Caritas Begegnungsstätte Mittendrin lädt alle Interessierten zu einem fröhlichen Beisammensein mit Elvi ein. Am **Donnerstag, 11. April 2024, werden von 14 bis 16 Uhr**, an der Hauptstraße 249 in Bergisch Gladbach Geschichten und Anekdoten erzählt und ausgetauscht. Dazu gibt es Kaffee und Kuchen. Die Teilnahme kostet fünf Euro, darin sind Kaffee und Kuchen enthalten. Eine Anmeldung wird unter der Telefon 02202 – 18 90 60 oder per Mail an mittendrin@caritas-rheinberg.de gewünscht.

Techniksprechstunde

Viele kennen das: Manchmal will die Technik nicht so, wie man selbst will. In der Caritas Begegnungsstätte Mittendrin werden am **Dienstag, 16. April 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 erforderlich. Die Leitung hat Holger Lonschien, über eine Spende wird sich gefreut.

Frühstückstreff am Markttag in Mittendrin

Samstag ist nicht nur Markttag, sondern auch Frühstückstreff in der Caritas Seniorenbegegnungsstätte Mittendrin. Geboten wird am **Samstag, 20. April 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 dringend 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 erforderlich.

Wanderung mit Petra

Zu einer Wanderung durch das schöne Bergische Land mit anschließender Einkehr lädt die Caritas Begegnungsstätte Mittendrin am **Sonntag, 21. April 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 vorher an.

Kreatives Nähen mit Andrea (neues Angebot)

Beim Upcycling werden Abfallprodukte oder nutzlose Stoffe in neue Produkte umgewandelt. Eine nachhaltige Idee, die zum Ressourcenschutz und somit auch zum Natur- und Klimaschutz beiträgt. In Caritas Begegnungsstätte Mittendrin werden aus gebrauchter Tisch- und Bettäsche, alten Kleidungsstücken und Stoffreste neue Beutel, Topflappen, Utensilos, Kosmetiktaschen und anderes mehr genäht. Wer Interesse hat, sich mit Gleichgesinnten einmal im Monat der Umwandlung von Alltagsgegenständen zu widmen, ist an der Hauptstraße 249 in Bergisch Gladbach herzlich willkommen. Los geht es am **Montag, 22. April 2024, von 10 bis 12 Uhr**. Eine Anmeldung unter der Telefonnummer 02202 – 18 90 60 oder per Mail unter mittendrin@caritas-rheinberg.de ist erforderlich.

Smartphone-Kurs „WhatsApp“

Mobile Messenger wie WhatsApp sind praktisch, günstig und überaus beliebt. Sie eignen sich zum Chatten zu zweit oder in Gruppen. Die Nachrichten können beliebig lang sein, Bilder, Clips und Tonaufnahmen enthalten. Aber auch Kontakte und der Standort lassen sich versenden. Wie das alles funktioniert, erklärt Manfred Falb am **Mittwoch, 27. April**

2024, von 13 bis 15.15 Uhr, in der Caritas Begegnungsstätte Mittendrin, Hauptstraße 249 in Bergisch Gladbach. Ein eigenes Smartphone (Betriebssystem Android) ist die Voraussetzung. Die Teilnahme kostet 15 Euro. Eine Anmeldung unter der Telefonnummer 02202 – 18 90 60 oder per Mail unter mittendrin@caritas-rheinberg.de ist erforderlich.

+++++

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