



28. Mai 2024

## Caritas Begegnungsstätte Mittendrin im Juni

# Neu: Infos über Selbstfürsorge und Vorsorgevollmachten

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

### **Wanderung mit Petra**

Zu einer Wanderung durch das schöne Bergische Land mit anschließender Einkehr lädt die Caritas Begegnungsstätte Mittendrin am **Sonntag, 2. Juni 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) bitte **bis zum 29. Mai 2024** vorher an.

### **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. Der erste Termin im Juni Termin ist der 3.6.2024. 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.

### **Yoga auf dem Stuhl**

Tiefe Ruhe – einfach und wirksam. Jeder Mensch kann Yoga ausüben. Auch im höheren Alter oder mit der ein oder anderen Einschränkung. Ideal für Seniorinnen und Senioren ist „Yoga auf dem Stuhl“. Hilga Schütze zeigt Übungen, bei denen man auch mit der einen oder anderen Einschränkung die Kraft des Yogas für sich nutzen kann. Ort ist die Caritas Begegnungsstätte Mittendrin, Hauptstraße 249 in Bergisch Gladbach. Ihr Yoga Kurs **findet immer dienstags von 9.30 bis 10.30 Uhr** statt. Los geht es am Dienstag, 4. Juni 2024.

### **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)

Die Teilnahme kostet pro Termin vier 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.

#### **Wöchentlicher Spielertreff „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 Spielertreff „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.

#### **Smartphone Kurs für Anfänger**

Hilfe für Smartphone-Anfänger verspricht ein neuer Kurs der Caritas Begegnungsstätte Mittendrin, Hauptstraße 249 in Bergisch Gladbach. Am **Mittwoch, 5. Juni und 12. Juni 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).

#### **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, 5. Juni 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.

#### **Sprechstunde rund um die moderne Technik**

Unsere Welt wird immer digitaler, aber dadurch nicht unbedingt einfacher. Hilfe bei Problemen mit dem PC, Smartphone, iPhone, Tablet oder dem Internet bietet die Caritas-Begegnungsstätte Mittendrin. Am **Freitag, 7. Juni 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.

### **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, 9. Juni 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.

### **Selbstfürsorge – „Jetzt bin ich mal dran“**

Nach vielen Jahren Kinder, Berufstätigkeit, Haushalt und „sich um andere kümmern“, haben viele Frauen das Gefühl „jetzt bin ich mal dran!“ Dies ist zumindest eines von vielen Themen der Frauenberatungsstelle für den Rheinisch Bergischen Kreis. Diese wird sich am **Donnerstag, 13. Juni 2024, von 14.30 bis 15.30 Uhr**, in der Caritas-Begegnungsstätte Mittendrin vorstellen. Katja Gissel, Diplom Sozialpädagogin, systemische Familientherapeutin und Beraterin in der Allgemeinen Frauenberatungsstelle möchte sich mit den Teilnehmerinnen über das Thema Selbstfürsorge austauschen. Eine 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 oder an der Nähmaschine. Hilfe gibt es in der Caritas Begegnungsstätte Mittendrin. Am **Montag, 17. Juni 2024, von 10 bis 12 Uhr**, werden mitgebrachte Kleidungsstücke wieder in Ordnung gebracht. Treffpunkt ist Hauptstraße 249 in Bergisch Glad-

bach. 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.

### **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 aus (Un)kraut aller Art. Am **Dienstag, 18. Juni 2024**, leitet sie einen rund 45-minütigen Spaziergang durch den 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](mailto:mittendrin@caritas-rheinberg.de).

### **„Progressive Muskelentspannung“**

Zu einem sechsmaligen Kurs „Progressiver Muskelentspannung“ lädt die Caritas Rheinberg am **Dienstag, 18. Juni 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 24 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.

### **Technikprechstunde**

Viele kennen das: Manchmal will die Technik nicht so, wie man selbst will. In der Caritas Begegnungsstätte Mittendrin werden am **Dienstag, 18. Juni 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 Bedienungsanlei-

tungen, 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.

### **Smartphone Kurs für Fortgeschrittene**

Unterstützung für Smartphone-Nutzer verspricht ein Kurs der Caritas Begegnungsstätte Mittendrin, Hauptstraße 249 in Bergisch Gladbach. Am **Mittwoch, 19. und 26. Juni 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).

### **Vorsorgevollmacht**

Unter dem Motto „Wer klug ist, sorgt vor“ informiert die Betreuungsstelle der Stadt Bergisch Gladbach am **Donnerstag, 20. Juni 2024, von 14.30 bis 16 Uhr**, über Vorsorgevollmachten. Ort ist die Caritas Begegnungsstätte Mittendrin, Hauptstraße 249 in Bergisch Gladbach. Nach der Informationsveranstaltung können direkt vor Ort Vorsorgevollmachten (Formulare der Betreuungsstelle) erstellt und beglaubigt werden. Für die Beglaubigung wird die übliche Gebühr von zehn Euro erhoben. Die Teilnahme koste zwei Euro. Anmeldung unter Telefon 02202 – 18 90 60 oder per Mail an [mittendrin@caritas-rheinberg.de](mailto:mittendrin@caritas-rheinberg.de).

### **Kreatives Nähen mit Andrea**

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, 24. Juni 2024, von 10 bis 12 Uhr**. Eine Anmeldung unter der Telefonnummer 02202 – 18 90 60 oder per Mail unter [mittendrin@caritas-rheinberg.de](mailto:mittendrin@caritas-rheinberg.de) ist erforderlich.

### **Fahrt nach Schloss Burg**

Schloss Burg im Solinger Stadtteil Burg an der Wupper, gilt als Wahrzeichen des Bergischen Landes. Die Anlage war seit dem 12. Jahrhundert die Stammburg der Grafen und späteren Herzöge von Berg. Zugleich ist sie eine der größten Burgen Westdeutschlands und die größte rekonstruierte Burganlage in Nordrhein-Westfalen. Die Caritas Begegnungsstätte Mittendrin organisiert am **Dienstag, 25. Juni 2024, um 10 Uhr**, eine Fahrt mit dem Kleinbus nach Solingen. Dort wird Schloss Burg besichtigt und anschließend eingekehrt. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Anmeldungen sind unter der Telefonnummer 02202 – 18 90 60 oder per Mail unter [mittendrin@caritas-rheinberg.de](mailto:mittendrin@caritas-rheinberg.de) möglich. Die Teilnahme kostet acht Euro, darin sind die Fahrkosten und die Besichtigung (ohne Führung) enthalten.

### **Ausstellung Farbenfrohe Vielfalt**

In den Räumen der Caritas Begegnungsstätte Mittendrin an der Hauptstraße 249 in Bergisch Gladbach gibt es eine neue Bilderausstellung. Gezeigt werden Arbeiten von Lena Kürten mit dem Thema „Farbenfrohe Vielfalt“. Die Werke können ohne Anmeldung während der Öffnungszeiten besichtigt werden.

+++++

*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)**