



26. Juli 2024

## Caritas Begegnungsstätte Mittendrin im August

# Ausflug zum Hofladen und mit dem Planwagen zur Straußenfarm

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

### **Auftaktveranstaltung der Pflegeberatung**

Ab diesem Sommer finden alle drei Monate Sprechstunden der Pflegeberatung vom Rheinisch Bergischen Kreis für die Besucher der örtlichen Seniorenbegegnungsstätten und deren Angehörige statt. Um die Aufgaben und Beratungsinhalte sowie die Mitarbeitenden vorzustellen, findet in der jeweiligen Begegnungsstätte eine Auftaktveranstaltung statt. In der Caritas Begegnungsstätte Mittendrin ist diese am **Donnerstag, 1. August 2024, von 11 bis 13 Uhr**. Themen der Beratung sind: Leistungen der Pflegeversicherung, Inanspruchnahme von Leistungen des Sozialhilfeträgers im Rahmen der Hilfe zur Pflege, Hilfsmittel, Hausnotruf, Menüservice, pflegfachliche Themen wie Sturzprävention, Demenz und anderes, unterschiedliche ambulante sowie teil- und vollstationäre Wohnformen und vieles mehr. Zudem unterstützt die Pflegeberatung bei der Beantragung und Vorbereitung der Feststellung eines Pflegegrades, dem Finden von Dienstleistern für die pflegerische, hauswirtschaftliche und betreuende Versorgung, der Erstellung von Versorgungskonzepten und vielem mehr.

### **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, **2. August 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.

### **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)

### **Progressive Muskelentspannung**

Zu einem viermaligen Kurs „Progressiver Muskelentspannung“ lädt die Caritas Rheinberg am **Dienstag, 6. August 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 16 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.

### **Wöchentlicher Spieletreff „Rummikub“ und Skat**

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“ und Skat. 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 Fortgeschrittene**

Unterstützung für Smartphone-Nutzer verspricht ein Kurs der Caritas Begegnungsstätte Mittendrin, Hauptstraße 249 in Bergisch Gladbach. Am **Mittwoch, 7. und 14. August 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).

### **Patientenverfügung**

Der letzte Weg gehört zum Leben dazu. Die meisten Menschen wollen ihr Leben selbstbestimmt verbringen, warum nicht auch den letzten Weg, den Krankheits- und Sterbepro-

zess? Für den Fall einer Erkrankung, bei der man womöglich seinen Willen selbst nicht mehr äußern kann, ist eine Patientenverfügung äußerst hilfreich. Eine solche schriftliche Willensbekundung bezieht sich auf medizinische Maßnahmen, wie ärztliche Heileingriffe und steht meist in Zusammenhang der Verweigerung lebensverlängernder Maßnahmen. Die Caritas Seniorenbegegnungsstätte Mittendrin widmet sich am **Donnerstag, 8. August 2024, von 14.30 bis 16 Uhr**, diesem wichtigen Thema. In einem Vortrag werden Inhalte, Form und Einsatzmöglichkeiten einer Patientenverfügung besprochen. Die Referentin, Claudia Freudenberger, arbeitet in der Betreuungsstelle der Stadt Bergisch Gladbach. Die Teilnahme kostet zwei Euro. Eine Anmeldung unter der Telefonnummer 02202 – 18 90 60 oder per Mail unter [mittendrin@caritas-rheinberg.de](mailto:mittendrin@caritas-rheinberg.de) ist erforderlich.

#### **Wanderung mit Petra**

Zu einer Wanderung durch das schöne Bergische Land mit anschließender Einkehr lädt die Caritas Begegnungsstätte Mittendrin am **Sonntag, 11. August 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 8. August 2024** vorher an.

#### **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, 11. August 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 oder an der Nähmaschine. Hilfe gibt es in der Caritas Begegnungsstätte Mittendrin. Am **Montag, 12. August 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.

### **Frühstückstreff am Markttag**

Samstag ist nicht nur Markttag, sondern auch Frühstückstreff in der Caritas Seniorenbegegnungsstätte Mittendrin. Geboten wird am **Samstag, 17. August 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.

### **Das Reparatur-Café GL**

Reparieren ist besser als wegschmeißen, das ist das Motto des ehrenamtlichen Reparaturteams, das 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, 17. August 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.

### **Doppelkopf lernen mit geringen Vorkenntnissen**

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 **19. August 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.

### **Wirbelsäulen-Prophylaxe**

Rückenschmerzen zählen zu den Volkskrankheiten. Im Kurs „Wirbelsäulen-Prophylaxe“ 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 achtmal montags **von 15.30 bis 16.30 Uhr** statt. Beginn ist am **Montag, 19. August 2024**. Die Gebühr beträgt 56 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, 21. August und 28. August 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).

#### **Verzällcher mit Elfi**

Caritas Begegnungsstätte Mittendrin lädt alle Interessierten zu einem fröhlichen Beisammensein mit Elfira Martinez (Elfi) ein. **Am Donnerstag, 22. August 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](mailto:mittendrin@caritas-rheinberg.de) gewünscht.

#### **Ausflug zum Hofladen Birken in Burscheid-Engelrath**

Im Hofladen Birken in Burscheid-Engelrath werden regionale Produkte, wie Fleisch, Gemüse, Kartoffeln, Milchprodukte, Obst und Wildfleisch angeboten. Zu einem Ausflug dorthin lädt die Caritas Begegnungsstätte Mittendrin am **Diens- tag, 27. August, um 11 Uhr**. Treffpunkt ist die Hauptstraße

249 in Bergisch Gladbach. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, eine Anmeldung unter der Telefon 02202 – 18 90 60 oder per Mail an [mittendrin@caritas-rheinberg.de](mailto:mittendrin@caritas-rheinberg.de) ist daher erforderlich. Auf Wunsch gibt es eine Schlusseinkehr in einem Gasthof. Die Fahrtkosten betragen vier Euro pro Person.

### **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 **28. August 2024**. Die Gebühr für die sieben Termine beträgt 56 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).

### **Planwagenfahrt mit Besuch der Straußenfarm**

Idyllisch in Wermelskirchen liegt die Straußenfarm Emminghausen. Wer die über zwei Meter großen, gefiederten Vögel einmal hautnah erleben will, Sollte sich den **Samstag, 31. August 2024** vormerken. Dann bietet die Caritas Begegnungsstätte Mittendrin eine Planwagenfahrt – mit Besichtigung und Führung der Straußenfarm Emminghausen – an. Anschließend gibt es noch eine Einkehr im Restaurant Wißkirchen. Los geht es um **10.10 Uhr** am Busbahnhof Bergisch Gladbach. Die Teilnahme kostet 20 Euro. Darin sind die Planwagenfahrt und die Führung auf der Straußenfarm enthalten. Das Busticket und Einkehr müssen separat bezahlt werden. Für die Planwagenfahrt darf ein Lieblingsgetränk mitgebracht werden. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Um eine Anmeldung unter der Telefonnummer 02202 – 18 90 60 oder per Mail unter [mittendrin@caritas-rheinberg.de](mailto:mittendrin@caritas-rheinberg.de) wird bis zum 8. August 2024 gebeten.

### **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)**