



28. August 2024

Caritas Begegnungsstätte Mittendrin im September

Viele Angebote für Senioren in Bergisch Gladbach

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

Progressive Muskelentspannung

Zu einem viermaligen Kurs „Progressiver Muskelentspannung“ lädt die Caritas Rheinberg am **Dienstag, 3. September 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 ist notwendig.

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, 4. September 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 möglich.

Kegeln

Wer schon immer mal eine ruhige Kugel schieben wollte, sollte am **Donnerstag, 5. September 2024, von 16 bis 19 Uhr**, in die Gaststätte Bützler, Dünnhofsweg 67, Bergisch

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

Gladbach, kommen. Dort kann man im geselligen Beisammensein lustige Kegelspiele ausprobieren. Veranstaltende sind die Caritas Begegnungsstätte Mittendrin und Seniorenbeirat der Stadt Bergisch Gladbach. Die Teilnahme kostet drei Euro. Eine Anmeldung ist bis zum 30. August erforderlich. Interessierte melden sich bei per Mail bei Gisela Biesenbach (gbiesenbach@web.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, 16. September 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, iPhone, Tablet oder dem Internet bietet die Caritas Begegnungsstätte Mittendrin. Am **Freitag, 20. September 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.

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, 21. September 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 erforderlich.

Frühstückstreff am Markttag

Samstag ist nicht nur Markttag, sondern auch Frühstückstreff in der Caritas Seniorenbegegnungsstätte Mittendrin. Geboten wird am **Samstag, 21. September 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 erforderlich.

Wöchentlicher Spielertreff „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 Spielertreff „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 möglich. Die Teilnahme kostet zwei Euro.

Wanderung mit Petra

Zu einer Wanderung durch das schöne Bergische Land mit anschließender Einkehr lädt die Caritas Begegnungsstätte Mittendrin am **Sonntag, 22. September 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 bitte bis zum 19. September 2024 vorher an.

Kleinbusfahrt ins Bergische nach Thier

Thier ist ein Ortsteil und eines der sieben Kirhdörfer von Wipperfürth im Oberbergischen Kreis. Eine Fahrt mit Besichtigung des historischen Stadtkerns sowie einer kleinen Einkehr bietet die Caritas Begegnungsstätte Mittendrin am **Dienstag, 24. September 2024, um 11 Uhr** an. Die Teilnahme kostet sechs Euro. Darin sind die Fahrtkosten und die

Besichtigung ohne Führung enthalten. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. 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, 25. September 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.

Literaturgesprächskreis

„Am Meer“ heißt der neue Roman der Pulitzer-Preisträgerin Elisabeth Strout. Darin macht die amerikanische Autorin die Corona-Pandemie zum Ausgang der Geschichte. Das Buch steht im Mittelpunkt des Literaturgesprächskreises der Caritas Begegnungsstätte Mittendrin, Hauptstraße 249 in Bergisch Gladbach. Die Journalistin Ingeborg Schwenke-Runkel bespricht den Roman alle zwei Wochen immer donnerstags von **10.30 Uhr bis 12.45 Uhr**. Los geht es am **26. September 2024**. Die Kosten betragen 72 Euro beziehungsweise 36 Euro. Eine Anmeldung unter der Telefonnummer 02202 – 18 90 60 oder per Mail unter mittendrin@caritas-rheinberg.de ist erforderlich.

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 Bettwäsche, 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, 30. September 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.

+++++

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