



30. September 2024

Caritas Begegnungsstätte Mittendrin im Oktober

Sport, Spiel und Technik für Senioren in Bergisch Gladbach

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

Progressive Muskelentspannung

Zu einem fünfmaligen Kurs „Progressiver Muskelentspannung“ lädt die Caritas Rheinberg am **Dienstag, 1. Oktober 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 20 Euro. Eine Anmeldung unter der Telefonnummer 02202 – 18 90 60 oder per Mail unter 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 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, 4. Oktober 2024, von 10 bis 11.30 Uhr**, beantwortet Dietmar Zeschau an der

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

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.

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, 9. Oktober 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.

Smartphone Kurs „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, 9. Oktober 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 wird gebeten.

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, 13. Oktober 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.

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, 14. Oktober 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.

Technikprechstunde

Viele kennen das: Manchmal will die Technik nicht so, wie man selbst will. In der Caritas Begegnungsstätte Mittendrin werden am **Dienstag, 15. Oktober 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 Londschie, über eine Spende wird sich gefreut.

Smartphone Kurs für Anfänger

Hilfe für Smartphone-Anfänger verspricht ein Kurs der Caritas Begegnungsstätte Mittendrin, Hauptstraße 249 in Bergisch Gladbach. Am **Mittwoch, 16. Oktober und 23. Oktober 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. Teilnahme-

voraussetzung ist ein eigenes Smartphone (Android). Anmeldung unter Telefon 02202 – 18 90 60 oder per Mail an mittendrin@caritas-rheinberg.de.

Frühstückstreff am Markttag

Samstag ist nicht nur Markttag, sondern auch Frühstückstreff in der Caritas Seniorenbegegnungsstätte Mittendrin. Geboten wird **am Samstag, 19. Oktober 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. Eine rechtzeitige Anmeldung ist erforderlich, damit die Einkaufsliste gut vorbereitet werden kann, diese ist unter der Telefonnummer 02202 – 18 90 60 oder per Mail unter mittendrin@caritas-rheinberg.de möglich.

Spieletreff

Für Gesellschaftsspiele ist man nie zu alt. Daher lädt die Caritas Seniorenbegegnungsstätte Mittendrin am **Sonntag, 20. Oktober 2024, ab 14.30 Uhr**, zu einem Spieletreff ein. Das Ende der Veranstaltung ist offen. Eingeladen sind alle, die Freude an Karten-, Brett-, oder Würfelspielen haben. Die Leitung hat Gisela Biesenbach. Veranstaltungsort ist die Hauptstraße 249 in Bergisch Gladbach. Um eine Anmeldung unter der Telefonnummer 02202 – 18 90 60 oder per Mail unter mittendrin@caritas-rheinberg.de wird gebeten. Die Teilnahmegebühr beträgt zwei Euro.

Wirbelsäulengymnastik

Rückenschmerzen zählen zu den Volkskrankheiten. Im Kurs „Wirbelsäulengymnastik“ 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 viermal montags **von 15.15 bis 16.15 Uhr** statt. Beginn ist am **Montag, 21. Oktober 2024**. Die Gebühr beträgt 28 Euro. Eine Anmeldung unter der Telefonnummer 02202 – 18 90 60 oder per Mail unter mittendrin@caritas-rheinberg.de ist notwendig.

Wanderung mit Petra

Zu einer Wanderung durch das schöne Bergische Land mit anschließender Einkehr lädt die Caritas Begegnungsstätte Mittendrin am **Sonntag, 27. Oktober 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 **23. Oktober 2024** vorher an.

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, 28. Oktober 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