



25. November 2024

## Caritas Begegnungsstätte Mittendrin im Dezember

# Bewegungs-, Kreativitäts- und Technik-Angebote für Senioren

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

### **Wandertreff mit Gaby und Gisela**

Zu einer Wanderung „Entlang der Strunde... und Umwege rund um Gläbbisch...“ lädt die Caritas Begegnungsstätte Mittendrin montags, 10.30 Uhr, ein. Treffpunkt ist der Parkplatz hinter der Begegnungsstätte Mittendrin, Hauptstraße 249 in Bergisch Gladbach. Ein Wandergroschen wird gerne entgegengenommen. 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) an.

### **Progressive Muskelentspannung**

Zu einem dreimaligen Kurs „Progressiver Muskelentspannung“ lädt die Caritas Rheinberg dienstags, 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 Termin und Teilnehmenden 4 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.

### **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

#### **Herausgeber:**

**Caritasverband für den Rheinisch-Bergischen Kreis e.V.**  
Pressestelle Laurentiusstraße 4-12  
51465 Bergisch Gladbach

**Raphaela Hänsch**  
Vorstand

Telefon 02202 1008515

[pressestelle@caritas-rheinberg.de](mailto:pressestelle@caritas-rheinberg.de)  
[www.caritas-rheinberg.de](http://www.caritas-rheinberg.de)

einfach ausprobieren, was am meisten Spaß macht. Denn Malen tut der Seele gut! Das offene Malen findet am Mittwoch, 4. Dezember 2024 und Mittwoch, 18. Dezember 2024, jeweils von 16 bis 18 Uhr, statt. 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.

### **Kegeln**

Wer schon immer mal eine ruhige Kugel schieben wollte, sollte am Freitag, 13. Dezember 2024, von 17 bis 20 Uhr, in das Gasthaus Ewige Lampe, Wilhelm-Klein-Str. 8 in Bergisch Gladbach-Refrath, kommen. Dort kann man im geselligen Beisammensein lustige Kegelspiele ausprobieren. Veranstalter ist die Caritas Begegnungsstätte Mittendrin. Eine Anmeldung ist erforderlich unter der Telefonnummer 02202 – 18 90 60 oder per Mail an [mittendrin@caritas-rheinberg.de](mailto:mittendrin@caritas-rheinberg.de).

### **Nähstübchen**

Andrea bringt Ihr Kleidungsstück wieder in Ordnung – sei es, die Hose zu säumen, den Ärmel zu kürzen, einen Knopf anzunähen und sonstige kleine Änderungen/kleine Reparaturen. Fragen Sie einfach an und kommen vorbei in der Caritas Begegnungsstätte Mittendrin. Am Montag, 09. Dezember 2024, von 10 bis 12 Uhr, werden mitgebrachte Kleidungsstücke wieder in Ordnung gebracht. Treffpunkt ist in der Hauptstraße 249 in Bergisch Gladbach. 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.

### **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, 13. Dezember 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 wird gerne angenommen.

### **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](mailto:mittendrin@caritas-rheinberg.de) möglich. Die Teilnahme kostet zwei Euro.

### **Smartphone Kurs für Anfänger**

Erste Schritte mit dem Smartphone erlernen. In diesem Kurs werden zunächst die Grundlagen für den Umgang mit dem eigenen Smartphone vermittelt. Wie funktioniert das Gerät? Wie lege ich Kontakte an? Wie bediene ich das Telefon? Wie nutze ich das Menü? Das alles erklärt Manfred Falb am Mittwoch, 04. Dezember 2024 und am Mittwoch, 11. Dezember 2024, jeweils 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 30 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.

### **Frühstückstreff am Markttag**

Samstag ist nicht nur Markttag, sondern auch Frühstückstreff in der Caritas Seniorenbegegnungsstätte Mittendrin. Freuen Sie sich auf einen netten Vormittag, interessante Gespräche und schöne Begegnungen bei Kaffee und leckeren Häppchen am Samstag, 21. Dezember 2024, 11 bis 13 Uhr. Veranstaltungsort ist die Hauptstraße 249 in Bergisch Gladbach. Eine rechtzeitige Anmeldung unter der Telefonnummer 02202 – 18 90 60 oder per Mail unter [mittendrin@caritas-rheinberg.de](mailto:mittendrin@caritas-rheinberg.de) ist erforderlich, damit die Einkaufsliste gut vorbereitet werden kann.

+++++

*Der Caritasverband für den Rheinisch-Bergischen Kreis e.V. ist Träger von rund 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 rund 500 Mitarbeitenden gehört er zu den großen Arbeitgebern im Rheinisch-Bergischen Kreis. Hinzu kommen rund 360 ehrenamtlich engagierte Menschen.*

