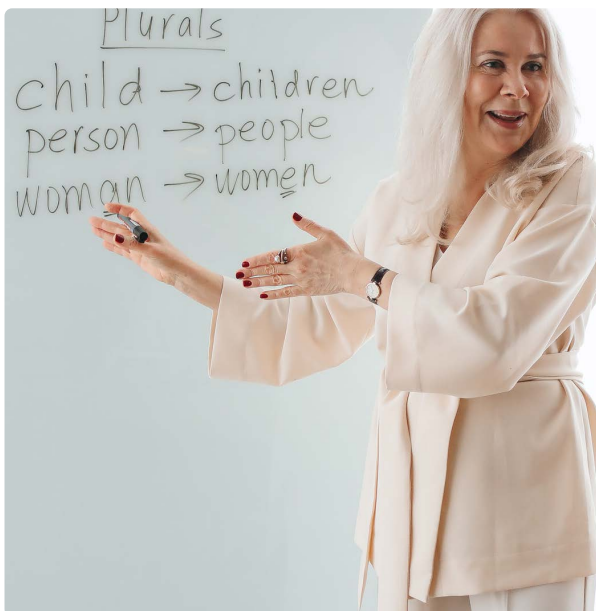


## MONTAG

10.00 – 11.30 Uhr	Französisch mit Vorkenntnissen
10.30 Uhr	Wandergruppe
11.45 – 13.15 Uhr	Englisch F.
13.30 – 15.00 Uhr	Englisch G.
13.45 – 15.15 Uhr	Gedächtnstraining
15.30 Uhr	Spielkreisel (Doppelkopf/Skat/Phase 10 etc.)



-2-

## DIENSTAG

9.30 – 10.30 Uhr	Yoga auf dem Stuhl
10.45 – 11.45 Uhr	Senioren-gymnastik
13.15 – 14.15 Uhr	Progressive Muskel-entspannung
14.30 Uhr	Aquarellkurs



## MITTWOCH

9.30 – 10.30 Uhr	Wirbelsäulen-gymnastik
10.45 – 11.45 Uhr	Yoga Matte
10.30 – 12.30 Uhr	Doppelkopf
12.30 Uhr	Senioren kochen für Senioren
16.00 – 18.00 Uhr	Offenes Malen, 14-tägig
17.00 Uhr	Skat

-3-

## DONNERSTAG

10.30 – 12.45 Uhr	Literaturgesprächs-kreis (14-tägig)
11.00 Uhr	Gedächtnstraining
14.30 Uhr (05.05.)	Kreativ in Mittendrin



## FREITAG

10.00 – 11.00 Uhr	Yoga Stuhl
11.30 – 12.45 Uhr	Yoga Matte
13.00 – 14.15 Uhr	Yoga Matte
15.00 Uhr	Spiele

-4-

## SONDERVERANSTALTUNGEN Mai 2022

Sonntag, 01.05.22

10.45 Uhr Wanderung mit Petra

Smartphone-Kurse

Mittwoch, 04.05.  
& 11.05. Smartphone-Kurs für  
Fortgeschrittene

Mittwoch, 18.05.  
& 25.05. Smartphone-Kurs für  
Anfänger

Freitag, 06.05.22

10.00 – 11.30 Uhr Sprechstunde „Rund um die  
moderne Technik“

Freitag, 13.05.22

17.30 Uhr Kochclub

Samstag, 21.05.22

11.00 – 13.30 Uhr Themenfrühstück

Bilderausstellung von Anita Liebold „...von Farnen  
und Strukturen“. Arbeiten in Acryl auf Leinwand.

Die Werke können Sie gerne während der  
Öffnungszeiten besichtigen.

Eine Anmeldung ist zu allen Angeboten notwendig.  
Bitte einen Nachweis über genesen oder geimpft  
vorweisen. Herzlichen Dank.

-5-



**Begegnungsstätte Mittendrin**

Hauptstraße 249  
51465 Bergisch Gladbach  
Tel: 02202/189060  
mittendrin@caritas-rheinberg.de



Caritas RheinBerg  
Der Mensch zählt

# MITTENDRIN

TREFF für Alt und Jung



## Programmheft Mai 2022



Caritas RheinBerg  
Der Mensch zählt