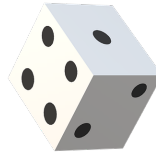


## Montag

9:15 – 10:15 Uhr ab 8.4.24	Wirbelsäulengymnastik
10:00 – 12:00 Uhr 8.4.24	Nähstübchen
10:00 – 12:00 Uhr 22.4.24	Kreatives Nähen <b>NEU!!!</b>
10:30 – 11:30 Uhr ab 8.4.24	
10:30 Uhr	Wandergruppe
11:45 – 13:15 Uhr ab 8.4.24	Englisch für Fortgeschrittene
13:30 – 15:00 Uhr ab 8.4.24	Englisch Kurs m. Vorkenntnis
13:30 – 15:00 Uhr	Doppelkopf lernen
13:45 – 15:15 Uhr	Gedächtnistraining
15:30 Uhr	Spielkreise Doppelkopf/Skat/Phase10/etc.

## Mittwoch

11:00 – 12:30 Uhr	Englisch mit Vorkenntnissen
10:30 – 12:30 Uhr	Doppelkopf
12:30 Uhr	Senioren kochen für Senioren
13:00 – 15:15 Uhr 10.4. & 17.4.24	Smartphone Fortgeschrittene
13:00 – 15:15 Uhr 24.4.24	Smartphone WhatsApp
16:00 – 18:00 Uhr 3.4. & 17.4.24	Offenes Malen 14-tägig



## Freitag

10:00 – 11:00 Uhr	Yoga Stuhl
10:00 – 11:30 Uhr 12.4.24	Sprechstunde „Rund um die Moderne Technik“
11:30 – 12:45 Uhr	Yoga auf der Matte
13:15 – 14:30 Uhr	Yoga auf der Matte
15:00 Uhr	Doppelkopfrunde
17:00 Uhr 19.4.24	Kochclub 1
17:00 Uhr 26.4.24	Kochclub 2
17:00 – 20:00 Uhr 26.4.24	Kegelrunde

## Dienstag

9:30 – 10:30 Uhr	Yoga auf dem Stuhl
11:00 – 12:00 Uhr	Seniorengymnastik
13:00 – 14:00 Uhr	Progressive Muskelentspannung
13:00 – 14:30 Uhr 16.4.24	Hilfe bei Smartphone, Laptop, Bildbearbeitung, Internet, ...
14:30 Uhr	Rummy Cup

## Donnerstag

10:30 Uhr	Literaturgesprächskreis 14-tägig
11:00 Uhr	Gedächtnistraining
14:30 – 16:00 Uhr 4.4.24	Sing- und Erzählkreis
14:30 Uhr 4.4.24	Kreativ in Mittendrin

## Samstag

10:00 – 13:00 Uhr 20.4.24	Reparatur Café
10:00 - 13:00 Uhr 20.4.24	Frühstückstreff

## Sonntag

10:00 Uhr 21.4.24	Wanderung mit Petra
11:00 – 13:00 Uhr 14.4.24	Boule

## Extras:

**Donnerstag, 11.4.24**

14:00 Uhr Verzällcher mit Elvi

**Donnerstag, 18.4.24**

14:00 Uhr Fahrt zum Melatenfriedhof  
ab S-Bhf Bergisch Gladbach

**Freitag, 19.4.24**

10:00 Uhr Ausflug mit dem Kleinbus nach  
Wermelskirchen/Outlet Center Ara  
Schuhe

**Dienstag, 23.4.24**

10:00 Uhr Bustagesfahrt zum Gasometer nach  
Oberhausen „Planet Ozean“  
ab S-Bhf Bergisch Gladbach  
10.10 Uhr Refrather Treff

### Ausstellung

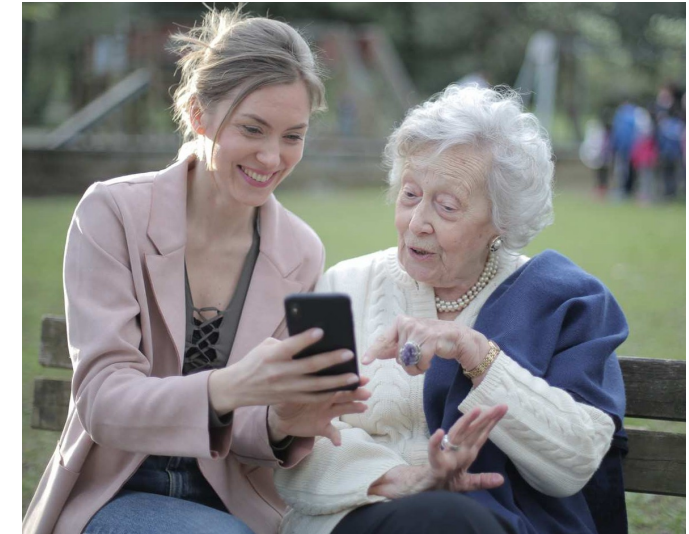
Bilderausstellung von Anita Liebold. Arbeiten in  
Acryl auf Leinwand.  
Die Werke können Sie gerne während der  
Öffnungszeiten besichtigen.



## Begegnungsstätte Mittendrin

**Ansprechpartnerinnen: Martina Van Assel,  
Astrid Hagl, Gisela Biesenbach**  
Hauptstr. 249  
51465 Bergisch Gladbach  
Tel.: 02202/189060  
e-mail: [mittendrin@caritas-rheinberg.de](mailto:mittendrin@caritas-rheinberg.de)

**MITTENDRIN**  
*TREFF für Alt und Jung*



**Programmheft**  
**April 2024**

Eine Anmeldung ist zu allen Angeboten notwendig.



Caritas RheinBerg  
Der Mensch zählt



Caritas RheinBerg  
Der Mensch zählt