

## Extras:

**Dienstag, 30.7.24**

14:00 Uhr	Ausflug mit dem Kleinbus nach Altenberg/ Dom
-----------	----------------------------------------------

**Sonntag, 28.7.24**

14:30 Uhr	Spielenachmittag
-----------	------------------

## Vorankündigung:

**Donnerstag, 1.8.24**

11:00 – 13:00 Uhr	Infoveranstaltung Pflegeberatung
-------------------	----------------------------------

**Donnerstag, 31.8.24**

10:10 Uhr	Planwagenfahrt mit Petra & Jürgen Treff Busbahnhof Bergisch Gladbach
-----------	-------------------------------------------------------------------------

*Neue Bilderausstellung von Lena Kürten mit dem Thema „Farbenfrohe Vielfalt“. Die Werke können Sie gerne während der Öffnungszeiten besichtigen.*

*Sie spielen gerne Bridge und suchen noch Spielpartner. Bitte in Mittendrin melden!*

*Neu in Herkenrath:*

*Technik - Hilfe in der offenen Sprechstunde (nicht nur für Senioren) in Herkenrath - Katholisch öffentliche Bücherei*

*Info und Anmeldung per E-Mail:*

*Techniksprechstunde@habmalnefrage.de*

Eine Anmeldung ist zu allen Angeboten notwendig.



# MITTENDRIN

## Begegnungsstätte Mittendrin

**Ansprechpartnerinnen: Martina Van Assel,  
Astrid Hagl, Gisela Biesenbach**

Hauptstr. 249

51465 Bergisch Gladbach

Tel.: 02202/189060

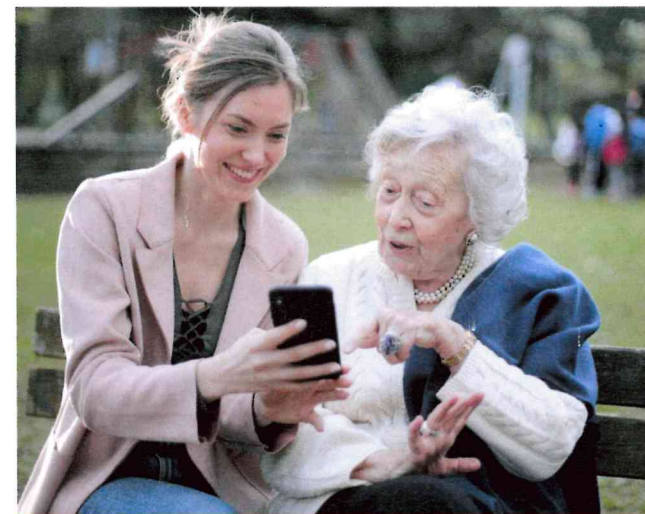
e-mail: mittendrin@caritas-rheinberg.de



Caritas RheinBerg  
Der Mensch zählt

# MITTENDRIN

*TREFF für Alt und Jung*



## Programmheft Juli 2024



Caritas RheinBerg  
Der Mensch zählt

## Montag

10:00 – 12:00 Uhr 15.7.24	Nähstübchen
10:00 – 12:00 Uhr 29.7.24	Kreatives Nähen
10:30 Uhr	Wandergruppe
13:45 – 15:15 Uhr	Gedächtnistraining
15:30 Uhr	Spielekreise (Doppelkopf/ Skat/ Phase 10 etc.)



## Mittwoch

10:30 – 12:30 Uhr	Doppelkopf
12:30 Uhr	Senioren kochen für Senioren
13:00 – 15:15 Uhr 3.7. & 10.7.24	Smartphone Anfänger
13:00 – 15:15 Uhr 17.7. & 24.7.24	Smartphone Fortgeschrittene
16:00 – 18:00 Uhr 3.7. & 17.7.24	Offenes Malen 14-tägig



## Freitag

10:00 – 11:00 Uhr	Yoga Stuhl
10:00 – 11:30 Uhr 12.7.24	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 19.7.24	Kochclub 1
17:00 Uhr 26.7.24	Kochclub 2
17:00 – 20:00 Uhr <b>26.7.24</b>	Kegelrunde

## Dienstag

9:30 – 10:30 Uhr	Yoga auf dem Stuhl
11:00 – 12:00 Uhr	Senioren gymnastik
13:00 – 14:00 Uhr	Progressive Muskelentspannung
13:00 – 15:15 Uhr 16.7.24	Hilfe bei Smartphone, Laptop, Bildbearbeitung, Internet, ...
14:30 Uhr	Rummy Cup und andere Spiele.

## Donnerstag

11:00 Uhr	Gedächtnistraining
14:30 – 16:00 Uhr 4.7.24	Sing- und Erzählkreis

## Samstag

10:00 – 13:00 Uhr 20.7.24	Reparatur Café
10:00 – 13:00 Uhr 20.7.24	Frühstückstreff

## Sonntag

10:00 Uhr 7.7.24	Wanderung mit Petra
11:00 – 13:00 Uhr 14.7.24	Boule