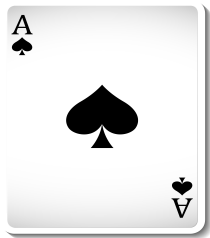


Montag

Bürozeiten: Geschlossen

| | |
|-------------------|------------------------|
| 10:30 Uhr | Wandergruppe |
| 13:30 – 14:45 Uhr | Gedächtnistraining |
| 15:15 – 16:15 Uhr | Prophylaxe Wirbelsäule |



Mittwoch

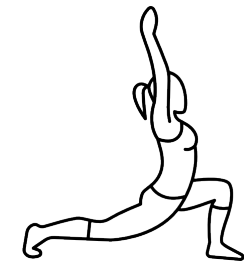
Bürozeiten: 10 – 15 Uhr

| | |
|----------------------------------|------------------------------|
| 10:30 – 12:30 Uhr | Doppelkopf |
| 12:30 Uhr | Senioren kochen für Senioren |
| 13:00 – 15:15 Uhr 11.2. | Smartphone Foto Galerie |
| 13:00 – 15:15 Uhr 25.2. | Smartphone Google Maps |
| 16:00 – 18:00 Uhr 11. & 25.2. | Offenes Malen 14-tägig |

Freitag

Bürozeiten: Geschlossen

| | |
|---------------------------|---|
| 12:00 – 13:30 Uhr 6.2. | Sprechstunde „Rund um die Moderne Technik“ |
| 14:00 Uhr 6.2. | Mitsingkonzert unter freiem Himmel, auf dem Trotzenburg Platz |



Dienstag

Bürozeiten: 9 – 14 Uhr

| | |
|----------------------------|--|
| 9:30 – 10:30 Uhr | Yoga auf dem Stuhl |
| 11:00 – 12:00 Uhr | Seniorengymnastik |
| 13:00 – 14:00 Uhr | Progres Muskelentspannung |
| 14:00 – 16:15 Uhr 24.2. | Einzelhilfe bei Smartphone, Laptop, Bildbearbeitung, ... |
| 14:00 Uhr | Rummy Cup |
| 15:00 Uhr | Doppelkopf |

Donnerstag

Bürozeiten: 9 – 14 Uhr

| | |
|-------------------------------|--|
| 10:00 – 11:00 Uhr | Yoga Stuhl |
| 10:00 -14:00 Uhr 26.2. | Pflegeberatung des Rhein.-Berg Kreises |
| 10:30 – 12:45 5.2. & 19.2. | Literaturgesprächskreis |
| 11:15 – 12:30 Uhr | Gedächtnistraining |

Samstag

Bürozeiten: Geschlossen

| | |
|----------------------------|--------------------------|
| 10:00 – 13:00 Uhr 7.2. | Acryl Malen ausprobieren |
| 10:00 – 13:00 Uhr 21.2. | Reparatur-Café |
| 11:00 – 13:00 21.2. | Frühstückstreff |



MITTENDRIN
TREFF für Alt und Jung

Unsere aktuelle Bilderausstellung ist von unserer Mittwochs - Malgruppe in Mittendrin sowie „Die kleine Welt des kleinen Glück(s)“ von Ramona Tunze.



Die Werke können Sie gerne während der Öffnungszeiten besichtigen.

Begegnungsstätte Mittendrin

Ansprechpartnerinnen:
Astrid Hagl und Alice Keppel
Hauptstr. 249
51465 Bergisch Gladbach
☎ 02202 / 18 90 60

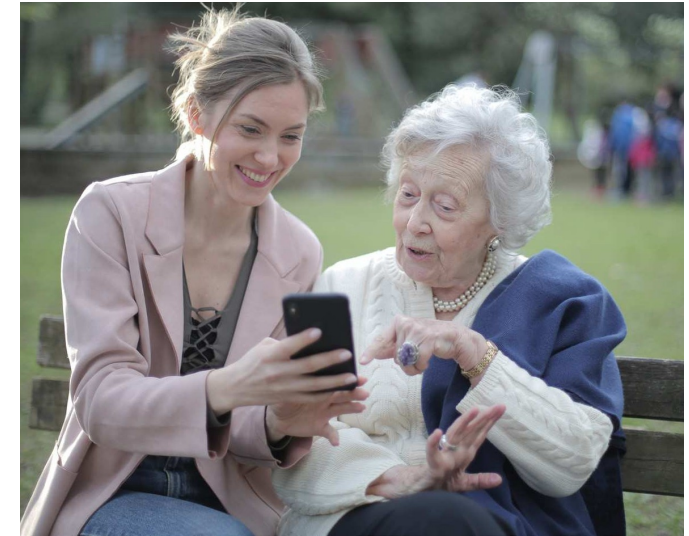
Öffnungszeiten Büro:
Dienstag: 9.00 – 14.00 Uhr
Mittwoch: 10.00 – 15.00 Uhr
Donnerstag: 9.00 – 14.00 Uhr

@ mittendrin@caritas-rheinberg.de
www.caritas-rheinberg.de

🚌 Linie: 426, 427, 434, 439, E427
Haltestelle: „Forum“



Caritas RheinBerg
Der Mensch zählt



Programm Februar 2026



Caritas RheinBerg
Der Mensch zählt

Eine Anmeldung ist zu allen Angeboten notwendig.