

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

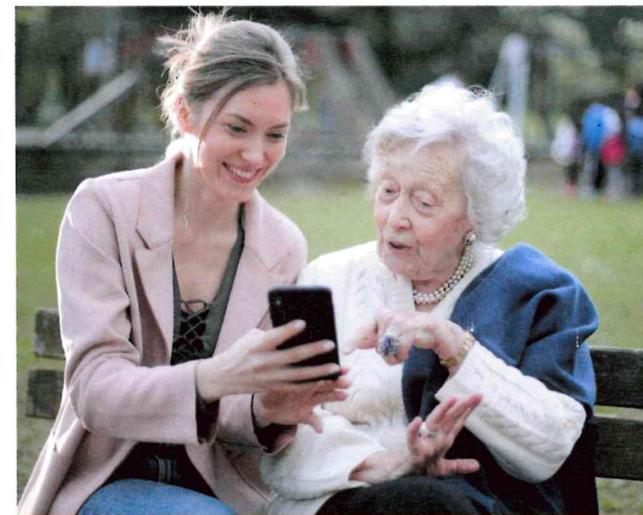
e-mail: mittendrin@caritas-rheinberg.de



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 26.7.24	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