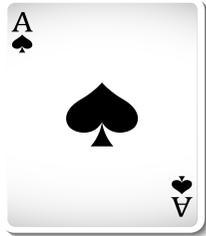


Montag

Bürozeiten: Geschlossen

| | |
|-------------------|--------------------|
| 10:30 Uhr | Wandergruppe |
| 13:30 – 15:00 Uhr | Gedächtnistraining |



Dienstag

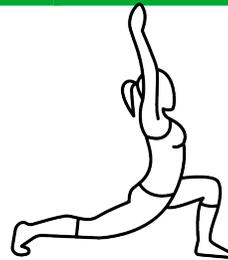
Bürozeiten: 9 – 14 Uhr

| | |
|---------------------------------------|---|
| 9:30 – 10:30 Uhr | Yoga auf dem Stuhl |
| 11:00 – 12:00 Uhr | Seniorengymnastik |
| 11:00 Uhr 28.10.25 | Ausflug mit dem Kleinbus Fahrt in Rammers Gartencenter |
| 11:00 – 14:00 Uhr | Progressive Muskelentspannung |
| 14:00 – 16:15 Uhr 7.10. & 21.10.25 | Einzelhilfe bei Smartphone, Laptop, Bildbearbeitung, ... |
| 14:00 Uhr | Rummy Cup / Phase 10 |
| 15:00 Uhr | Doppelkopf |

Mittwoch

Bürozeiten: 10 – 15 Uhr

| | |
|---------------------------------------|---------------------------------|
| 10:30 – 12:30 Uhr | Doppelkopf |
| 12:30 Uhr | Senioren kochen für Senioren |
| 13:00 – 15:15 Uhr 22.10.25 | Workshop- Kurs |
| 13:00 – 15:15 Uhr 29.10.25 | Umgang mit KI Kurs |
| 16:00 – 18:00 Uhr 8.10. & 22.10.25 | Offenes Malen 14-tägig |



Donnerstag

Bürozeiten: 9 – 14 Uhr

| | |
|-----------------------|--|
| 10:00 – 11:00 Uhr | Yoga Stuhl |
| 10:30 – 12:45 | Literaturgesprächskreis |
| 11:00 – 12:30 Uhr | Gedächtnistraining |
| 12:00 Uhr 30.10.25 | Patientenverfügung / Betreuungsbehörde der Stadt |

Freitag

Bürozeiten: Geschlossen

| | |
|-------------------------------|---|
| 10:00 – 11:30 Uhr 17.10.25 | Sprechstunde „Rund um die Moderne Technik“ |
| 17:00 – 20:00 Uhr 17.10.25 | Kegeln |



Samstag

Bürozeiten: Geschlossen

| | |
|-------------------------------|-----------------|
| 10:00 – 13:00 Uhr 18.10.25 | Reparatur-Café |
| 11:00 – 13:00 18.10.25 | Frühstückstreff |

Sonntag

| | |
|-----------------------|---------------------|
| 10:00 Uhr 26.10.25 | Wanderung mit Petra |
| 11:00 Uhr 5.10.25 | Boule |



MITTENDRIN
TREFF für Alt und Jung

Achtung ab Januar 2025:

Unser Büro ist wegen gekürzter Öffnungszeiten ab Januar 2025 Montags und Freitags geschlossen.



**Bilderausstellung von dem offenen Mal Treff
Mittwochs in Mittendrin.**

**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

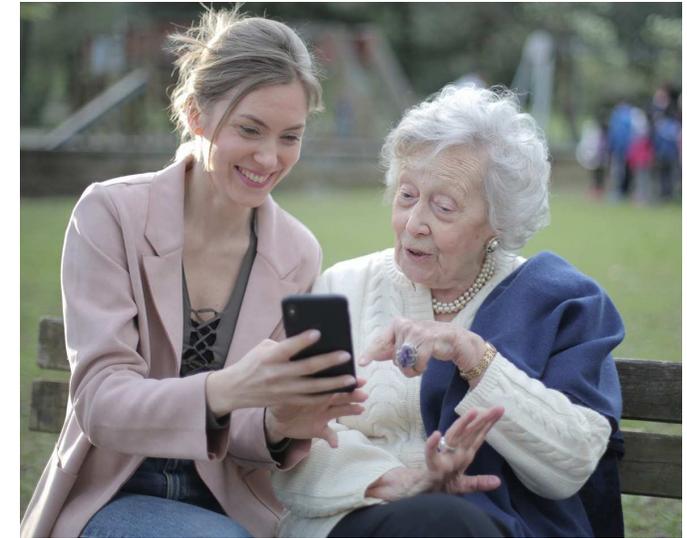
Donnerstag: 9.00 – 14.00 Uhr



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



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



Programm Oktober 2025

Eine Anmeldung ist zu allen Angeboten notwendig.



Caritas RheinBerg
Der Mensch zählt



Caritas RheinBerg
Der Mensch zählt