

Montag

Bürozeiten: Geschlossen

10:30 Uhr	Wandergruppe
13:30 – 14:45 Uhr	Gedächtnistraining
15:15 – 16:15 Uhr 12.1.	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 28.1.	Umgang mit Ki bei Android Smartphone
16:00 – 18:00 Uhr 14. & 28.1.	Offenes Malen 14-tägig

Freitag

Bürozeiten: Geschlossen

12:00 – 13:30 Uhr 16.1.	Sprechstunde „Rund um die Moderne Technik“
----------------------------	--



Dienstag

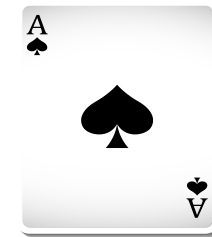
Bürozeiten: 9 – 14 Uhr

9:30 – 10:30 Uhr	Yoga auf dem Stuhl
10:00 11:00	Wanderung Rad, Tandem und Rikschafahrt
11:00 – 12:00 Uhr	Senioren gymnastik
13:00 – 14:00 Uhr ab 13.1.	Progressive Muskelentspannung
14:00 – 16:15 Uhr 20.1.	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
10:30 – 12:45 22.1.	Literaturgesprächskreis
11:15 – 12:30 Uhr	Gedächtnistraining
14:00 Uhr 15.1.	Kölscher Nachmittag
14:00 Uhr 29.1.	Ausstellungseröffnung „Die kleine Welt des kleinen Glück (s)“ von Ramona Tunze



Samstag

Bürozeiten: Geschlossen

10:00 – 13:00 Uhr 17.1.	Reparatur-Café
11:00 – 13:00 17.1.	Frühstückstreff



MITTENDRIN

TREFF für Alt und Jung



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

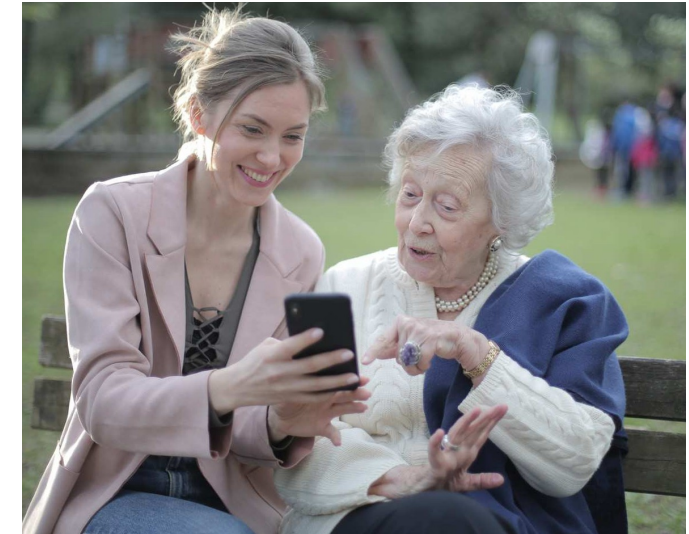
mittendrin@caritas-rheinberg.de
www.caritas-rheinberg.de

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

@



Caritas RheinBerg
Der Mensch zählt



Programm

Januar 2026



Caritas RheinBerg
Der Mensch zählt

Unsere aktuelle Bilderausstellung ist von unserer Mittwochs - Malgruppe in Mittendrin.

Die Werke können Sie gerne während der Öffnungszeiten besichtigen.

Wir wünschen allen unseren Besuchern ein gesundes neues Jahr 2026 !

Eine Anmeldung ist zu allen Angeboten notwendig.