

Montag

Bürozeiten: Geschlossen

10:30 Uhr	Wandergruppe
13:30 – 14:45 Uhr	Gedächtnistraining
13:30 – 15:00 Uhr	Doppelkopf Fortgeschrittene
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 3.06.	Smartphone „Umgang mit KI“
13:00 – 15:15 Uhr 17.06.	Smartphone „Whats App“
16:00 – 18:00 Uhr 3. & 17.6.	Offenes Malen 14-tägig

Freitag

Bürozeiten: Geschlossen

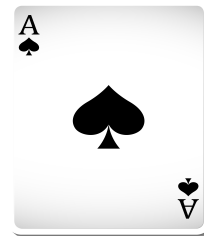
10:00 – 11:30 Uhr 5.06.	Sprechstunde „Rund um die Moderne Technik“
11:30 – 13:00 Uhr	Doppelkopf Anfängerkurs



Dienstag

Bürozeiten: 9 – 14 Uhr

9:30 – 10:30 Uhr	Yoga auf dem Stuhl
11:00 – 12:00 Uhr	Seniorengymnastik
11:00 Uhr 16.06.	Mit dem Kleinbus nach Hitdorf am Rhein
13:00 – 14:00 Uhr	Progres Muskelentspannung
14:00 – 16:15 Uhr 9.06.	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
11:15 – 12:30 Uhr	Gedächtnistraining
15:00 – 16:00 Uhr 25.6.	Wir rocken aus der Einsamkeit – Gespräche über Rockmusik bei Kaffee und Kuchen

Samstag

Bürozeiten: Geschlossen

10:00 – 13:00 Uhr 20.06.	Reparatur-Café
11:00 – 13:00 20.06.	Frühstückstreff

Sonntag

9:00 Uhr 14.06.	Wanderung mit Petra
11:00 Uhr 14.06.	Boule



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“

Programm Juni 2026

Eine Anmeldung ist zu allen Angeboten notwendig.



Caritas RheinBerg
Der Mensch zählt



Caritas RheinBerg
Der Mensch zählt