

Angebote von und für Menschen mit und ohne Behinderungen

Theater „kunterbunt“

Das Improvisationstheater von und mit Menschen mit Behinderungen gastiert wieder in der Begegnungsstätte und gibt eine außergewöhnliche Vorstellung.

BETreff

Das Musik- und Tanztheater für Menschen mit Behinderung probt und trifft sich im PROgymnasium.

Selbstbehauptungskurs für Menschen mit Behinderung

In diesem Kurs werden Techniken zum Umgang mit bedrohlichen Alltagssituationen eingeübt und gemeinsam umgesetzt.

PRO Treff

Bürozeiten:

Montag bis Freitag von 10.00-12.00 Uhr und 14.00-16.00 Uhr
(freitags nur vormittags)

Wir freuen uns über Ihren Besuch oder Anruf.

Ihr PRO Treff Team
Heiko Reinhold und Yvette Singer



PROgymnasium Bensberg e.V.

Schlossstraße 84

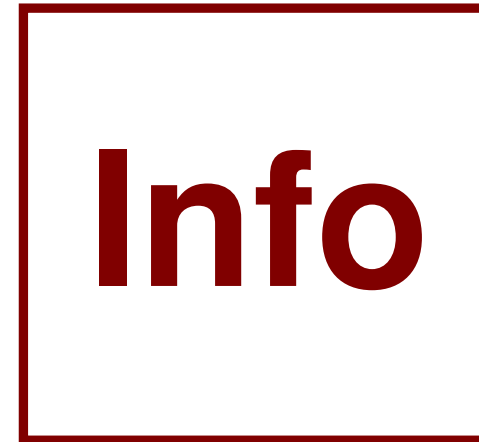
51429 Bergisch Gladbach

Telefon (02204) 9548-15

Telefax (02204) 9548-26

info@progymnasium.de

www.progymnasium.de



PROgymnasium
Bensberg e. V.

Begegnungsstätte
PRO Treff

Aktuelle Informationen Sonderausgabe „Zesamme“ 09.06.2018

- *Freizeitangebote*
- *Beratung zu Smartphones*
- *Sprachangebote*
- *Kunst und Kreativität*
- *Sport- und Bewegungsangebote*

**... und vieles mehr für
Seniorinnen und Senioren!**



Liebe Besucherinnen und Besucher von Zesamme,
wir freuen uns, dass Sie sich für den PROgymnasium
Bensberg e.V. interessieren.

Der **PRO Treff** im PROgymnasium ist die
Begegnungsstätte in Bensberg und der lebendige
Treffpunkt für Menschen in der zweiten Lebenshälfte. Wir
bieten Ihnen ein breit gefächertes Kursangebot und
interessante Freizeitmöglichkeiten.

Wir möchten Ihnen hiermit erste Einblicke in unsere
Angebote vermitteln. Ausführliche Beschreibungen und
weitere spannende Angebote finden Sie im neuen
Kursprogramm. Dort finden Sie auch Angaben zu Zeiten
und eventuell anfallenden Gebühren.

Das neue Kursprogramm können Sie ab dem 02.07.2018
kostenlos bei uns im Haus erhalten.
Oder online unter www.progymnasium.de

Spielcafé

Ab September findet jeden Dienstagnachmittag ein
offener Spielnachmittag statt. Bei einer Tasse Kaffee wird
nach Herzenslust gespielt. Dabei stehen sowohl Würfel-
spiele als auch Karten- und Gesellschaftsspiele zur
Auswahl.

Offene Freizeitgruppen

Bei uns im Haus treffen sich jede Woche begeisterte
Spielerinnen und Spieler. Feste Angebote sind Skat,
Bridge, Canasta und Doppelkopf. Außerhalb wird
regelmäßig gekegelt, gewandert und Fahrrad gefahren.

Tagesausflug an den Baldeneysee

Der PRO Treff geht wieder auf Reisen! Am 19.09.2018
machen wir einen Tagesausflug nach Essen. Erst lassen
wir uns durch die Villa Hügel führen und nach einem
Mittagessen genießen wir eine zweistündige Rundfahrt
auf dem Baldeneysee bei Kaffee und Kuchen.



Kurse, Beratung und Hilfen bei Smartphones

Die Smartphones sind als mobiler Begleiter längst bei
allen Generationen angekommen. Oftmals hat aber die
Einrichtung und Benutzung so ihre Tücken. Um Sie im
Umgang eigenständig und sicherer zu machen haben wir
verschiedene Angebote für Sie:

Spezielle *Kurse* für Anfänger und Fortgeschrittene, in vier
Terminen werden Ihnen die Grundlagen nahe gebracht.
Das *Smartphone-Café* widmet sich der alltäglichen
Nutzung und deren Fallstricken.

Ergänzend bieten wir eine *individuelle Beratung*, bei der
unter anderem auch Zeit für eine Ersteinrichtung ist.

Sprachen

Bei uns können Sie in entspannter Atmosphäre
verschiedene Sprachen erlernen und sprechen. Neben
Englisch, Französisch und Spanisch ist auch Italienisch
wieder dabei.

Sport- und Bewegungsangebote

Ergänzend zu den bestehenden Angeboten wie Aqua-
Fitness, Hatha Yoga, Gymnastik, Line- und Square-Dance
starten wir Anfang September einen neuen Yoga 50+
Kurs!

Kunst und Kreativität

Ob Malen mit Acryl oder Aquarell, Patchwork oder
Seidenmalerei – Kunst hat bei uns einen festen Platz.
Dazu gesellen sich kreative Schreibkurse, Singkurse und
themenbezogene Bastelangebote.

Erste-Hilfe-Kurs

Speziell von und für Seniorinnen und Senioren wurden die
wichtigsten Aspekte zusammengefasst und werden an
einem Nachmittag von geschulten Mitarbeitern vermittelt.