



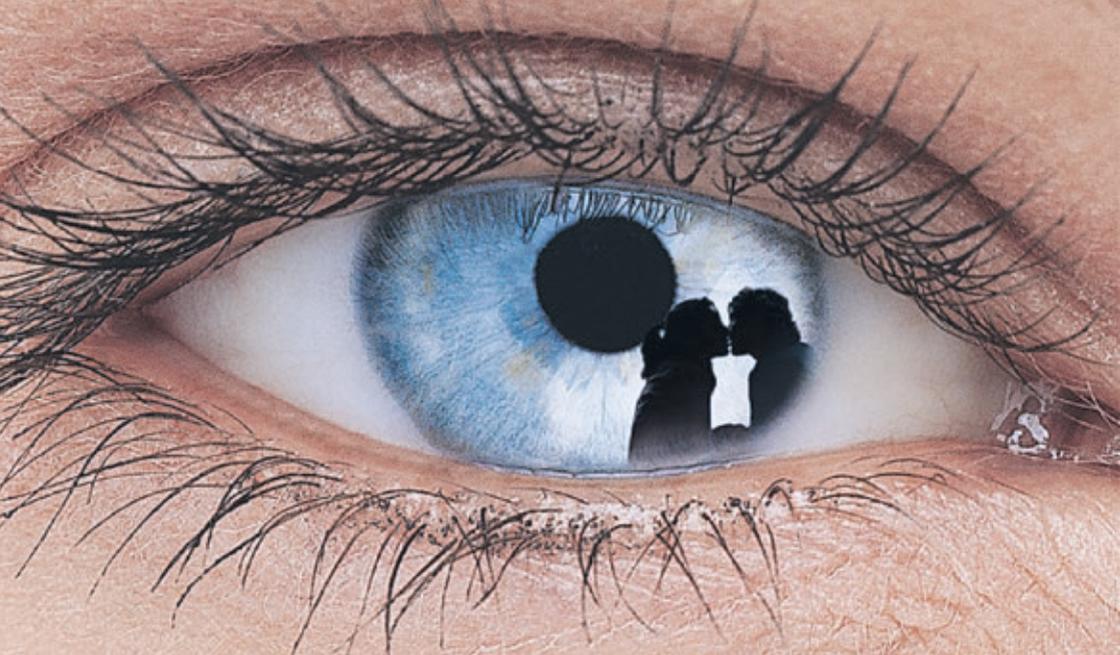
**PROgymnasium
Bensberg e.V.**
Bürgerhaus

KURS- PROGRAMM

2. Halbjahr 2018

Begegnung, Betreuung, Beratung





Weil jedes Auge seine individuellen Augenblicke erlebt.

Erleben Sie die Leichtigkeit des Sehens und genießen Sie jeden Augenblick mit individuell für Sie maßgeschneiderten ZEISS Brillengläsern.

Denn durch welche Brille Sie die Welt auch immer sehen – mit ZEISS sehen Sie sie aus Ihrer Sicht.

Besuchen Sie uns – wir beraten Sie gern.

ZEISS Individual Brillengläser. Meine Augen sind es mir wert!

POTYKA
Brillen + Akustik
design



Hauptstraße 217
51465 Bergisch Gladbach
Tel. 0 22 02 - 3 60 97

www.brillen-potyka.de

POTYKA Brillen + Akustik GmbH

**Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Leserinnen und Leser,**

das PROgymnasium ist ein STANDORTFAKTOR, indem es ein allgemeines, kulturelles, gesellschaftspolitisches Angebot vorhält und unmittelbar an der Fußgängerzone mit eigener Bushaltestelle zur Attraktivität von Bensberg beiträgt,

ein ZUKUNFTSAKTOR, indem es gesellschaftliche Entwicklungen aufgreift, zur Mitgestaltung und Diskussion anregt und entsprechende Kompetenzen vermittelt,

eine SOZIALINTEGRATIVE BEGEGNUNGSSTÄTTE, in welcher Menschen unterschiedlichen Alters und Herkunft aus verschiedensten Lebenssituationen beraten und gefördert werden,

ein BILDUNGSZENTRUM mit einem breit gefächertem Angebot aus Kunst bis Sport, Sprachen und Musik und als Multiplikator von Informationen und nicht zuletzt

ein INDIVIDUELLER ERFAHRUNGS- UND ERLEBNISRAUM insbesondere für die ältere Generation, der Orientierung ermöglicht und Bekanntschaften und Freundschaften schließen lässt, aber auch einfach Spaß am Leben zulässt.

„Zur richtigen Zeit am richtigen Ort, das Richtige finden, um das Richtige zu tun“ - das ist es, was jeder gerne hätte. Hier finden Sie es vielleicht.

Wir möchten dazu als PRO unseren Beitrag leisten. Wagen Sie den Weg ins PRO und nutzen Sie dort das unverbindliche Beratungsgespräch. Wir freuen uns auf Sie.

Ich wünsche unseren Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern viel Freude und Erfolg.

Ihr
Manfred Klein



Vorsitzender



Der PROgymnasium Bensberg e.V. versteht sich als Bürgerhaus, generationsübergreifende Bildungs- und Veranstaltungsstätte und Treffpunkt für Seniorinnen und Senioren in der zweiten Lebenshälfte. Sie erhalten hier auch umfassende Beratung, Hilfs- und Unterstützungsangebote für Menschen mit Behinderung. Angeboten werden ebenfalls ambulante Betreuungen von Menschen mit Behinderung im Bereich Betreutes Wohnen.

Vorwort	3	Gesundheit und Bewegung	59
Vorstand/Impressum	7	Weitere Abteilungen und Angebote	69
Aufgabenfelder im PRO	8	Vermietung von Räumen im PRO	70
Anmeldeinformationen	9	PRO Media gGmbH – Integration und Arbeit im PRO	71
Begegnungsstätte PRO Treff, Ansprechpartner/innen	10	Informationen für Hör- und Sprachgeschädigte	72
Ehrenamtliche Mitarbeit	11	PRO Train	73
Beratung und Hilfen	13	Förderverein PROgymnasium Bensberg e.V.	76
Kunst und Kreativität	21	Mitgliedschaften und Kooperationen	78
Sprachen	35	Dank an Unterstützer	78
Kultur und Gesellschaft	45	Teilnahmebedingungen für Kurse	79
Seniorenkulturwoche	56	ANMELDUNG KURSE (Anmeldeformular)	80

A

Abteilungen im PRO	8
Acrylmalerei am Dienstag	27
Acrylmalerei am Mittwoch	28
Acrylmalerei – Schnupperkurs	23
Adresse PROgymnasium e.V. (Rückseite)	
Adventfeier	49
Anmeldeinformationen PRO Treff	9
Anmeldung Kurse	80
Ansprechpartner/innen PRO Treff	10
Aquarellmalerei am Dienstag	26
Aquarellmalerei am Donnerstag	30
Außergewöhnliche Menschen	48

B

Basteln in der Vorweihnachtszeit	52
Basteln wie Anno Dazumal	52
Bensberger Stadthüpfen	12
Beratungen und Hilfen	ab 13
BEtreff: Musik- und Tanztheater für Menschen mit Behinderung	68
Brigade	54

C

Canasta	55
---------------	----

D

Datenschutzhinweis	81
Doppelkopf	54

E

Ehrenamtliche Mitarbeit	11
Englisch für Fortgeschrittene	38
Englisch – Reading and Discussing	36+37
English everywhere	37
Erste-Hilfe-Kurs speziell für und mit Senior/innen	18
Experimentelle Seidenmalerei	22

F

Französisch Stammtisch	43
Förderverein Beitrittserklärung	77
Förderverein PROgymnasium	76

G

Gedächtnistraining mit Spaß	46
Geschenkgutschein	39
Gesundheit und Bewegung	ab 59

H

Hatha Yoga	63
Hör- und Sprachgeschädigte	75

I

Impressum	7
Individuelle Beratung bei Smartphone und Tablets	18
Inhaltsverzeichnis	4
Italienisch für Anfänger	42

K

Kegeln „Ewige Lampe“	53
Kino Veranstaltungsprogramm	55
Kleine Wanderungen	66
Kontakt	10
Kreativer Schreibkurs	31
Kreatives Schreiben an ungewöhnlichen Orten	33
Kultur und Gesellschaft	ab 45
Kunst und Kreativität	ab 21

L

Line Dance	65
Literaturklub „Nachlese“	51

M

Märchen	50
Mein Herz singe	33+34
Mitgliedschaften und Kooperation	78

N	
Neue Techniken bedienen	20
P	
Patchwork-Nähtag	23
Patchworktechniken	22
PC-Kurs für Einsteiger	15
PC – Individuelle Beratung im PRO	14
PC – Individuelle Beratung mobil	15
PRO Film	51
Pro Media	71
PRO Pedale	67
Pro Train – Ansprechpartner/innen	74
Pro Train – Betreutes Wohnen	73
PRO Treff	10
Prävention und Mobilität im Alltag	61+62
R	
Regionalpartner der Aktion Mensch	72
Reparaturen im Haushalt	19
S	
Schach	54
Schreibzeit	32
Selbstbehauptung für Menschen mit Behinderung	68
Selbsthilfegruppen im PRO	12
Seniorenkulturwoche	56+57
Sicher durch den Alltag mit Sturzprävention und Achtsamkeit	64
SignCom Beratung	75
Skat	53
Smartphone-Café	17
Smartphone- und Tablet-Training für Anfänger	16
Smartphone Kamera und Bildbearbeitung ..	17
So bin ich eben!	47
So finden Sie uns	81
Sommermalen in den Ferien	24
Spanisch für Anfänger	40
Spanisch – Stammtisch	44
Spielcafé	53
Sprachen	ab 35
Square Dance	65
Stichwortverzeichnis	5
T	
Tagesausflug an den Baldeneysee	49
Teilnahmebedingungen für Kurse	79
Theater „kunterbunt“	50
V	
Vermietung von Räumen	70
Vorstand	7
Vorwort	3
W	
Wassergymnastik für Senioren	60
Weitere Abteilungen und Angebote	ab 69
Wie Sicher sind wir im Netz?!	19
Y	
Yoga 50+	63

Die im Programmheft mit *gekennzeichneten Veranstaltungen werden von der Paritätischen Akademie in Kooperation mit dem PROgymnasium Bensberg e.V. durchgeführt.

Vorstand

Der PROgymnasium Bensberg e.V. wird von einem ehrenamtlichen Vorstand geleitet:

Manfred Klein (Vorsitzender)
 Hermann Pohl (stellv. Vorsitzender)
 Peter Grade (stellv. Vorsitzender)
 Doris Eck
 Karl-Heinz Nessler

Telefon (02204) 9548 - 0
Fax (02204) 9548 - 26
E-Mail info@progymnasium.de
Homepage: www.progymnasium.de

Impressum

PROgymnasium Bensberg e.V.
 Schlossstr. 84, 51429 Bergisch Gladbach

Bankverbindung: Bensberger Bank
 BIC: GENODED1 BGL

IBAN: DE52 3706 21 24 00071 000 27

Vereinsregister: Amtsgericht Köln
 Registernummer: Vereinsregister 501 555
 Vorstandsvorsitz: Manfred Klein

Anzeigen: Bergisches Handelsblatt GmbH & Co. KG
 Jochen Asbeck (verantwortlich)
 Hauptstraße 97 · 51465 Bergisch Gladbach

Gestaltung und Satz: Bergisches Handelsblatt GmbH & Co. KG
 Thomas Berschbach

Druckerei: Heider Druck GmbH,
 Paffrather Straße 102-116, 51465 Bergisch Gladbach

Auflage: 1.500

Bitte unterstützen Sie unsere vielfältigen Aufgaben im PRO!

Werden Sie Mitglied im Förder- und Trägerverein!

Das Antragsformular finden Sie auf Seite 77

Folgende Abteilungen finden Sie in unserem Haus:

PRO Treff Begegnungsstätte

Wir verstehen uns als Begegnungsstätte und lebendiger Treffpunkt für Menschen, vor allem in der zweiten Lebenshälfte, ab 50 Plus. Die Interessen der Teilnehmer/innen dienen uns zur Orientierung. Ein breit gefächertes Kurs- und Freizeitprogramm wartet auf Sie und möchte Sie begeistern.

Machen Sie sich auf den Weg, lassen Sie sich inspirieren und lernen Sie Neues kennen. Hier haben Sie die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen und Erlebnisse mit anderen Menschen zu teilen.

PRO Train - Betreutes Wohnen

unterstützt erwachsene Menschen mit Behinderung im Rahmen einer Trainingswohngemeinschaft und/oder in der eigenen Wohnung.

Vermietung von Räumen

Feiern Sie im PRO anstatt zu Hause! In den hellen, geschmackvoll eingerichteten Räumen ist Platz für rund 70 Gäste. Wir stellen gerne Tische und Stühle zur Verfügung und Sie können eine komplett eingerichtete Küche nutzen.

PRO Media Bildung & Kultur gGmbH - Integration und Arbeit

PRO Media bietet Menschen mit Benachteiligungen einen Arbeitsplatz, an dem sie Qualitätsleistungen erbringen können. Seit kurzem bieten wir auch Assistenzdienstleistungen an.



Anmeldung zu Kursen, Gruppen und Angeboten

Für die Teilnahme an den Kursen ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich.

Unsere Kurse richten sich weitgehend nach den Schulferien. Die genauen Termine erhalten Sie im Büro PRO Treff sowie von den Kursleitungen.

Die Gruppen, für die keine Teilnahmegebühr erhoben wird, bedürfen keiner schriftlichen Anmeldung.

Bei weiteren Fragen gibt PRO Treff gerne Auskunft!

Anmeldeformular: siehe Seite 80



Pädagogisches Leitungsteam:



Teamleitung
Heiko Reinhold
Telefon (02204) 9548 - 15
Fax (02204) 9548 - 26
heiko.reinhold@progymnasium.de



Yvette Singer
Telefon (02204) 9548 - 15
Fax (02204) 9548 - 26
yvette.singer@progymnasium.de

Sprechzeiten:

Montag - Freitag von 10.00 – 12.00 Uhr

Montag - Donnerstag von 14.00 – 16.00 Uhr

Das Team wird ergänzt durch die Mitarbeiter:

Albert Kessel



Jürgen Lütge



Ehrenamtliche Mitarbeit im PRO

Wir freuen uns über Ihr ehrenamtliches Engagement im PRO. Wir erhalten sehr viel Unterstützung seitens der ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen, die in vielen Bereichen unersetzlich sind. An dieser Stelle noch einmal vielen Dank dafür!

Der zeitliche Umfang und der Einsatzbereich kann frei gewählt werden.

Der Einsatz erfolgt nach eigenen Wünschen und Ideen und dem Bedarf bei PRO Treff.

Wir unterstützen Sie dabei, ihre Vorstellungen, Projekte und Ideen umzusetzen.

Wir freuen uns auf Ihr Interesse und Ihre Hilfe.

Rufen Sie uns an:

PRO Treff Team

(02204) 9548 - 15

pro.treff@progymnasium.de



PROgymnasium ist jetzt auch bei Facebook! Werden Sie Fan von unserer Seite und erfahren Sie immer das Neueste.



fb.me/progymnasiumev

facebook.de/progymnasiumev



Die Haltestelle für Sie!

Der Bensberger Stadthüpfer bringt Sie direkt zu uns. Der Stadtbuss mit leichtem Ein- und Ausstieg durch eine geringe Einstiegshöhe, Rollstuhlplatz und Freifläche für Rollatoren. Das PROgymnasium hat eine eigene Haltestelle:

Buslinie 457. Nächster Halt: Bensberg, PROgymnasium.

Weitere Informationen und Fahrplan unter www.rvk.de, KundenCenter GLmobil in Bensberg am Busbahnhof oder unter 02204- 97680.



Selbsthilfegruppen im PRO

Die Begegnungsstätte PRO Treff bietet Ihnen Unterstützung und Begleitung beim Gründen und Führen einer Selbsthilfegruppe. Wir stehen Ihnen zur Seite und bieten neben Hilfestellungen auch die passenden Räume, in denen Sie sich in geschützter Atmosphäre treffen können.

Informationen über bestehende Gruppen oder zu einer Neugründung erhalten Sie unter der PRO Treff Rufnummer 02204 - 9548 -15



Beratung und Hilfen

PC - Individuelle Beratung im PRO

Ihre Fragen: Welche Programme brauche ich? Wie lege ich Ordner an? Wie finde ich meine Daten wieder? Was ist eigentlich ein USB Stick? Wie finde ich Informationen im Internet?

Wenn Sie Hilfe und Unterstützung am PC suchen, hier können Sie Ihre individuellen Fragen stellen, ob mit oder ohne Vorkenntnisse.

Unser Berater berät Sie in einer oder mehreren Einzelstunden. Weitere Termine können Sie dann direkt mit ihm vereinbaren.

Wenn Sie einen Laptop haben, können Sie ihn gerne mitbringen, damit wir mit der Ihnen bekannten PC-Oberfläche arbeiten können. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung Ihre Fragen möglichst genau mit. Dann kann sich unser Berater auf Ihre individuellen Fragen vorbereiten.

Termine	immer mittwochs
Zeit	nach Vereinbarung
Ort	PROgymnasium
Gebühr	5,00 Euro pro UStd. wird als Spende erbeten
Kursleitung	Günther Gross
Anmeldung	telefonische Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



PC - Individuelle Beratung mobil, am eigenen PC

Wenn Sie Hilfe und Unterstützung bei der Nutzung Ihres eigenen PCs suchen: Bei uns können Sie alle Ihre Fragen stellen.

Wir beantworten Ihre Fragen z. B. zu der Benutzung von Software des Office Paketes, von Bildbearbeitungsprogrammen und bei der Anschaffung von Hardware.

Bitte geben Sie uns Ihre Wünsche am Telefon möglichst genau an, damit wir uns auf Ihre individuellen Fragen vorbereiten können.

Wir beraten Sie auf Wunsch auch bei Ihnen zu Hause.

Termine	Die Termine werden individuell vereinbart
	Wir beraten Sie an Ihrem eigenen PC, bei Ihnen vor Ort
Gebühr	10,00 Euro pro UStd. wird als Spende erbeten
	zuzüglich 5,00 Euro Fahrtkosten innerhalb von Bergisch Gladbach
	0,35 Euro je gefahrenen Kilometer, außerhalb GL
Kursleitung	Günther Gross
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

PC Kurs für Einsteiger

Sie möchten erste Schritte am PC oder Laptop machen? In diesem Einsteigerkurs werden Grundlagen der Einrichtung und Bedienung vermittelt. In einer angemessenen Geschwindigkeit erlernen Sie die Grundfunktionen.

Gerne können Sie Ihren eigenen Laptop mitbringen.

Kurs-Nr.	18B604
Termine	16., 17., 18.10.2018
Tag, Zeit	Dienstag – Donnerstag, 14.00 – 16.00 Uhr
Stunden	3 Termine, je 2 x 45 Minuten plus Pause
Gebühr	49,00 Euro
Kursleitung	Fomuso Ekellem
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Smartphone (Android) und Tablet Training für Anfänger

In diesem Kurs werden zunächst die Grundlagen für den Umgang mit dem eigenen Smartphone vermittelt. Wie funktioniert das Gerät? Wie lege ich Kontakte an, wie bediene ich das Telefonbuch und wie nutze ich das Menü?

Anschließend kümmern wir uns um die Einstellungen des Gerätes, wie Klingeltöne und Kamera / Galerie. Auch verschiedene Apps kommen zum Einsatz: Wie installiere ich Anwendungen und wie nutze ich WhatsApp?

Beide Kurse sind identisch.

Kurs-Nr.	18B601
Termin	11.09., 18.09., 25.09., 02.10.2018
Tag, Zeit	Dienstag, 14.00 – 16.15 Uhr
Stunden	4 Termine, je 3 x 45 Minuten
Gebühr	59,00 Euro
Kursleitung	Manfred Falb
Anmeldung	telefonische Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Kurs-Nr.	18B602
Termin	08.01., 15.01., 22.01., 29.01.2019
Tag, Zeit	Dienstag, 14.00 – 16.15 Uhr
Stunden	4 Termine, je 3 x 45 Minuten
Gebühr	59,00 Euro
Kursleitung	Manfred Falb
Anmeldung	telefonische Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



Smartphone (Android) – Kamera und Bildbearbeitung

Wir lernen den Umgang mit der Kamera-App und der Galerie-App. Dabei beschäftigen wir uns mit den Einstellungsmöglichkeiten, Selfies, Dualkamera, u.a. Wir erstellen Ordner, bearbeiten Bilder und versenden Bilder.

Kurs-Nr.	18B603
Termin	09.10.2018
Tag, Zeit	Dienstag, 14.00 – 16.15 Uhr
Stunden	1 Termin, 3 x 45 Minuten
Gebühr	15,00 Euro
Kursleitung	Manfred Falb
Anmeldung	telefonische Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Smartphone-Café

Bei einer Tasse Kaffee besprechen wir alles rund um das Smartphone (Android). In lockerer Runde tauschen wir uns aus, mit Tipps und Hilfestellungen, vom Telefonieren bis zum Fotografieren.

Hier darf alles gefragt werden – auch mehrmals.

Termine	Jeder erste und dritte Mittwoch im Monat
Tag, Zeit	Mittwoch, 15.00 – 16.30 Uhr
Kursleitung	Heiko Reinhold
Gebühr	5,00 Euro pro Termin
Anmeldung	telefonische Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



Individuelle Beratung bei Smartphone und Tablets

Sie haben Probleme bei der (Erst-) Einrichtung und Benutzung Ihres Smartphones oder Tablets (Android)? In ruhiger, persönlicher Atmosphäre bietet die individuelle Beratung Hilfe und die Themen werden auf Ihren Wunsch in Ihrem Tempo vermittelt.

Termine	Freitag, 11.00 – 13.00 Uhr die Termine werden individuell vereinbart
Gebühr	10,00 Euro pro UStd. wird als Spende erbeten
Kursleitung	Paul Müller
Anmeldung	telefonische Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Erste-Hilfe-Kurs speziell für und mit Senior/innen

Dass Seniorinnen und Senioren eher Erste-Hilfe-Maßnahmen benötigen als jüngere Mitmenschen, ist nichts Neues.

Neu ist jedoch das Kursangebot speziell für und mit Senioren: Die speziell geschulten Ausbilder haben die wichtigsten Dinge zu einem nachmittäglichen Kurs zusammengefasst. Hierzu gehört zum Beispiel das Wissen um das Erkennen von lebensbedrohlichen Zuständen.

Dieser Kurs wird in Kooperation mit dem Malteser Hilfsdienst e.V. durchgeführt.

Kurs-Nr.	18B610
Termin	11.10.2018
Tag, Zeit	Donnerstag, 14.00 – 18.00 Uhr
Gebühr	25,00 Euro
Kursleitung	Joachim Büser
Anmeldung	telefonische Anmeldung erforderlich
Infos	PROtreff (02204) 9548 - 15

(Wie) Sicher sind wir im Netz?!

Sicherheit für Seniorinnen und Senioren im Internet

In Zusammenarbeit mit der Polizei Rheinisch-Bergischer Kreis werden konkrete Sicherheitstipps für den Alltag vermittelt.

Besonderes Augenmerk wird bei dieser Veranstaltung der Betrug im Internet sein. Wo sind die Fallstricke? Was ist zu beachten beim Einkaufen im Internet, bei Bankgeschäften oder bei der Nutzung von sozialen Netzwerken?

Ein Bestandteil wird die (sichere) Nutzung des Smartphones sein.

Anschließend ist noch genügend Zeit, Ihre Fragen und Anliegen zu besprechen.

Kurs-Nr.	18B611
Termin	07.11.2018
Tag, Zeit	Mittwoch, 15.00 – 16.30 Uhr
Gebühr	Spenden für Getränke
Kursleitung	Rüdiger Heil
Anmeldung	telefonische Anmeldung erforderlich
Infos	PROtreff (02204) 9548 - 15

Einfache Reparaturen im Haushalt

Sie haben kleinere Reparaturen im Haushalt, für die kein Handwerker kommt?

Wir leisten sehr gerne Nachbarschaftshilfe, wenn Sie z.B. aus gesundheitlichen Gründen Hilfe benötigen. Wir übernehmen keine Renovierungen oder Gartenarbeiten.

Termine	nach Vereinbarung
Gebühr	3,00 Euro Spende pro Zeitstunde
Beratung	Werner Küpper
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Neue Technik bedienen

Sie haben Probleme, z.B. mit der Handhabung Ihres Mobiltelefons, Schwierigkeiten mit der Programmierung Ihres neuen DVD-Rekorders oder andere Fragen zu neuen Technologien?

Rufen Sie uns an und wir vermitteln Ihnen Hilfe.

Termine	nach Vereinbarung
Gebühr	3,00 Euro Spende pro Zeitstunde
Beratung	Werner Kuhnert
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

FORD
CARSHARING



In Kooperation mit der

wupsi

Bensberg, Busbahnhof
Bensberg, Kaule
Bensberg, Frankenforst
Refrath, Linie 1
Refrath, Zentrum

Bergisch Gladbach, S-Bahnhof
Bergisch Gladbach, Duckterath
Bergisch Gladbach, Am Rubezahlwald
Odenthal, Bürgerbüro
Kürten, Karlheinz Stockh.Pl.

02204/9236-0



Autohaus Willi Müller - Bensberg





Kunst und Kreativität

Experimentelle Seidenmalerei

Bei einem gemeinsamen Besuch der Manet-Ausstellung in Wuppertal im Januar 2018 wurden wir angeregt, uns mit fließenden Farbwechseln zu befassen, zum Beispiel beim Thema „Schmetterlinge“.

Kurs-Nr.	18B120
Termine	03.09.2018 – 28.01.2019
Tag, Zeit	Montag, 09.00 – 11.15 Uhr
Stunden	17 Termine, je 3 x 45 Minuten
Gebühr	160,00 Euro
Kursleitung	Traute Wahnschaffe
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Kurs für Patchwork-Techniken

Zum Kennenlernen dieser alten Volkskunst oder zum Erweitern Ihrer Kenntnisse in der Patchwork-Technik werden an jedem Kurstag nicht nur neue Muster gezeigt, sondern auch interessante Anwendungsmöglichkeiten und neue, zeitsparende Hilfsmittel. Außerdem werden Tipps für eigene Entwürfe gegeben.

Kurs-Nr.	18B121
Termine	10.09., 08.10., 05.11., 03.12.2018, 07.01.2019
Tag, Zeit	Montag, 14.30 – 16.45 Uhr
Stunden	5 Termine, je 3 x 45 Minuten
Gebühr	40,00 Euro
Kursleitung	Else Feltkamp
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



Der Patchwork-Nähtag

An diesem Nähtag können Sie die vorgestellten Muster und die Beispiele gleich nacharbeiten; so wird nach Anleitung und mit vielen Tipps etwas Schönes fertig. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schneidewerkzeug, Stoffe.

Mittags gibt es einen kleinen Imbiss.

Kurs-Nr.	18B122
Termine	22.11.2018
Tag, Zeit	Donnerstag, 10.00 – 17.00 Uhr
Stunden	1 Termin, 8 x 45 Minuten
Gebühr	25,00 Euro
Kursleitung	Else Feltkamp
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Schnupperkurs Acrylmalerei

Dieser Workshop gibt die Gelegenheit, erste spielerische Erfahrungen mit den Techniken der Malerei zu machen. Erste Grundlagen der Malerei und Bildgestaltung sollen die Freude am Malen wecken.

Es entstehen Materialkosten. Das Material kann auch selber mitgebracht werden.

Kurs-Nr.	18B130
Termine	17.09., 24.09., 01.10.2018
Tag, Zeit	Montag, 15.00 – 17.15 Uhr
Stunden	3 Termine, je 3 x 45 Minuten
Gebühr	45,00 Euro
Kursleitung	Ulrike Braun
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Sommermalen in den Ferien

In diesem Kurs haben wir die Gelegenheit in den Sommerferien vier Tage am Stück zu malen. Wir stellen unter anderem aus selbst hergestellter Strukturpaste Untergründe her, die wir mit unterschiedlichen Materialien bearbeiten können. Wir erkunden mit Spaß das Medium Acrylfarbe zum Thema Landschaft und Abstraktion.

Es entstehen Materialkosten.

Kurs-Nr.	18B131
Termine	23.07. – 26.07.2018
Tag, Zeit	Montag – Donnerstag, 10.00 – 13.30 Uhr
Stunden	4 Termine, je 3,5 Stunden
Gebühr	80,00 Euro
Kursleitung	Ulrike Braun
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



... damit ich dich besser sehen kann !

Wolf
Optik Wolf



Unsere Serviceleistungen:

- Computersehtest
- Präzise Augenglasbestimmung
- Augeninnendruckmessung
- Netzhaut-Scan mit dem **Easy-Scan**
- Videounterstützte Gleitsichtglasanpassung
- Kontaktlinsenanpassung mit dem Keratographen
- Zahlen Sie Ihre Brille in günstigen Raten
(Ohne Zinsen, ohne Gebühren)

Schloßstr. 78
51429 Bergisch Gladbach
www.optikwolf.de
Tel. 02204-56127

Öffnungszeiten
Montag -Freitag 9-19 Uhr
Samstag 9-16 Uhr

Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

In einer kreativen, herzlichen Atmosphäre erlernen und vertiefen wir die Möglichkeiten des Aquarells. Neben den traditionellen Techniken experimentieren wir auch mit den unterschiedlichsten Materialien. Hier sind der Freude am Experimentieren keine Grenzen gesetzt.

(Materialkosten sind nicht im Preis enthalten)

Teil 1

Kurs-Nr.	18B132
Termine	28.08. – 13.11.2018
Tag, Zeit	Dienstag, 09.15 – 12.15 Uhr
Stunden	10 Termine, je 4 x 45 Minuten
Gebühr	145,00 Euro
Kursleitung	Ulrike Braun
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Teil 2

Kurs-Nr.	18B133
Termine	20.11.2018 – 29.01.2019
Tag, Zeit	Dienstag, 09.15 – 12.15 Uhr
Stunden	8 Termine, je 4 x 45 Minuten
Gebühr	115,00 Euro
Kursleitung	Ulrike Braun
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



Malen mit Acryl für Anfänger und Fortgeschrittene

Zu einem gemeinsamen Thema (z.B. Landschaft, Frühling, Bäume, etc.) entwickeln wir eigene Bilder bis hin zur Abstraktion. Spielerische Übungen vertiefen die Techniken und schulen das Farbempfinden und die Fähigkeit zur Komposition. Auch Anfänger sind herzlich willkommen.

(Materialkosten sind nicht im Preis enthalten)

Teil 1

Kurs-Nr.	18B134
Termine	04.09. – 13.11.2018
Tag, Zeit	Dienstag, 16.00 – 19.00 Uhr
Stunden	9 Termine, je 4 x 45 Minuten
Gebühr	130,00 Euro
Kursleitung	Ulrike Braun
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Teil 2

Kurs-Nr.	18B135
Termine	20.11.2018 – 29.01.2019
Tag, Zeit	Dienstag, 16.00 – 19.00 Uhr
Stunden	8 Termine, je 4 x 45 Minuten
Gebühr	115,00 Euro
Kursleitung	Ulrike Braun
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



Malen mit Acryl am Mittwoch

Zu einem gemeinsamen Thema (z.B. Landschaft, Frühling, Bäume, etc.) entwickeln wir eigene Bilder bis hin zur Abstraktion. Spielerische Übungen vertiefen die Techniken und schulen das Farbempfinden und die Fähigkeit zur Komposition. Auch Anfänger sind herzlich willkommen.

(Materialkosten sind nicht im Preis enthalten)

Teil 1

Kurs-Nr.	18B136
Termine	29.08. – 14.11.2018
Tag, Zeit	Mittwoch, 09.30 – 12.30 Uhr
Stunden	9 Termine, je 4 x 45 Minuten
Gebühr	130,00 Euro
Kursleitung	Ulrike Braun
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Teil 2

Kurs-Nr.	18B137
Termine	21.11.2018 – 30.01.2019
Tag, Zeit	Mittwoch, 09.30 – 12.30 Uhr
Stunden	8 Termine, je 4 x 45 Minuten
Gebühr	115,00 Euro
Kursleitung	Ulrike Braun
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15





Gleich unverbindlich ausprobieren:
www.bensbergerbank.de

Jetzt haben Sie es in der Hand, zeitgemäß zu sparen



**Union
Investment**

Mit dem digitalen Anlage-Assistenten **MeinInvest** bequem, professionell und online Geld anlegen

MeinInvest ermittelt für Sie in Minutenschnelle eine persönliche Anlageempfehlung, verbunden mit der Leistung einer professionellen Vermögensverwaltung. Und das schon ab einem Anlagebetrag von 25,- Euro monatlich.

Entdecken Sie den neuen Service Ihrer Bensberger Bank eG.

Stark für Sie...
Bensberger Bank
www.bensberger-bank.de

Einfach QR-Code scannen und auf unserer Internet-Seite informieren.



Allein maßgebliche Rechtsgrundlage für die Vermögensverwaltung in MeinInvest ist die Rahmenvereinbarung MeinInvest unserer Bank, welche Sie jederzeit kostenlos in deutscher Sprache auf der Webseite unserer Bank einsehen können. Dieser können Sie auch dienstleistungsspezifische Informationen entnehmen. Die Eröffnung eines UnionDepots ist erforderlich. Allein maßgebliche Rechtsgrundlage hierfür sind die jeweils aktuellen Allgemeinen Geschäftsbedingungen, Zusatzvereinbarungen und Sonderbedingungen der Union Investment Service Bank AG, die Sie kostenlos in deutscher Sprache über den Kundenservice der Union Investment Service Bank AG erhalten. Diese Information stellt weder eine Handlungsempfehlung noch eine Anlageberatung durch die Bensberger Bank eG dar. Stand aller Informationen, Darstellungen und Erläuterungen: 30. Mai 2018, soweit nicht anders angegeben.

Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

In einer kreativen, herzlichen Atmosphäre erlernen und vertiefen wir die Möglichkeiten des Aquarells. Neben den traditionellen Techniken experimentieren wir auch mit den unterschiedlichsten Materialien. Hier sind der Freude am Experimentieren keine Grenzen gesetzt.

(Materialkosten sind nicht im Preis enthalten)

Teil 1

Kurs-Nr.	18B138
Termine	30.08. – 15.11.2018
Tag, Zeit	Donnerstag, 09.15 – 12.15 Uhr
Stunden	9 Termine, je 4 x 45 Minuten
Gebühr	130,00 Euro
Kursleitung	Ulrike Braun
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Teil 2

Kurs-Nr.	18B139
Termine	22.11.2018 – 31.01.2019
Tag, Zeit	Donnerstag, 09.15 – 12.15 Uhr
Stunden	8 Termine, je 4 x 45 Minuten
Gebühr	115,00 Euro
Kursleitung	Ulrike Braun
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



Schreibzeit

Ein Tag – ganz für mich

Sie haben Freude am Schreiben und suchen neue Wege, sich in eigenen Texten auszudrücken?

Spielerisch begeben Sie sich an diesem Tag auf eine Schreibreise, lassen die Worte aufs Papier fließen und staunen über die Geschichten und Erkenntnisse, die in Ihnen stecken. Auch Verschenkttexte zu Weihnachten können so entstehen. Mit verschiedenen Methoden des kreativen Schreibens werden Sie Ihren eigenen Schreibstil entdecken. Außerdem erhalten Sie im Austausch mit der Gruppe wertvolle Anregungen und Tipps für Ihre Texte.

Schreiberfahrungen sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Papier und Stifte, mit denen Sie gerne schreiben.

Kurs-Nr.	18B141
Termin	01.12.2018
Tag, Zeit	Samstag, 10.00 – 16.00 Uhr
Stunden	1 Termin, 7 x 45 Minuten, inkl. Pause
Gebühr	38,00 Euro
Kursleitung	Martina Vermöhlen
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



Kreatives Schreiben an ungewöhnlichen Orten

Wir treffen uns in einem Museum, einer Kirche, einem Café oder Hotel, einer Schule, einer U-Bahn, einem Park, in der Fußgängerzone, am Rhein oder an anderen Orten.

Wir beobachten Menschen, nehmen Geräusche und Gerüche auf, sehen uns Gebäude und Natur an und fassen Gedanken, Geschichten, Gedichte, Erinnerungen in Worte. Schreibanfänger sind herzlich willkommen! Sie benötigen nur Stift und Papier, evtl. einen Klemmblock (falls vorhanden).

Wo würden Sie gern schreiben? Ideen für Schreiborte sind bei Ihrer Anmeldung herzlich willkommen.

Kurs-Nr.	18B142
Termine	01.10.2018
Tag, Zeit	Montag, ein Schnuppernachmittag, 15.00 – 17.15 Uhr
Gebühr	15,00 Euro
Kursleitung	Martina Vermöhlen
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Mein Herz singe

Sanfte Atem-, leichte Rhythmus- und Stimmübungen, gemeinsames Erlernen und Singen von Liedern aus vielen Kulturen mit Freude und Spaß.

Kurs-Nr.	18B150
Termine	10.01. – 14.02.2018
Tag, Zeit	Mittwoch, 11.00 – 12.30 Uhr
Stunden	6 Termine, je 2 x 45 Minuten
Gebühr	48,00 Euro
Kursleitung	Anna Mantus
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



Mein Herz singe – Tageskurs I

Wir singen mehrere berühmte Lieder von Hildegard Knef und können dann auf jedem Fest „Für mich soll's rote Rosen regnen“ mitsingen. Wir entspannen und lockern Stimme und Körper mit leichten Atem- und Gesangsübungen aus Klassik und Yoga und freuen uns auf weitere Titel wie „Aber schön war es doch“, „In dieser Stadt“ und „Tapetenwechsel“.

Es ist keine Vorerfahrung nötig.

Kurs-Nr.	18B151
Termine	14.09.2018
Tag, Zeit	Freitag, 11.00 – 14.30 Uhr
Stunden	1 Termin mit einer halben Stunde Pause
Gebühr	35,00 Euro
Kursleitung	Anna Mantus
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Mein Herz singe – Tageskurs II

Wir singen fröhliche und kurze, leicht zu erlernende Lieder aus vielen Kulturen und bewegen uns in einfachen Schritten dazu.

Es entsteht viel Freude in der gemeinsamen singenden Begegnung. Mit leichten Lockerungsübungen für Stimme und Körper erfahren wir uns voll Energie und gehen fröhlich ins Wochenende.

Es ist keine Vorerfahrung nötig.

Kurs-Nr.	18B152
Termine	07.12.2018
Tag, Zeit	Freitag, 11.00 – 14.30 Uhr
Stunden	1 Termin mit einer halben Stunde Pause
Gebühr	35,00 Euro
Kursleitung	Anna Mantus
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



Sprachen

*Reading and Discussing

English and International Literature

Wie wäre es, englischsprachige Literatur im Original zu lesen und sie dann auf Englisch zu besprechen?

Falls Sie daran, sowie an der Diskussion aktueller nationaler und internationaler Themen Interesse haben, dann kommen Sie in diesen Kurs.

Quereinsteiger/innen sind nach einer Schnupperstunde und in Absprache mit der Kursleiterin herzlich willkommen und sollten gute Englischkenntnisse sowie Interesse an Literatur mitbringen!

Kurs-Nr.	18B200
Termine	29.08.2018 – 12.12.2018
Tag, Zeit	Mittwoch, 09.30 – 11.00 Uhr
Stunden	10 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	75,00 Euro
Kursleitung	Gesine Thaler
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos PRO	Treff (02204) 9548 - 15



*English everywhere

In diesem Kurs entscheiden unsere Interessen darüber, was wir uns als nächstes vornehmen: wir lesen und diskutieren Artikel der Zeitschrift „Spotlight“, wir lesen einen Roman oder Krimi, wir spielen Alltagssituationen nach – am wichtigsten ist: wir wollen alles mit Spaß und Lust machen.

Kurs-Nr.	18B201
Termine	03.09. – 10.12.2018
Tag, Zeit	Montag, 10.00 – 11.30 Uhr
Stunden	13 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	110,00 Euro
Kursleitung	Ulrike Merizian
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

*Reading and Discussing

English Contemporary Texts

In lockerer Runde besprechen wir aktuelle Themen aus Zeitungs- oder Spotlight-artikeln und beschäftigen uns näher mit anderen Kulturen, die evtl. als Reiseziel in Frage kommen. Nebenbei lesen wir auch englischsprachige Romane in vereinfachter Version. Quereinsteiger/innen sind nach einer Schnupperstunde und in Absprache mit der Kursleiterin herzlich willkommen!

Kurs-Nr.	18B202
Termine	27.08.2018 – 10.12.2018
Tag, Zeit	Montag, 10.00 – 11.30 Uhr
Stunden	10 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	75,00 Euro
Kursleitung	Gesine Thaler
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

*Englisch für Fortgeschrittene

Seit einigen Semestern lernen wir in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß Englisch. Gemeinsam bewältigen wir einfache Alltagssituationen auf Englisch, erweitern unseren Wortschatz, schreiben und erzählen kleine Geschichten, entdecken grammatische Strukturen und lernen diese auf individueller Art und Weise.

Kurs-Nr.	18B203
Termine	05.09.2018 – 12.12.2018
Tag, Zeit	Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr
Stunden	12 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	90,00 Euro
Kursleitung	Sabine Hauer
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15





Geschenkgutschein

Name

über Euro

Kurs/Veranstaltung

Datum



Weitere Informationen: Begegnungsstätte PRO Treff
PROgymnasium Bensberg e.V.
Schlossstraße 84 · 51429 Bergisch Gladbach
Telefon 0 22 04/95 48-15
www.progymnasium.de

Wir möchten darauf hinweisen, dass die Kurse in der Begegnungsstätte PRO Treff zu buchen und zu zahlen sind, bevor diese verschenkt werden.

*Spanisch für Anfänger

In diesem Kurs legen wir die Grundlagen für Alltagsgespräche im Urlaub. Wir bereiten den Restaurantbesuch vor, gehen Einkaufen, fragen nach dem Weg und Ähnliches. Vertiefender Wortschatz und grammatische Strukturen werden ebenso vermittelt.

Kurs-Nr.	18B205
Termin	07.09.2018 – 14.12.2018
Tag, Zeit	Freitag, 11.00 – 12.30 Uhr
Stunden	12 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	95,00 Euro
Kursleitung	Christiane Zabinski
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15





Nutze den Tag ...
Das ist unser
Grundgedanke!



Gut aufgestellt im Senioren-Park carpe diem Bensberg

Mit unserer Tagespflege, stationärer und ambulanter Pflege, Betreutem Wohnen und unserem öffentlichen Café-Restaurant „Vier Jahreszeiten“.

Unsere zusätzlichen Service-Leistungen:

- Catering und Menüservice
- Wäsche-Service

Wir freuen uns auf Sie!

Senioren-Park carpe diem
Overather Str. 32
51429 Bergisch Gladbach
Tel.: 0 2204/8308-0
bensberg@senioren-park.de
www.senioren-park.de



...nutze den Tag!

*Italienisch für Anfänger

Einfach in entspannter Atmosphäre und mit Muße Italienisch lernen. Übungen und Spiele erleichtern den Einstieg und vermitteln erste Kenntnisse der italienischen Sprache bis hin zu leichten, einfachen Konversationen zu Themen des Alltags. Musik, Spiele, Videos, Land und Leute sind Bestandteile des Unterrichtes.

Suggestopädische Elemente fließen in den Unterricht mit ein.

Begleitendes Lehrbuch: Insieme B1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-020169-3

Kurs-Nr.	18B206
Termine	20.09.2018 – 06.12.2018
Tag, Zeit	Donnerstag 16.00 – 17.30 Uhr
Stunden	9 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	75,00 Euro
Kursleitung	Stefano Mancuso
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



Französisch Stammtisch

Conversation facile

Wir treffen uns in netter Atmosphäre um unser Hörverstehen und Sprachfertigkeit zu schulen.

Termine	Freitag (ausgenommen Schulferien)
Tag, Zeit	09.30 – 11.00 Uhr
Stunden	2 x 45 Minuten
Gebühr	Spenden für Getränke
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



Spanisch – Stammtisch

¿Quieres discutir en español fácil sobre temas diferentes y interesantes en un ambiente agradable?

¡ Bienvenido!

Termine	Freitag (ausgenommen Schulferien)
Tag, Zeit	10.00 – 11.30 Uhr
Stunden	2 x 45 Minuten
Gebühr	Spenden für Getränke
Kursleitung	Hermann Pohl (02204) 66645 Günther Gross (02204) 81 527

**Fürsorgliche Betreuung und Pflege
zu Hause: menschlich-bezahlbar**



Rund um die Uhr • In hoher Qualität • zu fairen Preisen

+ Wir bieten Unterstützung durch zuverlässige, osteuropäische Betreuungs- und Pflegekräfte

+ qualifizierte Betreuung liebevoll – freundlich – motiviert und bezahlbar



PROMEDICA PLUS Rhein-Berg-Süd
Inhaber: Andreas Stammler | Tel. 0 22 04-7 67 56 61
www.promedicaplus.de/rhein-berg-sued



Kultur und Gesellschaft

*Gedächtnistraining mit Spaß

Ein unterhaltsames und spielerisches Gedächtnistraining für alle, die ihre grauen Zellen fit halten wollen.

In lockerer Atmosphäre und auf spielerische Weise üben wir Fähigkeiten, die wichtig sind für den Erhalt der geistigen Fitness (Konzentration, Reaktion, Sinneswahrnehmung, Merkfähigkeit, Wortfindung u.a.).

Das sehr abwechslungsreiche Training in der Gruppe macht Spaß und wirkt sich auf die Verbesserung der geistigen Beweglichkeit positiv auf das Allgemeinbefinden aus.

Kurs-Nr.	18B301
Termine	06.09.2018 – 13.12.2018
Tag, Zeit	Donnerstag, 11.00 – 12.30 Uhr
Stunden	11 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	70,00 Euro
Kursleitung	Angelika Hausdörfer
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



*So bin ich eben!

Erkenne dich selbst und andere

„Gnothi sauton“ (griech.), „Nosce te ipsum“ (lat.), „Erkenne dich selbst“ ist das zentrale Anliegen der griechischen Philosophie und hat bis in unsere Gegenwart seine Aktualität nicht verloren.

In diesem Halbjahr geht es um die heutige Sichtweise auf unsere menschliche Persönlichkeit. Wir werden ausgesuchte Schwerpunkte aus den heutigen Erklärungsmodellen der psychologischen und anthropologischen Persönlichkeitsforschung in für uns verständlicher Sprache behandeln und darüber miteinander ins Gespräch kommen.

So behandeln wir beispielsweise die Frage, wie sich Charakter und Persönlichkeit entwickeln.

Kurs-Nr.	18B302
Termine	03.09., 24.09., 08.10., 29.10., 19.11., 10.12.2018
Tag, Zeit	Montag, 15.00 – 17.00 Uhr
Stunden	6 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	30,00 Euro
Kursleitung	Wolfgang Zapp
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



Außergewöhnliche Menschen

Mit Denkanstößen und Zitaten von außergewöhnlichen Menschen kommen wir ins Gespräch und tauschen uns darüber aus. Zunächst hören wir jeweils ein Impulsreferat und erfahren Wichtiges und Bemerkenswertes aus Leben und Wirken von Menschen, die andere und auch uns, bewegen.

Kurs-Nr. 18B320
Termin 04.10.2018
Thema Albert Schweitzer (1875 – 1965)
„Urwaldarzt“, Philosoph, Theologe und Friedensnobelpreisträger

Kurs-Nr. 18B321
Termin 08.11.2018
Thema Mahatma Gandhi (1869 – 1948)
Freiheitskämpfer / Gewaltloser Widerstand

Kurs-Nr. 18B322
Termin 06.12.2018
Thema Jane Goodall (*1934)
Legendäre Schimpansenforscherin und Umweltschützerin

Tag, Zeit Donnerstag, 15.00 – 16.15 Uhr
Stunden 2 x 45 Minuten
Gebühr 7,00 Euro je Termin
Kursleitung Regina Kowalzik
Anmeldung Anmeldung erforderlich
Infos PRO Treff (02204) 9548 - 15



Tagesausflug an den Baldeneysee

Kommen Sie mit uns und genießen einen schönen Tagesausflug! Ein Reisebus bringt uns nach Essen. Dort werden wir durch den einstigen Repräsentationsort der Familie Krupp, die Villa Hügel, geführt. Sie zählt zu den bedeutendsten Sehenswürdigkeiten im Ruhrgebiet. Nach einer Stärkung im nahegelegenen Lokal genießen wir eine zweistündige Rundfahrt auf dem wunderschönen Baldeneysee, dem größten der sechs Ruhrstauseen.

In der Teilnehmergebühr sind die Kosten für An- und Abreise, Führung durch die Villa Hügel und die Schiffrundfahrt enthalten.

Termin	19.09.2018
Tag, Zeit	Mittwoch, 08.30 – ca. 18.00 Uhr (Ankunft in Bensberg)
Gebühr	35,00 Euro
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Adventfeier

Wir möchten mit Ihnen gemeinsam den Advent feiern und uns auf die besinnliche und festliche Weihnachtszeit einstimmen.

Wir laden Sie herzlich zu unserer traditionellen Adventfeier ein. Lassen Sie sich mit selbstgebackenen Kuchen verwöhnen und sich von unserem vielseitigen Programm überraschen.

Termin	Dienstag, 18.12.2018
Zeit	15.00 – 17.00 Uhr
Anmeldung	Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Aus dem Märchenschatz

Gewesen oder nicht gewesen – die Alten haben es erzählt

Märchen und Schwenke für Erwachsene frei erzählt von Similde Dietrich und Ortrun Haupt.

Wir treffen uns ab 14.00 Uhr zu frisch gebrühtem Kaffee und von unserer Küchencrew selbst gebackenen, leckeren Kuchen.

Gestärkt lassen wir uns ab ca. 15.00 Uhr gemeinsam in andere Zeiten und Orte mitnehmen.

Termin	29.11.2018
Stunden	6 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	5,00 Euro
Anmeldung	Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Theater „kunterbunt“

Das Improvisationstheater von und mit Menschen mit Behinderungen gastiert wieder im PROgymnasium und gibt eine außergewöhnliche Vorstellung.

Termin	07.12.2018
Tag, Zeit	Freitag, 17.00 – ca. 19.00 Uhr
Gebühr	Um eine Spende wird gebeten
Anmeldung	Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



Literaturklub „Nachlese“

Wer gerne liest und in entspannter Atmosphäre über den Vorschlagband des Monats mit anderen diskutieren möchte, ist im Klub herzlich willkommen.

Wir haben bis jetzt über 94 Bücher diskutiert, mal Gegenwartsliteratur, mal Klassiker. Bei jedem Treffen sind wir immer wieder mal überrascht, wie viele Meinungen es zu einem Buch gibt und welche Themenschwerpunkte sich daraus ergeben.

Termine	jeden zweiten Dienstag im Monat Bitte beachten Sie unseren Aushang
Tag, Zeit	19.00 – 21.00 Uhr
Gebühr	2,50 Euro pro Termin
Kursleitung	Ariane von Britton
Anmeldung	PRO Treff (02204) 9548 - 15

PRO Film

Wir schauen gemeinsam einen Film an, über den wir uns anschließend austauschen. Dabei geht es sowohl um die inhaltliche Gestaltung des Films als auch um die persönlichen Eindrücke.

Informationen über den jeweiligen Film finden Sie in den Aushängen im PROgymnasium, wahlweise können diese auch telefonisch erfragt werden.

Termine	jeden ersten Donnerstag im Monat Bitte beachten Sie unseren Aushang
Tag, Zeit	15.00 – 17.30 Uhr
Gebühr	Spendenempfehlung 3,00 Euro pro Termin
Kursleitung	Yvette Singer
Anmeldung	PRO Treff (02204) 9548 - 15



Basteln wie Anno Dazumal

Nützliches und Dekoratives

Aus Naturmaterialien und Pappe fertigen wir alte Kinderspiele, Dekorationen und Aufbewahrungsbehälter oder andere Alltagsgegenstände an.

Die Materialien werden gestellt.

Kinder sind herzlich willkommen und können kostenfrei mitbasteln.

Kurs-Nr.	18B340
Termin	08.10.2018
Tag, Zeit	Montag, 15.00 – 16.30 Uhr
Gebühr	5,00 Euro pro Termin
Kursleitung	Sabine Hauer
Anmeldung	Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Basteln in der Vorweihnachtszeit

Nehmen Sie sich die Zeit und basteln Sie mit uns in gemütlicher Runde Adventskalender, Fensterbilder und Weihnachtskarten.

Kinder sind herzlich willkommen und können kostenfrei mitbasteln.

Kurs-Nr.	18B341
Termine	Die Termine können einzeln wahrgenommen werden.
Tag, Zeit	Montag, 12.11.2018, 15.00 – 16.30 Uhr Montag, 19.11.2018, 15.00 – 16.30 Uhr
Gebühr	5,00 Euro pro Termin
Kursleitung	Sabine Hauer
Anmeldung	Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



Spielcafé

Jeden Dienstag findet der offene Spielnachmittag statt. Bei einer Tasse Kaffee wird nach Herzenslust gespielt. Dabei stehen sowohl Würfelspiele wie beispielsweise Kniffel als auch Karten- und Gesellschaftsspiele zur Auswahl.

Termine	jeden Mittwoch
Tag, Zeit	14.00 – 16.00 Uhr
Gebühr	Spende für Getränke
Anmeldung	keine Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Kegeln

Wir freuen uns auf neue Interessenten/innen, die unsere kegelbegeisterte Runde ergänzen.

Termine	Montag, 14-tägig
Tag, Zeit	17.00 – 19.00 Uhr
Gebühr	4,00 Euro pro Termin für die Bahn
Ort	„Ewige Lampe“ , Wilhelm-Klein-Str. 8, 51427 GL, Refrath
Ansprechpartnerin	Mia Barth
Anmeldung	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Skat

In unserer Skatrunde treffen sich „reizende“ Jungs und auch die eine oder andere Dame, die wissen, was Trumpf ist. Lerninhalte werden vermittelt.

Schauen Sie einfach einmal bei uns rein!

Tag, Zeit	jeden Montag
Stunden	13.00 – 16.30 Uhr
Gebühr	Spende für Getränke
Anmeldung	keine Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Schach

Hier spielen wir Schach und Backgammon vom Anfänger bis zum Turnierspieler. Neueinsteiger/innen sind herzlich willkommen. Lerninhalte werden vermittelt.

Tag, Zeit	jeden Mittwoch
Stunden	13.00 – 18.00 Uhr
Gebühr	Spende für Getränke
Anmeldung	keine Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Doppelkopf

Hier jagen Sie die Stiche mit viel Spaß. Interessenten/innen mit Vorerfahrungen und guten Kenntnissen sind willkommen!

Tag, Zeit	jeden Donnerstag
Stunden	13.00 – 17.00 Uhr
Gebühr	Spende für Getränke
Anmeldung	keine Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Bridge

Hier spielen Sie mit Konzentration und viel Spaß an verschiedenen Tischen. Interessenten/innen sind herzlich willkommen! Lerninhalte werden vermittelt.

Schauen sie einfach mal vorbei!

Tag, Zeit	jeden Donnerstag
Stunden	14.00 – 17.00 Uhr
Gebühr	Spende für Getränke
Anmeldung	keine Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Canasta

Hier spielen Sie mit Konzentration und viel Spaß an verschiedenen Tischen. Neueinsteiger/innen und auch Anfänger/innen sind herzlich willkommen. Lerninhalte werden vermittelt.

Schauen sie einfach mal vorbei!

Tag, Zeit	jeden Montag
Stunden	13.30 – 16.00 Uhr
Gebühr	Spende für Getränke
Anmeldung	keine Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Wir weisen auf folgendes Veranstaltungsprogramm hin:

Kino CINEPLEX in der SCHLOSSPASSAGE Bensberg in Kooperation mit dem Seniorenbüro der Stadt Bergisch Gladbach

Tag	jeden 1. und 3. Dienstag im Monat
Zeit	Beginn: 15.00 Uhr, Einlass: 14.15 Uhr
Ort	CINEPLEX in der SCHLOSSPASSAGE Bensberg Schlossstrasse 46 – 48
Eintritt	5,00 Euro inkl. Kaffee und Kuchen
Infos	Seniorenbüro (02202) 14 24 67
Karten	CINEPLEX (02204) 56 639 Programminformationen: (02204) 55 566

Juli bis Dezember 2018

03.07.2018	Körper und Seele	02.10.2018	Das Leben ist ein Fest
17.07.2018	Der Mann aus dem Eis	16.10.2018	Die Verlegerin
07.08.2018	La Melodie, der Klang von Paris	06.11.2018	Tree Billbors Outsider Edding
21.08.2018	Casting	20.11.2018	Drei Zinnen
04.09.2018	Churchill	04.12.2018	Mord im Orientexpress
18.09.2018	Eine bretonische Liebe	18.12.2018	Unsere Erde Teil II

In Kooperation mit dem Seniorenbüro und dem Kulturbüro der Stadt Bergisch Gladbach nimmt das PROgymnasium als Veranstalter bei der Seniorenkulturwoche 2018 teil. Das Gesamtprogramm können Sie bei dem Seniorenbüro erfragen oder der Tagespresse entnehmen.

Line Dance Schnupperstunde

Schauen Sie in unseren Line Dance Kurs rein und machen mit, wenn es darum geht, sich zur Musik Schritte und Figuren zu merken. Einzeltänzer/innen und Anfänger/innen sind herzlich Willkommen!

Tag	11.09.2018
Zeit	14.45 – 15.45 Uhr
Gebühr	5,00 Euro
Kursleitung	Thomas Werner
Anmeldung	telefonische Anmeldung erforderlich

Square Dance Schnupperstunde

Wenn Sie gerne mit viel Spaß in der Gruppe tanzen, ist dieser Kurs für Sie ideal. Kommen Sie dazu und probieren den Tanz aus.

Tag	11.09.2018
Zeit	16.00 – 17.00 Uhr
Gebühr	5,00 Euro
Kursleitung	Thomas Werner
Anmeldung	telefonische Anmeldung erforderlich



Smartphone-Café

In einer Extra-Stunde informieren wir Sie gerne über unser Angebot der praktischen Unterstützung bei der Nutzung Ihres Smartphones (Android). Gerne geben wir Ihnen auch an diesem Tag direkt Unterstützung, sowie Tipps und Tricks.

Tag	12.09.2018
Zeit	15.00 – 16.30 Uhr
Gebühr	Um eine Spende wird gebeten
Kursleitung	Heiko Reinhold
Anmeldung	telefonische Anmeldung erforderlich

Suggestopädisch Italienisch lernen

Sie möchten die italienische Sprache auf eine ganz neue Weise erlernen? Die Suggestopädie meint die Bereitstellung von visuellen, kinästhetischen und auditiven Reizen, um den Lernvorgang gehirngerecht aufzubereiten und ganzheitlich zu gestalten.

Tag	13.09.2018
Zeit	10.00 – 13.00 Uhr
Gebühr	15,00 Euro
Kursleitung	Stefano Mancuso
Anmeldung	telefonische Anmeldung erforderlich



Italiano

Nachruf

Manchmal wird nicht alles gut.

Unser ehemaliges Vorstandsmitglied

Jürgen Matthes

*ist am Mittwoch, dem 25. April 2018,
im Alter von 74 Jahren
nach einem langen Leidensweg verstorben.*

*In einer bewegenden Trauerfeier haben wir uns von ihm
verabschiedet, der für die Menschen im PRO so wichtig war.*

*Wir im PRO sind dankbar für seine Führung,
seine Inspiration und seinen Humor.*

*Sein besonderer finanzpolitischer Sachverstand
fehlt uns bis heute.*

*Wir trauern um einen lieben Menschen
und geschätzten Vorstandskollegen
und behalten ihn in bester Erinnerung.*

Manfred Klein, Vorsitzender



Gesundheit und Bewegung

*Aqua-Fitness - Wassergymnastik für Senioren/innen

Die physikalischen Eigenschaften des Wassers nutzen wir, um gelenkschonend und kontrolliert Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit zu trainieren. Dieses ist individuell – also auch altersunabhängig – möglich.

Spritzige, witzige Übungen und Spiele bedienen darüber hinaus den geistigen Anspruch. Zur Beruhigung und Entspannung laden sanfte Einheiten ein, und hiermit lassen wir die Stunden ausklingen.

Kurzum: Körper, Geist und Seele „sind im Boot“, wenn donnerstags in der freundlichen Friedrich-Fröbel-Schule nach Herzenslust trainiert wird.

Wassertemperatur: ca. 30° C, Wassertiefe 1,20 Meter
(auch für Nichtschwimmer/innen geeignet).

Kurs-Nr.	18B401
Termin	06.09.2018 – 20.12.2018
Tag, Zeit	Donnerstag, 17.15 – 18.00 Uhr
Stunden	13 Termine, je 1 x 45 Min. Wasserzeit
Gebühr	110,00 Euro
Kursleitung	Monika Molitor
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



*Prävention und Mobilität im Alltag

Gymnastik und Senioren yoga

Gesundheitstraining für Rücken und Gelenke

In diesem Kurs geht es darum, durch einfache, schonende Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, die Wirbelsäule und sämtliche Gelenke zu mobilisieren und zu kräftigen sowie Gleichgewicht, Haltung und Koordination zu verbessern. Dadurch werden neuromuskuläre Dysbalancen ausgeglichen.

Auf diese Weise können Sie, unabhängig von Alter oder momentanem Fitnesslevel, zu Ihrer natürlichen Bewegungsfähigkeit zurückfinden. Gleichzeitig verbessern Sie das allgemeine Wohlbefinden.

Kurs-Nr.	18B402
Termine	04.09.2018 – 04.12.2018
Tag, Zeit	Dienstag, 09.30 – 10.30 Uhr
Stunden	10 Termine, 1 x 60 Minuten
Gebühr	75,00 Euro
Kursleitung	Stephanie Doherty
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



*Prävention und Mobilität im Alltag

Beweglich und stark in jedem Alter

Dieser Kurs bietet die Chance, fit und aktiv zu sein und damit die Vitalität und Eigenständigkeit im Alltag zu sichern und zu festigen.

Sie lernen, mithilfe grundlegender Bewegungsmuster Ihren Körper und Ihr Nervensystem zu erfrischen, zu kräftigen und zu verjüngen.

Kurs-Nr.	18B404
Termine	04.09.2018 – 04.12.2018
Tag, Zeit	Dienstag, 11.00 – 12.00 Uhr
Stunden	10 Termine, 1 x 60 Minuten
Gebühr	75,00 Euro
Kursleitung	Stephanie Doherty
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



35 Jahre Alten- und Familienhilfe Bensberg e.V.

Als Nachbarschaftshilfe kümmern wir uns in den Stadtteilen Bensberg, Herkenrath, Bärbroich, Sand, Heidkamp und Moitzfeld um alte, kranke oder behinderte Menschen und deren Familien.

Sprechen Sie uns an, wenn Sie in solchen Notfällen Hilfe im Haushalt, im Garten, für

Besorgungen und Begleitung oder auch zur Betreuung von Demenzkranken benötigen.

Wir suchen laufend kompetente Helfer/innen für Tätigkeiten in Familien- und Seniorenhaushalten gegen Aufwandsentschädigung.

Im Bungert 3, 51429 Berg. Gladbach, Tel. 02204-56565

Bürozeiten: Mo, Mi, Do, Fr 10-12 Uhr

sowie 1. Dienstag im Monat von 16-18 Uhr

*Hatha Yoga

Entspannung und Stressabbau für Alltag und Beruf

Nehmen Sie sich 90 Minuten Zeit, um den Alltag hinter sich zu lassen. Schon einmal Yoga pro Woche kann das körperliche Wohlbefinden und die innere Zufriedenheit verbessern.

Wir werden den Tag in entspannter Atmosphäre mit Hilfe vertiefender Yoga-Übungen ausklingen lassen.

Kurs-Nr.	18B406
Termine	03.09.2018 – 03.12.2018
Tag, Zeit	Montag, 19.30 – 21.00 Uhr
Stunden	9 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	70,00 Euro
Kursleitung	Sylvia Schulz
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

*Yoga 50+

Yoga ist in jedem Alter möglich, auch mit der einen oder anderen Einschränkung. Lernen Sie sowohl die Philosophie als auch die Übungen von Grund auf kennen. Um ein Verständnis zu gewinnen was Yoga ist.

Wir praktizieren ohne Druck in eigenem Tempo mit Freude am Sein.

Kurs-Nr.	18B407
Termine	10.09.2018 – 03.12.2018
Tag, Zeit	Montag, 17.15 – 18.45 Uhr
Stunden	11 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	85,00 Euro
Kursleitung	Sylvia Schwarzer
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

*Sicher durch den Alltag mit Sturzprävention und Achtsamkeit

In dem Bewegungsangebot werden Gleichgewicht, Koordination und Kraft trainiert, um gut für den Alltag gerüstet zu sein. Die leicht erlernbaren und nachvollziehbaren Übungen reduzieren und beugen gesundheitlichen Risiken vor.

Wir wandern einmal vom Kopf bis zu den Füßen durch den Körper und stärken dabei Kraft, Gleichgewicht und Koordination. Wir beginnen mit Aufwärmübungen und bewegen, stärken und aktivieren den Körper, so dass sich am Ende ein gutes Wohlbefinden einstellt.

Die Übungen werden durch bewegte Meditationen, Berührungselemente, Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen abgerundet.

Kurs-Nr.	18B414
Termine	06.09., 13.09., 20.09., 27.09.2018
Tag, Zeit	Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Stunden	4 Termine, 1 x 60 Minuten
Gebühr	45,00 Euro
Kursleitung	Marie-Luise Jansen
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



*Line Dance

Line Dance ist ein Tanz, für den Sie keine/n Partner/in benötigen. Der Kurs bietet Spaß, Bewegung, Musik und eine Herausforderung der grauen Zellen, wenn es darum geht, sich Schritte und Figuren zu merken. Sie brauchen keine Vorkenntnis oder Tanzerfahrung. Mitzubringen sind glatte Schuhe.

Kurs-Nr.	18B410
Termine	18.09.2018 – 04.12.2018
Tag, Zeit	Dienstag, 14.45 – 15.45 Uhr
Stunden	9 Termine, je 1 x 60 Minuten
Gebühr	65,00 Euro
Kursleitung	Thomas Werner
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

*Square Dance „Mit Spaß tanzen“

Square Dance tanzt man mit und ohne Partner in Gruppen von acht Personen. Square Dance ist mit keinem anderen Tanz vergleichbar. Idealerweise tanzen jung und alt zusammen. Bewegung zur Musik, Kommunikation untereinander und der Anspruch an die grauen Zellen kommen nicht zu kurz.

Bitte Schuhe mit glatter Sohle mitbringen.

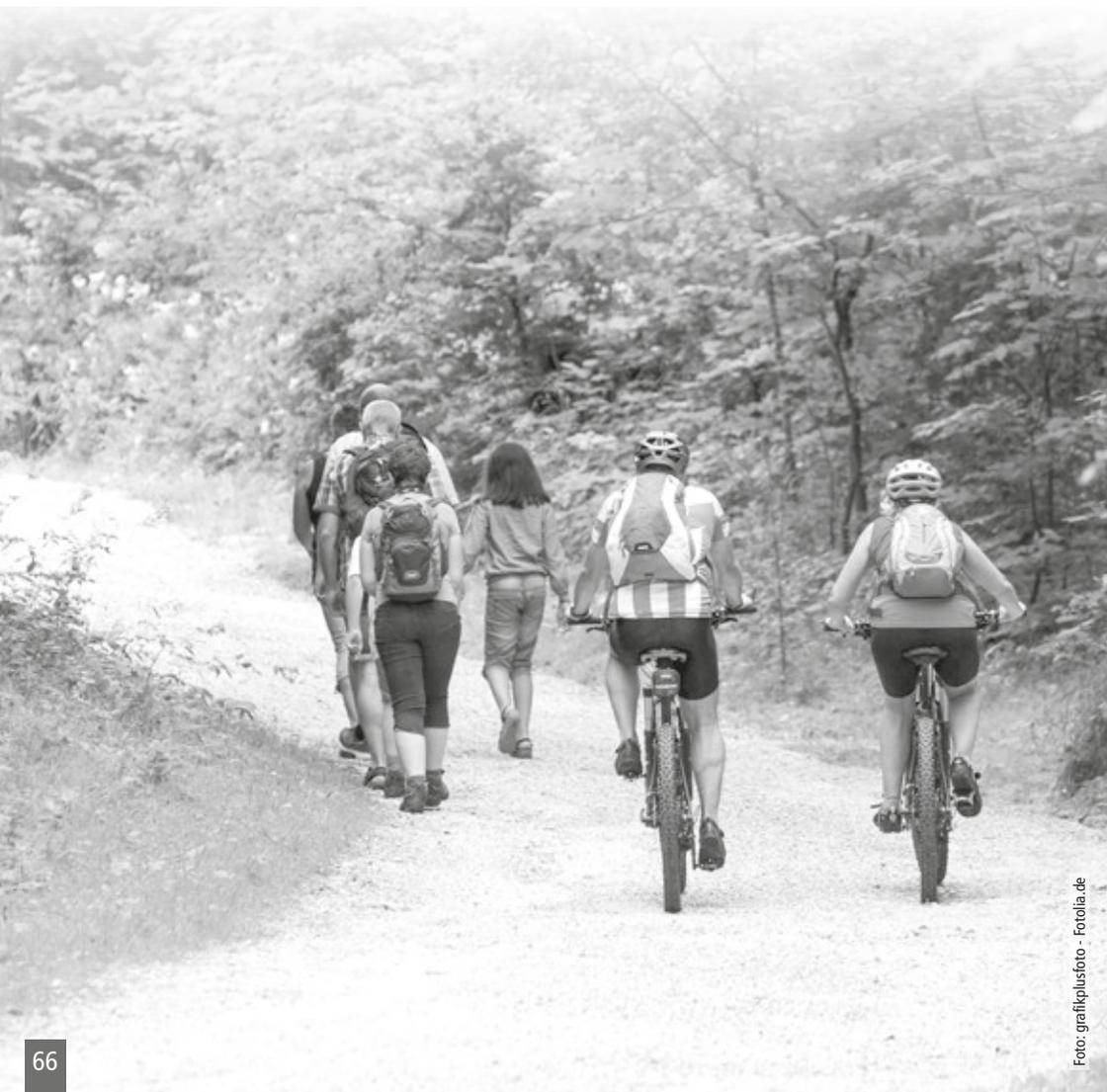
Kurs-Nr.	18B412
Termine	18.09.2018 – 04.12.2018
Tag, Zeit	Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr
Stunden	9 Termine, je 1 x 60 Minuten
Gebühr	65,00 Euro
Kursleitung	Thomas Werner
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



Kleine Wanderungen

Erkunden Sie mit uns die nähere Umgebung von Bergisch Gladbach und Bensberg. Mit Lust und Laune wandern wir auch bei Wind und Wetter. Nach einer einstündigen Mittagsrast treten wir den Heimweg an. Gegen 14.00 Uhr sind wir wieder am PRO.

Termine	jeden Donnerstag
Zeit	10.00 Uhr
	Koordinatoren: Sigrid und Wolfgang Kriebel
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



PRO Pedale – Fahrradgruppe

Auch für das 2. Halbjahr 2018 haben wir weitere interessante und abwechslungsreiche Touren geplant.

Die Länge der Strecke richtet sich nach dem jeweiligen Ziel. Sie liegt zwischen 40 und 55 km.

Soweit es möglich ist, fahren wir (in mäßigem Tempo) auf Fahrradwegen und Waldwegen.

Tour 1: Mittwoch, 11. Juli 2018

Forstbotanischer Garten und Friedenswald

Zündorf (Groov) – Weiß (Fähre)

Einkehr in Rodenkirchen

ca. 55 km

Tour 2: Mittwoch, 08. August 2018

Eine Rundfahrt durch die blühende Wahner Heide

Ein genauer Tourenverlauf kann erst kurz vor der Fahrt festgelegt werden, um die Wetterbedingungen berücksichtigen zu können.

Einkehr ist beim „Heidekönig“ vorgesehen.

ca. 40 km

Tour 3: Mittwoch, 12. September 2018

Schlosspark Stammheim (Skulpturen)

Dünwald – Schlebusch – Flittard – am Rhein entlang nach Mühlheim

Einkehr im Bootshaus Stammheim

ca. 45 km

Abweichungen von dieser Planung (z.B. wetterbedingt) sind möglich.

Treffpunkt: Parkplatz an der Eissporthalle Saaler Mühle, 10.00 Uhr,
jeweils am 2. Mittwoch im Monat (von April – September)

Das Tragen eines Fahrradhelmes wird empfohlen.

Leitung: Hermann Figiel (Tel.: 02205-83969)

Für eine bessere Planung ist für die jeweilige Tour eine telefonische Anmeldung erforderlich.

BETreff: Musik- und Tanztheater für Menschen mit Behinderung

Wir treffen uns 14tägig am Mittwochnachmittag in der Woche zu Bewegung, Tanz und Entspannung mit Musik.

Wer will, kann sich an unseren Auftritten beteiligen.

Termine	auf Anfrage
Tag, Zeit	Mittwoch, 17.00 – 18.00 Uhr
Kursleitung	Claudia Valle
Anmeldung	PRO Train (02204) 9548 - 19

Selbstbehauptung für Menschen mit Behinderung

Wie können sich Menschen mit Handicap im Alltag verteidigen? Wie kann eine Selbstbehauptung für Menschen mit Mehrfachbehinderung aussehen? In diesem Kurs werden Techniken eingeübt und gemeinsam umgesetzt.

Die Teilnehmendenzahl ist auf 15 begrenzt.

Termin	27.10.2018
Tag, Zeit	Samstag, 10.00 – 16.00 Uhr
Gebühr	25,00 Euro
Kursleitung	Michael und Monika Beck
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



Weitere Abteilungen und Angebote

- Vermietung von Räumen
- PRO Media
- PRO Train (Betreutes Wohnen)
- SignCom

Vermietung von Räumen

In den hellen und geschmackvoll eingerichteten Räumen des ehemaligen Schulhauses ist Platz für bis zu 70 Gäste.

Die Räume können genutzt werden, z.B. für

- Versammlungen
- Stadtteilinitiativen
- Geburtstags- und Hochzeitsfeiern
- Jubiläumsfeste

Besichtigung und Besprechung nach telefonischer Vereinbarung

Ansprechpartnerin:

Karin Weyer

karin.weyer@progymnasium.de

Tel (02204) 9548 - 13

Fax (02204) 9548 - 26

EG Raum 3



PRO Media - Bildung & Kultur gGmbH

Integration und Arbeiten

Das Kerngeschäft der gemeinnützigen PRO Media gGmbH ist die digitale Erfassung und Aufbereitung von Firmendaten. Hier wird die gleichberechtigte Teilhabe von Menschen mit und ohne Benachteiligungen im Arbeitsleben verwirklicht.

Damit die gesellschaftliche Teilhabe auch in anderen Lebensbereichen

gelingen kann, unterstützt unsere Firma Menschen mit Behinderungen und/ oder verringerten Alltagskompetenzen bei ihren täglichen Lebensabläufen, damit sie ein selbstbestimmtes Leben in ihrer gewohnten Umgebung führen können, solange sie dies wünschen.

Wir orientieren uns dabei an den individuellen Wünschen unserer Kundinnen und Kunden.

Bei Interesse kontaktieren Sie bitte:

Friedrich Kondring
friedrich.kondring@progymnasium.de
Tel (02204) 9548 - 40
Fax (02204) 9548 - 41
1. OG Raum 9

PRO Media wird von der Kämpgen-Stiftung unterstützt!



Regionalpartner der Aktion Mensch

Für regionale Einrichtungen hat PRO Media als Regionalpartner der Aktion Mensch, die Aufgabe übernommen, die Adressen der Datenbank

www.familienratgeber.de

zu pflegen und ein regionales Netzwerk von Ansprechpartnern und Einrichtungen für die Region aufzubauen.

Wir sind davon überzeugt, dass ein Erscheinen im Familienratgeber die Arbeit Ihrer Einrichtung sinnvoll unterstützen kann. Machen Sie sich selbst ein Bild unter oben genannter Homepage.

Sollte Ihr Angebot noch nicht oder mit veralteten Angaben in der Adressenbank geführt werden, freuen wir uns, wenn Sie mit uns Kontakt aufnehmen.

Wir werden Ihnen einen Datenbogen zur Verfügung stellen, den Sie ausgefüllt an uns zurücksenden. Ihre Angaben werden dann korrekt und mit Ihrem Einverständnis veröffentlicht.



★ Familienratgeber.de
Der Wegweiser für Menschen
mit Behinderung

DAS WIR GEWINNT



PRO Train

Betreutes Wohnen, Ambulante Betreuung, Trainingswohnung

Die Trainingswohngemeinschaft im PRO bietet erwachsenen Menschen mit einer körperlichen und/oder geistigen Behinderung pädagogische und hauswirtschaftliche Betreuung im Rahmen von individueller Hilfe, Anleitung, Förderung und Begleitung.

Im einzelbetreuten Wohnen in der eigenen Wohnung werden erwachsene Menschen mit Mehrfachbehinderungen bei der eigenverantwortlichen Gestaltung ihres Lebens individuell begleitet. Durch gezielte lebenspraktische und pädagogische Unterstützung wird ein Maximum an Selbständigkeit vermittelt und Hilfe zur Selbsthilfe gegeben.

Wir bieten Unterstützung, Beratung und Begleitung an bei:

- der individuellen Hilfeplanerstellung
- behördlichen Antragstellungen und Schriftverkehr
- Wohnungswechsel, Auszug aus dem Elternhaus oder stationärer Einrichtung
- der Organisation der Haushaltsführung
- medizinischen und therapeutischen Belangen
- Krisensituationen, persönlichen Fragen, Gesprächen mit Angehörigen und Lebenspartner/in
- Freizeitplanung, Tagesstrukturierung, Bildungsangeboten
- Vermittlung von ergänzenden fachlichen Hilfen und Assistenzen

Das Einzugsgebiet der ambulanten Wohnbetreuung umfasst den Rheinisch-Bergischen Kreis, den Oberbergischen Kreis sowie das rechtsrheinische Köln und Leverkusen.



Ansprechpartner/innen:



Manuela Weyer
Teamleitung
Telefon (02204) 9548 - 19
manuela.weyer@progymnasium.de
2. OG, Raum 12



Michael Ferrenberg
Telefon (02204) 9548 - 31
michael.ferrenberg@progymnasium.de
2. OG Raum 12

Marion Dahl-Alefelder
Telefon (02204) 9548 - 38
marion.dahl-alefelder@progymnasium.de
1. OG, Raum 7

Diana Lamsfuß
Telefon (02204) 9548 - 24
diana.lamsfuss@progymnasium.de
1. OG, Raum 7



Dirk Bachem
Telefon (02204) 9548 - 17
dirk.bachem@progymnasium.de
1. OG, Raum 13



Roland Enderle
Telefon (02204) 9548 - 23
roland.enderle@progymnasium.de
2. OG, Raum 13



Daphne Moore
 Telefon (02204) 9548 - 33
 daphne.moore@progymnasium.de
 2. OG, Raum 13



Stefanie Hahn
 Telefon (02204) 9548 - 19
 2. OG, Raum 12



Raum 11

Wir beraten, betreuen und begleiten Menschen mit und ohne Hörschädigung sowie zusätzlicher geistiger oder psychischer Beeinträchtigung sowie Suchterkrankung. Alle unsere Mitarbeiter verfügen über langjährige Erfahrungen in der pädagogischen Arbeit mit hörgeschädigten Menschen und beherrschen die deutsche Gebärdensprache.

Erfahren Sie mehr über uns und unser Angebot in einem persönlichen Gespräch. Wir laden sie herzlich zum Besuch in unseren Büroräumlichkeiten im PROgymnasium, Raum 11 ein.

Wir freuen uns, Sie kennenzulernen!

Ihre Joanna Prasal-Cronin und Angela Herbig

Kontakt:

Telefon: 02233-8059240

Fax: 02233-8059242

Mail: info@signcom-betreuungen.de

Internet: www.signcom-betreuungen.de

Joanna Prasal-Cronin

Mobil: 0152-55667722

Mail: joanna.prasal-cronin@signcom-betreuungen.de

Angela Herbig

Mobil: 0152-55667733

Mail: angela.herbig@signcom-betreuungen.de

Förderverein PROgymnasium Bensberg e.V.

Mehr als ein halbes Jahrhundert drückten Generationen von Menschen im Progymnasium die Schulbank. Das schöne, alte Haus stand lange leer, konnte dann aber vom Verein (PROgymnasium Bensberg e.V.) gemietet und schließlich gekauft werden. 1982 wurde der Förderverein gegründet, um das Gebäude zu restaurieren und als ein Haus für die Bürger unserer Stadt zu erhalten.

Aus dem Progymnasium wurde das PRO.

Unser Anliegen ist, innovative Projekte für Menschen mit Behinderungen sowie generationenübergreifende Bildungsarbeit im PROgymnasium Bensberg e.V. zu unterstützen. Heute können oft nur private Investitionen einen angemessenen Qualitätsstandard erhalten. Sind Sie bereit, diese Aufgaben finanziell mitzutragen?

Mithilfe Für die vielfältigen Aufgaben werden Mitglieder und Geldspenden benötigt. Auch Ihre aktive Mithilfe ist sehr willkommen!

Spenden Sie helfen uns durch Ihre Spende auf unser Konto.
Wir stellen Ihnen gerne eine Spendenquittung zur Vorlage beim Finanzamt aus.

**Der Vorstand des Fördervereins freut sich über Ihr
Interesse und Ihren Anruf: (02204) 9548 - 0
E-Mail: foerderverein@progymnasium.de**

Bankverbindung

Bensberger Bank eG
BIC: GENODED1 BGL
IBAN: DE33 3706 21 24 0009 5950 15

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE11ZZZ00000289316

**Beitritts-
erklärung**

Ich erkläre hiermit meinen Beitritt zum **Förderverein** PROgymnasium Bensberg e.V., um die Ziele des **Trägervereins** PROgymnasium Bensberg e.V. zu unterstützen ab dem

(bitte Datum eintragen)

Zusätzlich möchte ich – **beitragsfrei** – Mitglied im **Trägerverein** werden.

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

E-Mail

Jahresbeitrag

20,- Euro 40,- Euro _____ Euro

jurist. Person

75,- Euro 150,- Euro _____ Euro

Ich bitte um Zusendung einer Zuwendungsbestätigung für das Finanzamt

**Datum,
Unterschrift**

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige den Förderverein PROgymnasium Bensberg e.V. den Mitgliedsbeitrag von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Förderverein PROgymnasium Bensberg e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kreditinstitut
(Name und BIC)

IBAN

Unterschrift

Ort, Datum, Unterschrift des Kontoinhabers

Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung

Wir danken insbesondere der Aktion Mensch, der Stiftung Wohlfahrtspflege, der Kämpgen-Stiftung, dem Lions Club Bensberg Schloss sowie dem Förderverein PROgymnasium Bensberg e.V. für ihre Unterstützung!

Ein herzliches Dankeschön an alle, die wir hier nicht nennen konnten, die uns mit ihrer tatkräftigen Hilfe und mit Spenden unterstützen.

Diese Unterstützung machte uns die Umsetzung einiger Projekte im PRO erst möglich.

Mitgliedschaften und Kooperationen

Die mit * gekennzeichneten Veranstaltungen werden von der Paritätischen Akademie in Kooperation mit dem PROgymnasium Bensberg e.V. durchgeführt.



Anmeldung Für alle Kursangebote ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich. Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des Teilnahmeentgeltes. Der Eintrag auf der Teilnahmeliste des Folgekurses verpflichtet ebenso zur Zahlung. Mit der schriftlichen Anmeldung akzeptieren Sie die Teilnahmebedingungen und die Datenschutzhinweise auf Seite 81.

Konto **Bensberger Bank**
BIC: GENODED1 BGL
IBAN: DE52 3706 21 24 0007 1000 27

Hinweis zur Lastschrift:

Sie können innerhalb von acht Wochen dem Einzug widersprechen. Es gelten dabei die mit Ihrem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Teilnahmegebühr

Hinweis zur Teilnahmegebühr: Die Kursgebühr ist in der Regel für die Teilnahme von mindestens zehn Personen pro Kurs berechnet. Bei weniger als zehn Anmeldungen besteht die Möglichkeit, die Kosten umzulegen, damit der Kurs stattfinden kann. Die Zahlungen der Kurse sind bei Kursbeginn zu leisten. Änderungen der angegebenen Zeiten und Orte lassen sich leider nicht immer vermeiden. Wir bemühen uns, solche Änderungen rechtzeitig mitzuteilen. Angemeldete Teilnehmer/innen werden schriftlich, telefonisch oder durch Ankündigung am Kursort benachrichtigt. Sollten Veranstaltungen nicht zustande kommen, werden die Entgelte in voller Höhe erstattet. Sollten Sie an einer Veranstaltung, für die Sie sich angemeldet haben, nicht teilnehmen können, so melden Sie sich bitte spätestens 14 Tage vor Kursbeginn schriftlich ab. Wir bitten um Verständnis, dass nur eine schriftliche Abmeldung anerkannt werden kann. Eine Erstattung der Teilnahmegebühr ab 7 Tage vor Kursbeginn ist leider nicht möglich.

Bei Abmeldungen erheben wir folgende Stornierungsentgelte:

- bis 15 Tage vor Kursbeginn 5,00 Euro
- 14 - 8 Tage vor Kursbeginn 20% des Teilnahmeentgeltes
- 7 Tage vor Kursbeginn wird der volle Kursbeitrag erhoben

Ratenzahlung

Sie können Ihre Teilnahmegebühr ab 100,00 Euro auch in Raten zahlen. Dies ist jedoch nur bei Lastschrift möglich. Bitte wenden Sie sich an das Büro von PRO Treff unter (02204) 9548 - 15.

Hiermit melde ich mich zu folgendem Kurs **verbindlich** an.
Die Teilnahmebedingungen auf Seite 79 erkenne ich an.

Kurs- bezeichnung	<input type="text"/>
Kursnummer	<input type="text"/>
Kursgebühr	<input type="text"/>
Name, Vorname	<input type="text"/>
Geburtsdatum	<input type="text"/>
Straße, Nr.	<input type="text"/>
PLZ, Ort	<input type="text"/>
Telefon	<input type="text"/>
E-Mail	<input type="text"/>
Anmeldedatum	<input type="text"/>
Unterschrift	<input type="text"/>

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige den PROgymnasium Bensberg e.V., die Gebühren der jeweils von mir gebuchten Kurse nach Kursbeginn von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen, sofern sich keine Änderungen ergeben. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom PROgymnasium Bensberg e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Das SEPA-Lastschriftmandat gilt für wiederkehrende Belastungen.

Kontoinhaber/in	<input type="text"/>
Bank	<input type="text"/>
IBAN	<input type="text"/>
BIC	<input type="text"/>
Ort, Datum	<input type="text"/>
Unterschrift	<input type="text"/>

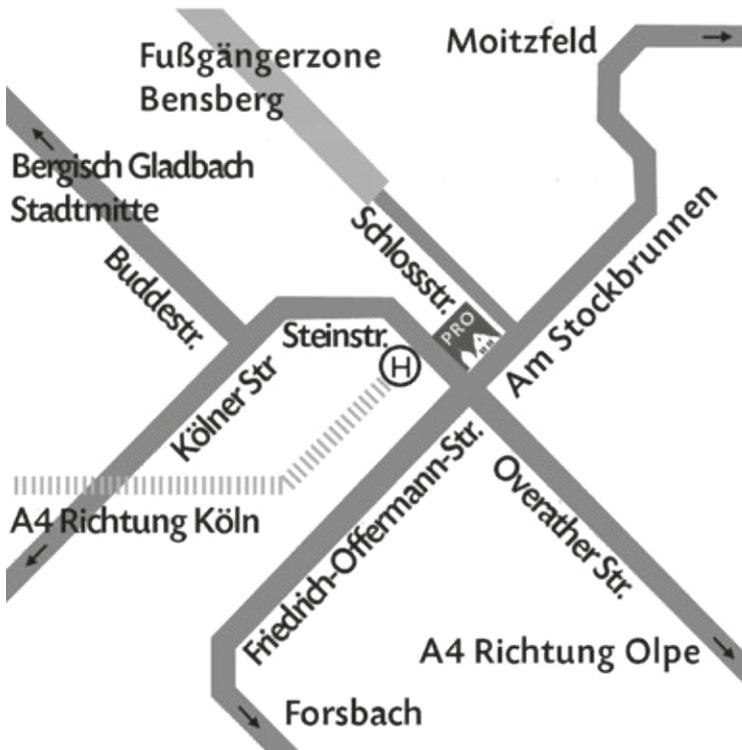
PRO Treff · ☎ 02204/95 48-15 · Fax: -26 · info@progymnasium.de

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE47ZZZ00000850492

Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Datenschutzhinweis:

Die anfallenden personenbezogenen Daten werden ausschließlich im Rahmen der Geschäftsbeziehung zwischen den jeweiligen TeilnehmerInnen und dem PROgymnasium e.V. erfasst und genutzt. Name und Adresse sind dabei zur Bearbeitung der Anmeldung und zur Durchführung der Veranstaltung in jedem Fall erforderlich. Bereits erfasste Daten werden für die Durchführung und Abwicklung erneuter Kursanmeldungen verarbeitet und genutzt. Eine Übermittlung personenbezogener Daten an andere Stellen findet grundsätzlich nicht statt. Lediglich in den Fällen, in denen personenbezogene Daten für eingebundene Stellen benötigt werden, wie in Kursen die in Kooperation mit der Paritätischen Akademie geführt werden. Die TeilnehmerInnen haben das Recht, jederzeit Auskunft darüber zu verlangen, welche Daten über sie vom PROgymnasium e.V. gespeichert werden. Sie können unrichtige Daten berichtigen lassen oder löschen lassen, wenn diese nicht mehr erforderlich sind.

So finden Sie uns:

KVB Linie 1,
Haltestelle Bensberg

Buslinien

457
Haltestelle Bensberg,
PROgymnasium
SB40
227, 267, 400, 420,
421, 423, 454, 455,
457
N45, N46, N47
Haltestelle Bensberg

BENSBERGER TALER

SPENDEN

an den „Luise-Ueding-Fonds“
für bedürftige Kinder in Bensberg



und SPAREN

Schon ab 1 Bensberger Taler
erhalten Sie **TOLLE PRÄMIEN**
in der Adler Apotheke Bensberg
und bei 17 Taler-Partnern.

www.bensbergtaler.org

*Sammeln
Sie mit!*

So gibt's die Bensberger Taler

Sie erhalten **1 Bensberger Taler**, wenn Sie
in der Adler Apotheke Bensberg für **10 Euro**
nicht preisgebundene Ware kaufen.



TREFFPUNKT



GESUNDHEIT

Adler Apotheke Bensberg

Schloßstraße 72 · Tel.: 0 22 04 - 5 47 47 · www.adler-apotheke-bensberg.de

Durchgehend geöffnet: Mo. – Fr. 8 – 19 Uhr · Sa. 8:30 – 14 Uhr



**PROgymnasium
Bensberg e.V.**

**Bürgerhaus,
Behinderten- und Generationentreff**

Schlossstraße 84
51429 Bergisch Gladbach

 0 22 04/95 48-15

Fax 0 22 04/95 48-26

info@progymnasium.de
www.progymnasium.de