



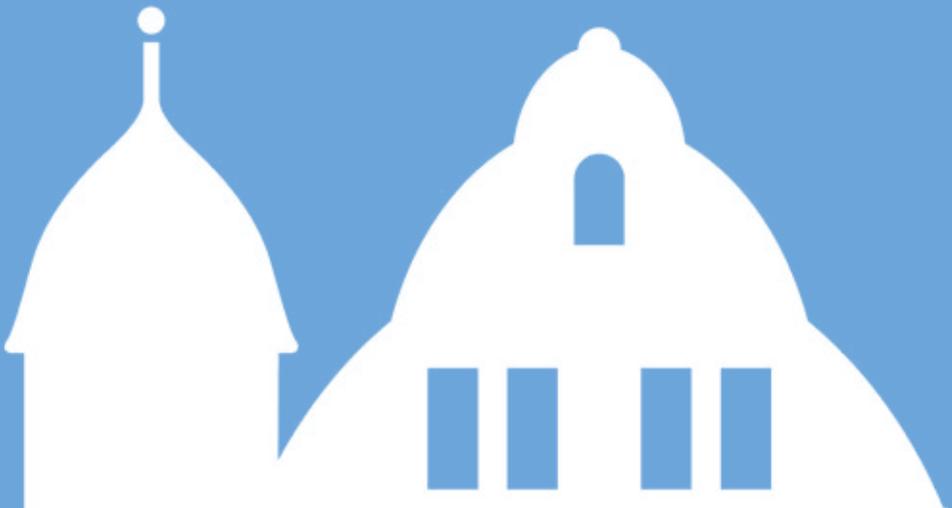
**PROgymnasium
Bensberg e.V.**

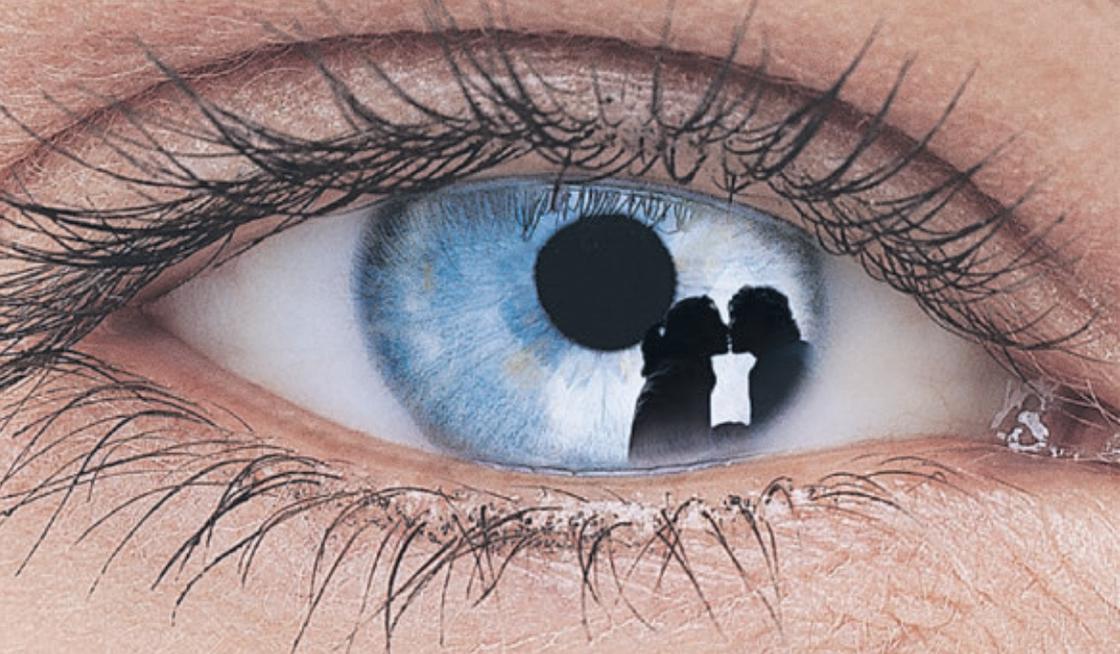
Bürgerhaus

KURS- PROGRAMM

1. Halbjahr 2020

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,**

immer wieder schreibe ich im Vorwort über die Entwicklung des PROgymnasiums und natürlich über die angebotenen neuen Programmpunkte und Veranstaltungen.

Unsere Aktivitäten bei PRO Treff werden immer vielfältiger, bunter und interessanter.

Ich hätte nicht damit gerechnet, dass unser Programmheft zum 2. Halbjahr 2019 in Windeseile vergriffen war und wir noch einige hundert Hefte nachdrucken mussten.



Auch erreichen uns die Besuchenden zunehmend über unsere Internetseite. Soziale Medien sind sehr wichtig und bieten eine unglaubliche Vernetzung. Auch im PRO digital zu sein, war eine gute Entscheidung und ist inzwischen auch für die ältere Generation von großem Nutzen. Gerne unterstützen wir Sie dabei.

Die Print-Ausgabe des Programmheftes bleibt, denn unsere Besuchenden möchten etwas in den Händen halten. Sie möchten fühlen, hören und lesen, was beim PRO geschieht und was wir zu bieten haben.

Wir sind startklar für das neue Jahrzehnt.
Spannende Veranstaltungen warten auf Sie.

Ihr
Manfred Klein

A handwritten signature in dark ink, appearing to read 'M. Klein', written over a light-colored rectangular background.

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	PRO Verwaltung	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	33	Dank an Unterstützende	78
Geschenkgutschein	39	Teilnahmebedingungen für Kurse	79
Kultur und Gesellschaft	43	ANMELDUNG KURSE (Anmeldeformular)	80

A	
Abteilungen im PRO.....	8
Acryl für Anfänger.....	27
Anmeldeinformation PRO Treff.....	9
Anmeldung Kurse.....	80
Aqua-Fitness 50+.....	60
Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene.....	26 + 29
B	
Basteln in der Osterzeit.....	30
Bensberger Stadthüpfen.....	12
Beratung und Hilfen.....	13
BETreff: Musik- und Tanztheater für Menschen mit Behinderung.....	68
Bridge.....	56
C	
Canasta.....	56
D	
Datenschutzhinweis.....	81
Doppelkopf.....	55
E	
Ehrenamtliche Mitarbeit.....	11
Eine Gruppe sucht ihr Thema.....	48
Einstieg in die Philosophie.....	49
Englisch für Anfänger.....	38
English everywhere.....	35
Essen gegen Vergessen.....	44
F	
Fahrradtouren.....	67
Förderverein Beitrittserklärung.....	77
Förderverein PROgymnasium Bensberg e.V.....	76
Französisch Stammtisch.....	42
Frauengesprächskreis.....	47
Führung durch das Karnevalsmuseum Bensberg.....	52
G	
Gedächtnistraining mit Spaß.....	46
Geschenkgutschein.....	39
Gesundheit und Bewegung.....	59
H	
Hatha Yoga.....	64
I	
Inhaltsverzeichnis.....	4
Inklusives Kettenbasteln für den guten Zweck.....	31
Italienisch für leicht fortgeschrittene Anfänger.....	40
K	
Kegeln.....	54
Kino.....	58
Kultur und Gesellschaft.....	43
Kunst und Kreativität.....	21
L	
Literaturklub „Nachlese“.....	53
M	
Malen in den Ferien.....	30
Malen mit Acryl am Mittwoch.....	28
Malerei, Start in die.....	25
Märchen-Nachmittag.....	52
Mathe im Alltag.....	14
Museumsbesuche und Ausflüge.....	50

N	
Navigieren mit dem Smartphone.....	17
Neue Technik bedienen	20
O	
Offener Bücherschrank.....	12
P	
Patchwork und Applikationen	24
PC – Individuelle Beratung im PRO und mobil, am eigenen PC.....	14
Prävention und Mobilität im Alter.....	62
PRO Media - Bildung und Kultur gGmbH	71
PRO Train Ansprechpartner/innen.....	74
PRO Train	73
R	
Reading and Discussing.....	34 + 37
Regionalpartner der Aktion Mensch	72
Reparaturen im Haushalt.....	20
Rollstammtisch im PRO	50
S	
Schach	55
Schreibkurs	31
Schreibzeit	32
Schwarzes Brett.....	12
Seidenmalerei.....	23
Selbsthilfegruppen im PRO	12
SignCom Beratung.....	75
Skat.....	54
Smartphone (Android) und Tablet Training für Anfänger.....	15
Smartphone und Tablets, Beratung.....	20
Smartphone-Café.....	18
Smartphone, Navigieren mit dem Smartphone	17
Smartphones, Kaufinformationen	15
So finden Sie uns	81
Sommer Kreativ Werkstatt	22
Spanisch Stammtisch.....	42
Spielcafé	54
Sprachen.....	33
Stichwortverzeichnis.....	6
T	
Team PRO Treff	10
V	
Vermietung von Räumen	70
Vom Safaritouristen zum privaten Hilfsprojekt.....	45
Vorstand.....	7
Vorwort.....	3
W	
Wanderungen.....	66
Weitere Abteilungen und Angebote.....	69
WhatsApp Kurs für Smartphone (Android)..	17
Y	
Yoga 50+.....	65

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)
 Doris Eck (stellv. Vorsitzende)
 Peter Grade (stellv. Vorsitzender)
 Roswitha Lawrenz
 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 eG
 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: 2.000

**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 Räumen ist Platz für rund 50 Gäste. Wir stellen Tische und Stühle zur Verfügung.

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 finden Sie ab sofort hier im Heft bei den jeweiligen Kursbeschreibungen. Bitte haben Sie Verständnis, dass die Kursleitungen in Absprache mit den Teilnehmenden die Termine kurzfristig ändern können. Die Gruppen, für die keine Teilnahmegebühr erhoben wird, bedürfen keiner schriftlichen Anmeldung.

Der von Ihnen gewünschte Kurs hat schon begonnen? Fragen Sie uns gerne nach einem Quereinstieg, wir beraten Sie gerne.

Bei weiteren Fragen gibt PRO Treff gerne Auskunft!

Anmeldeformular: siehe Seite 80

Telefon (02204) 9548 - 15
pro.treff@progymnasium.de



Team PRO Treff



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 Mitarbeitenden:

Angelika Freimuth



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



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

Offener Bücherschrank

Im Eingangsbereich unseres Hauses finden Sie einen offenen Bücherschrank, aus dem Sie sich gerne das ein oder andere Buch mitnehmen können. Auch Bücherspenden sind sehr gerne gesehen. Wenden Sie sich dazu bitte an das Büro der Begegnungsstätte PRO Treff.

Das schwarze Brett

Ist bei uns zwar grau, aber die Nutzung ist gleich. Anliegen von Besucherinnen und Besuchern für Gesuche, Tausch und Verkäufe. Daneben finden Sie Veranstaltungshinweise aus Bensberg und Umgebung. Vielleicht ist genau das Richtige für Sie dabei.

Die Haltestelle für Sie!

Der Bensberger Stadthüpfer bringt Sie direkt zu uns. Der Stadtbus 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.





Beratung und Hilfen

PC - Individuelle Beratung im PRO und mobil, am eigenen PC

Wenn Sie Hilfe und Unterstützung bei der Nutzung Ihres eigenen PCs oder Laptops 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
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
Berater	Paul Müller
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

* Mathe im Alltag

So gut wie jeden Tag stellen sich uns mathematische Herausforderungen, die genauere Kalkulationen benötigen. Sei es die Berechnung der Flächen in Wohnung oder Garten. Oder die Bestimmung des Raumvolumens für eine neue Klimaanlage.

Von Zinsen bis Prozenten wird in diesem Kurs in leichter, verständlicher Sprache die Mathematik vermittelt. Mit Ihren Fragestellungen können Sie sich aktiv am Kursgeschehen beteiligen.

Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, jedoch Freude am Denken und Rechnen.

Kurs-Nr.	20A100
Termin	06.03., 13.03., 20.03., 27.03.2020
Tag, Zeit	Freitag, 09.30 – 11.00 Uhr
Stunden	4 Termine, je 2 x 45 Minuten
Gebühr	35,00 Euro
Kursleitung	Mohsen Mansour
Anmeldung	telefonische Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Infoveranstaltung: Kaufinformationen für Smartphones

Welches Smartphone? Welches Betriebssystem? Welcher Vertrag? Was soll es kosten?

Das richtige Smartphone zu finden ist nicht einfach. Es müssen nicht immer High-Tech-Modelle sein. Auch weniger gut ausgestattete Smartphones haben Potenzial, oder aber auch gute gebrauchte. Die Frage ist, für welchen Zweck benötige ich es hauptsächlich?

Was Sie beim Smartphone-Kauf beachten sollten, verrät Ihnen unsere Infoveranstaltung.

Kurs-Nr.	20A101
Termin	11.02.2020
Tag, Zeit	Dienstag, 14.00 – 15.30 Uhr
Gebühr	kostenfrei, um eine Spende wird gebeten
Kursleitung	Manfred Falb
Anmeldung	telefonische 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?

Kurs-Nr.	20A102
Termin	03.03., 10.03., 17.03, 24.03.2020
Tag, Zeit	Dienstag, 14.00 – 16.15 Uhr
Stunden	4 Termine, je 3 x 45 Minuten
Gebühr	60,00 Euro
Kursleitung	Manfred Falb
Anmeldung	telefonische Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Kennen Sie uns schon?

www.**ADR**N.eu
Die Autoaufbereiter

WhatsApp Kurs für Smartphone (Android)

Sie nutzen bereits WhatsApp? An diesem Nachmittag werden Ihnen die verschiedenen Funktionen und Einstellungen vorgestellt. Wie erstelle ich eine Gruppe oder was ist ein Broadcast? Vom Schreiben einer Nachricht bis zum Videoanruf lernen Sie hier die Bedienung des bekannten Dienstes.

Kurs-Nr.	20A103
Termin	12.05.2020
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

Navigieren mit dem Smartphone

Die smarten Begleiter können weit mehr als Telefonieren. Wir üben gemeinsam die Bedienung von Google Maps und wie mit Straßenkarten umzugehen ist. Als praktische Übung navigieren wir uns mit Hilfe des Smartphones zu Fuß durch Bensberg. Wir planen die Route und lassen uns Wissenswertes auf dem Bildschirm anzeigen.

Kurs-Nr.	20A104
Termin	15.04.2020
Tag, Zeit	Mittwoch, 15.00 – 18.00 Uhr
Gebühr	10,00 Euro
Kursleitung	Lena Biedermann
Anmeldung	schriftliche 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	15.00 – 16.30 Uhr
Kursleitung	Heiko Reinhold
Gebühr	5,00 Euro pro Termin
Anmeldung	telefonische Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



MALER MEISTER BETRIEB

Markus Drotboom

MALER- UND LACKIERERMEISTER

- Maler- & Lackiererarbeiten
- Tapezierarbeiten
- Kreative Raumgestaltung
- Bodenverlegearbeiten
- Wandbeläge
- Fassadengestaltung & Außenputzarbeiten
- Haus- & Wohnungsrenovierungen

TEL. 02204/9842655

MOBIL 0172-5732481

FAX: 02204/9842656

WWW.IHR-MALER-DROTBOOM.DE

INFO@IHR-MALER-DROTBOOM.DE



Individuelle Beratung bei Smartphones 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	Die Termine werden individuell vereinbart
Gebühr	10,00 Euro pro UStd. wird als Spende erbeten
Beratung	Paul Müller
Anmeldung	telefonische Anmeldung erforderlich
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	Die Termine werden individuell vereinbart
Gebühr	5,00 Euro Spende pro Zeitstunde
Beratung	Werner Kuhnert
Infos	PRO Treff (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. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir keine Renovierungen oder Gartenarbeiten übernehmen.

Termine	Die Termine werden individuell vereinbart
Gebühr	5,00 Euro Spende pro Zeitstunde
Beratung	Wolfgang Siep
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



Kunst und Kreativität

Sommer Kreativ Werkstatt

Zum ersten Mal wollen wir im PRO die Sommer Kreativ Werkstatt anbieten. Aus verschiedenen Disziplinen entsteht etwas Schönes. Lassen Sie sich überraschen was wir aus verschiedenen Kreativkursen zusammentragen. Mit dabei sind unter anderem die Malerei und Schreiberei.

In vier aufeinanderfolgenden Tagen bringen wir unsere Kursteilnehmenden auf neue Weise zusammen. Werden auch Sie Teil dieses neuen Projektes.

Innovative Kreativität braucht Zeit und Geduld. Wir sind noch in Planung und werden Sie zeitnah informieren.

Bitte beachten Sie unsere Aushänge ab Mai 2020 oder informieren Sie sich im Büro von PRO Treff sowie unter progymnasium.de

Kurs-Nr.	20S100
Termine	20. – 24.07.2020
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



Experimentelle Seidenmalerei

In diesem Semester beschäftigen wir uns mit einem abstrakten Thema: schmale Streifenmuster in sich überschneidenden Dreiecken (nach Andreas Felder). Wir versuchen, die Seide mit dem Fächerpinsel und flüssigem Wachs zu reservieren.

Teil 1

Kurs-Nr.	20A200
Termine	13.01., 20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 17.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 30.03.2020
Tag, Zeit	Montag, 09.30 - 11.45 Uhr
Stunden	11 Termine, je 3 x 45 Minuten
Gebühr	102,00 Euro
Kursleitung	Traute Wahnschaffe
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Teil 2

Kurs-Nr.	20A201
Termine	20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 18.05., 25.05., 08.06., 15.06.2020
Tag, Zeit	Montag, 09.30 - 11.45 Uhr
Stunden	8 Termine, je 3 x 45 Minuten
Gebühr	75,00 Euro
Kursleitung	Traute Wahnschaffe
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



Patchwork und Applikation – der Kurs

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 moderne, zeitsparende Hilfsmittel.

Präzise, schriftliche Schritt-für-Schritt Anleitungen erleichtern das Weiterarbeiten bis zum nächsten Kurstag. Außerdem werden Tipps für eigene Entwürfe gegeben.

Kurs-Nr.	20A202
Termine	13.01., 10.02., 09.03., 20.04., 18.05., 15.06.2020
Tag, Zeit	Montag, 14.30 - 16.45 Uhr
Stunden	6 Termine, je 3 x 45 Minuten
Gebühr	48,00 Euro
Kursleitung	Else Feltkamp
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Patchwork und Applikation – der Nähtag

An diesem Nähtag können Sie die vorgestellten Muster und die Beispiele von Werken in Patchworktechnik gleich nacharbeiten: mit Anleitungen und vielen Tipps wird etwas Schönes fertig.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schneidewerkzeug und Stoffe.

Mittags gibt es einen kleinen Imbiss.

Kurs-Nr.	20A203
Termin	06.04.2020
Tag, Zeit	Montag, 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



Start in die Malerei

Welche Maltechnik ist für mich geeignet? Eine Einführung in die Malerei und ihre Materialien

Dieser Kurs erklärt die Eigenschaften, Beschaffenheit und Anwendungsmöglichkeit von unterschiedlichen Malmaterialien. Auf diese Weise kann erfahren werden, welche Art von Malerei für einen selbst am besten geeignet ist.

Das Material ist in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr.	20A210
Termine	14.02., 21.02., 28.02.2020
Tag, Zeit	Freitag, 09.30 - 12.30 Uhr
Stunden	3 Termine, je 4 x 45 Minuten
Gebühr	69,00 Euro
Kursleitung	Ulrike Braun
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



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.	20A211
Termine	14.01., 21.01., 28.01., 04.02., 11.02., 18.02., 25.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 31.03.2020
Tag, Zeit	Dienstag, 09.15 - 12.15 Uhr
Stunden	12 Termine, je 4 x 45 Minuten
Gebühr	180,00 Euro
Kursleitung	Ulrike Braun
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Teil 2

Kurs-Nr.	20A212
Termine	21.04., 28.04., 05.05., 12.05., 19.05., 26.05., 02.06., 09.06., 16.06., 23.06.2020
Tag, Zeit	Dienstag, 09.15 - 12.15 Uhr
Stunden	10 Termine, je 4 x 45 Minuten
Gebühr	150,00 Euro
Kursleitung	Ulrike Braun
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



Acryl für Anfänger

In diesem Kurs lernen wir die Grundlagen der Acrylmalerei. Materialkunde, Techniken, leichte Bildkompositionen und Farbenlehre. Die Freude am kreativen Gestalten steht im Vordergrund. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Es entstehen Materialkosten.

Kurs-Nr.	20A213
Termine	06.03., 13.03., 20.03., 27.03., 03.04.2020
Tag, Zeit	Freitag, 09.30 – 12.30 Uhr
Stunden	5 Termine, je 4 x 45 Minuten
Gebühr	75,00 Euro
Kursleitung	Ulrike Braun
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
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 Rübzahlwald
Odenthal, Bürgerbüro
Kürten, Karlheinz Stockh.Pl.

02204/9236-0



Autohaus Willi Müller - Bensberg



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.	20A214
Termine	15.01., 22.01., 29.01., 05.02., 12.02., 19.02., 26.02., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03., 01.04.2020
Tag, Zeit	Mittwoch, 09.30 – 12.30 Uhr
Stunden	12 Termine, je 4 x 45 Minuten
Gebühr	180,00 Euro
Kursleitung	Ulrike Braun
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Teil 2

Kurs-Nr.	20A215
Termine	22.04., 29.04., 06.05., 13.05., 20.05., 27.05., 03.06., 10.06., 17.06., 24.06.2020
Tag, Zeit	Mittwoch, 09.30 – 12.30 Uhr
Stunden	10 Termine, je 4 x 45 Minuten
Gebühr	150,00 Euro
Kursleitung	Ulrike Braun
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



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.	20A216
Termine	16.01., 23.01., 30.01., 06.02., 13.02., 27.02., 05.03., 12.03., 19.03., 26.03., 02.04.2020
Tag, Zeit	Donnerstag, 09.15 – 12.15 Uhr
Stunden	11 Termine, je 4 x 45 Minuten
Gebühr	165,00 Euro
Kursleitung	Ulrike Braun
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Teil 2

Kurs-Nr.	20A217
Termine	23.04., 30.04., 07.05., 14.05., 28.05., 04.06., 18.06., 25.06.2020
Tag, Zeit	Donnerstag, 09.15 – 12.15 Uhr
Stunden	8 Termine, je 4 x 45 Minuten
Gebühr	120,00 Euro
Kursleitung	Ulrike Braun
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Malen in den Ferien

Vom Gegenständlichen zur Abstraktion. In diesem Kurs führt uns der Weg von der realen, sichtbaren Welt in abstrakte Farbräume. Wir werden spielerisch angeleitet und erkunden mit viel Spaß neue Möglichkeiten.

(Materialkosten sind nicht im Preis enthalten.)

Frühjahrmalen (Osterferien)

Kurs-Nr.	20A218
Termine	06.04., 07.04., 08.04.2020
Tag, Zeit	Montag - Mittwoch, 10.00 – 14.30 Uhr
Stunden	3 Termine, je 6 x 45 Minuten
Gebühr	85,00 Euro
Kursleitung	Ulrike Braun
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Sommermalen (Sommerferien)

Kurs-Nr.	20A219
Termine	06.07., 07.07., 08.07.2020
Tag, Zeit	Montag - Mittwoch, 10.00 – 14.30 Uhr
Stunden	3 Termine, je 6 x 45 Minuten
Gebühr	85,00 Euro
Kursleitung	Ulrike Braun
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Basteln in der Osterzeit

Nehmen Sie sich die Zeit und basteln Sie mit uns in gemütlicher Runde Ostertütchen und Osterkarten..

Kinder sind herzlich willkommen und können kostenfrei mitbasteln.

Kurs-Nr.	20S101
Termine	Die Termine können einzeln wahrgenommen werden.
Tag, Zeit	Dienstag, 07.04.2020, 14.00 - 15.30 Uhr Mittwoch, 08.04.2020, 14.00 - 15.30 Uhr
Gebühr	5,00 Euro pro Termin
Kursleitung	Yvette Singer
Anmeldung	Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Inklusives Kettenbasteln für den guten Zweck

Wir basteln gemeinsam und stellen Perlen aus Papier her. Diese schönen und bunten Perlen werden dann zu Ketten verarbeitet. Später werden die Ketten für einen guten Zweck auf Straßenfesten und Basaren verkauft.

Termin	jeder erste Dienstag im Monat
Zeit	16.30 – 18.30 Uhr
Gebühr	3,00 Euro pro Termin
Kursleitung	Karin Engels
Anmeldung	telefonische Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

*Ein kreativer Schreibkurs

„Schreiben heißt: sich selber lesen“ (Max Frisch)

Haben Sie Freude am Schreiben und wollten schon immer einmal Ihre Gedanken, Geschichten oder Gedichte festhalten oder sogar Ihr Leben in Worten zu Papier bringen?

Doch wie fange ich an? Worüber und für wen schreibe ich?

In diesem Kurs finden Sie zahlreiche kreative Anregungen in Form von Bildern, Worten oder Gegenständen, zu denen Sie Ihre eigenen Texte formulieren können.

Sie werden bei den verschiedenen Übungen ermutigt, Ihren persönlichen Erzählstil zu finden. Außerdem lernen Sie die Grundlagen des Kreativen Schreibens und Methoden zur Ideenfindung kennen.

Dabei kommen durch das Schreiben Spaß, Unterhaltung und Entspannung in der Gruppe nicht zu kurz.

Kurs-Nr.	20A220
Termine	13.01., 27.01., 10.02., 02.03., 16.03., 20.04., 04.05., 18.05.2020
Tag, Zeit	Montag, 10.00 - 12.15 Uhr
Stunden	8 Termine, je 3 x 45 Minuten
Gebühr	98,00 Euro
Kursleitung	Martina Vermöhlen
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.

Mit verschiedenen kurzweiligen Methoden des Kreativen Schreibens werden Sie Ihren eigenen Schreibstil entdecken.

Durch den Austausch in der Gruppe bekommen Sie wertvolle Tipps für das Verfassen Ihrer Texte.

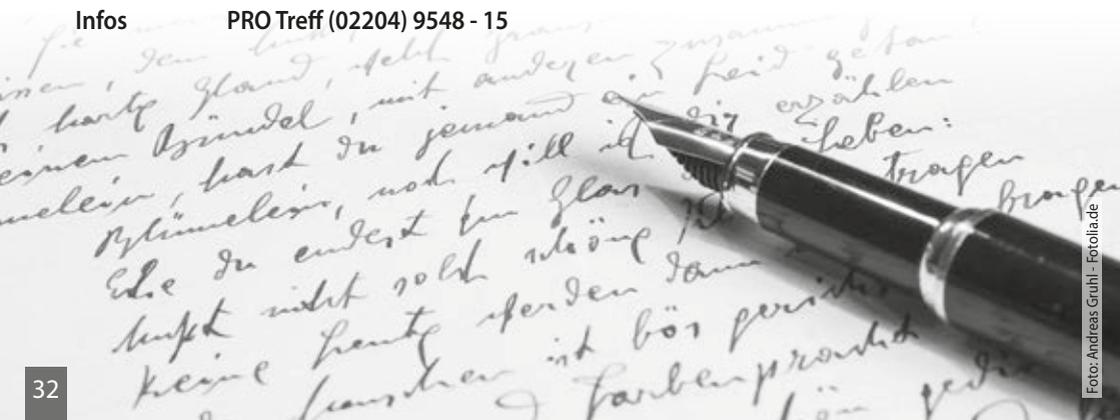
Sie erhalten außerdem Anregungen für die praktische Gestaltung von „Verschenkt-Texten“ z.B. zum Geburtstag, zu Weihnachten oder anderen Anlässen.

Schreiberfahrungen sind nicht erforderlich.

Themenwünsche für das Schreiben an diesem Tag können gern vorab mit der Kursleitung abgesprochen werden.

Bitte mitbringen: Stift und Papier, mit denen Sie gern schreiben.

Kurs-Nr.	20A221
Termin	30.05.2020
Tag, Zeit	Samstag, 10.00 – 16.00 Uhr
Stunden	1 Termin, 7 x 45 Minuten, inkl. Pause
Gebühr	35,00 Euro
Kursleitung	Martina Vermöhlen
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 unseren Kurs.

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

Teil 1

Kurs-Nr.	20A300
Termine	15.01., 22.01., 29.01., 05.02., 12.02., 19.02., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03., 01.04.2020
Tag, Zeit	Mittwoch, 09.30 - 11.00 Uhr
Stunden	11 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	83,00 Euro
Kursleitung	Gesine Thaler
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos PRO	Treff (02204) 9548 - 15

Teil 2

Kurs-Nr.	20A301
Termine	22.04., 29.04., 13.05., 20.05., 27.05., 03.06., 10.06., 17.06.2020
Tag, Zeit	Mittwoch, 09.30 - 11.00 Uhr
Stunden	8 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	60,00 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.

Teil 1

Kurs-Nr.	20A302
Termine	13.01., 20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 17.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 30.03.2020
Tag, Zeit	Montag, 10.00 – 11.30 Uhr
Stunden	11 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	90,00 Euro
Kursleitung	Ulrike Merizian
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Teil 2

Kurs-Nr.	20A303
Termine	20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 18.05., 25.05., 08.06., 15.06.2020
Tag, Zeit	Montag, 10.00 – 11.30 Uhr
Stunden	8 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	65,00 Euro
Kursleitung	Ulrike Merizian
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15





Chinesisch genießen in Odenthal

Große Wiedereröffnung nach Renovierung!!!

Die Mühe hat sich wirklich gelohnt!

Nach einer umfangreichen Renovierung präsentieren wir uns in neuem Glanz. Ab sofort sind wir wieder wie gewohnt für Sie in der Zeit von 11.00 bis 15.00 Uhr und 17.30 bis 23.00 Uhr da.



China Restaurant

公泰酒家

Pagode

Altenberger-Dom-Straße 45

51519 Odenthal Tel. 02202 / 71888

Geöffnet 11.30 - 15.00 und 17.30 - 23.00 Uhr

www.china-restaurant-pagode.de

*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, Kurzgeschichten oder Märchen. Quereinsteiger/innen sind nach einer Schnupperstunde und in Absprache mit der Kursleiterin herzlich willkommen!

Teil 1

Kurs-Nr.	20A304
Termine	13.01., 20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 17.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 30.03.2020
Tag, Zeit	Montag, 10.00 – 11.30 Uhr
Stunden	11 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	83,00 Euro
Kursleitung	Gesine Thaler
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Teil 2

Kurs-Nr.	20A305
Termine	20.04., 27.04., 11.05., 18.05., 25.05., 08.06., 15.06.2020
Tag, Zeit	Montag, 10.00 – 11.30 Uhr
Stunden	7 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	53,00 Euro
Kursleitung	Gesine Thaler
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

*Englisch für Anfänger

Gemeinsam lernen wir die Grundlagen der englischen Sprache in entspannter Atmosphäre. Unseren Wortschatz erweitern wir dabei anhand unserer eigenen Lebenswelten und Interessen. Ein möglichst tiefes Eintauchen in die Sprache soll dabei helfen Unsicherheiten aufzulösen und ein gutes Gefühl für die englische Sprache zu entwickeln.

Teil 1

Kurs-Nr.	20A306
Termine	14.01., 21.01., 28.01., 04.02., 11.02., 18.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 31.03.2020
Tag, Zeit	Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr
Stunden	11 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	83,00 Euro
Kursleitung	Lydo Mertens
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Teil 2

Kurs-Nr.	20A307
Termine	21.04., 28.04., 05.05., 12.05., 19.05., 26.05., 02.06., 09.06.2020
Tag, Zeit	Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr
Stunden	8 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	60,00 Euro
Kursleitung	Lydo Mertens
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.

*Italienisch für leicht fortgeschrittene Anfänger

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

Der Kurs eignet sich für Italienischliebhaber mit leichten Sprachkenntnissen (Präsenzformen) die sie spielerisch vertiefen möchten.

Suggestopädische Elemente fließen in den Unterricht mit ein.

Teil 1

Kurs-Nr.	20A308
Termine	16.01., 23.01., 30.01., 06.02., 13.02., 27.02., 05.03., 12.03., 19.03., 26.03., 02.04.2020
Tag, Zeit	Donnerstag, 16.00 – 17.30 Uhr
Stunden	11 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	90,00 Euro
Kursleitung	Stefano Mancuso
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Teil 2

Kurs-Nr.	20A309
Termine	23.04., 30.04., 07.05., 14.05., 28.05., 04.06.2020
Tag, Zeit	Donnerstag, 16.00 – 17.30 Uhr
Stunden	6 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	50,00 Euro
Kursleitung	Stefano Mancuso
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



DAMIT ICH DICH BESSER SEHEN KANN ...

... wenn die Brille allein nicht mehr ausreicht

Ihr Spezialist in Bensberg für elektronische Sehhilfen

Mit zwei- bis 22-facher Vergrößerung und reflexionsfreiem 7-Zoll-Display steht visolux DIGITAL für besten Komfort. Sie erfasst eine ganze Zeitungsspalte, ohne dass sie seitlich verschoben werden muss, und bietet – an den Fernseher angeschlossen – die Funktionalität eines Bildschirmlesegerätes.

Märchenhafte Angebote



visolux DIGITAL HD
Lesekomfort auf ganzer Linie

ESCHENBACH
www.eschenbach-optik.de



Inh.: Bernhard Wolf | Schloßstraße 78 | 51429 Bergisch Gladbach | www.optikwolf.de

Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin unter 02204/56 127.

Wolf
Optik Wolf

Französisch Stammtisch

Conversation facile

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

Termine	jeden Freitag (ausgenommen Schulferien)
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	jeden Freitag
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





Kultur und Gesellschaft

Essen gegen Vergessen

„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“ sagt man – doch bleibt das immer so?

Mit über eine Million Betroffenen ist die Alzheimer Demenz eine Erkrankung deren Anzahl stetig steigt, deren Ursachen allerdings noch nicht vollständig erforscht sind.

Gibt es Möglichkeiten zur Prävention über die Ernährung?

Vor welchen Schwierigkeiten stehen wir in der Versorgung dementer Angehöriger und wie gehen wir damit um?

Dieser Vortrag will Impulse zu möglichen vorbeugenden Ernährungsmöglichkeiten, wie auch für akut betroffene, pflegende Angehörige geben, sowie zum Austausch über persönliche Erfahrungen anregen.

Kurs-Nr.	20S103
Termine	27.03.2020
Tag, Zeit	Freitag, 15.00 – 16.30 Uhr
Gebühr	kostenfrei, um eine Spende wird gebeten
Kursleitung	Anja Radermacher, FeelgoodTrainer
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



Vom Safaritouristen zum privaten Hilfsprojekt

Zambia - Petra Kurth & Manfred Weyrich entführen Sie in eine andere Welt.

Die Referenten führen zunächst als Touristen nach Afrika, um die Schönheiten der Natur und der Tierwelt zu erleben. So kamen sie auch nach Sambia (oder: Zambia). Dort lernten sie mehr und mehr auch die Menschen und ihre Armut kennen. Und so wurden aus Touristen engagierte Menschen, die ein privates Hilfsprojekt gegründet haben, das sie bei dieser Veranstaltung ebenfalls vorstellen.

Zambia ist ein Land voller Gegensätze, geprägt durch die reiche Vorstellungswelt seiner Menschen, ihren sozialen Regeln und Ritualen, ihre Träume und Tabus, ihre Machtstrukturen und Glaubenssysteme.

Lassen Sie sich verzaubern und erleben Sie mit uns in einen wunderschönen Abend voller Entdeckungen.

Kurs-Nr.	20S104
Termine	02.07.2020
Tag, Zeit	Donnerstag, 15.00 – ca. 17.00 Uhr
Gebühr	kostenfrei, um eine Spende wird gebeten
Kursleitung	Petra Kurth, Manfred Weyrich
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



*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 über die Verbesserung der geistigen Beweglichkeit positiv auf das Allgemeinbefinden aus.

Teil 1

Kurs-Nr.	20A310
Termine	09.01., 23.01., 30.01., 13.02., 27.02., 05.03., 12.03., 19.03., 26.03.2020
Tag, Zeit	Donnerstag, 11.00 – 12.30 Uhr
Stunden	9 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	59,00 Euro
Kursleitung	Angelika Hausdörfer
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Teil 2

Kurs-Nr.	20A311
Termine	23.04., 30.04., 07.05., 14.05., 04.06., 18.06.2020
Tag, Zeit	Donnerstag, 11.00 – 12.30 Uhr
Stunden	6 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	39,00 Euro
Kursleitung	Angelika Hausdörfer
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



*Frauengesprächskreis

In keinem Jahrhundert hat sich die Rolle der Frau in Familie, Beruf und Gesellschaft so einschneidend verändert wie in den letzten 50 Jahren. Kritische Betrachtungen und Veränderungen beinhalten auch eine Chance zur Neuorientierung. In offenen Gesprächen diskutieren Frauen über Themen, die unser Menschsein ausmachen, und über das, was uns und unsere Gesellschaft bewegt.

In vertrauensvoller Atmosphäre besprechen wir Themen, die gesellschaftlich wie auch persönlich bewegen.

Teil 1

Kurs-Nr.	20A312
Termine	16.01., 23.01., 30.01., 06.02., 13.02., 27.02., 05.03., 12.03., 19.03., 26.03., 02.04.2020
Tag, Zeit	Donnerstag, 09.15 – 10.45 Uhr
Stunden	11 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	88,00 Euro
Kursleitung	Yvette Singer
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Teil 2

Kurs-Nr.	20A313
Termine	23.04., 30.04., 07.05., 14.05., 28.05., 04.06., 18.06.2020
Tag, Zeit	Donnerstag, 09.15 – 10.45 Uhr
Stunden	7 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	56,00 Euro
Kursleitung	Yvette Singer
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

*Eine Gruppe sucht ihr Thema

Schwerpunkte der Gruppenarbeit werden ausgesuchte überschaubare Texte aus der gegenwärtigen Politik, Philosophie, Soziologie und Psychologie sein, die gemeinsam gelesen und diskutiert werden. Teilnahmevoraussetzung ist die Offenheit der Gruppenmitglieder für Fragestellungen, die uns - so hofft der Leiter der Gruppe - eine bessere Orientierung in der uns umgebenden Gesellschaft ermöglichen.

Bei der konstituierenden Sitzung am 02.09. werden die Themen und Texte gemeinsam ausgesucht und vorbereitet, Teilnehmer werden gesucht, die auf „Fake News“ nicht reinfallen und eigene Gedankengänge anhand der gelesenen Texte entwickeln möchten.

Der Leiter der Gruppe ist ev. Theologe, Germanist und Psychologe.

Kurs-Nr.	20A314
Termine	20.01., 10.02., 02.03., 23.03., 20.04., 11.05., 08.06.2020
Tag, Zeit	Montag, 15.00 – 16.30 Uhr
Stunden	7 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	35,00 Euro
Kursleitung	Wolfgang Zapp
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



*Einstieg in die Philosophie

In diesem Kurs wollen wir uns - zumeist anhand ausgewählter Lektüre - gemeinsam mit einigen Grundfragen und Theorien der Philosophie auseinandersetzen. In einer vertrauten und geschützten Atmosphäre wollen wir uns gemeinsam der Philosophie nähern. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Teil 1

Kurs-Nr.	20A315
Termine	14.01., 21.01., 28.01., 04.02., 11.02., 18.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 31.03.2020
Tag, Zeit	Dienstag, 17.00 – 18.30 Uhr
Stunden	11 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	83,00 Euro
Kursleitung	Lydo Mertens
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Teil 2

Kurs-Nr.	20A316
Termine	21.04., 28.04., 05.05., 12.05., 19.05., 26.05., 02.06., 09.06.2020
Tag, Zeit	Dienstag, 17.00 – 18.30 Uhr
Stunden	8 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	60,00 Euro
Kursleitung	Lydo Mertens
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Rollstammtisch im PRO

Fahren Sie auch rollend durchs Leben? In unserer Runde finden wir uns einmal im Monat zusammen um über die Tücken und Hindernisse von Rollstuhl-fahrenden Menschen im Alltag zu sprechen. Wir tauschen uns unter anderem über alltägliche Situationen und Gefahren im Straßenverkehr aus oder aber auch die neuesten Rolli-Modelle. Wir geben uns praktische Tipps für alle Bereiche des Lebens, diskutieren das gesellschaftliche Zusammenleben und der Spaß kommt nicht zu kurz.

In vertrauter und geselliger Atmosphäre wollen wir einen Rollstammtisch etablieren.

Termin	jeder erste Freitag im Monat
Tag, Zeit	Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr
Gebühr	kostenfrei, um eine Spende wird gebeten
Koordination	Gabi Hill
Anmeldung	telefonische Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Museumsbesuche und Ausflüge

Wir freuen uns, Ihnen neue Ausflüge mit Frau Burga Schmitz-Stautner anbieten zu können. Treffpunkt und Start ist jeweils im PROgymnasium. Wir fahren gemeinsam mit der KVB (Ticket muss selbst gelöst werden) zum Zielort und kehren gemeinsam wieder zurück. Eine Anmeldung ist erforderlich.

1. Kunstgenuss - Kunst, Kaffee und Kuchen in der Villa Zanders

Führung durch die Ausstellungen mit anschließendem Gespräch beim Kaffee im Grünen Salon.

Die Führungen durch die Ausstellungen übernimmt die Kunsthistorikerin Sigrud Ernst-Fuchs. Im Anschluss können beim Kaffee Eindrücke und Fragen, die sich während der Führung ergeben haben, im Gespräch vertieft werden.

Termin	23.01.2020
Tag, Zeit	Donnerstag, 14.00 – ca. 18.00 Uhr (Ankunft in Bensberg)
Gebühr	Inklusive Kaffee und Kuchen 7,00 Euro.
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

2. PhilharmonieLunch

30 Minuten kostenloser Musikgenuss beim Probebesuch in der Philharmonie. Das Projekt PhilharmonieLunch wird von der KölnMusik in Zusammenarbeit mit dem WDR Sinfonieorchester Köln und dem Gürzenich-Orchester Köln ermöglicht.

Termin	13.02.2020
Tag, Zeit	Donnerstag, 10.30 – ca. 14.00 Uhr (Ankunft in Bensberg)
Gebühr	Kostenfrei
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

3. Ausgrabungen unter dem Dom (Führung)

Seit 1946 wird der Untergrund des Kölner Domes archäologisch untersucht. Mit einer Fläche von ca. 4.000 Quadratmetern zählt die Kölner Domgrabung zu den umfangreichsten Kirchengrabungen Deutschlands. Römische und frühmittelalterliche Baureste geben einen Einblick in die Entstehung eines der ältesten christlichen Zentren außerhalb des Mittelmeerraumes; durchsetzt mit den freigelegten spätmittelalterlichen Fundamenten bietet sich dem Besucher eine faszinierende, aber auch verwirrende Vielfalt an Mauern und Fußböden. Die Ergebnisse der mehr als 50-jährigen Grabungsgeschichte werden in dieser Führung zusammengefasst und vor dem Hintergrund historischer Abläufe dargestellt.

Die Führung wird von der Dombauhütte durchgeführt.

Termin	16.03.2020
Tag, Zeit	Montag, 13.30 – ca. 18.15 Uhr (Ankunft in Bensberg)
Gebühr	Preis für die Führung 12,00 Euro
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



Führung durch das Karnevalsmuseum Bensberg

Warum nur in die Ferne schweifen, wenn es auch im nahen Umfeld einiges zu entdecken gibt?

Die Geschichte des bergischen Karnevals, insbesondere die des Bensberger Karnevals, ist im Archiv für Brauchtumpflege dokumentiert. Das Archiv befindet sich im historischen Engelbertturm des „Alten Schlosses zu Bensberg“, heute Teil des Bensberger Rathauses. Gemeinsam lassen wir uns durch das Karnevalsmuseum Bensberg führen.

Termin	11.02.2020
Tag, Zeit	Dienstag, 14.45 – ca. 16.00 Uhr
Gebühr	Spende für das Museum
Leitung	Willi Fritzen
Anmeldung	telefonische Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15
Treffpunkt ist der Eingangsbereich des PROgymnasiums.	

Märchen-Nachmittag

Märchen aus dem Bergischen Land

So nah und doch so unbekannt, Märchen von Handwerkern und Bauern im Bergischen Land frei erzählt von 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 15.00 Uhr gemeinsam in andere Zeiten und Orte mitnehmen.

Termin	02.04.2020
Tag, Zeit	Donnerstag, 14.00 – 16.00 Uhr
Gebühr	kostenfrei, um eine Spende wird gebeten
Anmeldung	telefonische 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 weit über 100 Bücher diskutiert, mal Gegenwartsliteratur, mal Klassiker. Bei den Treffen sind wir immer wieder mal überrascht, wie viele Meinungen es zu einem Buch gibt und welche Themenschwerpunkte sich daraus ergeben.

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

Geschichte Lokal
Bergischer Geschichtsverein SCHLOSS BENSBERG e.V.

GeschichteLokal in Bensberg

**Das freundliche Lokal für alle
Freunde der Lokalgeschichte**

Mo.-Do. von 16 bis 19 Uhr

Telefon 022 04/20 1684

Eichelstraße 25 · 51429 Bergisch Gladbach

Spielcafé

Jeden Mittwoch 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.

Termin	jeden Mittwoch
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.

Termin	Montag, 14-tägig
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 weiss, was Trumpf ist. Lerninhalte werden vermittelt.

Schauen Sie einfach einmal bei uns rein!

Termin	jeden Montag
Zeit	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.

Termin	jeden Mittwoch
Zeit	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!

Termin	jeden Donnerstag
Zeit	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! Grundkenntnisse sind von Vorteil.

Schauen sie einfach mal vorbei!

Termin	jeden Donnerstag
Zeit	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!

Termin	jeden Montag
Zeit	14.00 – 16.00 Uhr
Gebühr	Spende für Getränke
Anmeldung	keine 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!

Wir weisen auf folgendes Veranstaltungsprogramm hin:

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

Termin	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

Januar bis Juni 2020

07.01.2020	Ein Gauner & Gentleman	21.04.2020	The Whale and the Raven
21.01.2020	Werk ohne Autor	05.05.2020	Cleo
04.02.2020	Der Distelfink	19.05.2020	Edie Für Träume ist es
18.02.2020	Und wer nimmt den Hund	02.06.2020	Yesterday
03.03.2020	Green Book	16.06.2020	Pariser Affären
17.03.2020	Gut gegen Nordwind	07.07.2020	Nurejew the whiteboard crow
07.04.2020	Fisherman's Friends	21.07.2020	Mein Leben mit Amanda





Gesundheit und Bewegung

*Aqua-Fitness 50+

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 M (auch für Nichtschwimmer/innen geeignet).

Teil 1

Kurs-Nr.	20A400
Termine	16.01., 23.01., 30.01., 06.02., 13.02., 27.02., 05.03., 12.03., 19.03., 26.03., 02.04.2020
Tag, Zeit	Donnerstag, 17.15 – 18.00 Uhr
Stunden	11 Termine, je 1 x 45 Min. Wasserzeit
Gebühr	120,00 Euro
Kursleitung	Monika Molitor
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15
Ort	Friedrich-Fröbel-Schule, Fröbelstraße 15, Moitzfeld

Teil 2

Kurs-Nr.	20A401
Termine	23.04., 30.04., 07.05., 14.05., 28.05., 04.06., 18.06.2020
Tag, Zeit	Donnerstag, 17.15 – 18.00 Uhr
Stunden	7 Termine, je 1 x 45 Min. Wasserzeit
Gebühr	76,00 Euro
Kursleitung	Monika Molitor
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15
Ort	Friedrich-Fröbel-Schule, Fröbelstraße 15, Moitzfeld



Es gibt Momente, die sind ein wahres Geschenk ...

... zum Beispiel der Moment, in dem sich Ihr Immobilienwunsch erfüllt. Auf Ihrem Wunschzettel steht ein neues Zuhause – und damit verbunden der erfolgreiche Verkauf Ihrer derzeitigen Immobilie? Mit Engel & Völkers steht Ihnen hier der richtige Partner zur Seite. Von der fundierten Marktpreiseinschätzung bis zur Organisation des Notartermins übernehmen wir alle erforderlichen Aktivitäten für Sie. Dabei profitieren Sie neben unseren vorgemerkten Suchkunden auch von einer Vielzahl professioneller Marketinginstrumente, aus der unsere Experten gezielt die passenden auswählen. Gerne beraten wir Sie unverbindlich, um Ihnen schon bald einen Verkaufserfolg zu bescheren – und wünschen Ihnen schöne und besinnliche Festtage!

Engel & Völkers Immobilien Deutschland GmbH · Immobilienmakler
Masterlizenzpartner der Engel & Völker Residential GmbH, Hamburg
Düsseldorf-Carlstadt · Hohe Straße 7-9 · 40213 Düsseldorf · Tel. +49-(0)211-580 540
Düsseldorf-Oberkassel · Dominikanerstr. 6 · 40545 Düsseldorf · Tel. +49-(0)211-557 18 88
Meerbusch-Büderich · Dorfstraße 5a · 40667 Meerbusch · Tel. +49-(0)2132-65 18 50
duesseldorf@engelvoelkers.com · www.engelvoelkers.com/duesseldorf



ENGEL & VÖLKERS

*Prävention und Mobilität im Alltag

Beweglich und stark in jedem Alter

Wir bewegen uns nach dem Prinzip von „Original Strength“, einer Bewegungsform, die Menschen hilft sich wieder so zu bewegen, wie es ursprünglich in unseren Körpern angelegt wurde.

Nämlich mühelos, geschmeidig, mit reflexiver Stärke und Stabilität.

Die Übungen stärken vor allem die Rumpf- und Stützmuskulatur. Dadurch wird die Bewegungsmuskulatur entlastet und Verspannungen und muskuläres Ungleichgewicht lösen sich.

Zusätzlich zur Kräftigung der Muskulatur wird auch die Kommunikation zwischen Nerven, Muskeln und Gehirn verbessert und sogar repariert. Das Gleichgewicht wird ebenso gestärkt, wie die Atmung verbessert wird.

Und das alles, durch Übungen, die mühelos von Jedem ausgeführt werden können, unabhängig von Alter, Gesundheits- und Fitnesszustand.

Die Übungen sind sehr leicht in den Alltag zu integrieren und können so gut wie an jedem Ort durchgeführt werden, ganz ohne Hilfsmittel.

Die Kurse A und B sind identisch.

Kurs A

Teil 1

Kurs-Nr.	20A402
Termine	14.01., 21.01., 28.01., 04.02., 11.02., 18.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 31.03.2020
Tag, Zeit	Dienstag, 09.30 – 10.30 Uhr
Stunden	11 Termine, 1 x 60 Minuten
Gebühr	83,00 Euro
Kursleitung	Stephanie Doherty
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



Teil 2

Kurs-Nr.	20A403
Termine	21.04., 28.04., 05.05., 12.05., 19.05., 26.05., 09.06., 16.06.2020
Tag, Zeit	Dienstag, 09.30 – 10.30 Uhr
Stunden	8 Termine, 1 x 60 Minuten
Gebühr	60,00 Euro
Kursleitung	Stephanie Doherty
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Kurs B

Teil 1

Kurs-Nr.	20A404
Termine	14.01., 21.01., 28.01., 04.02., 11.02., 18.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 31.03.2020
Tag, Zeit	Dienstag, 11.00 – 12.00 Uhr
Stunden	11 Termine, 1 x 60 Minuten
Gebühr	83,00 Euro
Kursleitung	Stephanie Doherty
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Teil 2

Kurs-Nr.	20A405
Termine	21.04., 28.04., 05.05., 12.05., 19.05., 26.05., 09.06., 16.06.2020
Tag, Zeit	Dienstag, 11.00 – 12.00 Uhr
Stunden	8 Termine, 1 x 60 Minuten
Gebühr	60,00 Euro
Kursleitung	Stephanie Doherty
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



*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.	20A406
Termine	13.01., 20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 17.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 08.06., 15.06., 22.06.2020
Tag, Zeit	Montag, 19.30 – 21.00 Uhr
Stunden	17 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	139,00 Euro
Kursleitung	Sylvia Schulz
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

***Yoga 50+**

Der Kurs richtet sich speziell an Menschen ab 50 Jahren. Sanfte Hatha Yoga Übungen dehnen, entspannen und kräftigen die Muskulatur und mobilisieren die Gelenke.

Die Koordination von Atmung und Bewegung führt zu mehr Gelassenheit in den Bewegungen und fördern die Konzentration.

Jede Yogastunde endet mit einer Entspannungsübung, die Ruhe und Gelassenheit in den Alltag bringt.

Teil 1

Kurs-Nr.	19B407
Termine	13.01., 20.01., 27.01., 17.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 30.03.2020
Tag, Zeit	Montag, 17.15 – 18.45 Uhr
Stunden	9 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	74,00 Euro
Kursleitung	Sylvia Schwarzer
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Teil 2

Kurs-Nr.	19B408
Termine	20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 08.06., 15.06.2020
Tag, Zeit	Montag, 17.15 – 18.45 Uhr
Stunden	6 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	50,00 Euro
Kursleitung	Sylvia Schwarzer
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
Infos	Koordinatoren: Sigrid und Wolfgang Kriebel PRO Treff (02204) 9548 - 15



PRO Pedale – Fahrradgruppe

Auch für das 1. Halbjahr 2020 haben wir weitere interessante und abwechslungsreiche Touren geplant.

Die Länge der Strecken richtet sich nach dem jeweiligen Ziel.

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

Tour 1: Mittwoch, 08. April 2020

Eine Rundfahrt durch den Königsforst

Die Auswahl der Strecke ist wetterabhängig und wird daher erst kurzfristig genau festgelegt.

Pause ist im Landgasthof „Heideblick“ vorgesehen.

ca. 35-40 km

Tour 2: Mittwoch, 13. Mai 2020

Eine Fahrt entlang des Kölner Grüngürtels

Wir fahren über Brück, Mielenforst, Mülheim, Mülheimer Brücke bis zum Grüngürtel. Nach dem Decksteiner Weiher geht es weiter über den Grüngürtel bis Rodenkirchen, die Autobahn-Brücke, Gremberger Wäldchen und Vingst zurück nach Bensberg.

Pause im Clubhaus des 1.FC. Köln

ca. 60 km

Tour 3: Mittwoch, 10. Juni 2020

Fahrt zum Japanischen Garten in Leverkusen

Tourenverlauf: Bensberg, Hand, Diepischrather Mühle, Dünwald, Flughafen Leverkusen, Japanischer Garten, Flittard, Stammheim, Mülheim, Mielenforst
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

Das Tragen eines Fahrradhelmes wird empfohlen.

Leitung: Hermann Figiel (Tel.: 02205-83969, mobil: 0152 55180311)

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 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
Gebühr	auf Anfrage
Kursleitung	Claudia Valle
Anmeldung	PRO Train (02204) 9548 - 19



Weitere Abteilungen und Angebote



- PRO Verwaltung
- PRO Media
- PRO Train (Betreutes Wohnen)
- SignCom

Vermietung von Räumen

In den hellen Räumen des ehemaligen Schulhauses ist Platz für bis zu 50 Gäste.



Die Räume können genutzt werden, z.B. für

- Versammlungen
- Stadtteilinitiativen
- Geburtstags- und Hochzeitsfeiern
- Jubiläumsfeste

Besichtigung und Besprechung nach telefonischer Vereinbarung.



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
und der Kreissparkasse Köln 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

Silke Funke
Telefon (02204) 9548 - 38
silke.funke@progymnasium.de
1. OG, Raum 7

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



Alexandra Klausmeyer
Telefon (02204) 9548 - 17
alexandra.klausmeyer@progymnasium.de
2. OG, Raum 13



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



Anneliese Cosman, Betreuungsassistentz
 Telefon (02204) 9548 - 19
 2. OG, Raum 12



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



Elke Schwarz, Betreuungsassistentz
 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 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 Kre-
ditinstitut an, die vom Förderverein PROgymnasium Bensberg e.V. auf mein
Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belas-
tungsdatum, 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 eG**
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. **Den Datenschutzhinweis und die Teilnahmebedingungen** auf den Seiten 79 und 81 **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. gemäß Art. 13 DSGVO 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. Bei Fragen wenden Sie sich an: datenschutz@progymnasium.de.

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.: 02204 - 54747 · 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