



**PROgymnasium  
Bensberg e.V.**

Bürgerhaus

# **KURS- PROGRAMM**

**1. Halbjahr 2022**

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](http://www.brillen-potyka.de)

POTYKA Brillen + Akustik GmbH

## **Zukunft passiert nicht – sie muss gestaltet werden.**



### **Sehr geehrte Leserinnen und Leser,**

wir leben in unruhigen Zeiten und auch wir im PRO müssen uns den Herausforderungen, aber auch den Chancen dieser Zukunft stellen.

Das bedeutet für uns, Erfahrungen bündeln, mit kreativen Ideen unserer Mitarbeitenden und mit einer konsequenten Haltung an die großen Aufgaben herangehen, um den Belangen aller Generationen gerecht zu werden.

Mit Kerstin Räthel haben wir die passende Leiterin für PRO Treff gefunden. Mit einem ansprechenden frischen Titelblatt setzt sie auf Erneuerung und auf proaktives Gestalten.

Mit aktuellen Projekten werden zudem innovative Bausteine in unsere Angebotsvielfalt eingefügt.

Schauen Sie sich in diesem Programmheft um.

Ich bin sicher, auch für Sie ist das Richtige dabei.

Ihr

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

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	Hinweise zu den Freizeitangeboten	52
Vorstand/Impressum	7	Gescheinkgutschein	54
Aufgabenfelder im PRO	8	Gesundheit und Bewegung	55
Anmeldeinformationen	9	Weitere Abteilungen und Angebote	63
In eigener Sache zum Kursprogramm Informationen zu COVID-19 / Corona	10	PRO Verwaltung	64
Begegnungsstätte PRO Treff, Ansprechpartner*innen	11	PRO Media gGmbH – Integration und Arbeit im PRO	65
Ehrenamtliche Mitarbeit	12	PRO Train	67
Selbsthilfegruppen	13	Informationen für Hör- und Sprachgeschädigte	69
Beratung und Hilfen	15	Mitgliedschaften und Kooperationen	70
Kunst und Kreativität	21	Dank an Unterstützende	70
Sprachen	35	Teilnahmebedingungen für Kurse	71
Kultur und Gesellschaft	43	Anmeldung Kurse (Anmeldeformular)	72

<b>A</b>	
Abteilungen im Pro.....	8
Acrylmalen für Anfänger .....	28
ALL-AACT™-Trainingsclub	
Bergisch Gladbach .....	14
Anmeldeinformation PRO Treff .....	9
Anmeldung Kurse .....	72
Aquarellmalerei am Donnerstag .....	26
Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene.....	25
Ausflüge.....	47
<b>B</b>	
Bensberger Stadthüpfen .....	13
Beratung und Hilfen.....	15
<b>D</b>	
Datenschutzhinweis.....	73
Doppelkopf, Bridge, Canasta .....	52
<b>E</b>	
Ehrenamtliche Mitarbeit .....	12
Einfach gesund kochen	
Kochkurs für Menschen mit Behinderung ...	46
Ein kreativer Schreibkurs .....	32
English everywhere .....	38
English for everyone .....	39
Experimentelle Seidenmalerei .....	22
<b>F</b>	
Formular Ambulanz.....	19
Frauengesprächskreis.....	45
<b>G</b>	
Gedächtnistraining mit Spaß.....	44
Geschenkgutschein.....	54
Gesundheit und Bewegung .....	55
<b>H</b>	
Hatha Yoga .....	59
<b>I</b>	
Informationen zu Covid-19 .....	10
Inhaltsverzeichnis.....	4
Inklusives Kettenbasteln für den guten Zweck .....	31
Italienisch für Anfängerinnen mit Vorkenntnissen.....	40
<b>K</b>	
Kegeln.....	49
Kino CINEPLEX	
in der SCHLOSSPASSAGE Bensberg .....	53
Kleine Wanderungen .....	62
Kultur und Gesellschaft.....	43
Kunst und Kreativität .....	21
<b>L</b>	
Literaturklub „Nachlese“ .....	48
<b>M</b>	
Malen in den Osterferien.....	29
Malen in den Sommerferien .....	30
Malen mit Acryl am Mittwoch .....	27
Mitgliedschaften und Kooperationen .....	70
Museumsbesuche und Ausflüge .....	47

<b>O</b>	
Offener Bücherschrank .....	12
<b>P</b>	
Patchwork – der Kurs .....	23
Patchwork – der Nähtag .....	23
Projektarbeit „Wir am Tablet“ .....	19
PRO Media - Bildung und Kultur gGmbH .....	65
PRO Pedale – Fahrradgruppe.....	61
PRO Train .....	67
PRO Train Ansprechpartner/innen .....	68
Prävention und Mobilität im Alltag .....	56
<b>R</b>	
Reading and Discussing.....	36
Regionalpartner der Aktion Mensch.....	66
<b>S</b>	
Schach .....	51
Schreibzeit .....	33
Schwarzes Brett .....	12
Selbsthilfegruppen im PRO .....	13
SignCom Betreuungen.....	69
Skat.....	49
Smartphone (Android) und Tablet Training für Anfängerinnen.....	16
Smartphone-Treff.....	18
So finden Sie uns .....	73
Spanisch Stammtisch.....	41
Spendenbeitrag.....	10
Spielcafé .....	49
Sprachen.....	35
Stichwortverzeichnis.....	5
<b>T</b>	
Team PRO Treff .....	11
Teilnahmebedingungen .....	71
<b>V</b>	
Vermietung von Räumen .....	64
Vielen Dank für Ihre Unterstützung.....	70
Vorstand .....	7
Vorwort.....	3
<b>W</b>	
Weitere Abteilungen und Angebote.....	63
WhatsApp Kurs für Smartphone (Android)...	17
<b>Y</b>	
Yoga 50+.....	60
<b>Z</b>	
Zeichnen und Malen am Donnerstag.....	24

**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)  
 Peter Grade (stellv. Vorsitzender)  
 Roswitha Lawrenz  
 Karl-Heinz Nessler

**Telefon** (02204) 9548 - 0  
**Fax** (02204) 9548 - 26  
**E-Mail** [info@progymnasium.de](mailto:info@progymnasium.de)  
**Homepage:** [www.progymnasium.de](http://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: RAG-Satztechnik-GmbH  
 August-Horch-Straße 10, 51149 Köln  
 Thomas Berschbach  
 Druckerei: Druckerei W. Brocker GmbH  
 Oberblissenbach 48, 51515 Kürten  
 Auflage: 1.500

## 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

**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.

Bei Überweisungen geben Sie bitte die Kursnummer an.

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



## Gerne gesehen – der Spendenbeitrag

Noch immer befinden wir uns in einer besonderen Situation und haben als Einrichtung an den Folgen der Pandemie zu knabbern.

Um Ihnen weiterhin das Kursprogramm im gewohnten Umfang anbieten zu können, haben wir den freiwilligen Spendenbeitrag auch in 2022 wieder in das Kursheft mit aufgenommen. Den neuen „Spendenbeitrag“ (Gebühr inkl. Spende) finden Sie bei jeder Kursbeschreibung hinter der Kursgebühr. Wir möchten weiterhin eine drastische Erhöhung der Kursgebühren vermeiden, um möglichst vielen Menschen die Teilnahme zu ermöglichen, unabhängig vom finanziellen Hintergrund. Sie können daher direkt bei der Anmeldung mit angeben, ob Sie den Spendenbeitrag zahlen können und möchten.

Bitte entscheiden Sie nach Ihren finanziellen Möglichkeiten, uns zu unterstützen. Wir sagen jetzt schon ganz herzlich VIELEN DANK!

Ihr PRO Treff Team

## In eigener Sache zum Kursprogramm Informationen zu COVID-19 / Corona

Wir freuen uns sehr, dass wir im August 2021 wieder mit dem Kursprogramm starten konnten und der PRO Treff wieder zum Leben erwacht ist.

Natürlich hatten wir dabei immer die aktuelle Coronaschutzverordnung im Blick und haben die entsprechenden Hygienemaßnahmen durchgeführt und die stets aktualisierten Regeln an die Besucherinnen und Besucher des PRO Treff weitergegeben.

Auch für das Frühjahr 2022 gilt weiterhin, dass wir alle zusammen halten und uns gegenseitig durch Einhaltung der vorgegebenen Maßnahmen schützen müssen.

Wir hoffen, dass wir gemeinsam in ein schönes, gesundes und abwechslungsreiches neues Jahr starten können!

## Team PRO Treff



Teamleitung  
Kerstin Räthel  
Telefon (02204) 9548 - 15  
Fax (02204) 9548 - 26  
kerstin.raethel@progymnasium.de



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

Sprechzeiten: Montag – Freitag von 10.00 – 16.00 Uhr

**Das Team wird ergänzt durch:**  
Hans Berger



### 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! Sie finden uns dort unter: „PROgymnasium Bensberg e.V.“



<https://www.facebook.com/>

(PROgymnasium-Bensberg-eV-109338204815626)

### 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 Stadthüpfel 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 finden Sie unter [www.rvk.de](http://www.rvk.de), KundenCenter GLmobil in Bensberg am Busbahnhof oder unter (02204) 97680.

## Selbsthilfegruppen und weitere Angebote 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

## Selbsthilfegruppe „Mein Darm und ich“

In unserer Gruppe tauschen sich Menschen aus, die an Divertikulitis, Reizdarm oder Lebensmittelunverträglichkeit leiden.

Bei uns dreht sich viel ums darmgesunde Essen und veränderte Ernährungsweisen. Unsere Erfahrungen teilen wir miteinander, auch über einen achtsamen Umgang mit uns selbst. In Gesprächen mit Heilpraktiker\*innen und Ernährungsberater\*innen entstand unsere Idee, über unseren Austausch hinaus gemeinsam etwas zu unternehmen.

Sind wir entspannt, ist es auch unser Darm. Jede\*r ist uns herzlich willkommen.

## Selbsthilfegruppe „Burnout“

Unsere Krankheit kann man nicht sehen. Hier sind Andere, die Sie kennenlernen können, die ähnliche Gründe haben wie – Sie. Endlich sprechen können – über Ängste, dunkle Eindrücke, über Situationen, die man sich nicht erklären kann. Andere erleben, wahrnehmen und wissen, dass Sie tatsächlich verstanden werden.

Angstzustände, die man selber nicht erfahren hat und sich einfach nicht vorstellen kann. Wie geht es Partnern, Personen und Angehörigen die betroffen sind wirklich?

Das Verstehen in den Vordergrund stellen oder die Chance neue ggf. gemeinsame Perspektiven zu finden, hier kann es Ansätze geben.

## ALL-AACT™-Trainingsclub Bergisch Gladbach

Der ALL-AACT™-Trainingsclub Bergisch Gladbach ist ein professioneller Anbieter in den Bereichen Selbstschutz, Kampfsport, Selbstverteidigung und Kampfkunst

In verschiedenen Trainingsklassen werden Kinder ab 4 Jahren, Jugendliche sowie Erwachsene von Diplom-Trainern unterrichtet.

Ein breit gefächertes Angebot umfasst Kinder-Spezial-Training, eine Jugend-Gruppe sowie verschiedene Sektoren für Erwachsene (ALL-AACT™-Selbstschutz und Women Fight & Fit).

Gerne laden wir Sie zu einem Probetraining oder persönlichen Info-Gespräch ein. Weitere Informationen finden Sie unter [www.allaacht.de](http://www.allaacht.de).

Kontaktieren Sie uns für Ihren persönlichen Termin unter 0171 / 170 96 02.

Ihr ALL-AACT™-Ausbilder-Team Bergisch Gladbach

Informationen über bestehende Gruppen, zur Kontaktaufnahme oder zu einer Neugründung erhalten Sie unter der PRO Treff Rufnummer (02204) 9548 - 15.

Eine weitere Möglichkeit der Kontaktaufnahme, auch zu anderen Gruppen und allgemeinen Informationen, bietet die Selbsthilfe-Kontaktstelle Bergisches Land unter (02202) 936 89 21 und [www.selbsthilfe-bergisches-land.de](http://www.selbsthilfe-bergisches-land.de)



**Beratung und Hilfen**

## \*Smartphone (Android) und Tablet Training für Anfänger\*innen

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 Ihres Gerätes, wie Klingeltöne und Kamera / Galerie. Auch verschiedene Apps kommen zum Einsatz: Wie installiere ich Anwendungen und wie nutze ich WhatsApp?

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>22A101</b>
<b>Termin</b>	<b>01.02., 08.02., 15.02., 22.02.2022</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Dienstag, 13.00 – 15.15 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>4 Termine, je 3 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>60,00 Euro / 70,00 Euro inkl. Spende</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Manfred Falb</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>telefonische Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>



## 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.	22A103
Termin	08.03.2022
Tag, Zeit	Dienstag, 13.00 – 15.15 Uhr
Stunden	1 Termin, 3 x 45 Minuten
Gebühr	15,00 Euro / 20,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Manfred Falb
Anmeldung	telefonische Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 – 15



### Heinz Posselt

Handwerkliche Buchbinderei und Bildereinrahmung  
Restaurierung von Buch + Bild

Industrieweg 5 · Bensberg

Telefon 0 22 04/42 36 30 · Fax 0 22 04/42 36 31

[www.buchbinderei-posselt.de](http://www.buchbinderei-posselt.de)

## Smartphone-Treff

Wenn Sie bereits ein Smartphone besitzen, aber immer wieder Fragen oder Probleme im alltäglichen Umgang haben, dann ist der Smartphone Treff genau das Richtige.

In entspannter Atmosphäre können Sie Ihre Fragen stellen und den Fragen der anderen Teilnehmer\*innen lauschen. Es gilt dabei, dass in jeder Stunde jeder zu Wort kommen kann und am Ende alle gemeinsam den Umgang mit dem Smartphone besser beherrschen.

Bitte melden Sie sich unbedingt vorher an, da die Teilnehmerzahl pro Fragestunde begrenzt ist!

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>22A104</b>
<b>Termin</b>	<b>wöchentlich</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Mittwoch, 15.00 – 16.30 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>2 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>15 Euro</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Frau Stolberg</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>telefonische Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>



## Projektarbeit „Wir am Tablet“

Im Jahr 2022 möchten wir mit 8 neugierigen, mutigen Teilnehmerinnen und Teilnehmern ein neues Projekt starten, bei dem Sie die Handhabung eines Tablets von Grund auf Erlernen.

Das Projekt richtet sich an Menschen, die noch kein eigenes Tablet besitzen und dieses für den Projektzeitraum von uns gestellt bekommen.

Alle weiteren Informationen werden Anfang 2022 per Aushang oder Flyer bekannt gegeben!

**Termine  
Infos**

**Die Termine werden später bekannt gegeben**

**Kerstin Räthel**

**PRO Treff (02204) 9548 – 15**

## Formular Ambulanz

Sie benötigen Unterstützung bei dem Ausfüllen von Anträgen, Formularen oder anderen, meist klein gedruckten Schreiben? Gerne sind wir beim Lesen und Ausfüllen behilflich. Diskret und vertraulich nehmen wir uns im Zweierkontakt Zeit für Sie.

**Termine  
Gebühr  
Beratung  
Infos**

**Die Termine werden individuell vereinbart**

**Kostenfrei**

**Elena Schöngen**

**PRO Treff (02204) 9548 – 15**





Evangelisches Krankenhaus  
Bergisch Gladbach

## Das Haus der Spezialisten



**Evangelisches  
Krankenhaus  
Bergisch Gladbach**

Ferrenbergstraße 24 | 51465 Bergisch Gladbach  
Tel.: 02202 122 - 0 | Fax: 02202 122 - 1055  
E-Mail: [info@evk.de](mailto:info@evk.de) | [www.evk.de](http://www.evk.de)



Evangelische Altenpflege  
Bergisch Gladbach

## Wir sind da, um Gutes zu tun



**Evangelische  
Altenpflege  
Bergisch Gladbach**

An der Jüch 45-49 | 51465 Bergisch Gladbach  
Tel.: 02202 122 - 4890 | Fax: 02202 122 - 4892  
E-Mail: [kontakt-altenpflege@evk.de](mailto:kontakt-altenpflege@evk.de)



# Kunst und Kreativität

## Experimentelle Seidenmalerei

Wir greifen noch einmal Frau Selbachs Idee von den abstrakten Gesichtern auf, die wir in einem neuen Kontext stellen werden.

### Teil 1

Kurs-Nr.	22A200
Termine	10.01., 17.01., 24.01., 31.01., 07.02., 14.02., 21.02., 28.02., 07.03., 14.03., 21.03., 28.03.2022
Tag, Zeit	Montag, 09.30 – 11.45 Uhr
Stunden	12 Termine, je 3 x 45 Minuten
Gebühr	110,00 Euro / 125,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Traute Wahnschaffe
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

### Teil 2

Kurs-Nr.	22A201
Termine	25.04., 02.05., 09.05., 16.05., 23.05., 30.05., 13.06.2022
Tag, Zeit	Montag, 09.30 – 11.45 Uhr
Stunden	7 Termine, je 3 x 45 Minuten
Gebühr	65,00Euro / 75,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Traute Wahnschaffe
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



## Patchwork – der Kurs

Einmal im Monat treffen wir uns im PROgymnasium, um Neues über die traditionelle Handarbeitstechnik Patchwork zu erfahren: Neue Muster, neue Stoffe, neue Hilfsmittel, neue Anwendungsmöglichkeiten. Es macht Freude, in bunten Farben und überraschenden Formen schöne Motive zu entwerfen und Dekoratives und Nützliches zu nähen. Wie immer wird alles genau erklärt - auch für Anfängerinnen – und an Arbeitsproben gezeigt. Schriftliche Schritt-für-Schritt-Anleitungen erleichtern das Weiterarbeiten zuhause.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>22A203</b>
<b>Termine</b>	<b>17.01., 14.02., 14.03., 04.04., 09.05., 13.06.2022</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Montag, 14.30 – 16.45 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>6 Termine, je 3 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>54,00 Euro / 65,00 Euro inkl. Spende</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Else Feltkamp</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>

## Patchwork – der Nähtag

An diesem Tag können Sie die vorgestellten Muster und Projekte gleich nacharbeiten: Sie suchen sich von den verschiedenen Beispielen das für Sie schönste aus, bekommen die Anleitung dafür und beginnen mit der Arbeit. Fragen werden gleich beantwortet und es gibt noch viele Tipps dazu.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schneidewerkzeug und Stoffe.

Mittags gibt es einen kleinen Imbiss.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>22A204</b>
<b>Termin</b>	<b>21.04.2022</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Montag, 10.00 – 17.00 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>1 Termin, 8 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>25,00 Euro / 35,00 Euro inkl. Spende</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Else Feltkamp</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>

## \*Zeichnen und Malen am Donnerstag

Zeichnen können alle lernen! In diesem Kurs können Sie die Grundlagen des Zeichnens und der Malerei erwerben. Einfache Bildkompositionen, Farbenlehre und maltechnische Kniffe werden anhand einfacher Motive vermittelt. Mit Leichtigkeit betreten wir das Land der Malerei.

Sie erhalten individuelle Hilfestellungen. Dabei benutzen wir Kohle, Graphit, Kreide, Pastell, Tempera, Aquarell und Acrylfarben. Vorhandenes Material bitte mitbringen, empfehlenswerte Materialien sind zum Einkaufspreis im Kurs erhältlich.

Willkommen sind Fortgeschrittene und Anfänger\*innen.

### Teil 1

<b>Kurs-Nr.</b>	22A210
<b>Termine</b>	13.01., 20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 17.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03.2022
<b>Tag, Zeit</b>	Donnerstag, 15.00 - 17.15 Uhr
<b>Stunden</b>	10 Termine, je 3 x 45 Minuten
<b>Gebühr</b>	115,00 Euro / 125,00 Euro inkl. Spende
<b>Kursleitung</b>	Ulrike Braun
<b>Anmeldung</b>	schriftliche Anmeldung erforderlich
<b>Infos</b>	PRO Treff (02204) 9548 - 15

### Teil 2

<b>Kurs-Nr.</b>	22A211
<b>Termine</b>	31.03., 07.04., 28.04., 05.05., 12.05., 19.05., 02.06., 23.06.2022
<b>Tag, Zeit</b>	Donnerstag, 15.00 - 17.15Uhr
<b>Stunden</b>	8 Termine, je 3 x 45 Minuten
<b>Gebühr</b>	90,00 Euro / 100,00 Euro inkl. Spende
<b>Kursleitung</b>	Ulrike Braun
<b>Anmeldung</b>	schriftliche Anmeldung erforderlich
<b>Infos</b>	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

Anfänger\*innen sind ebenfalls herzlich willkommen und profitieren von den Fortgeschrittenen.

(Materialkosten sind nicht im Preis enthalten.)

### Teil 1

<b>Kurs-Nr.</b>	22A212
<b>Termine</b>	11.01., 18.01., 25.01., 01.02., 08.02., 15.02., 22.02., 01.03., 08.03., 15.03., 22.03.2022
<b>Tag, Zeit</b>	Dienstag, 09.15 – 12.15 Uhr
<b>Stunden</b>	11 Termine, je 4 x 45 Minuten
<b>Gebühr</b>	165,00 Euro / 180,00 Euro inkl. Spende
<b>Kursleitung</b>	Ulrike Braun
<b>Anmeldung</b>	schriftliche Anmeldung erforderlich
<b>Infos</b>	PRO Treff (02204) 9548 - 15

### Teil 2

<b>Kurs-Nr.</b>	22A213
<b>Termine</b>	29.03., 05.04., 26.04., 03.05., 10.05., 17.05., 24.05., 31.05., 14.06., 21.06.2022
<b>Tag, Zeit</b>	Dienstag, 09.15 – 12.15 Uhr
<b>Stunden</b>	10 Termine, je 4 x 45 Minuten
<b>Gebühr</b>	150,00 Euro / 165,00 Euro inkl. Spende
<b>Kursleitung</b>	Ulrike Braun
<b>Anmeldung</b>	schriftliche Anmeldung erforderlich
<b>Infos</b>	PRO Treff (02204) 9548 - 15



## \*Aquarellmalerei am Donnerstag

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

<b>Kurs-Nr.</b>	22A214
<b>Termine</b>	13.01., 20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 17.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03.2022
<b>Tag, Zeit</b>	Donnerstag, 09.15 – 12.15 Uhr
<b>Stunden</b>	10 Termine, je 4 x 45 Minuten
<b>Gebühr</b>	150,00 Euro / 165,00 Euro inkl. Spende
<b>Kursleitung</b>	Ulrike Braun
<b>Anmeldung</b>	schriftliche Anmeldung erforderlich
<b>Infos</b>	PRO Treff (02204) 9548 - 15

### Teil 2

<b>Kurs-Nr.</b>	22A215
<b>Termine</b>	31.03., 07.04., 28.04., 05.05., 12.05., 19.05., 02.06., 23.06.2022
<b>Tag, Zeit</b>	Donnerstag, 09.15 – 12.15 Uhr
<b>Stunden</b>	8 Termine, je 4 x 45 Minuten
<b>Gebühr</b>	120,00 Euro / 135,00 Euro inkl. Spende
<b>Kursleitung</b>	Ulrike Braun
<b>Anmeldung</b>	schriftliche Anmeldung erforderlich
<b>Infos</b>	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\*innen sind herzlich willkommen.

(Materialkosten sind nicht im Preis enthalten.)

### Teil 1

<b>Kurs-Nr.</b>	22A216
<b>Termine</b>	12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 09.02., 16.02., 23.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03.2022
<b>Tag, Zeit</b>	Mittwoch, 09.30 – 12.30 Uhr
<b>Stunden</b>	11 Termine, je 4 x 45 Minuten
<b>Gebühr</b>	165,00 Euro / 180,00 Euro inkl. Spende
<b>Kursleitung</b>	Ulrike Braun
<b>Anmeldung</b>	schriftliche Anmeldung erforderlich
<b>Infos</b>	PRO Treff (02204) 9548 - 15

### Teil 2

<b>Kurs-Nr.</b>	22A217
<b>Termine</b>	30.03., 06.04., 27.04., 04.05., 11.05., 18.05., 25.05., 01.06., 15.06., 22.06.2022
<b>Tag, Zeit</b>	Mittwoch, 09.30 – 12.30 Uhr
<b>Stunden</b>	10 Termine, je 4 x 45 Minuten
<b>Gebühr</b>	150,00 Euro / 165,00 Euro inkl. Spende
<b>Kursleitung</b>	Ulrike Braun
<b>Anmeldung</b>	schriftliche Anmeldung erforderlich
<b>Infos</b>	PRO Treff (02204) 9548 - 15



## \*Acrylmalen für Anfänger

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen der Acrylmalerei. Anhand von einfachen Motiven begeben wir uns spielerisch auf den Weg der Malerei. Materialkunde, Komposition und Farbenlehre runden die Übungen ab.

Material kann auch bei der Dozentin gegen Selbstkostenpreis erworben werden.

### Teil 1

<b>Kurs-Nr.</b>	22A218
<b>Termine</b>	11.02., 18.02., 25.02., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03.2022
<b>Tag, Zeit</b>	Freitag, 09.30 – 12.30 Uhr
<b>Stunden</b>	7 Termine, je 4 x 45 Minuten
<b>Gebühr</b>	105,00 Euro / 120,00 Euro inkl. Spende
<b>Kursleitung</b>	Ulrike Braun
<b>Anmeldung</b>	schriftliche Anmeldung erforderlich
<b>Infos</b>	PRO Treff (02204) 9548 - 15

### Teil 2

<b>Kurs-Nr.</b>	22A219
<b>Termine</b>	29.04., 06.05., 13.05., 20.05., 27.05., 03.06., 17.06., 24.06.2022
<b>Tag, Zeit</b>	Freitag, 09.30 – 12.30 Uhr
<b>Stunden</b>	8 Termine, je 4 x 45 Minuten
<b>Gebühr</b>	120,00 Euro / 135,00 Euro inkl. Spende
<b>Kursleitung</b>	Ulrike Braun
<b>Anmeldung</b>	schriftliche Anmeldung erforderlich
<b>Infos</b>	PRO Treff (02204) 9548 - 15

## Malen in den Osterferien

Formen und Strukturen aus der Natur.

In diesem Kurs lassen wir unsere Malerei von der Natur inspirieren und entwickeln daraus malerische Experimente. Wir lassen uns auf die spannende Reise des „Entstehenlassens“ ein.

Vorhandenes Material bitte mitbringen.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>22A220</b>
<b>Termine</b>	<b>11.04., 12.04., 13.04.2022</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Montag - Mittwoch, 10.00 – 14.30 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>3 Termine, je 6 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>85,00 Euro / 100,00 Euro inkl. Spende</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Ulrike Braun</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>



## Malen in den Sommerferien I

Landschaft, Himmel, Wolken, Horizonte

Anhand vieler Übungen erarbeiten wir uns spielerisch das Thema, wie z.B. die Farbperspektive, Komposition, Vorder- Mitte- Hintergrund im Landschaftsbild.

Vorhandenes Material bitte mitbringen.

Bei Fragen steht die Dozentin gerne vorab zur Verfügung.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>22A221</b>
<b>Termine</b>	<b>11.07., 12.07., 13.07.2022</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Montag bis Mittwoch, 10.00 – 14.30 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>3 Termine, je 6 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>85,00 Euro / 100,00 Euro inkl. Spende</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Ulrike Braun</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>



## Malen in den Sommerferien II

Mit Farbe mutig spielen

In diesem Kurs widmen wir uns mit viel Freude dem lockeren Umgang mit Farbe. Gemalt wird „Nass in Nass“. Die spontane, zügige Arbeitsweise fördert offenes, malerisches Tun.

Ängstliches Vorgehen kann nach und nach losgelassen werden. Als Motive dienen farbenfrohe Stillleben mit Obst und Gemüse. Sie werden individuell, je nach Vorkenntnissen, durch technische Kniffe, sowie fachliche Materialkunde unterstützt.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>22A222</b>
<b>Termine</b>	<b>19.07., 10.07., 21.07.2022</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Dienstag – Donnerstag, 10.00 – 14.30 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>3 Termine, je 6 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>85,00 Euro / 100,00 Euro inkl. Spende</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Ulrike Braun</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>

## Inklusives Kettenbasteln für den guten Zweck

Upcycling macht Spaß und liegt im Trend!

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

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

## \*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.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>22A231</b>
<b>Termine</b>	<b>10.01., 24.01., 07.02., 21.02., 07.03., 21.03., 04.04., 25.04., 09.05.2022</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Montag, 10.00 – 12.15 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>9 Termine, je 3 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>110,00 Euro / 120,00 Euro inkl. Spende</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Martina Vermöhlen</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>



## 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 „Verschenk-Texten“ z.B. zum Geburtstag, zu Weihnachten oder zu 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.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>22A232</b>
<b>Termin</b>	<b>11.06.2022</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Samstag, 10.00 – 16.00 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>1 Termin, 7 x 45 Minuten, zzgl. 45 Minuten Pause</b>
<b>Gebühr</b>	<b>35,00 Euro / 50,00 Euro inkl. Spende</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Martina Vermöhlen</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>

# 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





# Sprachen

## \*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

<b>Kurs-Nr.</b>	22A300
<b>Termine</b>	10.01., 17.01., 24.01., 31.01., 07.02., 14.02., 21.02., 14.03., 21.03.2022
<b>Tag, Zeit</b>	Montag, 10.00 – 11.30 Uhr
<b>Stunden</b>	9 Termine, 2 x 45 Minuten
<b>Gebühr</b>	72,00 Euro / 85,00 Euro inkl. Spende
<b>Kursleitung</b>	Gesine Thaler
<b>Anmeldung</b>	schriftliche Anmeldung erforderlich
<b>Infos</b>	PRO Treff (02204) 9548 - 15

### Teil 2

<b>Kurs-Nr.</b>	22A301
<b>Termine</b>	28.03., 04.04., 25.04., 02.05., 09.05., 16.05., 30.05., 13.06., 20.06.2022
<b>Tag, Zeit</b>	Montag, 10.00 – 11.30 Uhr
<b>Stunden</b>	9 Termine, 2 x 45 Minuten
<b>Gebühr</b>	72 Euro / 85,00 Euro inkl. Spende
<b>Kursleitung</b>	Gesine Thaler
<b>Anmeldung</b>	schriftliche Anmeldung erforderlich
<b>Infos</b>	PRO Treff (02204) 9548 - 15



## \*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

<b>Kurs-Nr.</b>	22A302
<b>Termine</b>	12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 09.02., 16.02., 23.03., 02.03., 16.03., 23.03.2022
<b>Tag, Zeit</b>	Mittwoch, 09.30 – 11.00 Uhr
<b>Stunden</b>	10 Termine, 2 x 45 Minuten
<b>Gebühr</b>	80,00 Euro / 95,00 Euro inkl. Spende
<b>Kursleitung</b>	Gesine Thaler
<b>Anmeldung</b>	schriftliche Anmeldung erforderlich
<b>Infos PRO</b>	Treff (02204) 9548 - 15

### Teil 2

<b>Kurs-Nr.</b>	22A303
<b>Termine</b>	30.03., 06.04., 27.04., 04.05., 11.05., 25.05., 01.06., 08.06., 15.05., 22.06.2022
<b>Tag, Zeit</b>	Mittwoch, 09.30 – 11.00 Uhr
<b>Stunden</b>	10 Termine, 2 x 45 Minuten
<b>Gebühr</b>	80,00 Euro / 95,00 Euro inkl. Spende
<b>Kursleitung</b>	Gesine Thaler
<b>Anmeldung</b>	schriftliche Anmeldung erforderlich
<b>Infos PRO</b>	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

<b>Kurs-Nr.</b>	22A304
<b>Termine</b>	10.01., 17.01., 24.01., 07.02., 14.02., 21.02., 07.03., 14.03., 21.03., 28.03.2022
<b>Tag, Zeit</b>	Montag, 10.00 – 11.30 Uhr
<b>Stunden</b>	10 Termine, 2 x 45 Minuten
<b>Gebühr</b>	80,00 Euro / 95,00 Euro inkl. Spende
<b>Kursleitung</b>	Cheryl Korman
<b>Anmeldung</b>	schriftliche Anmeldung erforderlich
<b>Infos</b>	PRO Treff (02204) 9548 - 15

### Teil 2

<b>Kurs-Nr.</b>	22A305
<b>Termine</b>	04.04., 11.04., 25.04., 02.05., 09.05., 16.05., 23.05., 30.05., 13.06., 20.06., 27.06.2022
<b>Tag, Zeit</b>	Montag, 10.00 – 11.30 Uhr
<b>Stunden</b>	11 Termine, 2 x 45 Minuten
<b>Gebühr</b>	88,00 Euro / 100,00 Euro inkl. Spende
<b>Kursleitung</b>	Cheryl Korman
<b>Anmeldung</b>	schriftliche Anmeldung erforderlich
<b>Infos</b>	PRO Treff (02204) 9548 - 15



## \*English for everyone

Ob Anfänger\*in, zur Auffrischung oder „just for fun“ – hier gilt es durch Lesen, Konversation und Wortspiele allen ein Mitmachen zu ermöglichen. Und vor allem soll es allen Spaß machen.

### Teil 1

<b>Kurs-Nr.</b>	22A306
<b>Termine</b>	21.01., 28.01., 04.02., 11.02., 18.02., 25.02., 04.03., 11.03.2022
<b>Tag, Zeit</b>	Freitag, 10.00 – 11.30 Uhr
<b>Stunden</b>	8 Termine, 2 x 45 Minuten
<b>Gebühr</b>	64,00 Euro / 75,00 Euro inkl. Spende
<b>Kursleitung</b>	Cheryl Korman
<b>Anmeldung</b>	schriftliche Anmeldung erforderlich
<b>Infos</b>	PRO Treff (02204) 9548 - 15

### Teil 2

<b>Kurs-Nr.</b>	22A307
<b>Termine</b>	18.03., 25.03., 01.04., 29.04., 06.05., 27.05., 10.06., 17.06., 24.06.2022
<b>Tag, Zeit</b>	Freitag, 10.00 – 11.30 Uhr
<b>Stunden</b>	9 Termine, 2 x 45 Minuten
<b>Gebühr</b>	72,00 Euro / 80,00 Euro inkl. Spende
<b>Kursleitung</b>	Cheryl Korman
<b>Anmeldung</b>	schriftliche Anmeldung erforderlich
<b>Infos</b>	PRO Treff (02204) 9548 - 15

## \*Italienisch für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

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

<b>Kurs-Nr.</b>	22A308
<b>Termine</b>	13.01., 20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 17.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03.2022
<b>Tag, Zeit</b>	Donnerstag, 16.00 – 17.30 Uhr
<b>Stunden</b>	10 Termine, 2 x 45 Minuten
<b>Gebühr</b>	85,00 Euro / 95,00 Euro inkl. Spende
<b>Kursleitung</b>	Stefano Mancuso
<b>Anmeldung</b>	schriftliche Anmeldung erforderlich
<b>Infos</b>	PRO Treff (02204) 9548 - 15

### Teil 2

<b>Kurs-Nr.</b>	22A309
<b>Termine</b>	31.03., 07.04., 21.04., 28.04., 05.05., 12.05., 19.05., 02.06., 09.06., 23.06., 30.6.2022
<b>Tag, Zeit</b>	Donnerstag, 16.00 – 17.30 Uhr
<b>Stunden</b>	11 Termine, 2 x 45 Minuten
<b>Gebühr</b>	93,50 Euro / 105,00 Euro inkl. Spende
<b>Kursleitung</b>	Stefano Mancuso
<b>Anmeldung</b>	schriftliche Anmeldung erforderlich
<b>Infos</b>	PRO Treff (02204) 9548 - 15



## Spanisch Stammtisch

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

¡ Bienvenido!

Termine	jeden Mittwoch
Zeit	10.00 – 11.30 Uhr
Stunden	2 x 45 Minuten
Gebühr	Spenden für Getränke
Kursleitung	Günther Gross (02204) 81 527



# 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



**ESCHENBACH**  
www.eschenbach-optik.de

visolux DIGITAL HD  
Lesekomfort auf ganzer Linie



Inh.: Bernhard Wolf | Schloßstraße 78 | 51429 Bergisch Gladbach | [www.optikwolf.de](http://www.optikwolf.de)

Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin unter 02204/56 127.

**Wolf**  
Optik Wolf



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

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>22A310</b>
<b>Termine</b>	<b>13.01., 20.01., 03.02, 10.02., 17.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 31.03., 28.04., 05.05., 12.05., 02.06., 09.06.2022</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Donnerstag, 11.00 – 12.30 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>15 Termine, 2 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>96,00 Euro / 110,00 Euro inkl. Spende</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Angelika Hausdörfer</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>



## \*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

<b>Kurs-Nr.</b>	22A311
<b>Termine</b>	13.01., 20.01., 03.02, 10.02., 17.02., 03.03., 10.03., 17.03.2022
<b>Tag, Zeit</b>	Donnerstag, 09.15 – 10.45 Uhr
<b>Stunden</b>	8 Termine, 2 x 45 Minuten
<b>Gebühr</b>	64,00 Euro / 75,00 Euro inkl. Spende
<b>Kursleitung</b>	Yvette Singer
<b>Anmeldung</b>	schriftliche Anmeldung erforderlich
<b>Infos</b>	PRO Treff (02204) 9548 - 15

### Teil 2

<b>Kurs-Nr.</b>	22A312
<b>Termine</b>	24.03., 31.03., 28.04., 05.05., 12.05., 02.06., 09.06.2022
<b>Tag, Zeit</b>	Donnerstag, 09.15 – 10.45 Uhr
<b>Stunden</b>	7 Termine, 2 x 45 Minuten
<b>Gebühr</b>	56,00 Euro / 70,00 Euro inkl. Spende
<b>Kursleitung</b>	Yvette Singer
<b>Anmeldung</b>	schriftliche Anmeldung erforderlich
<b>Infos</b>	PRO Treff (02204) 9548 - 15



## Einfach gesund kochen Kochkurs für Menschen mit Behinderung

Gemeinsam kochen macht Spaß!

Wir kochen in einer kleinen Gruppe einfache, gesunde Gerichte. Dazu nutzen wir gebilderte Rezepte. Die Rezepte bekommt am Ende jeder für Zuhause. Nach dem Kochen wird gemeinsam gegessen und aufgeräumt.

Wir überlegen dann zusammen, was beim nächsten Mal gekocht wird.

Kurs-Nr.	22A313
Termin	04.02., 04.03., 01.04., 06.05., 03.06., 01.07.2022
Tag, Zeit	Freitag, 15:30Uhr
Gebühr	5€
Kursleitung	Kerstin Räthel
Anmeldung	telefonische Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 – 15

Wir sind für Sie da, wenn Sie uns brauchen.



**Betreuung Zuhause & außer Haus | Demenzbetreuung | Hilfe im Haushalt  
Unterstützung bei der Grundpflege**

**Wir unterstützen Sie** dabei mit **Erfahrung, Freude, Herz und Verstand.**  
Lassen Sie uns gerne darüber sprechen.

Seniorenbetreuung zuhause leben S.D. GmbH  
☎ 02204 86754 -0 oder 0221 9639056 -0  
[homeinstead.de/bergisch-gladbach](http://homeinstead.de/bergisch-gladbach)  
[homeinstead.de/koeln-rechtsrheinisch](http://homeinstead.de/koeln-rechtsrheinisch)

 **Home  
Instead.**  
*Zuhause umsorgt*

Jeder Home Instead Betrieb ist unabhängig sowie selbstständig und wird eigenverantwortlich betrieben. © 2021 Home Instead GmbH & Co. KG

## 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.

Die Termine für die geplanten Ausflüge konnten aufgrund der Corona-Krise noch nicht festgelegt werden. Bitte informieren Sie sich bei uns vor Ort, auf unserer Homepage oder rufen uns unter (02204) 9548-15 an.

## Ausflüge

Ausflüge die in Kooperation mit der Residenz am Schloß in Bensberg angeboten werden, werden auf Grund der aktuellen Situation kurzzeitig mit Frau Sylvia Schwarzer abgesprochen.

Über alle Angebote werden Sie kurzfristig durch Aushänge und Flyer informiert.

Wir hoffen im Jahr 2022 wieder spannende Ausflüge mit Ihnen durchführen zu können!



## 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 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



### Fast 40 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 (m/w/d) für Tätigkeiten in Familien- und Seniorenhaushalten gegen Aufwandsentschädigung.**

**Im Bungert 3 · 51429 Bergisch Gladbach Bensberg · Tel. 02204/56565**

**Bürozeiten: Mo, Mi, Do, Fr 10-12 Uhr  
sowie 1. Dienstag im Monat von 16-18 Uhr**

## 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. Besonderer Beliebtheit erfreuen sich zurzeit die Spiele Rummikub und Halma.

<b>Termin</b>	<b>jeden Mittwoch</b>
<b>Zeit</b>	<b>14.00 – 16.00 Uhr</b>
<b>Gebühr</b>	<b>Spende für Getränke</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>keine Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>

## Kegeln

Wir freuen uns auf neue Interessent\*innen, die unsere kegelbegeisterte Runde ergänzen.

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

## 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!

<b>Termin</b>	<b>jeden Montag</b>
<b>Zeit</b>	<b>12.30 – 16.00 Uhr</b>
<b>Gebühr</b>	<b>Spende für Getränke</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>keine Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>

# Information & Beratung für Menschen mit Behinderung

**Die Agentur für Arbeit bietet eine persönliche Beratung für Menschen mit Behinderung an.**

Zum Beispiel:

- für Menschen, die einen Beruf lernen wollen,
- für Menschen, die eine Arbeit suchen

Die Experten der Arbeitsagentur beraten Sie zu folgenden Fragen:

- **Welcher Beruf passt zu mir?**
- **Was kann ich noch dazu lernen?**

In der Agentur für Arbeit gibt es auch noch **Reha-Berater**.

Die Reha-Berater wissen besonders gut über Arbeit & Behinderung Bescheid.

Die Reha-Berater überlegen mit Ihnen zusammen:

- **Was möchte ich?**
- **Was brauche ich dafür?**
- **Was muss ich dafür tun?**
- **Welche Hilfe kann ich bekommen?**

Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns:

**02202 9333-800** oder **BergischGladbach.161-Reha@arbeitsagentur.de**



**Bundesagentur für Arbeit**

Agentur für Arbeit  
Bergisch Gladbach

bringt weiter.

## Schach

Lust auf Denkanregung? Wir spielen Schach (und Backgammon?) vom Anfänger bis zum Turnierspieler. Neueinsteiger\*innen sind herzlich willkommen. Lerninhalte werden vermittelt.

<b>Termin</b>	<b>jeden Mittwoch</b>
<b>Zeit</b>	<b>14.00 – 18.00 Uhr</b>
<b>Gebühr</b>	<b>Spende für Getränke</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>keine Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>



## Doppelkopf, Bridge, Canasta

Vor der Pandemie haben bei uns Spielerunden im Doppelkopf, Bridge und Canasta stattgefunden. Leider konnten sich nach dem langen Lockdown einige Gruppen noch nicht wieder finden.

Wenn Sie Interesse haben, eines der Spiele zu spielen oder Ideen für andere Spielerunden haben, dann melden Sie sich gerne bei uns!

### Infos

**PRO Treff (02204) 9548 - 15**

## Hinweise zu den Freizeitangeboten

Bitte beachten Sie die aktuellen Bestimmungen der Corona-Schutzverordnung.

Die aktuellen Bestimmungen können Sie bei uns am schwarzen Brett nachlesen oder bei uns erfragen.

Wir freuen uns auf Sie: 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

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	ab 6,00 Euro
Infos	Seniorenbüro (02202) 14 24 67
Karten	CINEPLEX (02204) 56 639 Programminformationen: (02204) 55 566

**Das Programm stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte informieren Sie sich bei uns im Schaukasten im Eingangsbereich oder unter (02204) 55 566.**





# *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](http://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.



# Gesundheit und Bewegung

## \*Aqua-Fitness 50+

**Aufgrund der aktuellen Situation kann der Kurs Aqua-Fitness 50+ zurzeit nicht stattfinden. Bitte informieren Sie sich im Büro PRO Treff unter (02204) 9548-15 nach einem möglichen Start. Wir bitten um Ihr Verständnis.**

## \*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, B und C sind identisch.



## Kurs A – Teil 1

Kurs-Nr.	22A400
Termine	18.01., 25.01., 01.02., 08.02., 15.02., 22.02., 01.03., 08.03., 15.03., 22.03.2022
Tag, Zeit	Dienstag, 09.30 – 10.30 Uhr
Stunden	10 Termine, 1 x 60 Minuten
Gebühr	75 Euro / 90,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Stephanie Doherty
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

## Kurs A – Teil 2

Kurs-Nr.	22A401
Termine	29.03., 05.04., 26.04., 03.05., 10.05., 17.05., 24.05., 31.05., 14.06., 21.06.2022
Tag, Zeit	Dienstag, 09.30 – 10.30 Uhr
Stunden	10 Termine, 1 x 60 Minuten
Gebühr	75,00 Euro / 90,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Stephanie Doherty
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

## Kurs B – Teil 1

Kurs-Nr.	22A402
Termine	18.01., 25.01., 01.02., 08.02., 15.02., 22.02., 01.03., 08.03., 15.03., 22.03.2022
Tag, Zeit	Dienstag, 11.00 – 12.00 Uhr
Stunden	10 Termine, 1 x 60 Minuten
Gebühr	75,00 Euro / 90,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Stephanie Doherty
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

## Kurs B – Teil 2

Kurs-Nr.	22A403
Termine	29.03., 05.04., 26.04., 03.05., 10.05., 17.05., 24.05., 31.05., 14.06., 21.06.2022
Tag, Zeit	Dienstag, 11.00 – 12.00 Uhr
Stunden	10 Termine, 1 x 60 Minuten
Gebühr	75,00 Euro / 90,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Stephanie Doherty
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

## \*Prävention und Mobilität im Alltag

### Kurs C – Teil 1

Kurs-Nr.	22A404
Termine	18.01., 25.01., 01.02., 08.02., 15.02., 22.02., 01.03., 08.03., 15.03., 22.03.2022
Tag, Zeit	Dienstag, 12.30 – 13.30 Uhr
Stunden	10 Termine, 1 x 60 Minuten
Gebühr	75,00 Euro / 90,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Stephanie Doherty
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

### Kurs C – Teil 2

Kurs-Nr.	22A405
Termine	29.03., 05.04., 26.04., 03.05., 10.05., 17.05., 24.05., 31.05., 14.06., 21.06.2022
Tag, Zeit	Dienstag, 12.30 – 13.30 Uhr
Stunden	10 Termine, 1 x 60 Minuten
Gebühr	75,00 Euro / 90,00 Euro inkl. Spende
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.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>22A406</b>
<b>Termine</b>	<b>Der Kurs startet am 10.01.2022 und findet dann wöchentlich statt. Die genauen Termine (15x) werden im Kurs von der Kursleitung bekannt gegeben.</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Montag, 19.30 – 21.00 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>15 Termine, 2 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>125,00 Euro / 135,00 Euro inkl. Spende</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Sylvia Schulz</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>



## \*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.

Kurs-Nr.	22A407
Termine	10.01., 17.01., 24.01., 31.01., 07.02., 14.02., 21.02., 14.03., 21.03., 28.03.2022
Tag, Zeit	Montag, 17.15 – 18.45 Uhr
Stunden	10 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	85,00 Euro / 95,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Susanne Volk
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 – 15



**Ihre Familien-Konditorei in Bensberg**

**Eichelstraße 15**

**Telefon 0 22 04 - 9 49 30**

## PRO Pedale – Fahrradgruppe

Für das erste Halbjahr 2022 sind folgende interessante Touren geplant.  
(Die Länge der Strecken richtet sich nach dem jeweiligen Ziel.)

**Tour 1: Mittwoch, 13. April 2022**

### Der Königsforst – Eine Rundfahrt

Bensberg – Forsthaus Steinhaus – Untereschbach- Hoffnungsthal – Rösrath  
Pause im Landgasthof „Heideblick“  
ca. 45 km

**Tour 2: Mittwoch, 11. Mai 2022**

### Rund um den Kölner Grüngürtel

Bensberg – Mielenforst – Zoobrücke – Aachener Weiher – Decksteiner Weiher –  
Rodenkirchen – Gremberger Wäldchen  
Einkehr ist im Clubhaus des 1. FC Köln vorgesehen.  
ca. 60 km

**Tour 3: Mittwoch, 08. Juni 2022**

### Zündorf (Groov) am Rhein

Bensberg – Königsforst – Elsdorf – Lülsdorf am Rhein  
Einkehr an der Groov  
ca. 45 km

**Treffpunkt:** Parkplatz an der Eissporthalle Saaler Mühle, 10.00 Uhr,  
jeweils am 2. Mittwoch im Monat (April bis September)  
Das Tragen eines Fahrradhelmes wird empfohlen.

**Leitung:** Hermann Figiel (Tel. 02204-9643783)

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



## 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
	Koordinator: Klaus Nabbelfeld
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

**in Form**  
ZENTRUM FÜR  
GESUNDHEIT  
& FITNESS

*Spezielle Fitness-Konzepte  
für die Generation 50+!*

**Wir kümmern uns um Ihre Gesundheit!**

Einzigartige Konzepte bei  
Bluthochdruck, Arthrose  
und Diabetes

in Form - Zentrum für  
Gesundheit und Fitness  
Overather Str. 50 - 52  
51429 Bergisch Gladbach  
☎ 0 22 04 / 9 64 67 77

[www.inform-bensberg.de](http://www.inform-bensberg.de)

# 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](mailto: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](http://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 – Selbstständiges Leben

Seit 1986 besteht das ambulante betreute Wohnen – PRO Train – des PROgymnasium Bensberg e.V.

Wir bieten erwachsenen Menschen mit Behinderungen die notwendige Unterstützung an, damit ein eigenverantwortliches und selbständiges Leben in der eigenen Wohnung oder in der Wohngemeinschaft des PRO möglich ist. In der eigenverantwortlichen Wohngemeinschaft im Hause des PROgymnasium kann der erste Schritt zur Verselbständigung beginnen. Hier ist von Anfang an eine umfangreiche Betreuung gewährleistet.

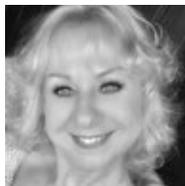
In den einzelnen Wohnungen der Betreuten bieten wir im Rahmen von regelmäßigen Hausbesuchen, Gesprächen und Begleitungen außer Haus eine kontinuierliche Hilfestellung an. Art und Umfang der individuellen Betreuung durch eine\*n Bezugsbetreuer\*in orientieren sich immer an den persönlichen Fähigkeiten und Bedürfnissen des Einzelnen. Alle fachlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter verfügen über eine akademische Ausbildung und über langjährige Berufserfahrung in der Arbeit für Menschen mit Behinderung. Drei Betreuungs-Assistenzen unterstützen die Fachkräfte.

Unser Leistungsangebot richtet sich an erwachsene Menschen mit einer körperlichen und/oder geistigen und/oder einer psychischen Behinderung. Das Einzugsgebiet unserer Betreuung liegt im Rheinisch-Bergischen Kreis. In Ausnahmefällen kann eine Betreuung auch im Raum Oberbergischer Kreis, Köln und Leverkusen übernommen werden.

#### Wir unterstützen und beraten bei:

- der Ermittlung des individuellen Hilfebedarfs und bei der Erstellung des Hilfeplanes
- Auszug aus Elternhaus oder Wohnstätte
- Ansprüchen auf Sozial- und Pflegeleistungen
- Behördengängen
- Erledigung von Antragstellungen und Schriftverkehr
- Finanziellen Angelegenheiten
- Ärztlichen Untersuchungen und Gesundheitsfragen
- Gesundheitsfördernden und -erhaltenden Maßnahmen wie Kur, Rehabilitation
- Krisensituationen, Konflikte
- Persönlichen Angelegenheiten und Fragen
- Soziale Beziehungen und außerhäusliche Kontakte
- Freizeit- und Urlaubsgestaltung
- Organisation der Haushaltsführung
- Antragstellung, Vermittlung und Koordination von zusätzlichen Assistenzleistungen
- Zusammenarbeit mit rechtlichen Vertretern, Angehörigen und Beratungsstellen.

## Ansprechpartner\*innen:



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



Michael Ferrenberg  
Stellvertretender Teamleiter  
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



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



Ewelina Kleczka  
Telefon (02204) 9548 - 17  
ewelina.kleczka@progymnasium.de  
2. OG, Raum 13



Anneliese Cosman, Betreuungsassistentz  
Telefon (02204) 9548 - 33  
2. OG, Raum 12



Stefanie Hahn, Betreuungsassistentz  
Telefon (02204) 9548 - 33  
2. OG, Raum 12



Elke Schwarz, Betreuungsassistentz  
Telefon (02204) 9548 - 33  
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](mailto:info@signcom-betreuungen.de), Internet: [www.signcom-betreuungen.de](http://www.signcom-betreuungen.de)

Joanna Prasal-Cronin

Mobil: 0152-55667722, Mail: [joanna.prasal-cronin@signcom-betreuungen.de](mailto:joanna.prasal-cronin@signcom-betreuungen.de)

Angela Herbig

Mobil: 0152-55667733, Mail: [angela.herbig@signcom-betreuungen.de](mailto:angela.herbig@signcom-betreuungen.de)

## 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.**

Kursbezeichnung	<input type="text"/>
Kursnummer	<input type="text"/>
Kursgebühr	<input type="text"/> mit Spende <input type="checkbox"/> ohne Spende <input type="checkbox"/>
Name, Vorname	<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"/>

Ich zahle  bar  per Überweisung  per Lastschrift

### 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](mailto: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 Teilnehmer\*innen 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 Teilnehmer\*innen 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](mailto: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**

### MACHEN SIE MIT!

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

## und SPAREN

Schon ab **1 Bensberger Taler**  
erhalten Sie **TOLLE PRÄMIEN** in der  
**Adler Apotheke Bensberg**.

Weitere Prämien und das aktuelle  
Partnerverzeichnis finden Sie bei  
**[www.bensbergertaler.org](http://www.bensbergertaler.org)**

### VORBESTELLSERVICE

Reservieren Sie bis

**10 Uhr** zur Abholung ab **13 Uhr**  
**13 Uhr** zur Abholung ab **16 Uhr**  
**16 Uhr** zur Abholung ab **18 Uhr**  
**18 Uhr** zur Abholung am **Folgetag**

Einfach den  
QR-Code scannen  
oder bestellen über:



[www.ihreapotheken.de/apotheke/Adler-Apotheke-Bensberg-Bergisch-Gladbach-51429-9717](http://www.ihreapotheken.de/apotheke/Adler-Apotheke-Bensberg-Bergisch-Gladbach-51429-9717)

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

Schloßstraße 72 · Tel.: 02204 - 54747 · [www.adler-apotheke-bensberg.de](http://www.adler-apotheke-bensberg.de)



Modern ist eine Bank  
die nicht auf neu macht,  
sondern Sinn macht.

Morgen  
kann kommen.

Was einer allein nicht schafft, schaffen viele. Weil wir Genossenschaftsbanken sind, kann bei uns jeder Kunde Mitglied werden. Mit diesen Mitgliedern entscheiden wir gemeinsam, wie wir als Banken handeln. Gewinne schütten wir ausschließlich an unsere Mitglieder aus. Und obwohl diese Idee schon über 170 Jahre alt ist, könnte sie kaum moderner sein als heute.

[www.bensberger-bank.de](http://www.bensberger-bank.de)



**Stark für Sie...**  
**Bensberger Bank**  
[www.bensberger-bank.de](http://www.bensberger-bank.de)