



**PROgymnasium
Bensberg e.V.**

Bürgerhaus

KURS- PROGRAMM

2. 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

POTYKA Brillen + Akustik GmbH

Eine Gemeinschaft, die in Bewegung bleibt



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

mit der Verschmelzung der beiden Vereine PROgymnasium Bensberg e.V. und PROgymnasium Förderverein sind wir der aktuellen Entwicklung sozialer Einrichtungen gefolgt.

Wir arbeiten seitdem verstärkt an der Modernisierung und Effizienz unseres PRO und bleiben somit stets in Bewegung. Das ist von großer Bedeutung, da dies Vertrauen und Zufriedenheit mit unserem Verein ausdrückt.

Der Vorstand ist neu gewählt und ein Ressort „Zukunft“ ist neu eingerichtet. Hier werden in wichtigen Themenfeldern entsprechende Problemlösungen zielgerichtet erarbeitet.

Das ist wichtig, damit wir weiterhin unseren Besuchern einen Ort im PRO geben, wo sie kompetente Beratung und Hilfen erhalten, an denen sie sich ohne Sorgen und ganz befreit ausleben können und in dem sie in vielen Bereichen wie Kunst, Kultur und Sprachen Neues erfahren und lernen können.

Das alles kann nur gelingen, weil Sponsoren zur Seite stehen, die unsere Arbeit großzügig unterstützen. Es ist beeindruckend und macht Mut für die Zukunft. Wir sind glücklich darüber und sagen herzlichen Dank.

Ihnen wünsche ich viel Freude und spannende Entdeckungen beim Durchblättern der Broschüre.

Ihr

Manfred Klein , Vorsitzender

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

Vorwort	3	Gescheinkgutschein	46
Vorstand/Impressum	7	Kultur und Gesellschaft	47
Neugewählter Vorstand 2022	8	Gesundheit und Bewegung	57
Aufgabenfelder im PRO	10	Weitere Abteilungen und Angebote	63
Anmeldeinformationen	11	PRO Verwaltung	64
In eigener Sache zum Kursprogramm Informationen zu COVID-19 / Corona	12	PRO Media gGmbH – Integration und Arbeit im PRO	65
Begegnungsstätte PRO Treff, Ansprechpartner*innen	13	PRO Train	67
Ehrenamtliche Mitarbeit	14	Informationen für Hör- und Sprachgeschädigte	69
Selbsthilfegruppen	16	Mitgliedschaften und Kooperationen	70
Beratung und Hilfen	19	Dank an Unterstützende	70
Kunst und Kreativität	25	Teilnahmebedingungen für Kurse	71
Sprachen	35	Anmeldung Kurse (Anmeldeformular)	72

A		H	
Abteilungen im Pro.....	10	Hatha Yoga	60
Adiós amigos!	42	Helfer gesucht	23
ALL-AACHT™-Trainingsclub Bergisch Gladbach.....	18	I	
Anmeldeinformation PRO Treff.....	11	Informationen zu COVID-19.....	12
Anmeldung Kurse	72	Inhaltsverzeichnis.....	4
Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene	28	Inklusives Kettenbasteln für den guten Zweck	34
B		Italienisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen.....	40
Bensberger Stadthüpfen	15	K	
Beratung und Hilfen.....	19	Kino CINEPLEX.....	56
D		Kreatives Schreiben an ungewöhnlichen Orten.....	30
Datenschutzhinweis.....	73	Kultur und Gesellschaft.....	47
Doppelkopf, Bridge, Canasta	55	Kunst und Kreativität	25
E		L	
Ehrenamtliche Mitarbeit.....	14	La vie est belle!.....	41
English and International Literature.....	37	Literaturklub „Nachlese“	53
English Contemporary Texts.....	36	M	
English everywhere	38	Malen am Mittwoch	29
English “Just for fun”	39	Mein buntes Leben – Schnupperkurs kreatives Schreiben	31
Experimentelle Seidenmalerei	26	Mit Leichtigkeit erfolgreich kommunizieren	50
F		Museumsbesuche und Ausflüge	52
Formular Ambulanz.....	23	N	
Frauengesprächskreis.....	49	Nachruf Hermann Pohl.....	9
Freies Malen	30	Neugewählter Vorstand 2022.....	8
G		Neugriechisch für Anfänger*innen leicht gemacht.....	43
Gedächtnistraining mit Spaß	48	Neugriechisch für Fortgeschrittene leicht gemacht.....	44
Geschenkgutschein.....	46		
Gesundheit und Bewegung	57		

O	
Offener Bücherschrank	15
P	
Patchwork	27
Projektarbeit „Wir am Tablet“	14
PRO Media - Bildung und Kultur gGmbH	65
PRO Pedale – Fahrradgruppe.....	61
PRO Train	67
PRO Train Ansprechpartner/innen.....	68
Prävention und Mobilität im Alltag	58
R	
Regionalpartner der Aktion Mensch.....	66
S	
Schach	55
Schreibzeit- ein kreativer Schreibkurs	33
Schwarzes Brett	15
Selbsthilfegruppen im PRO	16
Selbsthilfegruppe „Angsterkrankungen“	17
Selbsthilfegruppe „Burnout“	16
Selbsthilfegruppe „Endometriose“	17
SignCom	69
Skat.....	55
Smartphone (Android) und Tablet Training für Anfänger*innen.....	20
Smartphone-Treff.....	22
So finden Sie uns	73
Spanisch Stammtisch.....	45
Spendenbeitrag.....	12
Spielcafé	53
Spiele mit Stift und Papier – ein kreativer Schreibkurs.....	32
Sprachen.....	35
Stichwortverzeichnis.....	5
T	
Team PRO Treff	13
Teilnahmebedingungen	71
U	
Unseren dritten Lebensabschnitt genießen 51 Unser Freund, der Garten	52
V	
Vermietung von Räumen	64
Vielen Dank für Ihre Unterstützung.....	70
Vorstand	7
Vorwort.....	3
W	
Wanderungen.....	62
Weitere Abteilungen und Angebote.....	63
WhatsApp Kurs für Smartphone (Android)...	21
Y	
Yoga 50+.....	60

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
 Anna-Maria Scheerer

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: RAG-Satztechnik-GmbH
 August-Horch-Straße 10, 51149 Köln
 Thomas Berschbach

Druckerei: Druckerei W. Brocker GmbH
 Oberblissenbach 48, 51515 Kürten

Auflage: 1.500

Neugewählter Vorstand 2022 mit wesentlicher Aufgabenzuordnung

Manfred Klein, Vorstandsvorsitzender

- Vertretung des Vereins nach Innen und Außen,
- Organisation von Spenden, Werbung, Sponsoring, Marketing, Öffentlichkeitsarbeit
- Datenschutz

Doris Eck, Vorständin „Finanzen“

- Finanzen und Buchhaltung, Steuerangelegenheiten
- Vermietungen
- Vertretung des Vorsitzenden

Peter Grade, Vorstand „Beratung und Versicherungen“

- Versicherungsangelegenheiten
- Sonderaufgaben
- Vertretung des Vorsitzenden

Roswitha Lawrenz, Vorständin „Personal und Organisation“

- Personal- und Organisationsmanagement
- Veranstaltungsmanagement
- Fachliche Begleitung von PRO Train und PRO Treff

Annemarie Scheerer, Vorständin „Unternehmenskultur“

- Kontakte zur Verwaltung, politischen Gremien, Behörden usw.
- Intensivierung „Vereinsleben“ (interne Veranstaltungen)
- Mitgliederbeauftragte

Dr. Walter Schepers, Vorstand „Zukunft“

- Strategische Zukunftsplanung – Neuprofilierung des Vereins
- Leistungscontrolling
- Sozial Media Accounts, Einsatz neuer Medien

Stephan Neubauer, Wirtschaftsprüfer

- Prüfung der Jahresrechnung
- Fachliche Beratung bei Erstellung von Finanzierungs- und Haushaltsplänen
- Erhaltung von Vereinsvermögen

Der PROgymnasium Bensberg e.V. trauert um den früheren Personalvorstand
und langjährigen stellvertretenden Vorsitzenden,

Herrn Hermann Pohl,

Träger der Silbernen Ehrennadel

der am 24. Mai 2022 im Alter von 85 Jahren verstorben ist.



*Ein stiller Macher –
tief im Glauben verwurzelt,
ein Familienmensch und
verlässlicher Mitstreiter für die
Menschen mit Handicap.....*

*.....und dann:
ein stilles „Von-uns-Gehen“*

Der Mensch stand im Mittelpunkt seines Engagements über Jahrzehnte
in seinem gesellschaftspolitischen Wirken. Und auch seine christliche Verbundenheit
war spürbar bei seinen ehrenamtlichen Aktivitäten.

Sein Wirken war eine große Bereicherung für den Verein, sein juristisches Fachwissen,
seine besonnene, kluge Art wussten wir sehr zu schätzen. In dieser Rolle war er
zudem Ansprechpartner für viele Ratsuchende im PRO.

Mit großer Dankbarkeit schauen wir auf seine herausragenden Verdienste.
Er hat maßgeblich dazu beigetragen, dass sich das PRO positiv entwickelte.

Ein Stück von all' dem, was er getan hat,
bleibt in unseren Herzen und in der Erinnerung.

Unser Mitgefühl gilt seiner lieben Frau Theresia, seinen Kindern und der ganzen Familie.

In stiller Trauer und Verbundenheit
für Vorstand und Mitarbeitende

Manfred Klein –Vorsitzender-

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

Aktuell hat sich die pandemische Situation scheinbar ein wenig entspannt und auch wir können aufatmen. Das Kursprogramm kann zu großen Teilen wieder wie gewohnt stattfinden. Dennoch hat der Verein, besonders die Abteilung ProTreff unter den letzten Jahren gelitten.

Deshalb freuen wir uns ganz besonders, dass wir uns wieder im PRO treffen und gemeinsame Aktivitäten planen können. Um den Verein und die Abteilung zu unterstützen, gibt es weiterhin den „Spendenbeitrag“, welcher in der Kursbeschreibung aufgeführt ist.

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 das Kursprogramm im ersten Halbjahr 2022 erfolgreich gestartet ist und im PRO Treff wieder mehr Leben vorherrscht.

Natürlich haben wir für Sie weiterhin die aktuellen Coronaschutzbestimmungen des Landes NRW im Blick und informieren Sie über die entsprechenden Hygienemaßnahmen.

Es gilt auch für das zweite Halbjahr 2022, dass wir alle zusammenhalten und uns gegenseitig durch Einhaltung der vorgegebenen Maßnahmen schützen müssen. Wir bitten Sie daher den allgemeinen Empfehlungen zu folgen.

Wir hoffen, dass wir gemeinsam in ein schönes, gesundes und abwechslungsreiches zweites Halbjahr einsteigen können.

Team PRO Treff



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

N.N.

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)

Projektarbeit „Wir am Tablet“

Wir freuen uns sehr, dass wir in diesem Jahr das Projekt „Wir am Tablet“ dank großzügiger Unterstützung der Stiftung Wohlfahrtspflege NRW durchführen können.

In dem Projekt erhalten Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit Tablets kostenfrei in Rahmen des Kurses kennen zu lernen und sich im Umgang mit den Geräten zu üben. Das Angebot wurde sehr begrüßt und die Teilnehmer*innen freuen sich über diese besondere Möglichkeit.

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 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, 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 „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.

Selbsthilfegruppe „Angsterkrankungen“

Angst vor Menschenansammlungen. Unwohlsein in der U-Bahn. Schweißausbrüche beim Einkaufen. Übelkeit bereits beim Gedanken an einen bevorstehenden Urlaub. Herzrasen in der Dunkelheit. Angst kennt viele Gesichter.

Unsere Selbsthilfegruppe trifft sich zweimal im Monat im ProGymnasium. Wir verstehen uns als Gesprächskreis. Und reden über Dinge, worüber man allzu oft sonst nicht reden kann. Im Freundes- und Bekanntenkreis fühlt man sich vielleicht nicht ernst genommen. Auf der Arbeit darf es niemand wissen.

Bei uns treffen sich Menschen, die das Gefühl kennen, von Ängsten übermannt zu werden, Panikattacken zu erleiden, die Ähnliches erlebt und durchlebt haben. Darüber reden tut einfach gut.

Selbsthilfegruppe „Endometriose“

Endo was?

Die Diagnose Endometriose bedeutet eine Auseinandersetzung mit einer chronischen Erkrankung. Jedoch hast du bestimmt schon länger vor der Diagnose mit Symptomen zu kämpfen gehabt. So unterschiedlich das Alter jeder Frau ist, so verschieden sind auch die jeweiligen Symptome und daraus entstehenden Probleme.

Ich selber bin Betroffene und möchte mich gerne mit euch austauschen, denn über die Krankheit sprechen und zu wissen das man nicht alleine ist, hilft.

Ich freue mich über jeden der mit mir die Krankheit transparenter machen und sich der Gruppe anschließen möchte.

Kontakt: endo_shg_bgl@yahoo.com

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.

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

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?

Kurs-Nr.	22B101
Termin	04.10., 11.10., 18.10., 25.10.2022
Tag, Zeit	Dienstag, 13.00 – 15.15 Uhr
Stunden	4 Termine, je 3 x 45 Minuten
Gebühr	75,00 Euro / 85,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Manfred Falb
Anmeldung	telefonische Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



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.	22B102
Termin	06.12.2022
Tag, Zeit	Dienstag, 13.00 – 15.15 Uhr
Stunden	1 Termin, 3 x 45 Minuten
Gebühr	20,00 Euro / 25,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Manfred Falb
Anmeldung	telefonische Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 – 15

Mal Oase

Malen und Entspannen

- Individuelle Mal Angebote
- Flexible Termine von 11-21 Uhr
- Ohne Kursbindung
- Dienstag-Samstag
- Barrierefrei, Parkplatz

Mal Oase, Ball 44, 51429 Berg. Gladbach
0160 7525844, Inh. Barbara Giachin
www.maloase.com



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!

Kurs-Nr.	22A103
Termin	jede zweite Woche, Termine auf Anfrage
Tag, Zeit	Mittwoch, 15.00 – 16.30 Uhr
Stunden	2 x 45 Minuten
Gebühr	15 Euro
Kursleitung	Frau Stolberg
Anmeldung	telefonische Anmeldung erforderlich
Infos	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	Die Termine werden individuell vereinbart
Gebühr	Kostenfrei
Beratung	Elena Schöngen
Infos	PRO Treff (02204) 9548 – 15

Helfer gesucht!

Sie kennen sich in einem bestimmten Bereich gut aus? Sie unterstützen gerne andere Menschen im Alltag (Nachbarschaftshilfe)? Sie können total gut erklären und haben Freude daran, anderen zu helfen?

Dann melden Sie sich bei uns!

Wir suchen dringend nach Menschen, die in Form von Nachbarschaftshilfe, Computerberatung oder der Einrichtung eines neuen Fernsehers andere unterstützen möchten. Wir vermitteln gerne zwischen Helfern und Hilfesuchenden!

Infos	PRO Treff (02204) 9548 – 15
--------------	------------------------------------



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.

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.	22B200
Termine	22.08., 29.08., 05.09., 12.09., 19.09., 26.09.2022
Tag, Zeit	Montag, 09.30 – 11.45 Uhr
Stunden	6 Termine, je 3 x 45 Minuten
Gebühr	55,00 Euro / 65,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Traute Wahnschaffe
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Teil 2

Kurs-Nr.	22B201
Termine	7.10., 24.10., 31.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12.2022
Tag, Zeit	Montag, 09.30 – 11.45 Uhr
Stunden	8 Termine, je 3 x 45 Minuten
Gebühr	75,00Euro / 85,00 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.

Kurs-Nr.	22B203
Termine	08.08., 05.09., 10.10., 14.11., 05.12.2022
Tag, Zeit	Montag, 14.30 – 16.45 Uhr
Stunden	6 Termine, je 3 x 45 Minuten
Gebühr	45,00 Euro / 55,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Else Feltkamp
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

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.

Kurs-Nr.	22A204
Termin	07.11.2022
Tag, Zeit	Montag, 10.00 – 16.00 Uhr
Stunden	1 Termin, 8 x 45 Minuten
Gebühr	25,00 Euro / 35,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Else Feltkamp
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

*Aquarellmalerei für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Gemeinsam Malen weckt neue kreative Geister und regt die Phantasie an!

Wir erlernen gemeinsam verschiedene Techniken oder vertiefen bereits Erlerntes. In einem offenen Miteinander lernen wir aber auch voneinander, tauschen uns aus und profitieren voneinander.

(Die Materialkosten sind nicht im Preis enthalten.)

Teil 1

Kurs-Nr.	22B210
Termine	23.08., 30.08., 06.09., 13.09., 20.09., 27.09.2022
Tag, Zeit	Dienstag, 10.00 – 12.00 Uhr
Stunden	6 Termine, je 2 x 60 Minuten
Gebühr	75,00 Euro / 85,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Anita Liebold
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Teil 2

Kurs-Nr.	22B211
Termine	18.10., 25.10., 08.11., 15.11., 22.11., 29.11., 06.12., 13.12.2022
Tag, Zeit	Dienstag, 10.00 – 12.00 Uhr
Stunden	8 Termine, je 2 x 60 Minuten
Gebühr	100,00 Euro / 110,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Anita Liebold
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



Malen am Mittwoch

„Malen ist nicht schwierig, solange man nichts davon versteht“ (Edgar Degas)

Ich helfe Ihnen bei den aufkommenden Schwierigkeiten. Anfänger und Fortgeschrittene erhalten individuelle Hilfestellung. Technische Kniffe sowie fachliche Materialkunde für Zeichnen, Aquarell oder Acryl werden vermittelt.

(Materialkosten sind nicht im Preis enthalten.)

Teil 1

Kurs-Nr.	22B212
Termine	07.09., 14.09., 21.09., 28.09., 05.10., 12.10.2022
Tag, Zeit	Mittwoch, 09.50 – 12.50 Uhr
Stunden	6 Termine, je 3 x 60 Minuten
Gebühr	90,00 Euro / 100,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Frank Heller
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Teil 2

Kurs-Nr.	22B213
Termine	19.10., 26.10., 02.11., 23.11., 30.11., 07.12., 14.12.2022
Tag, Zeit	Mittwoch, 09.50 – 12.50 Uhr
Stunden	7 Termine, je 3 x 60 Minuten
Gebühr	105,00 Euro / 115,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Frank Heller
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



Freies Malen

„Kunst wäscht den Staub des Alltags von der Seele.“ (Pablo Picasso)

Jeden Donnerstag trifft sich im PRO Treff eine Gruppe malbegeisterter Menschen, um einfach nur gemeinsam zu malen. Jeder für sich, aber dennoch alle zusammen. Es geht um den Austausch und das Miteinander, nicht um das Erlernen von Techniken.

Fehlt Ihnen vielleicht auch die Motivation sich alleine zu Hause hinzusetzen um zu Malen? Tauschen Sie sich gerne mit anderen über die Kunst aus? Dann kommen Sie gerne vorbei und versuchen Sie es in der Gruppe!

Termin	jeden Donnerstag
Tag, Zeit	Donnerstag, 10.00 – 12.30 Uhr
Gebühr	um Spende wird gebeten
Anmeldung	schriftliche oder telefonische Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 – 15

*Kreatives Schreiben an ungewöhnlichen Orten

Wir treffen uns z.B. in einem Museum, einer Kirche, einer Ausstellung, in der Fußgängerzone oder einem anderen Ort.

Wir beobachten Menschen, nehmen Geräusche und Gerüche auf, sehen uns Gebäude und Natur an und fassen Gedanken, Geschichten, Gedichte, Erinnerungen in Worte. Schreibanfänger sind herzlich willkommen!

Sie benötigen nur Stift und Papier, evtl. einen Klemmblock (falls vorhanden, sonst verfügbar).

Bei schlechtem Wetter findet der Kurs im PROgymnasium statt.

Kurs-Nr.	22B220
Termin	25.08.2022
Tag, Zeit	Donnerstag, 15.00 – 18.00 Uhr
Stunden	1 Termin, 4 x 45 Minuten
Gebühr	25,00 Euro / 30,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Martina Vermöhlen
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 – 15

*"Mein buntes Leben" – Schnupperkurs kreatives Schreiben

Ein Leben ist reich an Begegnungen mit Menschen, Orten und Situationen.

Möchten Sie Geschichten oder Episoden aus Ihrem Leben zu Papier bringen? Viele Prominente machen es.

Warum nicht auch Sie? Sie beginnen mit Hilfe verschiedener Methoden des Kreativen Schreibens, Situationen in Ihrem Leben noch einmal zu durchdenken und schriftlich festzuhalten, denn:

„Leben muss man das Leben vorwärts, aber verstehen kann man es nur rückwärts.“ (Sören Kierkegaard)

Mit diesem Ansporn lernen Sie, die wichtigen Momente in den einzelnen Lebensabschnitten aufzuspüren und eine Struktur für das Aufzeichnen Ihrer Erinnerungen anzulegen.

Bringen Sie einen Stift und Papier mit und einen Gegenstand aus Ihrer Vergangenheit, der Ihnen am Herzen liegt.

Kurs-Nr.	22B221
Termin	14.10.2022
Tag, Zeit	Freitag, 10.00 – 15.00 Uhr
Stunden	1 Termin, 4 x 45 Minuten
Gebühr	25,00 Euro / 30,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Martina Vermöhlen
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 – 15



*Spiele mit Stift und Papier – ein kreativer Schreibkurs

Erinnern Sie sich noch an Schreibspiele in Ihrer Kindheit oder Jugend?

An diesem Nachmittag lernen Sie Methoden des Kreativen Schreibens kennen, mit denen Sie spielerisch Ihren Ideenreichtum zu Tage fördern.

So probieren Sie sich auf lustvolle Art und Weise schriftlich aus und finden Ihren sprachlichen Ausdruck.

Es geht in den einzelnen Spielrunden um Spontanität, den Spaß am Umgang mit Worten, Ihren Erfindungsreichtum und vor allen Dingen um das humorvolle Schreiben in der Gruppe.

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

Kurs-Nr.	22B222
Termine	18.11.2022
Tag, Zeit	Freitag, 10.00 – 13:00 Uhr
Stunden	1 Termin, je 4 x 45 Minuten
Gebühr	25,00 Euro / 30,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Martina Vermöhlen
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



*Schreibzeit- ein kreativer Schreibkurs

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 anderen Anlässen.

Schreiberfahrungen sind nicht erforderlich.

Themenwünsche für das Schreiben an diesem Tag können gern vorher abgesprochen werden.

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

Kurs-Nr.	22B223
Termin	09.12.2022
Tag, Zeit	Freitag, 10.00 – 13.00 Uhr
Stunden	1 Termin, 4 x 45 Minuten
Gebühr	25,00 Euro / 30,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Martina Vermöhlen
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



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.

Termin	jeden dritten 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

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
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

Sprachen



*English Contemporary Texts

Reading and Discussing

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!

Kurs-Nr.	22B300
Termine	05.09., 12.09., 19.09., 26.09., 17.10., 24.10., 31.10., 07.11., 14.11., 21.11., 05.12., 12.12.2022
Tag, Zeit	Montag, 10.00 – 11.30 Uhr
Stunden	12 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	96,00 Euro / 105,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Gesine Thaler
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



*English and International Literature

Reading and Discussing

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. Uns macht es am meisten Spaß, Konversation auf Englisch zu betreiben!

Quereinsteiger*innen sind nach einer Schnupperstunde und in Absprache mit der Kursleitung herzlich willkommen und sollten gute Englischkenntnisse sowie Interesse für Literatur mitbringen.

Teil 1

Kurs-Nr.	22B301
Termine	07.09., 14.09., 21.09., 28.09., 19.10., 26.10.2022
Tag, Zeit	Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr
Stunden	6 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	48,00 Euro / 60,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Gesine Thaler
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos PRO	Treff (02204) 9548 - 15

Teil 2

Kurs-Nr.	22B302
Termine	02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12., 14.12.2022
Tag, Zeit	Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr
Stunden	7 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	56,00 Euro / 65,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Gesine Thaler
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos PRO	Treff (02204) 9548 - 15

*English everywhere

Englisch für Fortgeschrittene

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: Wir entwickeln unsere Englischkenntnisse mit Spaß und Lust weiter.

Teil 1

Kurs-Nr.	22B303
Termine	29.08., 05.09., 12.09., 19.09., 26.09., 10.10., 17.10.2022
Tag, Zeit	Montag, 10.00 – 11.30 Uhr
Stunden	7 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	56,00 Euro / 65,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Cheryl Korman
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Teil 2

Kurs-Nr.	22B304
Termine	24.10., 31.10., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12., 12.12.2022
Tag, Zeit	Montag, 10.00 – 11.30 Uhr
Stunden	7 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	56,00 Euro / 65,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Cheryl Korman
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



Neu *English "Just for fun"

Es gibt so viele Gründe sich mit der englischen Sprache zu beschäftigen, - mit Menschen reden, nette Reisen zu machen, Texte zu verstehen, ob Lieder, Videos, Internet, Computer - Englisch ist allgegenwärtig und wir werden alle ständig damit konfrontiert. Dieser Kurs ist für alle, die den Spaß an einer sehr lebendigen Sprache möchten - mit oder ohne Vorkenntnisse, das miteinander Erleben steht im Vordergrund.

Come and join me!

Teil 1

Kurs-Nr.	22B305
Termine	02.09., 09.09., 16.09., 23.09., 30.09., 07.10., 14.10., 21.10.2022
Tag, Zeit	Freitag, 10.00 – 11.30 Uhr
Stunden	8 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	64,00 Euro / 75,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Cheryl Korman
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Teil 2

Kurs-Nr.	22B306
Termine	28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12., 09.12., 16.12.2022
Tag, Zeit	Freitag, 10.00 – 11.30 Uhr
Stunden	8 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	64,00 Euro / 75,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Cheryl Korman
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	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

Kurs-Nr.	22B307
Termine	08.09., 15.09., 22.09., 29.09., 20.10., 27.10.2022
Tag, Zeit	Donnerstag, 16.00 – 17.30 Uhr
Stunden	6 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	54,00 Euro / 65,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Stefano Mancuso
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Teil 2

Kurs-Nr.	22B308
Termine	03.11., 10.11., 17.11., 24.11., 08.12., 15.12.2022
Tag, Zeit	Donnerstag, 16.00 – 17.30 Uhr
Stunden	6 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	54,00 Euro / 65,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Stefano Mancuso
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



Neu

*La vie est belle!

Französisch für Anfänger*innen

Wer möchte vielleicht mal ins Nachbarland nach Paris oder in die Provence oder Bretagne, mit den Menschen sprechen - auf dem Markt, im Café, in der Stadt oder am Strand - so ein schönes Gefühl, wenn man sich mit anderen verständigen kann!

Für totale Anfänger*innen oder mit Vorkenntnissen, wir tauschen uns miteinander aus und haben Spaß dabei Neues zu lernen!

Teil 1

Kurs-Nr.	22B309
Termine	30.08., 06.09., 13.09., 20.09., 27.09., 04.10., 11.10., 18.10.2022
Tag, Zeit	Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr
Stunden	8 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	72,00 Euro / 80,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Cheryl Korman
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Teil 2

Kurs-Nr.	22B310
Termine	25.10., 08.11., 15.11., 22.11., 29.11., 06.12., 13.12.2022
Tag, Zeit	Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr
Stunden	7 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	63,00 Euro / 70,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Cheryl Korman
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 – 15



Neu

***Adiós amigos!**

Spanisch für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Urlaub im Unterricht? Warum nicht!

Barcelona, Buenos Aires oder die Balearen! Erleben wir diese so wichtige Sprache miteinander - egal ab Anfänger*in oder mit Vorkenntnissen. Bereiten wir uns vor auf Gespräche mit „amigos“, auf aktuelle Themen, auf die schöne spanische und lateinamerikanische Musik, Tango und Salsa, auf die Menschen und die Kultur in spanisch sprachigen Ländern.

Los gehts auf eine schöne Entdeckungsreise miteinander!

Teil 1

Kurs-Nr.	22B311
Termine	30.08., 06.09., 13.09., 20.09., 27.09., 04.10., 11.10., 18.10.2022
Tag, Zeit	Dienstag, 17.00 – 18.30 Uhr
Stunden	8 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	72,00 Euro / 80,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Cheryl Korman
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Teil 2

Kurs-Nr.	22B312
Termine	25.10., 08.11., 15.11., 22.11., 29.11., 06.12., 13.12.2022
Tag, Zeit	Dienstag, 17.00 – 18.30 Uhr
Stunden	7 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	63,00 Euro / 70,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Cheryl Korman
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 – 15



Neu

Neugriechisch für Anfänger*innen leicht gemacht!

Wenn Sie Interesse an der Sprache und an griechischen Besonderheiten haben, sind Sie hier richtig.

Für Anfänger wird mit dem Alphabet spielerisch geübt, sowie auch mit einem geringen erworbenen Wortschatz gesprochen. Es werden Hemmungen abgebaut und am Ende sollen Sie Lust auf mehr bekommen!

Teil 1

Kurs-Nr.	22B313
Termine	03.08., 10.08., 17.08., 24.08., 31.08., 07.09., 14.09., 21.09., 28.09.2022
Tag, Zeit	Mittwoch, 15.00 – 16.30 Uhr
Stunden	9 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	126,00 Euro / 135,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Efimia Sauvageot
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Teil 2

Kurs-Nr.	22B314
Termine	05.10., 12.10., 19.10., 26.10., 02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12.2022
Tag, Zeit	Mittwoch, 15.00 – 16.30 Uhr
Stunden	10 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	140,00 Euro / 150,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Efimia Sauvageot
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 – 15



Neu

Neugriechisch für Fortgeschrittene leicht gemacht!

Wenn Sie einige Grundlagen haben und interessiert sind noch mehr zu lernen, sind Sie hier richtig. Es wird durch ein bisschen Grammatik/Rechtschreibung unterstützt, möglichst viel und nur Griechisch gesprochen und mit den schönen Buchstaben ebenso geschrieben.

Der Spaß bleibt im Zentrum des Lernens!

Teil 1

Kurs-Nr.	22B315
Termine	03.08., 10.08., 17.08., 24.08., 31.08., 07.09., 14.09., 21.09., 28.09.2022
Tag, Zeit	Mittwoch, 16.45 – 18.15 Uhr
Stunden	9 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	126,00 Euro / 135,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Efimia Sauvageot
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Teil 2

Kurs-Nr.	22B316
Termine	05.10., 12.10., 19.10., 26.10., 02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12.2022
Tag, Zeit	Mittwoch, 16.45 – 18.15 Uhr
Stunden	10 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	140,00 Euro / 150,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Efimia Sauvageot
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
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 Mittwoch
Zeit	10.00 – 11.30 Uhr
Stunden	2 x 45 Minuten
Gebühr	Spenden für Getränke
Kursleitung	Günther Gross (02204) 81 527



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**



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.

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 lernen wir, wie unser Gedächtnis funktioniert. Wir üben Fähigkeiten, die wichtig für den Erhalt der geistigen Fitness sind (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.

Kurs-Nr.	22B400
Termine	25.08., 01.09., 22.09., 29.09., 20.10., 27.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12., 08.12.2022
Tag, Zeit	Donnerstag, 11.00 – 12.30 Uhr
Stunden	12 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	80,00 Euro / 90,00 Euro inkl. Spende
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.

Kurs-Nr.	22B401
Termine	25.08., 01.09., 22.09., 29.09., 20.10., 27.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12., 08.12.2022
Tag, Zeit	Donnerstag, 09.15 – 10.45 Uhr
Stunden	12 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	96,00 Euro / 105,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Angelika Hausdörfer
Anmeldung	schriftliche 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

Neu

Mit Leichtigkeit erfolgreich kommunizieren

Theorie der Kommunikation

In unseren Beziehungen zu anderen machen wir -unabhängig von unserem Alter – immer wieder die Erfahrung, dass uns das Kommunizieren in bestimmten Situationen sehr anstrengt, uns viel Energie kostet und am Ende trotz eines eventuellen Erfolges keine Zufriedenheit eintritt.

Wie können wir ähnliche Situationen meistern und sparsamer mit unserem Energiehaushalt werden?

In diesem Seminar werden Grundlagen der Kommunikation aufgefrischt, Störungen analysiert und sehr viele Übungen für unsere Sensibilisierung und unsere Bereitschaft Neues auszuprobieren gemacht. Bei den Themen darf natürlich das Thema gewaltfreie Kommunikation nicht fehlen, sowie entsprechende Übungen dazu.

Dieser Kurs stellt den theoretischen Teil dar, es werden praktische Kursteile folgen.

Kurs-Nr.	22B401
Termine	19.09., 20.09., 21.09., 22.09., 23.09.2022
Tag, Zeit	Montag bis Freitag, 09.30 – 12.30 Uhr
Stunden	5 Termine, 4 x 45 Minuten
Gebühr	120,00 Euro / 125,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Efimia Sauvageot
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



Neu

Unseren dritten Lebensabschnitt genießen

Gelenkte Gesprächsrunde für Frauen

Diese dritte Lebensphase bringt viele Veränderungen mit sich. Erarbeiten wir uns gemeinsam Strategien wie wir diese positiv gestalten und unseren Ruhestand genießen können. Wir beschäftigen uns an diesen drei Nachmittagen u.a. damit wie wir unsere Partnerschaft gestalten, wie und wo wir nette Menschen finden, was den Sinn in unserem Leben ausmacht und welches Lebenstempo zu uns passt. Was ist uns wirklich wichtig, was erfüllt uns, wie viel Verantwortung wollen wir für uns und Andere übernehmen? Kurzum: wie wir unser Älterwerden annehmen.

Annette Voigt ist seit 3 Jahren selbst im (Un-)Ruhestand und hat nun endlich Zeit für ihre Ideen und Interessen. Ein Jahr lang bereitete sie sich auf ihr neues Leben als „Rentnerin“ vor und führt jetzt das Leben, dass sie sich immer wünschte.

Kurs 1

Kurs-Nr.	22B402
Termine	25.08., 01.09., 15.09.2022
Tag, Zeit	Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr
Stunden	3 Termine, je 2 x 45 Minuten
Gebühr	35,00 Euro / 40,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Annette Voigt
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 – 15

Kurs 2

Kurs-Nr.	22B403
Termine	07.11., 14.11., 21.11.2022
Tag, Zeit	Montag, 15.30 – 17.00 Uhr
Stunden	3 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	35,00 Euro / 40,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Annette Voigt
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 – 15

Neu

Unser Freund, der Garten

Romane rund um den Garten, eine Lesung der besonderen Art

– Ein Nachmittag für Gartenliebhaber*innen –

Es gibt viele schöne Bücher, die alle von der Liebe zum Garten handeln. Schauplatz der Geschichte ist jedes Mal ein Garten, der so blumig und poetisch beschrieben wird, dass einem das Herz dabei aufgeht. Anette Voigt, selbst passionierte Gärtnerin, hat für Sie die passende Literatur ausgewählt und liest Ihnen aus drei Büchern vor. Lassen Sie sich literarisch in die bunte Welt des Gartens entführen. Sie werden den Eindruck haben, als stünden Sie mittendrin. An diesem Nachmittag wollen wir uns in gemütlicher Runde über eigene Gartenerlebnisse und Lieblingsbücher im Gespräch austauschen.

Kurs-Nr.	22B404
Termine	24.08.2022
Tag, Zeit	Donnerstag, 15.00 – 17.15 Uhr
Stunden	1 Termine, 3 x 45 Minuten
Gebühr	15,00 Euro / 20,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Annette Voigt
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 – 15

Museumsbesuche und Ausflüge

Wir alle unternehmen gerne gemeinsame Ausflüge und möchten Ihnen diesen Programmpunkt auch gerne wieder anbieten.

Leider können wir diese noch nicht konkret planen. Wir informieren Sie jedoch über Aushänge, Flyer und unsere Facebook Seite über bevorstehende Ausflüge, sobald diese geplant sind.

Gerne können Sie sich auch bei uns vor Ort oder per Telefon unter (02204) 9548-15 informieren.

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

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.

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



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	12.00 – 16.00 Uhr
Gebühr	Spende für Getränke
Anmeldung	keine Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Schach

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

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

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
--------------	------------------------------------

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 im Kino im Schaukasten im Eingangsbereich oder unter (02204) 55 566.



Gesundheit und Bewegung



*Prävention und Mobilität im Alltag

Beweglich und stark in jedem Alter

Wir lernen die Prinzipien von „Original Strength®“, einer Bewegungsform, die Menschen hilft sich wieder so zu bewegen, wie es ursprünglich in unseren Körpern angelegt wurde, kennen. Die Bewegungen sind dann 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 Jeder*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.

Kurse A und B sind identisch.

Kurs A – Teil 1

Kurs-Nr.	22B500
Termine	26.07., 02.08., 09.08., 16.08., 23.08., 30.08.2022
Tag, Zeit	Dienstag, 09.30 – 10.30 Uhr
Stunden	6 Termine, 1 x 60 Minuten
Gebühr	45,00 Euro / 55,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Elke Zeh-Schütte
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Kurs A – Teil 2

Kurs-Nr.	22B501
Termine	11.10., 18.10., 25.10., 08.11., 15.11., 22.11., 29.11., 06.12., 13.12.2022
Tag, Zeit	Dienstag, 09.30 – 10.30 Uhr
Stunden	9 Termine, 1 x 60 Minuten
Gebühr	67,50 Euro / 75,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Elke Zeh-Schütte
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Kurs B – Teil 1

Kurs-Nr.	22B502
Termine	26.07., 02.08., 09.08., 16.08., 23.08., 30.08.2022
Tag, Zeit	Dienstag, 11.00 – 12.00 Uhr
Stunden	6 Termine, 1 x 60 Minuten
Gebühr	45,00 Euro / 55,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Elke Zeh-Schütte
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Kurs B – Teil 2

Kurs-Nr.	22B503
Termine	11.10., 18.10., 25.10., 08.11., 15.11., 22.11., 29.11., 06.12., 13.12.2022
Tag, Zeit	Dienstag, 11.00 – 12.00 Uhr
Stunden	9 Termine, 1 x 60 Minuten
Gebühr	67,50 Euro / 75,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Elke Zeh-Schütte
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 pro Woche Yoga kann das körperliche Wohlbefinden und die innere Zufriedenheit verbessern.

In diesem Kurs lernen Sie Yoga als Methode kennen und für Ihre Zwecke einzusetzen.

Kurs-Nr.	22B505
Termine	22.08., 29.08., 12.09., 19.09., 26.09., 10.10., 17.10., 24.10., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12., 12.12.2022
Tag, Zeit	Montag, 19.30 – 21.00 Uhr
Stunden	13 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	110,00 Euro / 120,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Sylvia Schulz
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

*Yoga 50+

Der Kurs richtet sich speziell an Menschen ab 50 Jahren.

Sie lernen Yoga als Methode kennen. Über sanfte Hatha Yoga Übungen lernen Sie die Dehnung, Entspannung und Kräftigung der Muskulatur sowie die Mobilisierung der 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.	22B506
Termine	12.09., 19.09., 26.09., 10.10., 17.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12.2022
Tag, Zeit	Montag, 17.00 – 18.30 Uhr
Stunden	9 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	80,00 Euro / 90,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Susanne Volk
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 – 15

PRO Pedale – Fahrradgruppe

Tour 4: Mittwoch, 13. Juli 2022

Drei-Flüsse-Tour

Wir fahren an der Sülz, der Agger und an der Sieg bis zur Sieg Fähre. Hier machen wir eine Pause. Zurück geht es über die Siegauen an der linken Seite der Sieg.
ca. 65 km

Tour 5: Mittwoch, 10. August 2022

Eine Rundfahrt durch die blühende Wahner Heide

Ein genauer Tourenverlauf kann erst kurz vor der Fahrt festgelegt werden, um die Wetterbedingungen berücksichtigen zu können. Das betrifft auch die Wahl des Gasthauses.

ca. 35 km

Tour 6: Mittwoch, 14. September 2022

Fahrt zum Japanischen Garten in Leverkusen

Tourenverlauf: Bensberg, Hand, Diepenschrater Mühle, Flitttard, Stammheim, Mülheim, Mielenforst. Einkehr im Bootshaus Stammheim.

ca. 40 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.

Wanderungen



Erkunden Sie mit uns die nähere Umgebung von Bergisch Gladbach und Bensberg.

jeden
Donnerstag
10.00 Uhr

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.

Koordinator: Klaus Nabbefeld
Infos PRO Treff (02204) 9548 - 1565



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 Kämpfen-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 – 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, Konflikten
- 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, 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

Vielen Dank für Ihre Unterstützung

Wir danken insbesondere der Aktion Mensch und der Stiftung Wohlfahrtspflege NRW.

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.



PRO und PORSCHE

Gemeinsam für eine gute Zukunft in Bensberg



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 73.

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

Die Zahlungen der Kursbeiträge sind bei Kursbeginn zu leisten!

Hinweis zur Teilnahmegebühr: Die Kursgebühr ist in der Regel für die Teilnahme von mindestens acht Personen pro Kurs berechnet. Bei weniger als zehn Anmeldungen besteht die Möglichkeit, die Kosten umzulegen, damit der Kurs stattfinden kann. 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. Sollte eine gesamte Veranstaltung 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 71 und 73 **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"/>

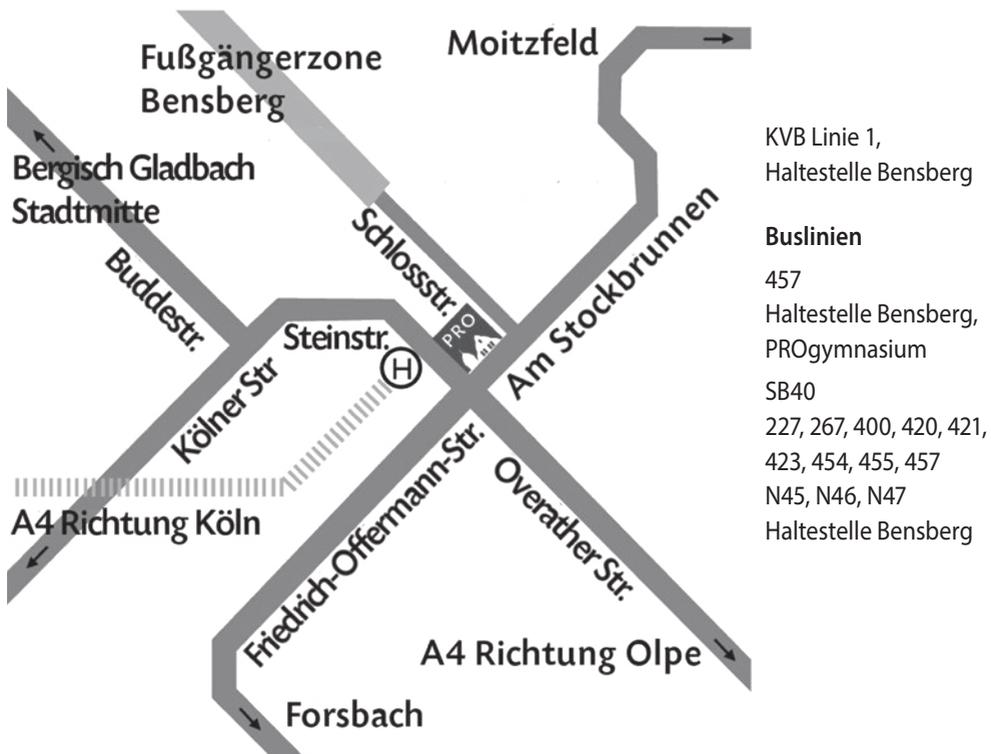
PRO Treff · ☎ 02204/95 48-15 · Fax: -26 · info@progymnasium.de

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.

So finden Sie uns:

Seit 200 Jahren



TREFFPUNKT **Adler Apotheke Bensberg** GESUNDHEIT

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.

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

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

Schloßstraße 72 · Tel.: 02204 - 547 47 · www.adler-apotheke-bensberg.de

Eine Herzensangelegenheit. Muss nicht immer vier Räder haben.

**Soziales Engagement liegt uns am Herzen. Deshalb unterstützt
das Porsche Zentrum Bensberg das PROgymnasium Bensberg e. V.**

Gerade bei Porsche wissen wir, wie sehr Emotionen und das gemeinsame Erlebnis verbinden.
Das Wichtigste dabei: die Menschen. Deshalb ist es eine Herzensangelegenheit für uns,
als Kooperationspartner den Verein PROgymnasium Bensberg e. V. zu unterstützen,
der Raum für Begegnung und das grenzenlose Miteinander eröffnet.



Porsche Zentrum Bensberg
Kamps Sportwagenzentrum
Bensberg GmbH & Co. KG
Meisheide 1
51429 Bergisch Gladbach
Tel. +49 2204 7676-100
www.porsche-bensberg.de



PORSCHE