



PROgymnasium
Bensberg e.V.

Bürgerhaus

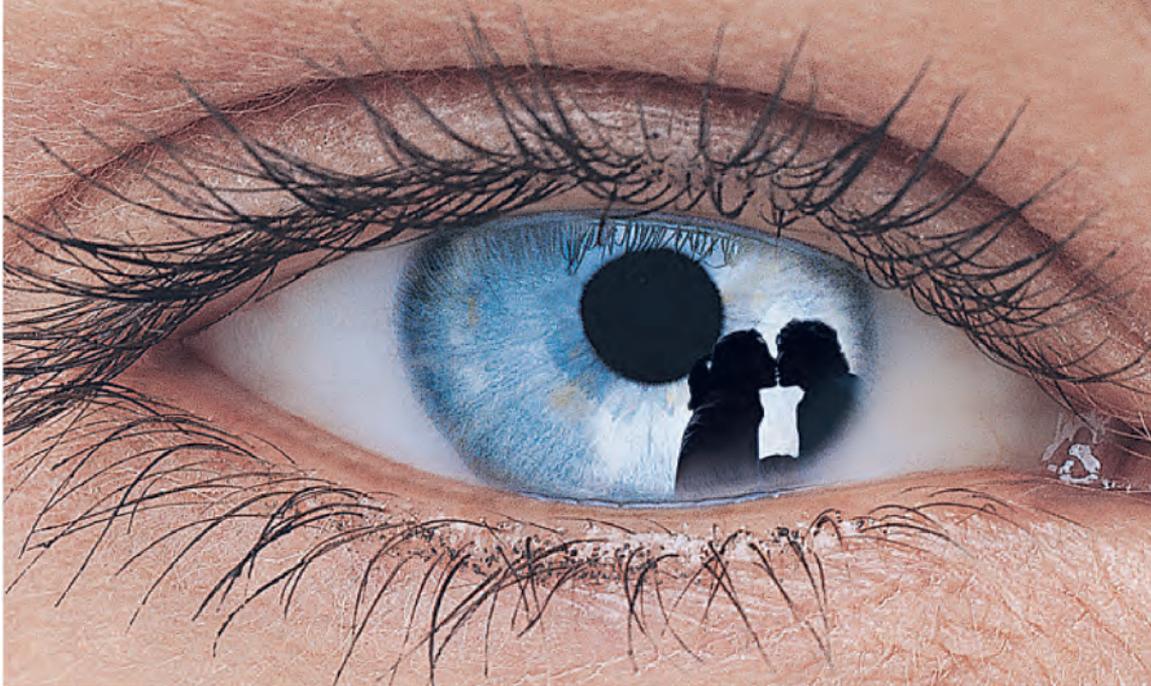
KURS- PROGRAMM

2. Halbjahr 2023

Begegnung, Betreuung, Beratung



 0 22 04/95 48-15



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

Gemeinsam aktiv für die Senioren*innen in Bensberg und Umgebung

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Leserinnen und Leser!

Frau Kerstin Räthel, unsere bisherige Leiterin bei PRO Treff, hat im Frühjahr Führungsverantwortung im Seniorenbüro der Stadt Bergisch Gladbach übernommen.

Frau Bettina Orth ist als neue Leiterin gestartet und hat mit vielen guten Ideen interessante Programmpunkte ins Programmheft „2. Halbjahr 2023“ aufgenommen.

Mit einem neuen kompetenten Team bei PRO Treff investieren wir in die Zukunft. Damit ist die Grundlage für eine gemeinsame gute Entwicklung für die älteren Menschen in dieser Stadt geschaffen.

Das neue Team ist für Sie da,

- wenn Sie Leute treffen wollen,
- wenn Sie an den vielfältigen Bildungs- und Kulturprogrammen teilnehmen wollen,
- wenn Sie Hilfen und Unterstützung im Alltag benötigen,
- wenn Sie Informationen brauchen

und sie helfen Ihnen dabei,

- dass Sie Kontakte zu Gleichgesinnten knüpfen können,
- dass Sie über die vielfältigen Angebote und Hilfen für Senioren*innen in Stadt und im Kreis informiert werden.

Lesen Sie weiter – es wird spannend!

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

Vorstand/Impressum 7

Abteilungen 8

Anmeldeinformationen 9

Begegnungsstätte PRO Treff,
Ansprechpartner*innen 11

Ehrenamtliche Mitarbeit 12

Selbsthilfegruppen 14

Beratung und Hilfen 17

Kunst und Kreativität 21

Sprachen 31

Kultur und Gesellschaft 43

Gesundheit und Bewegung 55

Geschenkgutschein 62

Weitere Abteilungen
und Angebote 63

PRO Media gGmbH –
Integration und Arbeit im PRO 64

PRO Train 66

PRO Verwaltung 68

SignCom 69

Mitgliedschaften
und Kooperationen 70

Anmeldung Kurse 71

A

Abteilungen im PRO.....	8
Aktion Mensch – Regionalpartner	65
ALL-AACHT™-Trainingsclub.....	15
Angsterkrankungen Selbsthilfegruppe	15
Anmeldeformular.....	72
Anmeldung.....	71
Anmeldeinformationen	9
Aquarellmalerei.....	25

B

Bankverbindung.....	71
Barrierefreiheit	10
Beratungen und Hilfen.....	17
Bridge	52
Burnout Selbsthilfegruppe	14

D

Datenschutzhinweis.....	73
Doppelkopf/Canasta	52

E

Ehrenamtliche Mitarbeit.....	12
English and International Literature.....	33
English Contemporary Texts	32
English everywhere	34
English for beginners.....	37
English Okay!	36
English “Just for fun”	35

F

Fahradgruppe – PRO Pedale.....	61
Formular Ambulanz.....	20
Frauengesprächskreis.....	46
Frühstück im PRO Treff	47

G

Gedächtnistraining mit Spaß.....	45
Geschenkgutschein	62
Gesundheit und Bewegung	55
Griechisch – Neugriechisch	41

H

Hatha Yoga	58
Helfer gesucht	20

I

Impressum	7
Inhaltsverzeichnis.....	4
Italienisch	38

K

Kettenbasteln für den guten Zweck.....	30
Kino	53
Kochen – Lecker um die Welt.....	47
Kommunikation – Mit Leichtigkeit erfolgreich kommunizieren.....	44
Kultur und Gesellschaft.....	43
Kunst und Kreativität	21

L

Literaturklub „Nachlese“	50
--------------------------------	----

M

Malen am Mittwoch	26
Malen – Freies Malen	27
Mitgliedschaften und Kooperationen	70
Museumsbesuche und Ausflüge	52
Märchennachmittag.....	49

O

Offener Bücherschrank	13
-----------------------------	----

P

Patchwork – der Nähtag	24
Patchwork – der Kurs	23
Portugiesisch – Interaktiver Kurs	40
Projekt „Wir am Tablet“	12
PRO Media – Bildung & Kultur gGmbH	64
PRO Train Ansprechpartner*innen	67
PRO Train – Betreutes Wohnen	66
PRO Verwaltung.....	68
Prävention und Mobilität im Alltag	56

S

Schach	51
Schreibkurs – „Mein buntes Leben“	29
Schwarzes Brett	13
Seidenmalerei.....	22
Selbsthilfegruppen.....	14

SignCom	69
Skat	51
Smartphone (Android)	18
So finden Sie uns	73
Spanisch Stammtisch.....	41
Spanisch – Hola amigos!.....	39
Spendenbeitrag.....	10
Spieletreff.....	51
Sprachen.....	31
Stadthüpfer - Die Haltestelle für Sie	13
Stichwortverzeichnis.....	5

T

Tablet-Kurs.....	19
Team PRO Treff	11
Teilnahmegebühr.....	71

V

Vermietung von Räumen	68
Vorstand	7
Vorwort.....	3

W

Wanderungen.....	60
Weitere Abteilungen und Angebote.....	63

Y

Yoga 50+	59
----------------	----

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
 Dr. Walter Schepers

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: 800

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 teilweise 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.

Informieren Sie sich außerdem über Aushänge oder Facebook Beiträge über aktuelle Angebote, wie z.B. Freizeitgruppen, Ausflüge oder ähnliches!

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

Bei weiteren Fragen gibt PRO Treff gerne Auskunft!

Anmeldeformular: siehe Seite 72

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



Hinweis zur Barrierefreiheit

Verschiedene Menschen besuchen unsere Kurse. Wir bemühen uns um Barrierefreiheit, damit alle Teilnehmenden einen leichten Zugang haben. Das betrifft zum Beispiel den Veranstaltungsort und das betrifft auch die Sprache. Es betrifft auch das Vorgehen und die Materialien.

Bitte melden Sie sich, wenn Sie besondere Bedarfe haben. Wir können gemeinsam überlegen, ob und wie eine Teilnahme möglich ist.

Gerne gesehen – der Spendenbeitrag

Den Spendenbeitrag finden Sie bei jedem Kursangebot neben dem Kurspreis. Dieser stellt einen freiwilligen Beitrag zum Erhalt der Begegnungsstätte dar.

Aufgrund der Situation in den letzten Jahren hat die Abteilung PRO Treff sehr gelitten. Durch Einschränkungen des Betriebs und auch komplette Schließungen wurde der Verein sehr belastet. 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!

Team PRO Treff



Teamleitung
Bettina Orth
Telefon (02204) 9548 - 15
Fax (02204) 9548 - 26
bettina.orth@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 können 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)

Projekt „Wir am Tablet“

Im letzten Jahr konnten wir das Projekt „Wir am Tablet“ dank großzügiger Unterstützung der Stiftung Wohlfahrtspflege NRW durchführen. In diesem Projekt haben Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit erhalten, ein Tablet kostenfrei im Rahmen des Kurses zu nutzen, den Umgang damit zu erlernen und zu üben.

Wir danken an dieser Stelle den beiden Dozentinnen für ihr Engagement und freuen uns darüber, dass diese im zweiten Halbjahr einen ähnlich strukturierten Kurs in unserem Haus anbieten. Wir hoffen, dass sich viele Seniorinnen und Senioren anmelden und dadurch der Einstieg in die digitale Welt ermöglicht bzw. erleichtert wird. Informieren Sie sich auf Seite 19 über die konkreten Inhalte.

Offener Bücherschrank

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

Das schwarze Brett

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

Die Haltestelle für Sie!

Der Bensberger Stadthüpfer bringt Sie direkt zu uns. Der Stadtbus hat eine geringe Einstiegshöhe und zeichnet sich durch einen leichten Ein- und Ausstieg, Rollstuhlplatz und Freifläche für Rollatoren aus. Das PROgymnasium hat eine eigene Haltestelle:

Buslinie 457. Nächster Halt: Bensberg, PROgymnasium.

Weitere Informationen und Fahrplan finden Sie unter www.rvk.de, RVK-Kunden-Center GLmobil in Bensberg am Busbahnhof oder unter (02204) 9768 - 0.



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

Eine weitere Möglichkeit zur 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

Selbsthilfegruppe „Burnout“

Diese Krankheit kann man nicht sehen. In der Selbsthilfegruppe 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 selbst 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.

Kontakt: Axel Thon

Telefon 0177-8141343

Email axel.thon@web.de

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.

Kontakt: Markus Winterscheidt

Telefon 0173-8270353

Email m.winterscheidt@web.de

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 Jugendgruppe 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

Artfabric .de

Geschenke individuell wie Sie

Bilder, Fotos, Nützliches und Schönes,
alles selber hergestellt

Gerne auch Anfertigung nach Ihren Wünschen



Geschäft und Werkstatt:

A. Kranefeld | Wipperfürther Str. 76a | 51429 Bensberg
Telefon 0178 / 55 49 503 | www.artfabric.de

Beratung und Hilfen



***Smartphone (Android) Training für Anfänger*innen**

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

Teilnahmevoraussetzung ist ein eigenes Smartphone (Android).

Kurs-Nr.	23B101
Termin	05.09.2023, 12.09.2023
Tag, Zeit	Dienstag, 13.00 – 15.15 Uhr
Stunden	2 Termine, je 3 x 45 Minuten
Gebühr	32,00 Euro / 35,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Manfred Falb
Anmeldung	Schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 – 15

***Smartphone (Android) Training für Fortgeschrittene**

Wir kümmern uns um die Einstellungen der Geräte. Wir klären, wie Klingeltöne und Kamera/Galerie eingestellt und verwendet werden. Wie kommen verschiedene Apps kommen zum Einsatz? Wie installiere ich Anwendungen und wie nutze ich z.B. WhatsApp?

Grundkenntnisse zur Benutzung eines Smartphones sollten vorhanden sein. Teilnahmevoraussetzung ist ein eigenes Smartphone (Android).

Kurs-Nr.	23B102
Termin	19.09.2023, 26.09.2023
Tag, Zeit	Dienstag, 13.00 – 15.15 Uhr
Stunden	2 Termine, je 3 x 45 Minuten
Gebühr	32,00 Euro / 35,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Manfred Falb
Anmeldung	Schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 – 15

*Tablet-Kurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs, der sich sowohl an Anfänger*innen als auch an Fortgeschrittene richtet, werden Kenntnisse zur Bedienung eines Tablets vermittelt. Darüber hinaus werden die Möglichkeiten der Nutzung eines Tablets auch unter Einbezug der Wünsche der Teilnehmer*innen erläutert. Der Kurs wird von zwei Dozent*innen geleitet. Das Ziel des Kurses soll ein sicherer Umgang mit dem Tablet sein, der im Alltag auch die Kommunikationsmöglichkeiten der Nutzer*innen erweitern soll.

Wer kein eigenes Tablet besitzt, hat die Möglichkeit, gegen Gebühr ein Gerät im PROgymnasium zu leihen.

Teil 1

Kurs-Nr.	23B110
Termin	16.08., 23.08., 30.08., 06.09., 13.09.2023
Tag, Zeit	Mittwoch, 16.30 – 18.30 Uhr
Stunden	5 Termine, je 2 x 60 Minuten
Gebühr	63,00 Euro / 70,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Sajda Muratovic, Nicole Matzoun
Anmeldung	Schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Teil 2

Kurs-Nr.	23B111
Termin	20.09., 27.09., 18.10., 25.10., 08.11.2023
Tag, Zeit	Mittwoch, 16.30 – 18.30 Uhr
Stunden	5 Termine, je 2 x 60 Minuten
Gebühr	63,00 Euro / 70,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Sajda Muratovic, Nicole Matzoun
Anmeldung	Schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



Formular Ambulanz

Sie benötigen Unterstützung beim 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 gut erklären und haben Freude daran, anderen zu helfen?

Dann melden Sie sich bei uns!

Wir suchen dringend Menschen, die in Form von Nachbarschaftshilfe, Hilfe im Umgang mit Computern oder der Einrichtung eines neuen Fernsehers andere unterstützen möchten. Wir vermitteln gerne zwischen Helfern und Hilfesuchenden!

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



Kunst und Kreativität



Experimentelle Seidenmalerei

Die Kompositionen aus farbigen Flächen und Linien des russischen Malers Wassily Kandinsky inspirieren uns, eigene Tücher und Schals zu gestalten.

Teil 1

Kurs-Nr.	23B200
Termine	07.08., 14.08., 21.08., 28.08., 04.09., 11.09., 18.09., 25.09.2023
Tag, Zeit	Montag, 09.30 – 11.45 Uhr
Stunden	8 Termine, je 3 x 45 Minuten
Gebühr	76,00 Euro / 85,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Traute Wahnschaffe
Anmeldung	Schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Teil 2

Kurs-Nr.	23B201
Termine	16.10., 23.10., 30.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12.2023
Tag, Zeit	Montag, 09.30 – 11.45 Uhr
Stunden	8 Termine, je 3 x 45 Minuten
Gebühr	76,00Euro / 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 Anfänger*innen – und es werden Arbeitsproben gezeigt. Schriftliche Schritt-für-Schritt-Anleitungen erleichtern das Weiterarbeiten zuhause.

Kurs-Nr.	23B210
Termine	14.08., 11.09., 16.10., 13.11., 11.12.2023
Tag, Zeit	Montag, 14.30 – 16.45 Uhr
Stunden	5 Termine, je 3 x 45 Minuten
Gebühr	38,00 Euro / 45,00 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.	23B211
Termin	06.11.2023
Tag, Zeit	Montag, 10.00 – 16.00 Uhr
Stunden	1 Termin, 8 x 45 Minuten
Gebühr	25,00 Euro / 30,00 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 Fantasie an!

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

Hinweis: Die Materialkosten sind nicht im Preis enthalten.

Teil 1

Kurs-Nr.	23B220
Termine	08.08., 15.08., 22.08., 29.08., 05.09., 12.09., 19.09., 26.09.2023
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

Teil 2

Kurs-Nr.	23B221
Termine	17.10., 24.10., 31.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 5.12., 12.12.2023
Tag, Zeit	Dienstag, 10.00 – 12.00 Uhr
Stunden	9 Termine, je 2 x 60 Minuten
Gebühr	115,00 Euro / 125,00 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. Wenn man diese Kunst aber begriffen hat, dann wird man gefordert“ (Edgar Degas).

In diesem Kurs erhalten Anfänger*innen und Fortgeschrittene individuelle Hilfestellung. Technische Kniffe sowie fachliche Materialkunde für Zeichnen, Aquarell oder Acryl werden vermittelt. Mit Leichtigkeit betreten wir das Land der Malerei und entwickeln unsere Kreativität und unser eigenes Ausdrucksvermögen.

Hinweis: Materialkosten sind nicht im Preis enthalten.

Teil 1

Kurs-Nr.	23B230
Termine	05.07., 12.07., 19.07., 26.07., 02.08., 09.08., 16.08., 23.08., 30.08., 06.09., 13.09., 20.09.2023
Tag, Zeit	Mittwoch, 09.50 – 12.50 Uhr
Stunden	12 Termine, je 4 x 45 Minuten
Gebühr	180,00 Euro / 190,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Frank Heller
Anmeldung	Schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Teil 2

Kurs-Nr.	23B231
Termine	27.09., 04.10., 11.10., 18.10., 25.10., 08.11., 15.11., 22.11., 29.11., 06.12., 13.12., 20.12.2023
Tag, Zeit	Mittwoch, 09.50 – 12.50 Uhr
Stunden	12 Termine, je 4 x 45 Minuten
Gebühr	180,00 Euro / 190,00 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 allein 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 – 12.00 Uhr
Gebühr	Um Spende wird gebeten
Anmeldung	Telefonische Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 – 15

Ihr Leben als Buch?

Einfacher, schneller und günstiger, als Sie denken!

IHRE Erfahrungen, IHRE Einsichten und IHR Wissen dürfen nicht verloren gehen, wenn Sie eines Tages nicht mehr da sind.

Aber: **Wie schnell kann es dafür zu spät sein...!?**

Sorgen Sie RECHTZEITIG dafür, dass von Ihnen mehr bleibt als nur ein paar Zeilen in einem seelenlosen Notarvertrag.



Ich habe schon für viele Menschen „wie Du und ich“ die Memoiren geschrieben. Im individuell passenden Stil und zu Konditionen, die man sich selbst als Rentner/in erlauben kann.

Sie schildern mir Ihr Leben in wenigen Interviews - und ich bringe es zu Papier. Oder ich helfe Ihnen, selbst zu schreiben. Jedenfalls haben Sie anschließend ein richtiges Buch in den Händen, dessen Inhalt genau mit Ihnen abgestimmt ist und das für Ihre Nachkommen eine lebendige und bleibende Erinnerung an Sie darstellt.

Ich bin Ihr Biographie-Profi: professionell, diskret und einfühlsam.

Ich wohne in  GL und freue mich auf Ihren Anruf oder Ihre

E-mail für ein erstes, kostenloses Kennenlern-Gespräch.

Biographie-Profi
Lutz Beyering

www.biographie-profi.de

Tel: 0171 322 1867

info@biographie-profi.de

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



* „Mein buntes Leben“ – Ein kreativer Schreibkurs

Haben Sie Freude am Schreiben und wollten schon immer einmal Ihre Gedanken, Geschichten oder Gedichte festhalten oder sogar Ereignisse in Ihrem Leben 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 der Ideenfindung kennen. Dabei kommen durch das Schreiben Spaß, Unterhaltung und Entspannung in der Gruppe nicht zu kurz. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Hinweis: Die beiden Kurse bauen nicht aufeinander auf, d.h. Sie können unabhängig voneinander gebucht werden.

Teil 1

Kurs-Nr.	23B241
Termin	10.07., 14.08., 04.09.2023
Tag, Zeit	Montag, 09.30 – 11.45 Uhr
Stunden	3 Termine, 3 x 45 Minuten
Gebühr	36,00 Euro / 40,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Martina Vermöhlen
Anmeldung	Schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 – 15

Teil 2

Kurs-Nr.	23B242
Termine	30.10., 13.11., 04.12.2023
Tag, Zeit	Montag, 09.30 – 11.45 Uhr
Stunden	3 Termine, je 3 x 45 Minuten
Gebühr	36,00 Euro / 40,00 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 stellen gemeinsam Perlen aus Papier her, die wir mit wiederverwerteten Perlen zu Unikatsschmuck verarbeiten. Diese besonderen Schmuckstücke werden auf Straßenfesten und Basaren für einen guten Zweck verkauft.

Termin	jeden dritten Dienstag im Monat
Zeit	15.00 – 17.00 Uhr
Gebühr	3,00 Euro pro Termin
Kursleitung	Karin Engels
Anmeldung	Telefonische Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



Sprachen



*English Contemporary Texts

Reading and Discussing – Englisch für Fortgeschrittene

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.	23B300
Termine	14.08., 21.08., 11.09., 18.09., 25.09., 16.10., 23. 10., 30.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 11.12.2023
Tag, Zeit	Montag, 10.00 – 11.30 Uhr
Stunden	13 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	110,00 Euro / 120,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Gesine Thaler
Anmeldung	Schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	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**

*English and International Literature

Reading and Discussing – Englisch für Fortgeschrittene

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 Kursleiterin herzlich willkommen und sollten Spaß an der englischen Sprache sowie Interesse für Literatur mitbringen.

Kurs-Nr.	23B301
Termine	16.08., 23.08., 13.09., 20.09., 27.09., 18.10., 25.10., 08.11., 15.11., 22.11., 29.11., 06.12.2023
Tag, Zeit	Mittwoch, 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	PROTreff (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.	23B310
Termine	14.08., 21.08., 28.08., 04.09., 11.09., 18.09., 25.09., 09.10.2023
Tag, Zeit	Montag, 10.00 – 11.30 Uhr
Stunden	8 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	68,00 Euro / 75,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Cheryl Korman
Anmeldung	Schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Teil 2

Kurs-Nr.	23B311
Termine	16.10., 23.10., 06.11. 13.11., 20.11., 27.11., 4.12., 11.12., 18.12.2023
Tag, Zeit	Montag, 10.00 – 11.30 Uhr
Stunden	9 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	77,00 Euro / 85,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Cheryl Korman
Anmeldung	Schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



*English "Just for fun"

Englisch für Anfänger*innen

Es gibt so viele Gründe sich mit der englischen Sprache zu beschäftigen, mit Menschen reden, nette Reisen machen, Texte 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.	23B312
Termine	18.08., 25.08., 01.09., 08.09., 15.09., 22.09., 29.09. 06.10., 13.10.2023
Tag, Zeit	Freitag, 10.00 – 11.30 Uhr
Stunden	9 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	77,00 Euro / 85,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Cheryl Korman
Anmeldung	Schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Teil 2

Kurs-Nr.	23B313
Termine	20.10., 27.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12., 08.12., 15.12.2023
Tag, Zeit	Freitag, 10.00 – 11.30 Uhr
Stunden	9 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	77,00 Euro / 85,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Cheryl Korman
Anmeldung	Schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



*English Okay!

Englisch für fortgeschrittene Anfänger*innen

Haben Sie Freude daran, Englisch zu sprechen? Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die mehr als Anfänger*innen und noch nicht Fortgeschrittene sind. Wir beschäftigen uns mit leichten Texten, sprechen über die Inhalte. Daneben reden und lernen wir zusammen über Themen aus dem aktuellen Leben. Dabei kommt die Grammatik nicht zu kurz. Lifelong learning! It's okay!

Teil 1

Kurs-Nr.	23B314
Termine	29.08., 05.09., 12.09., 19.09., 26.09., 10.10., 17.10., 24.10.2023
Tag, Zeit	Dienstag, 09.30 – 11.00 Uhr
Stunden	8 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	68,00 Euro / 75,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Cheryl Korman
Anmeldung	Schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Teil 2

Kurs-Nr.	23B315
Termine	07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12., 12.12., 19.12.2023
Tag, Zeit	Dienstag, 09.30 – 11.00 Uhr
Stunden	7 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	60,00 Euro / 65,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Cheryl Korman
Anmeldung	Schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



***Let's Go!**

Englisch für Anfänger*innen

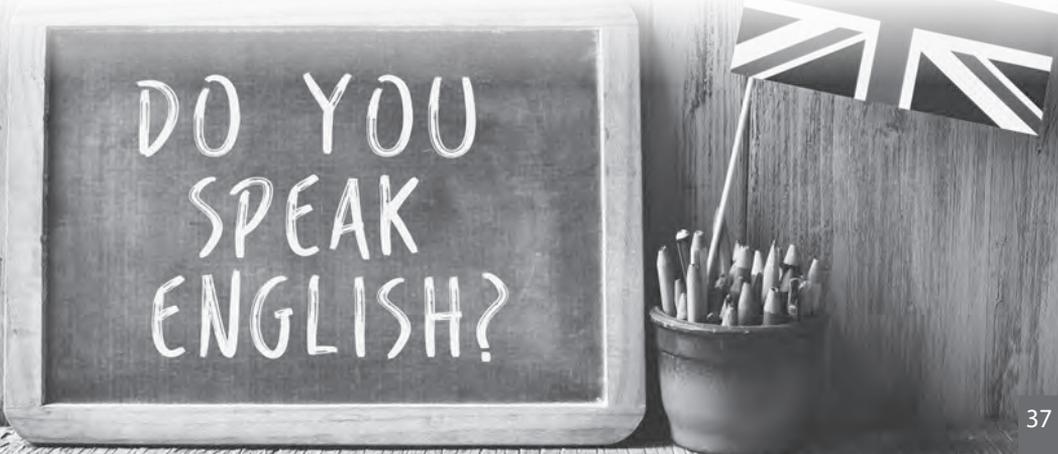
Wollen Sie nach Jahren Ihre Englischkenntnisse wieder auffrischen? Oder haben Sie niemals Englisch gelernt und wollen diese Sprache gerne erlernen? Lassen Sie uns loslegen und in lockerer Runde die ersten Sprachhürden nehmen. In Übungen und Gesprächen werden Grundlagen vermittelt und vertieft. Dabei wird der Spaß nicht zu kurz kommen!

Teil 1

Kurs-Nr.	23B316
Termine	15.08., 22.08., 29.08., 05.09., 12.09., 19.09., 26.09., 10.10.2023
Tag, Zeit	Dienstag, 15.30 – 17.00 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.	23B317
Termine	17.10., 24.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12., 12.12., 19.12.2023
Tag, Zeit	Dienstag, 15.30 – 17.00 Uhr
Stunden	9 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	81,00 Euro / 90,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Cheryl Korman
Anmeldung	Schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



DO YOU
SPEAK
ENGLISH?

*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*innen mit leichten Sprachkenntnissen (Präsenzformen), die sie spielerisch vertiefen möchten.

Suggestopädische Elemente fließen in den Unterricht mit ein. Begleitendes Lehrbuch: Insieme B1, Cornelsen Verlag ISBN 978 -3-06-020169-3

Teil 1

Kurs-Nr.	23B320
Termine	07.09., 14.09., 21.09., 28.09., 19.10., 26.10.2023
Tag, Zeit	Donnerstag, 16.00 – 17.30 Uhr
Stunden	6 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	54,00 Euro / 60,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Stefano Mancuso
Anmeldung	Schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Teil 2

Kurs-Nr.	23B321
Termine	02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12.2023
Tag, Zeit	Donnerstag, 16.00 – 17.30 Uhr
Stunden	6 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	54,00 Euro /60,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Stefano Mancuso
Anmeldung	Schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



*Hola 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 ob 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 geht's auf eine schöne Entdeckungsreise miteinander!

Teil 1

Kurs-Nr.	23B330
Termine	15.08., 22.08., 29.08., 05.09., 12.09., 19.09., 26.09., 10.10.2023
Tag, Zeit	Dienstag, 17.30 – 19.00 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.	23B331
Termine	17.10., 24.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12., 12.12., 19.12.2023
Tag, Zeit	Dienstag, 17.30 – 19.00 Uhr
Stunden	9 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	80,00 Euro / 90,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Cheryl Korman
Anmeldung	Schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



*Circulo do Pastel de Nata

Interaktiver Kurs in Portugiesisch

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit einigen Vorkenntnissen des Portugiesischen, insbesondere der gesprochenen Sprache, die ihre Kenntnisse der portugiesischen Sprache und der lusophonen Kultur vertiefen und erweitern möchten. Das Hauptziel unserer Sitzungen ist es, sich in einer entspannten und freundlichen Atmosphäre auf Portugiesisch (oder auf „alemanhês“) über Themen zu unterhalten, die mit Portugal oder den anderen lusophonen Ländern zu tun haben. Gelegentlich werden grammatikalische Korrekturen und Erklärungen gegeben, die sich an die globalen und individuellen Bedürfnisse anpassen.

„Então, quem quer um pastel de nata?“

Teil 1

Kurs-Nr.	23B340
Termine	23.08., 30.08., 06.09., 13.09., 20.09., 27.09., 04.10., 11.10.2023
Tag, Zeit	Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr
Stunden	8 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	72,00 Euro / 80,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Maria Miguel Debonnet
Anmeldung	Schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Teil 2

Kurs-Nr.	23B341
Termine	18.10., 08.11., 15.11., 22.11., 29.11., 06.12., 13.12.2023
Tag, Zeit	Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr
Stunden	7 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	63,00 Euro / 70,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Maria Miguel Debonnet
Anmeldung	Schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Neugriechisch für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Haben Sie Interesse an der Sprache und an griechischen Besonderheiten? Derzeit bieten wir keinen Kurs ab. Falls sich aber ausreichend Interessenten dafür finden, können wir auch im laufenden Halbjahr in Abstimmung mit unserer Dozentin einen Kurs organisieren. Melden Sie sich gerne bei uns!

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





Patt

BESTATTUNGEN

- Jeder Art: Baum-, Urnen-, Anonym-, See- oder Erdbestattung
- **Vorsorge**
Ein wichtiges Thema unserer Zeit.
- Wir beraten Sie gerne kostenlos und unverbindlich – jederzeit.

Stets für Sie erreichbar:

Tel.: 0 22 04-9 54 70

Falltorstraße 2-6 (Eingang: Möbel Patt)

51429 Bergisch Gladbach-Bensberg



Kultur und Gesellschaft



*Mit Leichtigkeit erfolgreich kommunizieren

Theorie und Praxis 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 Training werden wir mittels theoretischer Grundlagen konkrete Alltagssituationen analysieren und Neues durch Übungen ausprobieren. Somit werden wir für verschiedene Verhaltensweisen sensibilisiert und unsere Bereitschaft für eine Veränderung gesteigert. Leichtigkeit soll dabei trotz des schwierigen Themas selbstverständlich zielstrebend sein.

Kurs-Nr.	23B400
Termine	22.08., 29.08., 05.09., 12.09., 26.09., 17.10., 24.10., 31.10., 07.11., 14.11.2023
Tag, Zeit	Dienstag, 11.30 – 13.00
Stunden	10 Termine, 2 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



*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.	23B410
Termine	10.08., 17.08., 24.08., 31.08., 14.09., 21.09., 28.09., 02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12.2023
Tag, Zeit	Donnerstag, 11.00 – 12.30 Uhr
Stunden	13 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	90,00 Euro / 100,00 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.	23B420
Termine	10.08., 17.08., 24.08., 31.08., 14.09., 21.09., 28.09., 02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12.2023
Tag, Zeit	Donnerstag, 09.15 – 10.45 Uhr
Stunden	13 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	104,00 Euro / 110,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Angelika Hausdörfer
Anmeldung	Schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



Gemeinsames Frühstück im Pro Treff

Wir wollen gemeinsam bei einem leckeren Frühstück den Tag beginnen, ins Gespräch kommen, uns austauschen über „dies und das“. Wenn Sie Zeit und Lust haben, dabei zu sein, melden Sie sich im Büro von PRO Treff. Falls Sie sich ehrenamtlich engagieren möchten und das gemeinsame Frühstück mitbetreuen möchten, sind Sie ebenfalls herzlich willkommen.

Termine und genaue Teilnahmegebühren stehen noch nicht fest. Sprechen Sie uns gerne an oder schauen Sie auf unsere aktuellen Aushänge im Pro Treff. Wir freuen uns auf Sie!

Termine	Bitte beachten Sie unseren Aushang
Gebühr	Unkostenbeitrag
Kursleitung	Mitarbeiter/Ehrenamtliche des Pro Treff
Anmeldung	PRO Treff (02204) 9548 – 15

Lecker um die Welt

Auch für das 2. Halbjahr 2023 ist ein Kochangebot mit Rezepten aus aller Welt geplant.

Die genauen Termine entnehmen Sie bitte unseren Aushängen oder erfragen Sie diese telefonisch.

Termine	Bitte beachten Sie unseren Aushang!
Tag, Zeit	Mittwoch, ca. 17.00 – 19.00 Uhr
Gebühr	Unkostenbeitrag
Kursleitung	Cheryl Korman
Anmeldung	PRO Treff (02204) 9548 – 15



DAMIT ICH DICH BESSER SEHEN KANN ...

... wenn die Brille allein nicht mehr ausreicht

Ihr Spezialist in Bensberg für elektronische Sehhilfen

Mit zwei- bis 22-facher Vergrößerung und reflexions-
freiem 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

Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin unter 02204/56 127.

Wolf
Optik Wolf

Märchennachmittag

„Gewesen oder nicht gewesen – die Alten haben es erzählt.“

Märchen und Schwänke aus aller Welt für Erwachsene erzählt von Ortrun Haupt.

Ein gemütlicher Nachmittag, eine Tasse Kaffee oder Tee und etwas für die Ohren und die Seele.

Kurs-Nr.	23A430
Termin	13.09.2023 und 15.11.2023
Zeit	Mittwoch, 14.30 – 16.00 Uhr
Gebühr	Um Spende wird gebeten
Kursleitung	Ortrun Haupt
Anmeldung	Telefonische Anmeldung erwünscht
Infos	PRO Treff (02204) 9548 – 15



Literaturklub „Nachlese“

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

Wir haben bis jetzt weit über 100 Bücher diskutiert, mal Gegenwartsliteratur, mal Klassiker. Bei den Treffen sind wir immer wieder 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

PARK APOTHEKE

IN DER SCHLOSSGALERIE

Wir stehen Ihnen als Experten der Pharmazie bei allen Fragen rund um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zur Seite – ganz individuell und auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten.

Unser vielseitiges Leistungsangebot reicht von einer kompetenten Beratung und einer umfassenden Versorgung mit Medikamenten über zahlreiche ergänzende Gesundheitsangebote bis hin zu attraktiven und abwechslungsreichen Aktionen.

Wir freuen uns auf Sie!

Kostenloser LIEFERSERVICE

ab 10,- €

Wir liefern nach
Bensberg,
Bergisch Gladbach,
Moitzfeld,
Unterschbach,
Overath und Kürten



90 MINUTEN KOSTENLOS PARKEN!

LIEFERSERVICE

bis 13 Uhr bestellt – am selben Tag geliefert!

Park Apotheke in der Schlossgalerie
Apotheker Matin Hafizi e.K.
Schloßstr. 55 - 51429 Bergisch Gladbach



Fon: 02204 76 76 787 – Fax: 76 76 788
www.park-apotheke-schlossgalerie.de
bestellung@park-apotheke-schlossgalerie.de

Spieletreff

Jeden Mittwoch gibt es die Möglichkeit des offenen Spielnachmittags. Bei einer Tasse Kaffee/Tee oder einem Kaltgetränk kann nach Herzenslust gespielt werden. Dabei stehen sowohl Würfelspiele wie beispielsweise Kniffel, als auch Karten- und Gesellschaftsspiele zur Auswahl. Besonderer Beliebtheit erfreuen sich die Spiele Rummikub und Halma. Sie können aber auch gerne eigene Spiele mitbringen.

Termin	jeden Mittwoch
Zeit	14.00 – 16.00 Uhr
Gebühr	Spende für Getränke
Anmeldung	Telefonische Anmeldung vor der ersten Teilnahme erwünscht
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Skat

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

Schauen Sie einfach einmal bei uns rein!

Termin	jeden Montag
Zeit	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 für Fortgeschrittene und Könner. Sie haben Lust, sich mit anderen Schachenthusiasten in netter Gesellschaft zu messen? Dann kommen Sie gerne vorbei!

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

Bridge

Haben Sie bereits Erfahrung mit diesem anspruchsvollen Spiel? Möchten Sie in ruhiger Atmosphäre die ein oder andere Spielrunde in netter Gemeinschaft genießen? Die bestehende Bridgegruppe freut sich über neue Mitglieder.

Melden Sie sich gerne bei uns!

Termin	jeden Donnerstag
Zeit	14.30 – 16.30 Uhr
Gebühr	Spende für Getränke
Anmeldung	Telefonische Anmeldung vor der ersten Teilnahme erwünscht
Infos	PRO Treff (02204) 9548 – 15

Doppelkopf/Canasta

Lange Zeit haben bei uns Spielerunden im Doppelkopf und Canasta stattgefunden. Leider finden zur Zeit diese Gruppen nicht statt.

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

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.

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 inkl. Fairtrade-Kaffee und Kuchen
Infos/Tickets	(02204) 55 566 oder http://www.cineplex.de/

**Das aktuelle Programm für das komplette 2. Halbjahr
steht noch nicht fest. Bitte informieren Sie sich im
Schaukasten des Kinos, online oder unter (02204) 55 566.**



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.

Gesundheit und Bewegung



*Prävention und Mobilität im Alltag

Pressing RESET – Natürliche Freude an Bewegung

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. Die Bewegungen sind dann mühelos, geschmeidig, mit relativer Stärke und Stabilität. Die Übungen stärken vor allem die Rumpf- und Stützmuskulatur. Dadurch wird die Bewegungsmuskulatur entlastet und Verspannungen und muskuläres Ungleichgewicht können sich lösen.

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.

Hinweis: Kurse A und B sind identisch.



Kurs A – Teil 1

Kurs-Nr.	23B500
Termine	25.07., 01.08., 08.08., 19.09., 26.09.2023
Tag, Zeit	Dienstag, 09.30 – 10.30 Uhr
Stunden	5 Termine, 1 x 60 Minuten
Gebühr	39,00 Euro / 45,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Elke Zeh-Schütte
Anmeldung	Schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Kurs A – Teil 2

Kurs-Nr.	23B501
Termine	10.10., 17.10., 24.10., 31.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12., 12.12., 19.12.2023
Tag, Zeit	Dienstag, 09.30 – 10.30 Uhr
Stunden	11 Termine, 1 x 60 Minuten
Gebühr	85,00 Euro / 95,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Elke Zeh-Schütte
Anmeldung	Schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Kurs B – Teil 1

Kurs-Nr.	23B502
Termine	25.07., 01.08., 08.08., 19.09., 26.09.2023
Tag, Zeit	Dienstag, 11.00 – 12.00 Uhr
Stunden	5 Termine, 1 x 60 Minuten
Gebühr	39,00 Euro / 45,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Elke Zeh-Schütte
Anmeldung	Schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Kurs B – Teil 2

Kurs-Nr.	23B503
Termine	10.10., 17.10., 24.10., 31.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12., 12.12., 19.12.2023
Tag, Zeit	Dienstag, 11.00 – 12.00 Uhr
Stunden	11 Termine, 1 x 60 Minuten
Gebühr	85,00 Euro / 95,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Elke Zeh-Schütte
Anmeldung	Schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

*Hatha Yoga - Fortgeschrittene

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.	23B510
Termine	07.08., 14.08., 21.08. 28.08., 04.09., 11.09., 18.09., 25.09., 16.10., 23.10, 13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 11.12., 18.12.2023
Tag, Zeit	Montag, 19.30 – 21.00 Uhr
Stunden	16 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	144,00 Euro / 155,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Sylvia Schulz
Anmeldung	Schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Wir sind für Sie da, wenn Sie uns brauchen.



Kostenübernahme durch
Pflegekassen möglich

**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

***Yoga 50+**

Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene und 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 fördert die Konzentration.

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

Kurs-Nr.	23B520
Termine	14.08., 21.08., 28.08., 04.09., 11.09., 18.09., 25.09., 9.10., 16.10., 23.10.2023
Tag, Zeit	Montag, 17.00 – 18.30 Uhr
Stunden	10 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	95,00 Euro / 105,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Susanne Volk
Anmeldung	Schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 – 15



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 - 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

PRO Pedale – Fahrradgruppe

Tour 1 **Mittwoch, 12. Juli 2023**

Fahrt zum Japanischen Garten in Leverkusen

Tourenverlauf: Bensberg, Hand, Diepeschrather Mühle, Flittard, Stammheim, Mülheim, Mielenforst.

Einkehr im Bootshaus Stammheim. Ca. 40 km

Tour 2 **Mittwoch, 09. August 2023**

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 3 **Mittwoch, 13. September 2023**

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 des Flusses. Ca. 65 km

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

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

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

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





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.

Weitere Abteilungen und Angebote



- PRO Verwaltung

- PRO Media

- PRO Train (Betreutes Wohnen)

- SignCom

PRO Media - Bildung & Kultur gGmbH

Integration und Arbeiten

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

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

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

Bei Interesse kontaktieren Sie bitte:

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

**PRO Media wird von der Kämpgen-Stiftung
und der Kreissparkasse Köln unterstützt!**



Regionalpartner der Aktion Mensch

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

www.familienratgeber.de

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

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

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

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



★ Familienratgeber.de
Der Wegweiser für Menschen
mit Behinderung

DAS WIR GEWINNT



PRO Train

Betreutes Wohnen – 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.

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 qualifizierte Ausbildung und über langjährige Berufserfahrung in der Arbeit für Menschen mit Behinderung.

Sieben Betreuungs-Assistenzen wirken unterstützend in den Bereichen Hauswirtschaft, Versorgung, Mobilität und Freizeitbegleitung.

Unser Leistungsangebot richtet sich an erwachsene Menschen mit einer körperlichen und/oder geistigen und/oder einer psychischen Behinderung. Das Einzugsgebiet unserer Betreuungen liegt im Rheinisch-Bergischen Kreis und Stadtbezirk Köln-Dellbrück.

Wir unterstützen und beraten bei:

- der Ermittlung des individuellen Hilfebedarfs und bei der Erstellung des BEI_LVR (Antrag auf Eingliederungshilfe)
- Auszug aus Elternhaus oder Wohnstätte
- Ansprüche für 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.

Bei Interesse und Fragen freuen wir uns, wenn Sie Kontakt aufnehmen.

Ansprechpartner*innen:



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



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



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



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



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



Katarzyna Jaroslowski
Telefon (02204) 9548 - 23
katarzyna.jaroslowski@progymnasium.de
2. OG, Raum 13

Vermietung von Räumen

In den hellen Räumen des ehemaligen Schulhauses ist Platz für diverse Veranstaltungen.



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



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

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



PORSCHE

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 **GESUNDHEIT**
Adler Apotheke Bensberg

BENSBERGER TALER

SPENDEN

und SPAREN

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.

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

Weitere Prämien und das aktuelle
Partnerverzeichnis finden Sie bei
www.bensbergtaler.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.: 02204-54747 · www.adler-apotheke-bensberg.de



**Genossenschaftlich heißt,
die Zukunft mitgestalten.
Morgen kann kommen.**

Wir sind die Bank mit der genossenschaftlichen Idee.

Als Wertegemeinschaft handeln wir partnerschaftlich, transparent und verantwortungsvoll. Bei Ihrer Bensberger Bank können all unsere Kundinnen und Kunden auch Mitglieder werden. Jedes Mitglied profitiert von zahlreichen Vorteilen. Welche das sind, erfahren Sie unter www.bensbergerbank.de/mitgliedwerden



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