



**PROgymnasium
Bensberg e.V.**

Bürgerhaus

KURS- PROGRAMM

1. Halbjahr 2024

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

Mitten im Wandel – Lust auf Neues



Wir stecken mitten im Wandel: Immer mehr neue Produkte, neue Verkaufsinstrumente, neue Technologien und künstliche Intelligenzen bestimmen unseren Alltag. Die Digitalisierung ist allgegenwärtig. Vieles wird umgekrempelt. Veränderung bedeutet aber auch Abschied von Vertrautem und liebgewonnenen Routinen. Es ist jedoch eine Chance, neue Dinge einfach mal auszuprobieren, alte Regeln zu hinterfragen.

Schön, wenn man dazu Lust bekommt, um dann Neues zu erfahren, zu formen und sich aktiv einzubringen – zum Beispiel beim Generationentreff im PROgymnasium. Mit immer neuen und kreativen Angeboten geben wir Hilfestellung, den Alltag zu meistern und die Zukunft durch neue Erkenntnisse mitzugestalten.

Unser Ziel ist, Ihnen Lust zu machen, so wie es unser **Kooperationspartner, das Porsche Zentrum Bensberg**, mit seiner baulichen Erweiterung und seinen attraktiven Ideen in Bensberg macht: „Mit einem hochmodernen Porsche-Standort mit digitalen Kontaktpunkten und Formaten einen zuversichtlichen Blick in die Zukunft wagen“.

Wir vom PRO wollen das auch. Hierzu ist einiges in diesem KURS-PROGRAMM gesagt.

Übrigens:

Die Stadt Bergisch Gladbach will im Rahmen einer **großen Sozialraumkonferenz im Frühjahr 2024** eine effektive Entwicklung der Seniorenarbeit beschließen. Wir laden Sie ein, daran aktiv mitzuwirken. Schicken Sie uns Ihre Anregungen und Wünsche. Wir bringen Ihre Vorstellungen mit ein und wollen uns gemeinsam für eine seniorengerechte und lebenswerte Stadt einsetzen.

Wir freuen uns auf Ihren Beitrag.

Ihr

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

Manfred Klein , Vorsitzender

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

Vorwort	3	Sprachen	33
Vorstand/Impressum	7	Kultur und Gesellschaft	41
Kooperation	8	Gesundheit und Bewegung	49
Aktuelles	9	Weitere Abteilungen und Angebote	57
Abteilungen	10	Geschenkgutschein	58
Anmeldeinformationen	11	PRO Verwaltung	59
Begegnungsstätte PRO Treff, Ansprechpartner*innen	13	PRO Media gGmbH – Integration und Arbeit im PRO	60
Ehrenamtliche Mitarbeit	14	PRO Train	62
Selbsthilfegruppen	16	signcom	65
Beratung und Hilfen	19	Mitgliedschaften und Kooperationen	66
Kunst und Kreativität	25	Anmeldung Kurse	67

A		F	
Abteilungen im PRO.....	10B	Fahrradgruppe	55
Aktion Mensch – Regionalpartner	61	Formular Ambulanz.....	24
Anmeldeformular	68	Frauengesprächskreis.....	43
Anmeldeinformation	10	Freies Malen	29
Anmeldung.....	67	Frühstück im PRO Treff.....	47
Ansprechpartner*innen.....	63		
Aquarellmalerei.....	27	G	
		Gedächtnistraining mit Spaß.....	42
B		Geschenkgutschein.....	58
Barrierefreiheit	12	Gesundheit und Bewegung	49
Beratung und Hilfen.....	19	Griechisch – Neugriechisch	40
Bridge	46		
		H	
D		Haltestelle für Sie.....	15
Das schwarze Brett	15	Hatha Yoga	52
Datenschutz	69		
Doppelkopf	47	I	
		Inklusives Kettenbasteln.....	32
E		Italienisch Stammtisch.....	40
Ehrenamtliche Mitarbeit.....	14		
English Contemporary Texts.....	34	K	
English everywhere	35	Kino	48
English Okay!.....	37	Kultur und Gesellschaft.....	41
English “Just for fun”	36	Kunst und Kreativität	25
Experimentelle Seidenmalerei	26		
		L	
		Literaturklub „Nachlese“	44

M	
Malen am Mittwoch	28
Mitgliedschaften und Kooperationen	66
Märchennachmittag.....	44
O	
Offener Bücherschrank	15
P	
Portugiesisch – Interaktiver Kurs	39
Projekt „Wir am Tablet“	14
PRO Media – Bildung & Kultur gGmbH	60
Pro Train Assistenzleistungen	64
PRO Train – Betreutes Wohnen	62
Prävention und Mobilität im Alltag	50
S	
Schach	46
Schreibkurs – „Mein buntes Leben“	30
Selbsthilfegruppen.....	16
signcom	65
Singen.....	54
Skat.....	45
Smartphone Android.....	20
Spanisch Stammtisch.....	40
Spanisch – Hola amigos!.....	38
Spendenbeitrag.....	12
Spieletreff.....	45
Sprachen.....	33
T	
Tablet-Sprechstunde	23
Team Pro Treff.....	13
V	
Vermietung von Räumen	59
W	
Weitere Abteilungen und Angebote.....	57
WhatsApp	22
Y	
Yoga 50+.....	53

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
 Tanja Mansfeld

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

Auflage: 800

Erfolgreiche Kooperation mit dem Porsche Zentrum Bensberg

„Unsere Spende ermöglicht dem PROgymnasium Bergisch Gladbach e.V. den Kauf neuer Tablets.

Zusammen mit unserem Partner, dem PROgymnasium Bergisch Gladbach e.V., haben wir einen wichtigen Schritt in die digitale Zukunft unternommen. Unsere Spende in Höhe von 5.000 Euro hat es dem PROgymnasium ermöglicht, brandneue Tablets anzuschaffen, die die Arbeitsabläufe der Bildungs- und Veranstaltungsstätte für Menschen mit Behinderung und Senioren erheblich erleichtern.

Mit den zur Verfügung gestellten finanziellen Mitteln konnte das PROgymnasium hochwertige Tablets erwerben, um den digitalen Wandel zu bewältigen und den Klienten die bestmögliche Betreuung zu bieten.

Die Spende war somit nicht nur eine finanzielle Unterstützung, sondern auch ein Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität für Menschen mit Behinderung und Senioren. Sie zeigt, wie die Zusammenarbeit zwischen Unternehmen und gemeinnützigen Organisationen dazu beitragen kann, die digitale Inklusion voranzutreiben und die Lebensumstände dieser Bevölkerungsgruppen zu verbessern.“



Herzlichen Glückwunsch

Diana Lamsfuß hat nach vielen Jahren der Mitarbeit die Leitung bei PRO Train – Bereich ambulantes betreutes Wohnen – übernommen. Mit Begeisterung und Engagement für die zu betreuenden Menschen startet die Sozialpädagogin mit einem zusätzlichen Psychologiestudium B.Sc. hochmotiviert in die sehr anspruchsvolle Führungsposition. Gemeinsam mit einem aktiven, verlässlichen Team von 6 pädagogischen Mitarbeiterinnen und 6 Assistenzkräften erfahren dort über 40 Frauen und Männer mit körperlicher und/oder geistiger und/oder psychischer Behinderung die notwendige Unterstützung, damit ein eigenverantwortliches und selbständiges Leben in der eigenen Wohnung oder in der Wohngemeinschaft des PRO möglich ist. Alle fachlich Mitarbeitenden verfügen über eine akademische Ausbildung und über langjährige Berufserfahrung. Der Vorstand wünscht gutes Gelingen!

Ein großes **DANKESCHÖN** sagen wir nach jahrzehntelangem, erfolgreichem Wirken der bisherigen Leiterin **Manuela Weyer**!

Effektives Team bei PRO Treff

Mit Frau Bettina Orth als Leiterin und Frau Mona Bieniek als Stellvertreterin ist die Leitungsebene neu besetzt. Herr Hans Berger als weiterer Mitarbeiter und etliche ehrenamtlich tätige Mitarbeitende komplettieren das Team.

Vorsitzender Manfred Klein: „Mit dieser neuen Leitungsbesetzung steht hochqualifiziertes Personal mit großer sozial-kommunikativer Kompetenz zur Verfügung. Der Teamgedanke ist prägend vorhanden, die effektive Kommunikation untereinander und insbesondere mit dem Personenkreis der Seniorinnen und Senioren ermöglicht kreative Ideen und Strategien zu entwickeln, die bei PRO Treff neue Akzente setzen können. Wir als Vorstand geben Raum für neue Inspirationen und schaffen die notwendige respektvolle Arbeitskultur. **Viel Erfolg!**“

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 diverse Veranstaltungen. 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 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 68

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



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



Mona Bieniek
Telefon (02204) 9548 - 15
Fax (02204) 9548 - 26
mona.bieniek@progymnasium.de

Das Team wird ergänzt durch:
Hans Berger
Ehrenamtliche Mitarbeiter*innen



Ehrenamtliche Mitarbeit im PRO Treff

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!

Falls Sie ebenfalls an einer ehrenamtlichen Tätigkeit interessiert sind, melden Sie sich gerne bei uns. Der zeitliche Umfang und der Einsatzbereich können frei gewählt werden. Der Einsatz erfolgt in Abstimmung mit Ihren eigenen Möglichkeiten und dem Bedarf bei PRO Treff. Wir unterstützen Sie gerne dabei, eigene Vorstellungen, Projekte und Ideen umzusetzen.

Wir freuen uns auf Ihr Interesse und Ihre Hilfe.

Rufen Sie uns an oder schicken Sie uns eine Nachricht:

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 Jahr 2022 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 freuen uns darüber, dass eine der Dozentinnen im Anschluss an dieses Projekt individuelle Unterstützung zur Nutzung von Tablets in unserem Haus anbietet. Wir hoffen, dass sich viele Seniorinnen und Senioren zu den angebotenen Terminen anmelden und dadurch für sie der Einstieg in die digitale Welt ermöglicht bzw. erleichtert wird. Informieren Sie sich auf Seite 23 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, Depression & Co“

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.

Wie führt der Burnout zur Depression? Welchen Einfluss haben andere psychischen Erkrankungen auf die eigene Leistungsfähigkeit? Gemeinsam werden Antworten zu Fragen gefunden. Jede Frage ist willkommen, damit wir wieder am Alltagsleben Freude empfinden können.

Kontakt: Axel Thon

Telefon 0177-8141343

Email axelthon@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-AACHT™-Trainingsclub Bergisch Gladbach

Der ALL-AACHT™-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-AACHT™-Selbstschutz und Women Fight & Fit).

Einer der Kurse findet in den Räumlichkeiten des PROGymnasiums statt. 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:
Telefon 01522-6629427
Email bergisch_gladbach@allaacht.de

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.

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?

Hinweis: Teilnahmevoraussetzung ist ein eigenes Smartphone (Android).

Kurs-Nr.	24A100
Termin	07.02.2024, 14.02.2024
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?

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

Kurs-Nr.	24A101
Termin	21.02.2024, 28.02.2024
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



*WhatsApp – Einführungstraining

Wir klären, wie das Chatten, das Initiieren oder Annehmen von Videoanrufen sowie das Versenden von Bildern oder Videos (inkl. rechtlicher Bestimmungen) funktioniert und wie man die Statuskanäle seiner Kontakte einsehen kann. Außerdem lernen Sie, wie man Gruppen oder einen Broadcast erstellt und klären offene Fragen zum Umgang mit der App.

Hinweise: Grundkenntnisse zur Benutzung eines Smartphones sollten vorhanden sein. Teilnahmevoraussetzung ist ein eigenes Smartphone (Android) mit der installierten App „WhatsApp“.

Kurs-Nr.	24A102
Termin	06.03.2024
Tag, Zeit	Dienstag, 13.00 – 15.15 Uhr
Stunden	1 Termin, 3 x 45 Minuten
Gebühr	16,00 Euro / 18,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Manfred Falb
Anmeldung	Schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

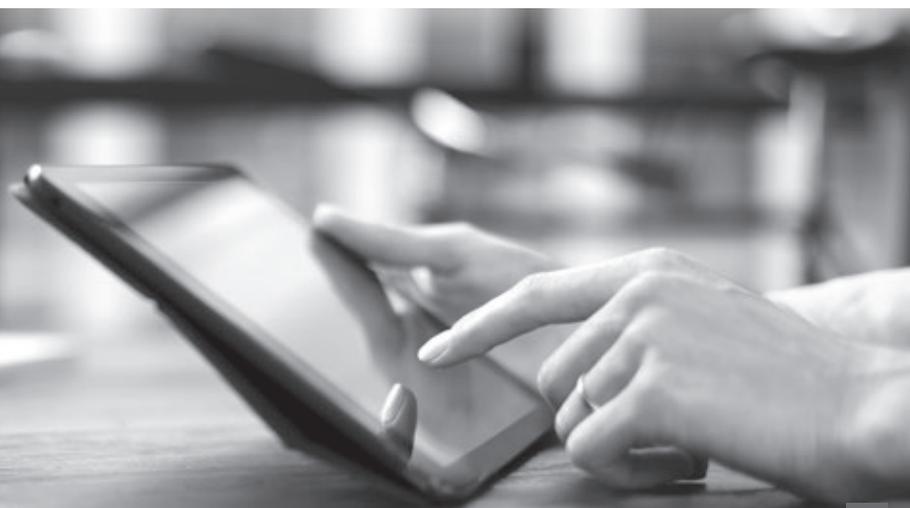


Tablet-Sprechstunde für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Unsere Dozentin Nicole Matzoun bietet individuelle Sprechstunden an, die sich sowohl an Anfänger*innen als auch an Fortgeschrittene richtet. Es werden zum einen allgemeine Kenntnisse zur Bedienung eines Tablets vermittelt. Darüber hinaus werden insbesondere die Möglichkeiten der Nutzung eines Tablets unter Einbezug der Wünsche der Teilnehmer*innen erläutert. Es wird auf individuelle Fragen und Probleme eingegangen. Das Ziel soll ein sicherer Umgang mit dem Tablet sein, der im Alltag die Kommunikationsmöglichkeiten der Nutzer*innen erweitern soll.

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

Kurs-Nr.	24A103
Termin	individuell nach Vereinbarung
Tag, Zeit	Mittwoch, zwischen 16.30 – 18.30 Uhr oder nach Vereinbarung
Stunden	1-2 Stunden nach Vereinbarung
Gebühr	25,00 Euro pro Stunde
Kursleitung	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	individuell nach Vereinbarung
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

Angeregt durch die Ausstellung „URSULA“ in Köln, die der letzte Kurs zusammen besuchte, werden nun „Ungeheuer“ aus kleinen Mustern in vielen Farben auf Seide gebannt.

Teil 1

Kurs-Nr.	24A200
Termine	15.01., 22.01., 29.01., 05.02., 19.02., 26.02., 04.03., 11.03., 18.03.2024
Tag, Zeit	Montag, 09.30 – 11.45 Uhr
Stunden	9 Termine, je 3 x 45 Minuten
Gebühr	85,00 Euro / 90,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Traute Wahnschaffe
Anmeldung	Schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Teil 2

Kurs-Nr.	24A201
Termine	08.04., 15.04., 22.04., 29.04., 06.05., 13.05., 27.05., 03.06., 10.06., 17.06., 24.06.2024
Tag, Zeit	Montag, 09.30 – 11.45 Uhr
Stunden	11 Termine, je 3 x 45 Minuten
Gebühr	105,00 Euro / 110,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Traute Wahnschaffe
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: Materialkosten sind nicht im Preis enthalten.

Teil 1

Kurs-Nr.	24A210
Termine	09.01., 16.01., 23.01., 30.01., 06.02., 20.02., 27.02., 05.03., 12.03., 19.03.2024
Tag, Zeit	Dienstag, 10.00 – 12.00 Uhr
Stunden	10 Termine, je 2 x 60 Minuten
Gebühr	125,00 Euro / 130,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Anita Liebold
Anmeldung	Schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Teil 2

Kurs-Nr.	24A211
Termine	09.04., 16.04., 23.04., 30.04., 07.05., 14.05., 28.05., 04.06., 11.06., 18.06., 25.06.2024
Tag, Zeit	Dienstag, 10.00 – 12.00 Uhr
Stunden	11 Termine, je 2 x 60 Minuten
Gebühr	137,00 Euro / 140,00 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.	24A220
Termine	10.01., 17.01., 24.01., 31.01., 07.02., 14.02., 21.02., 28.02., 06.03., 13.03., 20.03., 27.03.2024
Tag, Zeit	Mittwoch, 09.50 – 12.50 Uhr
Stunden	12 Termine, je 4 x 45 Minuten
Gebühr	180,00 Euro / 185,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Frank Heller
Anmeldung	Schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Teil 2

Kurs-Nr.	24A221
Termine	03.04., 10.04., 17.04., 24.04., 08.05., 15.05., 22.05., 29.05., 05.06., 12.06., 19.06., 26.06.2024
Tag, Zeit	Mittwoch, 09.50 – 12.50 Uhr
Stunden	12 Termine, je 4 x 45 Minuten
Gebühr	180,00 Euro / 185,00 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 Freitag 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 Freitag
Tag, Zeit	Freitag, 10.00 – 12.00 Uhr
Gebühr	Spenden erwünscht
Anmeldung	Telefonische Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



*„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.	24A230
Termin	22.01., 19.02., 11.03.2024
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.	24A231
Termine	15.04., 27.05., 01.07.2024
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 Unikatschmuck 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.	24A300
Termine	08.01., 15.01., 22.01., 29.01., 05.02., 19.02., 26.02., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03., 27.05., 03.06., 10.06., 17.06., 24.06.2024
Tag, Zeit	Montag, 10.00 – 11.30 Uhr
Stunden	16 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	136,00 Euro / 140,00 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 everywhere

Englisch für fortgeschrittene Anfänger*innen

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.	24A310
Termine	08.01., 15.01., 22.01., 29.01., 05.02., 19.02., 26.02., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03.2024
Tag, Zeit	Montag, 10.00 – 11.30 Uhr
Stunden	11 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	93,00 Euro / 96,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Cheryl Korman
Anmeldung	Schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Teil 2

Kurs-Nr.	24A311
Termine	15.04., 22.04., 29.04., 06.05., 13.05., 27.05., 03.06., 10.06., 17.06., 24.06.2024
Tag, Zeit	Montag, 10.00 – 11.30 Uhr
Stunden	10 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	85,00 Euro / 88,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Cheryl Korman
Anmeldung	Schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



*English "Just for fun"

Englisch für fortgeschrittene 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.	24A312
Termine	12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 09.02., 16.02., 23.02., 01.03., 08.03., 15.03., 22.03.2024
Tag, Zeit	Freitag, 10.00 – 11.30 Uhr
Stunden	11 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	93,00 Euro / 96,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Cheryl Korman
Anmeldung	Schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Teil 2

Kurs-Nr.	24A313
Termine	12.04., 26.04., 03.05., 10.05., 17.05., 24.05., 31.05., 07.06., 14.06., 21.06., 28.06.2024
Tag, Zeit	Freitag, 10.00 – 11.30 Uhr
Stunden	11 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	93,00 Euro / 96,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Cheryl Korman
Anmeldung	Schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



*English Okay!

Englisch für 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.	24A314
Termine	09.01., 16.01., 23.01., 30.01., 06.02., 13.02., 20.02., 27.02., 05.03., 12.03., 19.03., 26.03.2024
Tag, Zeit	Dienstag, 09.30 – 11.00 Uhr
Stunden	12 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	102,00 Euro / 105,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Cheryl Korman
Anmeldung	Schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Teil 2

Kurs-Nr.	24A315
Termine	09.04., 16.04., 23.04., 30.04., 07.05., 14.05., 21.05., 28.05., 04.06., 11.06., 18.06., 25.06.2024
Tag, Zeit	Dienstag, 09.30 – 11.00 Uhr
Stunden	12 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	102,00 Euro / 105,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Cheryl Korman
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.	24A320
Termine	09.01., 16.01., 23.01., 30.01., 06.02., 13.02., 20.02., 27.02., 05.03., 12.03., 19.03., 26.03.2024
Tag, Zeit	Dienstag, 17.30 – 19.00 Uhr
Stunden	12 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	108 Euro / 110,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Cheryl Korman
Anmeldung	Schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Teil 2

Kurs-Nr.	24A321
Termine	09.04., 16.04., 23.04., 30.04., 07.05., 14.05., 21.05., 28.05., 04.06., 11.06., 18.06., 25.06.2024
Tag, Zeit	Dienstag, 17.30 – 19.00 Uhr
Stunden	12 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	108,00 Euro / 110,00 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 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. Es werden auch grammatikalische Korrekturen und Erklärungen gegeben, die sich an die individuellen Bedürfnisse anpassen.

„Então, vai um pastel de nata?“

Teil 1

Kurs-Nr.	24A330
Termine	10.01., 17.01., 24.01., 31.01., 07.02., 14.02., 21.02., 28.02., 06.03., 13.03., 20.03.2024
Tag, Zeit	Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr
Stunden	11 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	99,00 Euro / 105,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Maria Miguel Debonnet
Anmeldung	Schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Teil 2

Kurs-Nr.	24A331
Termine	10.04., 17.04., 24.04., 08.05., 15.05., 22.05., 29.05., 05.06., 12.06., 19.06., 26.06.2024
Tag, Zeit	Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr
Stunden	11 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	99,00 Euro / 105,00 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 an. 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 e interesantes en un ambiente agradable?

¡ Bienvenido!

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

Italienisch Stammtisch

Tavolo italiano interessante e in un bel ambiente

Benvenuto!

Termine jeden Donnerstag
Zeit 15.00 – 16.30 Uhr
Stunden 2 x 45 Minuten
Gebühr Spenden erwünscht
Leitung Rita Luxoro-Esser
Anmeldung vor erster Teilnahme erforderlich
Infos PRO Treff (02204) 9548 - 15

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.	24A400
Termine	11.01., 18.01., 01.02., 15.02., 22.02., 29.02., 07.03., 14.03., 21.03., 11.04., 25.04., 02.05., 06.06., 13.06., 20.06., 27.06.2024
Tag, Zeit	Donnerstag, 11.00 – 12.30 Uhr
Stunden	16 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	115,00 Euro / 120,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Angelika Hausdörfer
Anmeldung	Schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



*Frauengesprächskreis

In offenen Gesprächen diskutieren Frauen über Themen, die unser Menschsein ausmachen, und über das, was uns und unsere Gesellschaft bewegt. Kritische Betrachtungen und Veränderungen beinhalten auch eine Chance zur Neuorientierung.

In vertrauensvoller Atmosphäre besprechen wir Themen, die gesellschaftlich wie auch persönlich bewegen. Diese Themen ergeben sich aus der Gruppe, wie z.B. Veränderung – Routine, Werte, Loslassen.

Kurs-Nr.	24A410
Termine	11.01., 18.01., 01.02., 15.02., 22.02., 29.02., 07.03., 14.03., 21.03., 11.04., 25.04., 02.05., 06.06., 13.06., 20.06., 27.06.2024
Tag, Zeit	Donnerstag, 09.15 – 10.45 Uhr
Stunden	16 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	125,00 Euro / 130,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Angelika Hausdörfer
Anmeldung	Schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



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.

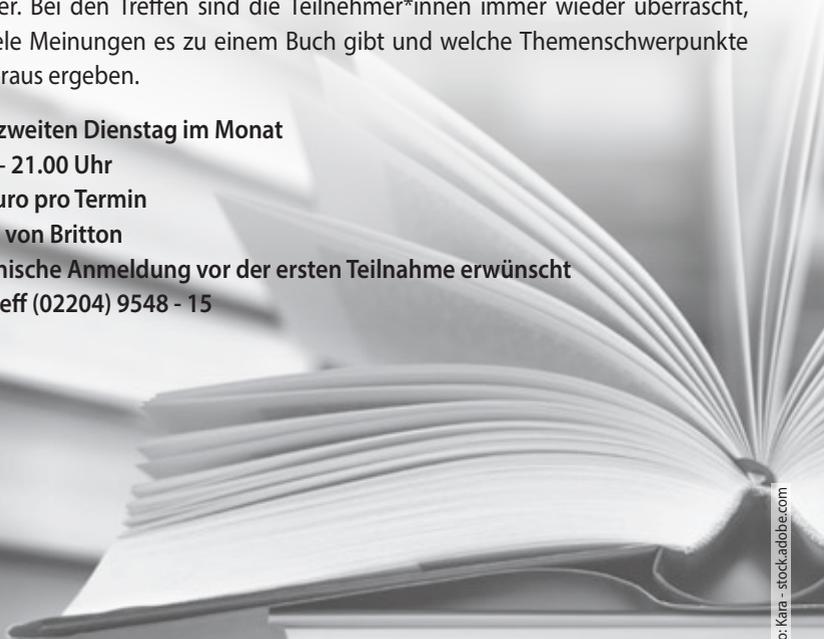
Kurs-Nr.	24A420
Termin	05.02.2024 und 03.06.2024
Zeit	Montag, 14.30 – 16.00 Uhr
Gebühr	Um Spende wird gebeten
Leitung	Ortrun Haupt
Anmeldung	Telefonische Anmeldung erwünscht
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Literaturklub „Nachlese“

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

Bis jetzt wurden weit über 100 Bücher diskutiert, mal Gegenwartsliteratur, mal Klassiker. Bei den Treffen sind die Teilnehmer*innen immer wieder überrascht, wie viele Meinungen es zu einem Buch gibt und welche Themenschwerpunkte sich daraus ergeben.

Termin	jeden zweiten Dienstag im Monat
Zeit	19.00 – 21.00 Uhr
Gebühr	2,50 Euro pro Termin
Leitung	Ariane von Britton
Anmeldung	Telefonische Anmeldung vor der ersten Teilnahme erwünscht
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



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 Canasta. Es können aber auch gerne eigene Spiele mitgebracht werden.

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



Doppelkopf

Nach längerer Pause haben sich wieder Spieler und Spielerinnen gefunden, die sich in Absprache in unserem Haus zum Doppelkopf treffen. Wenn Sie Interesse haben, an dieser netten Spielerunde teilzunehmen, dann melden Sie sich gerne bei uns!

Termin	individuell nach Absprache
Zeit	individuell nach Absprache
Gebühr	Spende erwünscht
Anmeldung	Telefonische Anmeldung vor der ersten Teilnahme erwünscht
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Gemeinsames Frühstück im Pro Treff

Wir wollen gerne regelmäßig 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. Wir suchen für diese monatliche Veranstaltung Ehrenamtler, die sich engagieren möchten und das gemeinsame Frühstück mitbetreuen möchten.

Konkrete Termine stehen noch nicht fest. Sprechen Sie uns gerne an.
Wir freuen uns auf Sie!

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) 555 66 oder <http://www.cineplex.de/>



Foto: Romolo Tavani - stock.adobe.com

**Damit Ihr Bild
aus dem
Rahmen fällt**

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

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.	24A500
Termine	09.01., 16.01., 23.01., 30.01., 06.02., 13.02., 20.02., 27.02., 05.03., 12.03., 19.03.2024
Tag, Zeit	Dienstag, 09.30 – 10.30 Uhr
Stunden	11 Termine, 1 x 60 Minuten
Gebühr	85,00 Euro / 88,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Patrick Gililov (Elke Zeh-Schütte)
Anmeldung	Schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Kurs A – Teil 2

Kurs-Nr.	24A501
Termine	09.04., 16.04., 23.04., 30.04., 07.05., 14.05., 21.05., 28.05., 04.06., 11.06., 18.06., 25.06.2024
Tag, Zeit	Dienstag, 09.30 – 10.30 Uhr
Stunden	12 Termine, 1 x 60 Minuten
Gebühr	93,00 Euro / 95,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Patrick Gililov (Elke Zeh-Schütte)
Anmeldung	Schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Kurs B – Teil 1

Kurs-Nr.	24A502
Termine	09.01., 16.01., 23.01., 30.01., 06.02., 13.02., 20.02., 27.02., 05.03., 12.03., 19.03.2024
Tag, Zeit	Dienstag, 11.00 – 12.00 Uhr
Stunden	11 Termine, 1 x 60 Minuten
Gebühr	85,00 Euro / 88,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Patrick Gililov (Elke Zeh-Schütte)
Anmeldung	Schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Kurs B – Teil 2

Kurs-Nr.	23A503
Termine	09.04., 16.04., 23.04., 30.04., 07.05., 14.05., 21.05., 28.05., 04.06., 11.06., 18.06., 25.06.2024
Tag, Zeit	Dienstag, 11.00 – 12.00 Uhr
Stunden	12 Termine, 1 x 60 Minuten
Gebühr	93,00 Euro / 95,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Patrick Gililov (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.	24A510
Termine	15.01., 22.01., 29.01. 05.02., 19.02., 26.02., 25.03., 08.04., 15.04, 22.04., 29.04., 06.05., 13.05., 27.05., 03.06., 10.06., 17.06.2024
Tag, Zeit	Montag, 19.30 – 21.00 Uhr
Stunden	18 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	162,00 Euro / 165,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Sylvia Schulz
Anmeldung	Schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



***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.

Teil 1

Kurs-Nr.	24A520
Termine	08.01., 15.01., 22.01., 29.01., 05.02.2024
Tag, Zeit	Montag, 17.00 – 18.30 Uhr
Stunden	5 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	48,00 Euro / 50,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Susanne Volk
Anmeldung	Schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Teil 2

Kurs-Nr.	24A521
Termine	08.04., 15.04., 22.04., 29.04., 06.05., 13.05.2024
Tag, Zeit	Montag, 17.00 – 18.30 Uhr
Stunden	6 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	57,00 Euro / 60,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Susanne Volk
Anmeldung	Schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Heilsames Singen – Ankommen, Singen, Genießen

Wer kennt ihn nicht - den Volksmund über die Freude beim Gesang:

„Gesang wischt den Staub vom Herzen“, „Singen ist ein Abglanz der Seele“,

„Wer singt, verscheucht sein Schicksal“... und vieles mehr.

Nun, wissenschaftliche Studien bestätigen es: Singen fördert die seelische und körperliche Gesundheit, die Resilienz, die soziale Verbundenheit und Vernetzung und gemeinsame Flow-Erfahrungen.

Wir singen einfache Lieder über Freunde, Vertrauen, Genuss, Verwurzelung und Heilung.

Besonders wichtig ist unser Motto, dass es beim Singen um Lebensfreude, Verbundenheit und Begegnung geht. Es gibt keine Fehler, entscheidend ist es, aus dem Herzen mit innerer Beteiligung zu singen.

Teil 1

Kurs-Nr.	24A530
Termine	29.01., 05.02., 26.02., 04.03., 18.03., 25.03.2024
Tag, Zeit	Montag, 10.00 – 11.30 Uhr
Stunden	6 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	54,00 Euro / 57,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Jörg Golletz
Anmeldung	Schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Teil 2

Kurs-Nr.	24A531
Termine	22.04., 29.04., 06.05., 13.05., 03.06., 10.06., 17.06., 24.06.2024
Tag, Zeit	Montag, 10.00 – 11.30 Uhr
Stunden	8 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	72,00 Euro / 75,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Jörg Golletz
Anmeldung	Schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

PRO Pedale – Fahrradgruppe

Tour 1 Mittwoch, 10. April 2024

Eine Rundfahrt durch den Königsforst

Die Auswahl der Strecke ist wetterabhängig und wird daher erst kurzfristig genau festgelegt. Pause ist im Landgasthof „Heideblick“ vorgesehen.
ca. 35-40 km

Tour 2 Mittwoch, 08. Mai 2024

Fahrt zum Japanischen Garten in Leverkusen

Tourenverlauf: Bensberg, Hand, Diepeschrather Mühle, Flittard, Stammheim, Mülheim, Einkehr im Bootshaus Stammheim
ca. 40 km

Tour 3 Mittwoch, 12. Juni 2024

Fahrt zur Urlandschaft an der Agger

Der Hauptteil der Strecke liegt zwischen Lohmar und Overath
ca. 55 km

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

Treffpunkt: Parkplatz an der Eissporthalle Saaler Mühle, 10.00 Uhr,
jeweils am 2. Mittwoch im Monat.

Das Tragen eines Fahrradhelmes wird empfohlen.

Leitung: Hermann Figiel (Tel. 02204-9643783)

Anmeldung: 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 Nabbe
Infos PRO Treff (02204) 9548 - 15



Weitere Abteilungen und Angebote



- PRO Verwaltung

- PRO Media

- PRO Train (Betreutes Wohnen)

- signcom



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.

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

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 PROgymnasiums 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.

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 in Köln linksrheinisch.

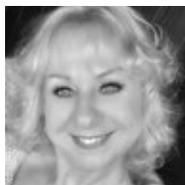
Wir unterstützen und beraten bei:

- 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:

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



Manuela Weyer
 Vertretung 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

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



Katharina Eßer
 Telefon (02204) 9548 - 31
 katharina.esser@progymnasium.de
 2. OG, Raum 12



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

PRO Train

Assistenzleistungen – Selbstständiges Leben

Darüber hinaus wird das Team PRO Train in folgenden Bereichen durch Assistenzkräfte unterstützt:

- Hauswirtschaft
- Versorgung
- Mobilität
- Freizeitbegleitung



v.l. Afnan Ammar, Stefanie Hahn, Beate Bell, Ulli Biedermann, Dagmar Gebel, Elke Schwarz, Anneliese Cosman

Kontakt

Daphne Moore

Leitung Assistenzen

Telefon (02204) 9548 - 33

daphne.moore@progymnasium.de

2. OG, Raum 13

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](mailto:joanna.prasal-cronin@signcom-betreuungen.de)

Angela Herbig

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



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 69.

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 67 und 69 **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:

KVB Linie 1,
Haltestelle Bensberg

Buslinien

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



**Zusammenhalten ist
immer noch die beste
Zukunftsstrategie.**

Morgen kann kommen.

Gerade in der heutigen Zeit braucht die Welt wieder mehr Zuversicht. Deshalb unterstützen wir alle, die trotz Herausforderungen den Mut finden, die Zukunft in die Hand zu nehmen: Ideenhaber und Anpacker, Familien und Pläneschmieder, Mitbestimmer, Unternehmer und Alltagshelden. Gemeinsam schauen wir nach vorn und sagen:
Morgen kann kommen. Wir machen den Weg frei.



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

DAMIT ICH DICH BESSER SEHEN KANN ...

... wenn die Brille allein nicht mehr ausreicht

Ihr Spezialist in Bensberg für elektronische Sehhilfen

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

**Märchenhafte
Angebote**



visolux DIGITAL HD
Lesekomfort auf ganzer Linie

ESCHENBACH
www.eschenbach-optik.de



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

Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin unter 02204/56 127.

Wolf
Optik Wolf