



PROgymnasium  
Bensberg e.V.

Bürgerhaus

# Pro Treff

## Seniorenbegegnungsstätte

Begegnung – Beratung  
Kurse – Offene Gruppen

# Programmheft

## 2. Halbjahr 2024



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



POTYKA Brillen + Akustik GmbH

## „Eine andere Sicht auf unser PRO“

Verehrte Leserinnen, verehrte Leser,

schön, dass Sie unser aktuelles Programmheft von PRO Treff in neuer Aufmachung, mit hoch interessanten Angeboten für die Seniorinnen und Senioren von Bensberg und Umgebung in Händen halten. Wir sind und bleiben damit am Puls der Zeit.



Komposition No 350  
Hommage a Grohmann (003)

Dieses Bild symbolisiert sowohl die Vielfalt und die Besonderheit unseres Hauses als auch sein facettenreiches und buntes Programmangebot. Entsprechend möchte ich Ihnen die Möglichkeiten bei PRO Treff wie folgt beschreiben:

„Das Haus für alle“ war einmal Schule und ist heute eine Seniorenbegegnungsstätte, Bildungs- und Beratungseinrichtung für die ältere Generation. Ein Ort, an dem Sie sich wohlfühlen sollen, an dem Sie mit einem freundlichen Lächeln empfangen werden; ein Haus, das vielleicht ihr Denken verändert, das in Ihnen Motivation für ein selbstbestimmtes Leben neu weckt oder auch nur ein kleiner Rückzugsort ist, um mit anderen netten Menschen ins Gespräch zu kommen.

„Das komplexe Programmangebot“ ist breit gefächert, soll Sie geistig fit, mental agil und körperlich in Bewegung halten. Das alles soll vor allem Freude machen, Ihre Interessen und Leidenschaften fördern.

Trauen Sie sich einfach mal, etwas anderes bei uns auszuprobieren!

Schauen Sie sich unsere Programmvorschläge an, kommen Sie in unser „Haus für alle“ und genießen Sie ein einladendes und informatives Entree - innen wie außen. Besuchen Sie immer mal wieder unsere Internetseite und informieren Sie sich über unsere Ankündigungen in der örtlichen Presse, denn wir bieten auch kurzfristig Veranstaltungen zu aktuellen Themen an..

Wir freuen uns auf Sie und stehen gerne für ein persönliches Gespräch zur Verfügung.

Ihr

Manfred Klein , Vorsitzender

Vorwort	3	Gesundheit und Bewegung	49
Vorstand/Impressum	7	Geschenkgutschein	55
PRO Treff Team	8	Weitere Abteilungen und Angebote	56
PRO TREFF Referententeam	9	PRO Verwaltung	57
Anmeldeinformationen	12	PRO Media gGmbH	58
Newsletter „Aktuelles aus dem PRO“	14	PRO Train	60
Ehrenamtliche Mitarbeit	16	Selbsthilfegruppen	64
Beratung und Hilfen	17	SignCom	65
Kunst und Kreativität	25	Mitgliedschaften und Kooperationen	66
Sprachen	33	Anmeldeformular Kurse	67
Kultur und Gesellschaft	41	Anfahrt	69

<b>A</b>	
Aktion Mensch – Regionalpartner .....	59
Anfahrt .....	69
Anmeldeformular .....	67
Anmeldeinformationen .....	12
Atemmeditation <b>NEU</b> .....	52
Ausflüge <b>NEU</b> .....	46
Aquarellmalerei .....	27
<b>B</b>	
Bankverbindung .....	67
Barrierefreiheit .....	15
Beratungen und Hilfen .....	17
Bridge .....	48
<b>D</b>	
Datenschutzhinweis .....	69
Doppelkopf .....	48
<b>E</b>	
Ehrenamtliche Mitarbeit .....	16
English Conervation in the kitchen <b>NEU</b> .....	40
English Contemporary Texts .....	34
English everywhere .....	35
English „Let’s go“ <b>NEU</b> .....	37
English Okay! .....	36
<b>F</b>	
Fahrradgruppe – PRO Pedale .....	53
Frauengesprächskreis .....	43
<b>G</b>	
Gedächtnistraining mit Spaß .....	42
Geschenkgutschein .....	55
Gesundheit und Bewegung .....	49
Gymnastik für Gesundheit und Mobilität ...	50
<b>H</b>	
Haltestelle .....	15
Hatha Yoga .....	51
Helfer gesucht .....	23
<b>I</b>	
Impressum .....	7
Inhaltsverzeichnis .....	4
<b>K</b>	
Kettenbasteln für den guten Zweck .....	32
Kino .....	48
Kultur und Gesellschaft .....	41
Kunst und Kreativität .....	25
<b>L</b>	
Literaturklub „Nachlese“ .....	46
<b>M</b>	
Malen am Mittwoch .....	28
Malen – Freies Malen .....	29
Mitgliedschaften und Kooperationen .....	66
Märchennachmittag mit Großeltern <b>NEU</b> ..	44
Märchennachmittag .....	44
<b>N</b>	
Nähen <b>NEU</b> .....	31
Newsletter <b>NEU</b> .....	14
<b>O</b>	
Offener Bücherschrank .....	16
<b>P</b>	
Pflegeberatung im PRO Treff <b>NEU</b> .....	22
Portugiesisch .....	39
PRO Media – Bildung & Kultur gGmbH .....	58
PRO Train Ansprechpartner*innen .....	61
PRO Train – Betreutes Wohnen .....	60
PRO Treff Referententeam .....	9
PRO Treff Seniorenbegegnungsstätte .....	8
PRO Treff Team .....	8
PRO Verwaltung .....	62

<b>S</b>		<b>T</b>	
Schach .....	47	Tablet-Sprechstunde.....	21
Schreibkurs – „Mein buntes Leben“ .....	30	<b>V</b>	
Schwarzes Brett .....	16	Vorstand .....	7
Schnupperstunde .....	13	Vorträge <b>NEU</b> .....	45
Seidenmalerei.....	26	Vorwort.....	3
Selbsthilfegruppen.....	64	<b>W</b>	
SignCom .....	65	Wanderungen.....	54
Skat.....	47	Weitere Abteilungen und Angebote.....	56
Smartphone (Android) .....	18	WhatsApp – Einführungstraining.....	20
Spanisch Stammtisch.....	40	<b>Y</b>	
Spanisch – Hola amigos!.....	38	Yoga 50+.....	51
Spendenbeitrag.....	14		
Spieletreff.....	47		
Sprachen.....	33		
Stichwortverzeichnis.....	5		

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  
 Peter Grade  
 Roswitha Lawrenz  
 Anna-Maria Scheerer  
 Dr. Walter Schepers

**Telefon** (0 22 04) 95 48 - 0  
**Fax** (0 22 04) 95 48 - 26  
**E-Mail** [info@progymnasium.de](mailto:info@progymnasium.de)  
**Homepage:** [www.progymnasium.de](http://www.progymnasium.de)



**PROgymnasium ist jetzt auch bei Facebook! Sie finden uns dort unter:**  
**„PROgymnasium Bensberg e.V.“**  
[https://www.facebook.com/\(PROgymnasium-Bensberg-eV-109338204815626\)](https://www.facebook.com/(PROgymnasium-Bensberg-eV-109338204815626))

**Impressum** PROgymnasium Bensberg e.V.  
 Schloßstraße 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)  
 Paffrather Straße 132, 51465 Bergisch Gladbach

Gestaltung und Satz:  
 RAG-Satztechnik-GmbH  
 August-Horch-Straße 10, 51149 Köln

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

Auflage: 800

## PRO Treff Seniorenbegegnungsstätte

Wir verstehen uns als Begegnungsstätte und lebendigen Treffpunkt für Menschen, vor allem in der zweiten Lebenshälfte, ab 50 Plus. Die Interessen der Besucher\*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.

Das Team von PRO Treff freut sich auf Sie!

## PRO Treff Team



Bettina Orth (Teamleitung)  
Telefon (02204) 95 48 - 15  
Fax (02204) 95 48 - 26  
[bettina.orth@progymnasium.de](mailto:bettina.orth@progymnasium.de)



Mona Bieniek  
Telefon (02204) 95 48 - 15  
Fax (02204) 95 48 - 26  
[mona.bieniek@progymnasium.de](mailto:mona.bieniek@progymnasium.de)

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

Ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen

## PRO Treff Referententeam



Debonnet, Maria Miguel  
Kurs:  
Portugiesisch - Circulo do Pastel de nata



Falb, Manfred  
Kurse:  
Smartphone Training  
WhatsApp Einführungskurs

Haupt, Ortrun  
Angebot:  
Märchennachmittag



Hausdörfer, Angelika  
Kurse:  
Gedächtnistraining  
Frauengesprächskreis



Heller, Frank  
Kurs:  
Malen am Mittwoch



Korman, Cheryl  
Kurse:  
Englisch – diverse Kurse  
Spanisch – Hola Amigos



Liebold, Anita  
Kurs:  
Aquarellmalerei



Schulz, Sylvia  
Kurs:  
Hatha Yoga



Thaler, Gesine  
Kurs:  
English Contemporary Texts





Vermöhlen, Martina  
Kurs:  
Kreatives Schreiben



Volk, Susanne  
Kurs:  
Yoga 50+

Wahnschaffe, Traute  
Kurs:  
Seidenmalerei



Zeh-Schütte, Elke  
Kurs:  
Gymnastik für Gesundheit und Mobilität



## Anmeldung zu Kursen, Gruppen und Angeboten

Für die Teilnahme an den Kursen ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich. Die genauen Kurstermine finden Sie hier im Heft bei den jeweiligen Kursbeschreibungen. Bitte haben Sie Verständnis, dass die Kursleitungen in Absprache mit den Teilnehmenden die Termine kurzfristig ändern können.

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

Für offene Gruppen wird keine Teilnahmegebühr erhoben, es bedarf lediglich einer Anmeldung vor der ersten Teilnahme.

Informieren Sie sich außerdem z.B. über Aushänge oder direkt im Büro des PRO Treff über aktuelle Angebote, wie z.B. Vorträge, Veranstaltungen oder ähnliches.

Bei weiteren Fragen gibt PRO Treff gerne Auskunft.

**Telefon (0 22 04) 95 48 - 15**  
**pro.treff@progymnasium.de**

Das Anmeldeformular finden Sie auf Seite 68.

Falls Sie einen Kurs per Überweisung bezahlen möchten, verwenden Sie bitte nachfolgende Kontoverbindung:

**Konto        Bensberger Bank eG**  
**BIC: GENODED1 BGL**  
**IBAN: DE52 3706 21 24 0007 1000 27**

### **Hinweise:**

Bei Bezahlung der Teilnahmegebühr per Lastschrift können Sie innerhalb von acht Wochen dem Einzug widersprechen. Es gelten dabei die mit Ihrem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Bei Überweisungen geben Sie bitte die Kursnummer an. Grundsätzlich können Sie die Kursgebühren auch gerne bar im Büro des PRO Treff bezahlen.

## Unser Angebot – Quereinstieg und Schnupperstunde

Haben die Kurse im aktuellen Halbjahr bereits angefangen? Nutzen Sie unser Angebot des Quereinstiegs! Solange freie Plätze zur Verfügung stehen, können Sie gerne auch in bereits laufende Kurse einsteigen.

Sind Sie sich unsicher, ob der Kurs der richtige für Sie ist? Die „Schnupperstunde“ kann offene Fragen klären. Sie haben bei freien Plätzen jederzeit die Möglichkeit, einmalig an einem laufenden Kurs teilzunehmen und sich im Anschluss daran bezüglich einer verbindlichen Teilnahme zu entscheiden.

Haben Sie Fragen dazu?

Rufen Sie uns an oder schicken Sie uns eine Nachricht:

**PRO Treff Team**

**Telefon (0 22 04) 95 48 - 15**

**[pro.treff@progymnasium.de](mailto:pro.treff@progymnasium.de)**



**NEU**

## Newsletter - "Aktuelles aus dem PRO"

Um Sie über Aktuelles in der Seniorenbegegnungsstätte PRO Treff zu informieren, haben wir einen Newsletter eingerichtet. Darin berichten wir beispielsweise über aktuelle Veranstaltungen, Vorträge und Ausflüge, die nicht explizit im Programmheft beschrieben werden. Außerdem verweisen wir auf freie Plätze in Kursen sowie eventuell neue Kurs- und Gruppenangebote.

Um Sie in den Verteiler aufzunehmen, benötigen wir eine schriftliche Einverständniserklärung. Diese können Sie jederzeit widerrufen. Falls Sie Interesse an diesem Angebot haben, melden Sie sich gerne bei uns.

Rufen Sie uns an oder schicken Sie uns eine Nachricht:

**PRO Treff Team**

**Telefon (02204) 95 48 - 15**

**[pro.treff@progymnasium.de](mailto:pro.treff@progymnasium.de)**

## Gerne gesehen – der Spendenbeitrag

Aufgrund der Situation in den letzten Jahren hat die Seniorenbegegnungsstätte 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.

Den Spendenbeitrag finden Sie bei jedem Kursangebot neben dem Kurspreis. Dieser stellt einen freiwilligen Beitrag zum Erhalt der Begegnungsstätte dar. 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 mit einer Spende zu unterstützen. Wir sagen jetzt schon ganz herzlich **VIELEN DANK!**

## 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.

## Die Haltestelle für Sie!

Der Bensberger Stadthüpfer bringt Sie direkt zu uns. Der Stadtbus hat eine geringe Einstieghöhe 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](http://www.rvk.de), RVK-Kunden-Center GLmobil in Bensberg am Busbahnhof oder unter (0 22 04) 97 68 - 0.



## Ehrenamtliche Mitarbeit im PRO Treff

Wir freuen uns über Ihr ehrenamtliches Engagement im PRO Treff. Wir erhalten einige 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**

**Telefon (0 22 04) 95 48 - 15**

**[pro.treff@progymnasium.de](mailto:pro.treff@progymnasium.de)**

## 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. Bücherspenden sind sehr gerne gesehen. Wenden Sie sich dazu bitte an die Mitarbeiter\*innen von 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.

# 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.	24B100
Termin	10.09.2024, 17.09.2024
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) 95 48 - 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 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.	24B101
Termin	24.09.2024, 01.10.2024
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 (0 22 04) 95 48 - 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.	24B102
Termin	08.10.2024
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) 95 48 - 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 erweitert.

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

Kurs-Nr.	24B103
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) 95 48 - 15



**NEU**

## Pflegeberatung im PRO Treff

Der Rheinisch-Bergische Kreis hält generell ein breites Beratungs- und Unterstützungsangebot vor, welches die Bewältigung der Aufgaben rund um Pflege und Betreuung erleichtern soll. Durch die Mitarbeiter\*innen der Pflegeberatungsstelle des Rheinisch-bergischen Kreises wird es neben den Angeboten im Kreishaus nun auch in den Räumlichkeiten des PRO Treff Beratungsangebote für Besucher\*innen und deren Angehörige geben.

In einer Auftaktveranstaltung gibt es erste grundsätzliche Informationen zum Thema Pflege, wie z.B. Pflegeversicherung, Hilfsmittel, Menüservice, Tagespflege, unterschiedliche ambulante und stationäre Wohnformen. Darüber hinaus gibt es Unterstützung bei der Beantragung eines Pflegegrades, dem Finden von Dienstleistern und der Erstellung von Versorgungskonzepten. Im Anschluss daran finden pro Quartal individuelle Beratungssprechstunden statt. Diese haben zunächst einen Umfang von 45 Minuten. Weitere Gespräche können bei Bedarf vereinbart werden.

### Auftaktveranstaltung

Termin	29.07.2024
Tag, Zeit	Montag, 10.00 – 12.00 Uhr
Stunden	1 Termin, 2 Stunden
Gebühr	kostenfrei
Leitung	Mitarbeiter*innen der Pflegeberatungsstelle
Anmeldung	Schriftliche oder telefonische Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (0 22 04) 95 48 – 15

### Beratungssprechstunde

Termin	17.10.2024
Tag, Zeit	Donnerstag, zwischen 10.00 – 14.00 Uhr
Stunden	jeweils 45 Minuten in Absprache
Gebühr	kostenfrei
Leitung	Mitarbeiter*innen der Pflegeberatungsstelle
Anmeldung	Schriftliche oder telefonische Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (0 22 04) 95 48 – 15

**Hinweis:** Weitere Beratungssprechstunden für das Jahr 2025 sind bereits geplant.

## 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 (0 22 04) 95 48 - 15**



**Alten- und Familienhilfe**  
Bensberg e.V.

1984 – 2024

**40**  
JAHRE

### Unterstützung im Alltag – mit Sicherheit eine Entlastung!

Wir bieten im Gebiet Bensberg, Moitzfeld, Herkenrath, Bärbroich, Heidkamp und Sand stundenweise oder längerfristig Hilfe bei Krankheit oder Unterstützung bei Alltagsaufgaben im Alter an – schnell und unkompliziert.

- Begleitung zu Arzt- und Behördengängen
- Hilfestellungen im Haushalt und Garten
- Kinderbetreuung in Notfällen
- Unterhaltung und Gesellschaft, auch bei leichter Demenz
- Beratung der Angehörigen

*Helfende Hände gesucht!*  
Wir suchen Helfer\*innen, die uns gegen Aufwandsentschädigung bei der Nachbarschaftshilfe unterstützen.

Alten- und Familienhilfe Bensberg e.V. • Im Bungert 3 • 51429 Bergisch Gladbach  
Telefon: 02204/56565 • E-Mail: [info@afh-bensberg.de](mailto:info@afh-bensberg.de) • Web: [www.afh-bensberg.de](http://www.afh-bensberg.de)  
Sprechzeiten: Mo., Mi. Do. & Fr. von 10 Uhr – 12 Uhr • jeden 1. Dienstag im Monat von 16 Uhr – 18 Uhr



# Information & Beratung für Menschen mit Behinderung

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

Zum Beispiel:

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

Die Experten der Arbeitsagentur beraten Sie zu folgenden Fragen:

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

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

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

Die Reha-Berater überlegen mit Ihnen zusammen:

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

Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns:

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



**Bundesagentur für Arbeit**

Agentur für Arbeit  
Bergisch Gladbach

bringt weiter.

# Kunst und Kreativität



## Experimentelle Seidenmalerei

FISCHE!! Einzelnen oder im Schwarm, blau oder vielfarbig gemustert, so schwimmen sie in diesem Quartal über die Seidenschals und -tücher.

### Teil 1

<b>Kurs-Nr.</b>	24B200
<b>Termine</b>	26.08., 02.09., 09.09., 16.09., 23.09., 30.09., 07.10.2024
<b>Tag, Zeit</b>	Montag, 09.30 – 11.45 Uhr
<b>Stunden</b>	7 Termine, je 3 x 45 Minuten
<b>Gebühr</b>	66,00 Euro / 70,00 Euro inkl. Spende
<b>Kursleitung</b>	Traute Wahnschaffe
<b>Anmeldung</b>	Schriftliche Anmeldung erforderlich
<b>Infos</b>	PRO Treff (02204) 9548-15

### Teil 2

<b>Kurs-Nr.</b>	24B201
<b>Termine</b>	28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12.2024
<b>Tag, Zeit</b>	Montag, 09.30 – 11.45 Uhr
<b>Stunden</b>	6 Termine, je 3 x 45 Minuten
<b>Gebühr</b>	57,00 Euro / 60,00 Euro inkl. Spende
<b>Kursleitung</b>	Traute Wahnschaffe
<b>Anmeldung</b>	Schriftliche Anmeldung erforderlich
<b>Infos</b>	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.	24B210
Termine	27.08., 03.09., 10.09., 17.09., 24.09., 01.10.2024
Tag, Zeit	Dienstag, 10.00 – 12.00 Uhr
Stunden	6 Termine, je 2 x 60 Minuten
Gebühr	75,00 Euro / 80,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Anita Liebold
Anmeldung	Schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

### Teil 2

Kurs-Nr.	24B211
Termine	29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12., 10.12., 17.12.2024
Tag, Zeit	Dienstag, 10.00 – 12.00 Uhr
Stunden	8 Termine, je 2 x 60 Minuten
Gebühr	100,00 Euro / 105,00 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 Hilfeleistung. 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.	24B220
Termine	03.07., 10.07., 17.07., 24.07., 31.07., 07.08., 14.08., 28.08., 04.09., 11.09., 18.09., 25.09.2024
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 (022 04) 95 48 - 15

### Teil 2

Kurs-Nr.	24B221
Termine	02.10., 09.10., 16.10., 23.10., 30.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 11.12., 18.12.2024
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 (022 04) 95 48 - 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!

<b>Termin</b>	<b>jeden Freitag</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Freitag, 10.00 – 12.00 Uhr</b>
<b>Gebühr</b>	<b>Spenden erwünscht</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>Telefonische Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 95 48- 15</b>



## \*„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 unseren Kuren 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.

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

**NEU**

### Schnupperkurs für Schreibanfänger – keine Vorkenntnisse erforderlich

Kurs-Nr.	24B230
Termine	11.09.2024
Tag, Zeit	Mittwoch, 14.30 – 16.45 Uhr
Stunden	1 Termin, 3 x 45 Minuten
Gebühr	12,00 Euro / 15,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Martina Vermöhlen
Anmeldung	Schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 95 48 - 15

### Kurs für Schreiberfahrene

Kurs-Nr.	24B231
Termin	05.08., 23.09., 21.10., 11.11., 02.12.2024
Tag, Zeit	Montag, 09.30 – 11.45 Uhr
Stunden	5 Termine, 3 x 45 Minuten
Gebühr	60,00 Euro / 65,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Martina Vermöhlen
Anmeldung	Schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 95 48 – 15



**NEU****\*Individuelles Nähen**

Möchten Sie gerne nähen lernen, haben aber keine bzw. wenig Kenntnisse oder möchten Sie Ihr Hobby wieder aufnehmen? Hier können Sie Ihre Ideen, wie Lieblingsstücke duplizieren oder Schnittmuster auf Ihre Körpermaße anpassen, umsetzen. Außerdem ist es möglich, vorhandene Kleidung abzuändern und individuelle Projekte mit professioneller Hilfe zu gestalten. Dadurch lernen Sie neben den verschiedenen Techniken des Nähens auch nachhaltige Praktiken des Kleiderkonsums kennen. Bringen Sie nicht nur Ihre Ideen, sondern auch Stoffe, Schnittmuster, Schere, Metermaß, Nähadeln, Nähgarn und alles, was Sie für die Umsetzung Ihrer Ideen benötigen, mit.

**Hinweis:** Die Nähmaschine kann, muss aber nicht mitgebracht werden. Einzelne Maschinen werden in Absprache von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

**Teil 1**

Kurs-Nr.	24B240
Termine	22.08., 29.08., 05.09., 12.09., 19.09. 26.09.2024
Tag, Zeit	Donnerstag, 10.00 – 12.00 Uhr
Stunden	6 Termine, je 2 x 60 Minuten
Gebühr	65,00 Euro / 70,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Quynh Tran
Anmeldung	Schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 95 48 - 15

**Teil 2**

Kurs-Nr.	24B241
Termine	07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12., 12.12., 19.12.2024
Tag, Zeit	Donnerstag, 10.00 – 12.00 Uhr
Stunden	7 Termine, je 2 x 60 Minuten
Gebühr	76,00 Euro / 80,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Quynh Tran
Anmeldung	Schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 95 48 - 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.

<b>Termin</b>	<b>jeden dritten Dienstag im Monat</b>
<b>Zeit</b>	<b>15.00 – 17.00 Uhr</b>
<b>Gebühr</b>	<b>3,00 Euro pro Termin</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Karin Engels</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>Telefonische Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 95 48 – 15</b>



# 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!

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>24B300</b>
<b>Termine</b>	<b>12.08., 19.08., 09.09., 16.09., 23.09., 30.09., 07.10., 28.10., 4.11., 11.11., 18.11., 25.11., 09.12., 16.12.2024</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Montag, 10.00 – 11.30 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>14 Termine, 2 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>119,00 Euro / 125,00 Euro inkl. Spende</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Gesine Thaler</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>Schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 95 48 - 15</b>



DO YOU  
SPEAK  
ENGLISH?

## \*English everywhere

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 – das miteinander Erleben und Sprechen steht im Vordergrund. Come and join me!

### Teil 1

<b>Kurs-Nr.</b>	24B310
<b>Termine</b>	19.08., 26.08., 02.09., 09.09., 16.09., 23.09., 30.09., 07.10., 14.10.2024
<b>Tag, Zeit</b>	Montag, 10.00 – 11.30 Uhr
<b>Stunden</b>	9 Termine, 2 x 45 Minuten
<b>Gebühr</b>	77,00 Euro / 80,00 Euro inkl. Spende
<b>Kursleitung</b>	Cheryl Korman
<b>Anmeldung</b>	Schriftliche Anmeldung erforderlich
<b>Infos</b>	PRO Treff (02204) 95 48 - 15

### Teil 2

<b>Kurs-Nr.</b>	24B311
<b>Termine</b>	21.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12., 09.12., 16.12.2024
<b>Tag, Zeit</b>	Montag, 10.00 – 11.30 Uhr
<b>Stunden</b>	9 Termine, 2 x 45 Minuten
<b>Gebühr</b>	77,00 Euro / 80,00 Euro inkl. Spende
<b>Kursleitung</b>	Cheryl Korman
<b>Anmeldung</b>	Schriftliche Anmeldung erforderlich
<b>Infos</b>	PRO Treff (02204) 95 48 - 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

<b>Kurs-Nr.</b>	24B312
<b>Termine</b>	20.08., 27.08., 03.09., 10.09., 17.09., 24.09., 01.10., 08.10., 15.10.2024
<b>Tag, Zeit</b>	Dienstag, 09.30 – 11.00 Uhr
<b>Stunden</b>	9 Termine, 2 x 45 Minuten
<b>Gebühr</b>	77,00 Euro / 80,00 Euro inkl. Spende
<b>Kursleitung</b>	Cheryl Korman
<b>Anmeldung</b>	Schriftliche Anmeldung erforderlich
<b>Infos</b>	PRO Treff (02204) 95 48 - 15

### Teil 2

<b>Kurs-Nr.</b>	24B313
<b>Termine</b>	22.10., 29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12., 10.12., 17.12.2024
<b>Tag, Zeit</b>	Dienstag, 09.30 – 11.00 Uhr
<b>Stunden</b>	9 Termine, 2 x 45 Minuten
<b>Gebühr</b>	77,00 Euro / 80,00 Euro inkl. Spende
<b>Kursleitung</b>	Cheryl Korman
<b>Anmeldung</b>	Schriftliche Anmeldung erforderlich
<b>Infos</b>	PRO Treff (02204) 95 48 - 15



**NEU****\*English "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**

<b>Kurs-Nr.</b>	24B314
<b>Termine</b>	23.08., 30.08., 06.09., 13.09., 20.09., 27.09., 11.10., 18.10.2024
<b>Tag, Zeit</b>	Freitag, 10.00 – 11.30 Uhr
<b>Stunden</b>	8 Termine, 2 x 45 Minuten
<b>Gebühr</b>	68,00 Euro / 70,00 Euro inkl. Spende
<b>Kursleitung</b>	Cheryl Korman
<b>Anmeldung</b>	Schriftliche Anmeldung erforderlich
<b>Infos</b>	PRO Treff (02204) 95 48 - 15

**Teil 2**

<b>Kurs-Nr.</b>	24B315
<b>Termine</b>	25.10., 08.11., 15.11., 22.11., 29.11., 06.12., 13.12., 20.12.2024
<b>Tag, Zeit</b>	Freitag, 10.00 – 11.30 Uhr
<b>Stunden</b>	8 Termine, 2 x 45 Minuten
<b>Gebühr</b>	68,00 Euro / 70,00 Euro inkl. Spende
<b>Kursleitung</b>	Cheryl Korman
<b>Anmeldung</b>	Schriftliche Anmeldung erforderlich
<b>Infos</b>	PRO Treff (02204) 95 48 - 15

## \*Hola amigos!

Spanisch für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

Urlaub im Unterricht? Warum nicht!

Barcelona, Buenos Aires oder die Balearen! Erleben wir diese so wichtige Sprache miteinander. 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

<b>Kurs-Nr.</b>	24B320
<b>Termine</b>	20.08., 27.08., 03.09., 10.09., 17.09., 24.09., 01.10., 08.10., 15.10.2024
<b>Tag, Zeit</b>	Dienstag, 17.30 – 19.00 Uhr
<b>Stunden</b>	9 Termine, 2 x 45 Minuten
<b>Gebühr</b>	81,00 Euro / 85,00 Euro inkl. Spende
<b>Kursleitung</b>	Cheryl Korman
<b>Anmeldung</b>	Schriftliche Anmeldung erforderlich
<b>Infos</b>	PRO Treff (02204) 95 48 - 15

### Teil 2

<b>Kurs-Nr.</b>	24B321
<b>Termine</b>	22.10., 29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12., 10.12., 17.12.2024
<b>Tag, Zeit</b>	Dienstag, 17.30 – 19.00 Uhr
<b>Stunden</b>	9 Termine, 2 x 45 Minuten
<b>Gebühr</b>	81,00 Euro / 85,00 Euro inkl. Spende
<b>Kursleitung</b>	Cheryl Korman
<b>Anmeldung</b>	Schriftliche Anmeldung erforderlich
<b>Infos</b>	PRO Treff (02204) 95 48 - 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

<b>Kurs-Nr.</b>	24B330
<b>Termine</b>	11.09., 18.09., 25.09., 02.10., 09.10., 16.10., 30.10.2024
<b>Tag, Zeit</b>	Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr
<b>Stunden</b>	7 Termine, 2 x 45 Minuten
<b>Gebühr</b>	63,00 Euro / 68,00 Euro inkl. Spende
<b>Kursleitung</b>	Maria Miguel Debonnet
<b>Anmeldung</b>	Schriftliche Anmeldung erforderlich
<b>Infos</b>	PRO Treff (02204) 9548-15

### Teil 2

<b>Kurs-Nr.</b>	24B331
<b>Termine</b>	06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 11.12.2024
<b>Tag, Zeit</b>	Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr
<b>Stunden</b>	6 Termine, 2 x 45 Minuten
<b>Gebühr</b>	54,00 Euro / 60,00 Euro inkl. Spende
<b>Kursleitung</b>	Maria Miguel Debonnet
<b>Anmeldung</b>	Schriftliche Anmeldung erforderlich
<b>Infos</b>	PRO Treff (02204) 9548-15

## Spanisch Stammtisch

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

¡ Bienvenido!

<b>Termine</b>	<b>jeden Mittwoch</b>
<b>Zeit</b>	<b>10.00 – 11.30 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>2 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>Spenden erwünscht</b>
<b>Leitung</b>	<b>Günther Gross (0 22 04) 8 15 27</b>

# NEU

## Conversation in the kitchen

Haben Sie Lust Ihre Englisch-Kenntnisse in lockerer Runde anzuwenden? Möchten Sie Ihr Vokabular erweitern und sicherer in der Kommunikation werden? Dann sind Sie herzlich eingeladen in die gemütliche Küche unserer Begegnungsstätte. Es wird gekocht, gebacken und fast nebenbei lernt man neue Wörter und auch Menschen kennen.

<b>Termine</b>	<b>jeden Donnerstag</b>
<b>Zeit</b>	<b>14.30 – 16.00 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>2 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>Spenden erwünscht</b>
<b>Leitung</b>	<b>Cheryl Korman</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>vor erster Teilnahme erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (0 22 04) 95 48 - 15</b>



# 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.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>24B400</b>
<b>Termine</b>	<b>22.08., 29.08., 05.09., 12.09., 19.09., 26.09., 31.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12., 12.12.2024</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Donnerstag, 11.00 – 12.30 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>13 Termine, 2 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>100,00 Euro / 105,00 Euro inkl. Spende</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Angelika Hausdörfer</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>Schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 95 48 - 15</b>



## \*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.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>24B410</b>
<b>Termine</b>	<b>22.08., 29.08., 05.09., 12.09., 19.09., 26.09., 31.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12., 12.12.2024</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Donnerstag, 09.15 – 10.45 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>13 Termine, 2 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>105,00 Euro / 110,00 Euro inkl. Spende</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Angelika Hausdörfer</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>Schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (0 22 04) 95 48 - 15</b>



**NEU**

## Märchennachmittag für Großeltern mit Enkeln (ab 4 – 6 Jahren)

Wer kennt welche Märchen? Erzählt doch mal ...

Frau Haupt steckt voller Geschichten und erzählt diese gerne und lebendig. Lassen Sie sich gemeinsam mit Ihren Enkeln in eine zauberhafte Welt von mutigen Wesen und rätselhaften Gestalten entführen.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>24B420</b>
<b>Termin</b>	<b>05.09.2024</b>
<b>Zeit</b>	<b>Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr</b>
<b>Gebühr</b>	<b>Um Spende wird gebeten</b>
<b>Leitung</b>	<b>Ortrun Haupt</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>Telefonische Anmeldung erwünscht</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 95 48 - 15</b>

## Märchennachmittag

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.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>24B421</b>
<b>Termin</b>	<b>Donnerstag, 31.10.2024 und Montag, 02.12.2024</b>
<b>Zeit</b>	<b>14.30 – 16.00 Uhr</b>
<b>Gebühr</b>	<b>Um Spende wird gebeten</b>
<b>Leitung</b>	<b>Ortrun Haupt</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>Telefonische Anmeldung erwünscht</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 95 48 - 15</b>



**NEU**

## Vorträge

Informative Veranstaltungen, aber auch Vorträge mit geschichtlichem Hintergrund stehen auf dem Programm. Es wird einen bunten Mix an Themen geben, zu denen Sie herzlich eingeladen sind. Für einige Vorträge ist eine Teilnahmegebühr vorgesehen, die meisten Veranstaltungen sind grundsätzlich kostenfrei, um Spenden wird aber gebeten.

Die ersten Themen stehen bereits fest. Weitere Termine, die sich im Laufe des zweiten Halbjahres ergeben, entnehmen Sie bitte unseren Aushängen und dem Newsletter.

**Thema** „Was sollte ich beachten beim Kauf eines Smartphones?“

**Termin** Dienstag, 09.07.2024, 13.00 – 14.30 Uhr

**Gebühr** Kostenfrei – um Spende wird gebeten

**Leitung** Manfred Falb

**Thema** Die neue Citykey App für Bergisch Gladbach

**Termin** Dienstag, 09.07.2024, 14.00 – 15.30 Uhr

**Gebühr** Kostenfrei – um Spende wird gebeten

**Leitung** Marcel Böttcher, Digitalisierungsbeauftragter der Stadtverwaltung GL

**Thema** Individuelle Gesundheitsleistungen - IGeL – Patientenfrust über ärztliche Extras

**Termin** Dienstag, 20.08.2024, 11.00 – 12.00 Uhr

**Gebühr** Kostenfrei – um Spende wird gebeten

**Leitung** Brigitte Becker, Verbraucherzentrale NRW

**Thema** Eisgeschichten rund um Pückler

**Termin** Mittwoch, 04.09.2024, 14.30 – 16.00 Uhr

**Gebühr** 12,00 Euro / 15,00 Euro inkl. Spende

**Leitung** Annette Voigt

**Thema** „Im Alter sicher leben“

**Termin** Donnerstag, 19.09.2024, 14.30 – 16.00 Uhr

**Gebühr** Kostenfrei – um Spende wird gebeten

**Leitung** KHK Peter Liening, Kriminalkommissariat Prävention/Opferschutz  
im Rheinisch-Bergischen Kreis

Die Veranstaltung wird organisiert und durchgeführt in Zusammenarbeit mit dem VdK OV Bensberg

**Thema** Park Haus Lerbach – ein historischer Bildvortrag

**Termin** Mittwoch, 30.10.2024, 14.30 – 16.00 Uhr

**Gebühr** 12,00 Euro / 15,00 Euro inkl. Spende

**Leitung** Annette Voigt

Zu allen Veranstaltungen ist eine Anmeldung notwendig. Bei Fragen rufen Sie uns gerne an oder schicken Sie uns eine Nachricht:

PRO Treff Team (0 22 04) 95 48 - 15

pro.treff@progymnasium.de

**NEU**

## Ausflüge

Geleitet durch einen Ehrenamtler geht es zu interessanten und historischen Orten rund um Bergisch Gladbach. Auch der ein oder andere Ausflug nach Köln ist in Planung. Die Termine stehen noch nicht fest. Weitere Informationen bekommen Sie im Büro des PRO Treff. Über Aushänge und den Newsletter wird es ebenfalls zeitnahe Auskünfte zu den einzelnen Veranstaltungen geben.

**Termin** auf Anfrage

**Zeit** auf Anfrage

**Gebühr** Spende erwünscht

**Leitung** Ehrenamtler

**Anmeldung** Telefonische Anmeldung erwünscht

**Infos** PRO Treff (0 22 04) 95 48 - 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 (0 22 04) 95 48 - 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.

<b>Termin</b>	<b>jeden Mittwoch</b>
<b>Zeit</b>	<b>14.00 – 16.00 Uhr</b>
<b>Gebühr</b>	<b>Spende erwünscht</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>Keine Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (0 22 04) 95 48 - 15</b>

## Skat

In unserer Skatrunde treffen sich „reizende“ Jungs und auch die eine oder andere Dame. In geselliger Runde stehen das Spiel und der Spaß im Vordergrund.

Schauen Sie einfach einmal bei uns rein!

<b>Termin</b>	<b>jeden Montag</b>
<b>Zeit</b>	<b>12.00 – 16.00 Uhr</b>
<b>Gebühr</b>	<b>Spende erwünscht</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>Keine Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (0 22 04) 95 48 - 15</b>

## 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!

<b>Termin</b>	<b>jeden Mittwoch</b>
<b>Zeit</b>	<b>14.00 – 18.00 Uhr</b>
<b>Gebühr</b>	<b>Spende erwünscht</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>Keine Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (0 22 04) 95 48 - 15</b>

## 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!

<b>Termin</b>	<b>jeden Donnerstag</b>
<b>Zeit</b>	<b>14.30 – 16.30 Uhr</b>
<b>Gebühr</b>	<b>Spende erwünscht</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>Telefonische Anmeldung vor der ersten Teilnahme erwünscht</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (0 22 04) 95 48 - 15</b>

## Doppelkopf

Leider haben sich bisher nicht genügend Spieler und Spielerinnen für diese Gruppe gefunden. Wenn Sie Interesse haben, an dieser netten Spielerunde teilzunehmen, dann melden Sie sich gerne bei uns!

<b>Termin</b>	<b>auf Anfrage</b>
<b>Zeit</b>	<b>individuell nach Absprache</b>
<b>Gebühr</b>	<b>Spende erwünscht</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>Telefonische Anmeldung vor der ersten Teilnahme erwünscht</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (0 22 04) 95 48 - 15</b>

## Wir weisen auf folgendes Veranstaltungsprogramm hin:

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

<b>Termin</b>	<b>jeden 1. und 3. Dienstag im Monat</b>
<b>Zeit</b>	<b>Beginn: 15.00 Uhr, Einlass: 14.15 Uhr</b>
<b>Ort</b>	<b>CINEPLEX in der SCHLOSSPASSAGE Bensberg Schlossstraße 46 – 48</b>
<b>Eintritt</b>	<b>ab 6,00 Euro inkl. Fairtrade-Kaffee und Kuchen</b>
<b>Infos/Tickets</b>	<b>(0 22 04) 5 55 66 oder <a href="http://www.cineplex.de/">http://www.cineplex.de/</a></b>

# Gesundheit und Bewegung



## \*Gymnastik für Gesundheit und Mobilität

Freude an natürlicher 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.

### Teil 1

Kurs-Nr.	24B500
Termine	27.08., 03.09., 10.09., 17.09., 01.10., 08.10., 15.10., 22.10.2024
Tag, Zeit	Dienstag, 10.30 – 11.30 Uhr
Stunden	8 Termine, 1 x 60 Minuten
Gebühr	62,00 Euro / 65,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Elke Zeh-Schütte
Anmeldung	Schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 95 48 - 15

### Teil 2

Kurs-Nr.	24B501
Termine	29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12., 10.12., 17.12.2024
Tag, Zeit	Dienstag, 10.30 – 11.30 Uhr
Stunden	8 Termine, 1 x 60 Minuten
Gebühr	62,00 Euro / 65,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Elke Zeh-Schütte
Anmeldung	Schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 95 48 - 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.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>24B510</b>
<b>Termine</b>	<b>22.07., 29.07., 05.08., 12.08., 19.08., 26.08., 02.09., 09.09., 23.09., 30.09., 07.10., 14.10., 21.10., 11.11., 18.11., 25.11.2024</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Montag, 19.30 – 21.00 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>16 Termine, 2 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>144,00 Euro / 150,00 Euro inkl. Spende</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Sylvia Schulz</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>Schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (0 22 04) 95 48 - 15</b>

## \*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.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>24B520</b>
<b>Termine</b>	<b>19.08., 26.08., 02.09., 09.09., 16.09., 23.09., 30.09., 07.10.2024</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Montag, 17.00 – 18.30 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>8 Termine, 2 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>80,00 Euro / 85,00 Euro inkl. Spende</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Susanne Volk</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>Schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (0 22 04) 95 48 - 15</b>

# NEU

## \*Atemmeditation

Diese Atemmeditation ist einfach und von jedem zu erlernen. Im Kern geht es darum, den Atem kommen und gehen zu lassen, wie er will und ihn dabei akzeptierend zu beobachten. Willentliche Steuerung oder Anstrengung sind hier hinderlich. Gelingt es Ihnen dagegen, eine passive Haltung einzunehmen und den Atem frei fließen zu lassen, werden Sie die wohltuenden Aspekte dieser Meditation spüren: Sie atmen langsamer und ruhiger, der Blutdruck normalisiert sich, die Muskeln entspannen. Insgesamt wirkt die Meditation beruhigend auf Körper, und Geist. Regelmäßig angewandt kann sie den Schlaf verbessern. In diesem Kurs werden zur Vor- und Nachbereitung der Meditation Übungen aus der Atemtherapie von Ilse Middendorf eingesetzt.

**Hinweis:** Bitte bringen Sie bequeme, nicht einengende Kleidung und warme Socken mit.

Kurs-Nr.	24B530
Termine	07.08., 14.08., 21.08.2024
Tag, Zeit	Mittwoch, 15.00 – 17.00 Uhr
Stunden	3 Termine, 2 x 60 Minuten
Gebühr	40,00 Euro / 45,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Christa Zander
Anmeldung	Schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



## Fahrradgruppe – PRO Pedale

Die Touren werden durch den ADFC RheinBerg-Oberberg e.V. durchgeführt und sind somit für die Mitglieder des ADFC kostenfrei.

**Tour 1**      **Mittwoch, 10. Juli 2024**

### Fahrt nach Zündorf (Groov) am Rhein

Tourenverlauf: Bensberg, Königsforst, Elsdorf, über die Felder nach Lülsdorf, weiter bis Zündorf, Einkehr an der Groov

ca. 45 km

**Tour 2**      **Mittwoch, 14. August 2024**

### 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, 11. September 2024**

### Fahrt zum Rheinauhafen

Tourenverlauf: Bensberg, Königsforst, Zündorf (mit der Fähre auf die linke Rheinseite nach Weiss), Rodenkirchen, Rheinauhafen.

ca. 50 km

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

**Gebühr:**      3,00 € / Tour (vor Ort bar zu entrichten)

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

Das Tragen eines Fahrradhelmes wird empfohlen.

**Leitung:**      Bernhard Werheid (Mobil 0157 / 33 25 94 78)

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



## Wanderungen – Bensberg bewegt sich

Erkunden Sie mit unserer Wandergruppe die nähere Umgebung von Bergisch Gladbach und Bensberg. Mit Lust und Laune wird auch bei Wind und Wetter gewandert. Nach einer ca. einstündigen Mittagsrast geht es wieder auf den Heimweg. Gegen 14:00 Uhr ist die Gruppe in der Regel wieder am PROgymnasium.

**Termin:** jeden Donnerstag  
**Zeit:** 10.00 – 14.00 Uhr  
**Treffpunkt:** vor dem PROgymnasium (auf dem Hof)  
**Leitung:** Klaus Nabbefeld  
**Infos:** PRO Treff (0 22 04) 95 48 - 15



### **Heinz Posselt**

Handwerkliche Buchbinderei und Bildereinrahmung  
Restaurierung von Buch + Bild

Industrieweg 5 · Bensberg  
Telefon 0 22 04/42 36 30 · Fax 0 22 04/42 36 31  
[www.buchbinderei-posselt.de](http://www.buchbinderei-posselt.de)



# *Geschenkgutschein*

Name .....

über Euro .....

Kurs/Veranstaltung .....

Datum .....



**Weitere Informationen:** Begegnungsstätte PRO Treff  
PROgymnasium Bensberg e.V.  
Schloßstraße 84 · 51429 Bergisch Gladbach  
Telefon 0 22 04/95 48-15  
[www.progymnasium.de](http://www.progymnasium.de)

Wir möchten darauf hinweisen, dass die Kurse in der Begegnungsstätte PRO Treff zu buchen und zu zahlen sind, bevor diese verschenkt werden.

# Weitere Abteilungen und Angebote



- PRO Verwaltung

- PRO Media

- PRO Train (Betreutes Wohnen)

- signcom

## Vermietung von Räumen

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



Die Räume können genutzt werden, z.B. für

- Versammlungen
- Stadtteilinitiativen
- Sitzungen

Besichtigung und Besprechung nach telefonischer Vereinbarung.



Karin Weyer  
karin.weyer@progymnasium.de  
Tel. (0 22 04) 95 48 - 13  
Fax (0 22 04) 95 48 - 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. (0 22 04) 95 48 - 40  
Fax (0 22 04) 95 48 - 41  
1. OG, Raum 9

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



## Regionalpartner der Aktion Mensch

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

**[www.familienratgeber.de](http://www.familienratgeber.de)**

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

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

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

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



\* Familienratgeber.de  
Der Wegweiser für Menschen  
mit Behinderung

DAS WIR GEWINNT



## PRO Train

### Betreutes Wohnen – Selbstständiges Leben

Seit 1986 besteht das Ambulante Betreute Wohnen – PRO Train – des PROgymnasium Bensberg e.V.

Wir bieten erwachsenen Menschen mit Behinderungen die notwendige Unterstützung an, damit ein eigenverantwortliches und selbständiges Leben in der eigenen Wohnung oder in der Wohngemeinschaft des PRO möglich ist. In der eigenverantwortlichen Wohngemeinschaft im Hause des 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 (0 22 04) 95 48 - 24  
 diana.lamsfuss@progymnasium.de  
 1. OG, Raum 7



Manuela Weyer  
 Vertretung Teamleitung  
 Telefon (0 22 04) 95 48 - 19  
 manuela.weyer@progymnasium.de  
 2. OG, Raum 12



Daphne Moore  
 Leitung Assistenzen  
 Telefon (0 22 04) 95 48 - 33  
 daphne.moore@progymnasium.de  
 2. OG, Raum 13

Silke Funke  
 Telefon (0 22 04) 95 48 - 38  
 silke.funke@progymnasium.de  
 1. OG, Raum 7



Katharina Eßer  
 Telefon (0 22 04) 95 48 - 31  
 katharina.esser@progymnasium.de  
 2. OG, Raum 12



Ewelina Kleczka  
 Telefon (0 22 04) 95 48 - 17  
 ewelina.kleczka@progymnasium.de  
 2. OG, Raum 13

Katarzyna Jaroslowski  
Telefon (0 22 04) 95 48 - 23  
katarzyna.jaroslowski@progymnasium.de  
2. OG, Raum 13



Michael Ferrenberg  
Telefon (02204) 9548 - 33  
Michael.ferrenberg@progymnasium.de  
2. OG, Raum 13

## PRO Train

### Assistenzleistungen – Selbstständiges Leben

Das Team PRO Train wird in den Bereichen Hauswirtschaft, Versorgung, Mobilität, Freizeitbegleitung durch Assistenzkräfte unterstützt.



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

**Kontakt:** Daphne Moore  
Leitung Assistenzen  
Telefon (0 22 04) 95 48- 33  
daphne.moore@progymnasium.de  
2. OG, Raum 13



BIANCA DABROWSKI

Immobilien

Bianca Dabrowski - Immobilienmaklerin (IHK) - geprüfte Fachmaklerin (DFI)

„Bei uns steht neben der Immobilie,  
insbesondere der Mensch im  
Mittelpunkt.“

Meist kauft oder verkauft man eine  
Immobilie nur einmal im Leben.  
Deshalb ist Feingefühl, Empathie und  
volle Transparenz für alle Beteiligten  
wichtig

Wir kümmern uns um Sie!  
Verständnisvoll, professionell und  
unkompliziert



Ihre Maklerin mit Herz und Verstand  
aus dem schönen Bensberg



Terminvereinbarung und weitere  
Infos unter:  
Telefon: 02204/9760949  
Mobil: 0163/2897085  
[bianca@dabrowski-immobilien.de](mailto:bianca@dabrowski-immobilien.de)

### Selbsthilfegruppen und im PROgymnasium

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) 95 48-15.

Eine weitere Möglichkeit zur Kontaktaufnahme auch zu anderen Gruppen und allgemeinen Informationen bietet die Selbsthilfe-Kontaktstelle Bergisches Land unter (02202) 9368921 und [www.selbsthilfe-bergisches-land.de](http://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.

Angustzustände, 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 / 8 14 13 43**

**Email [axelthon@web.de](mailto: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](mailto:m.winterscheidt@web.de)**

# signcom

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: 0 22 33 / 8 05 92 40, Fax: 02233 / 8 05 92 42**

Mail: [info@signcom-betreuungen.de](mailto:info@signcom-betreuungen.de), Internet: [www.signcom-betreuungen.de](http://www.signcom-betreuungen.de)

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

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

## 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 einem Kurs, für den 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.

**HINWEIS** Die Rückerstattung von Teilnahmegebühren während des laufenden Kurses ist nur in wenigen Ausnahmefällen 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 (0 22 04) 95 48 - 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"/>

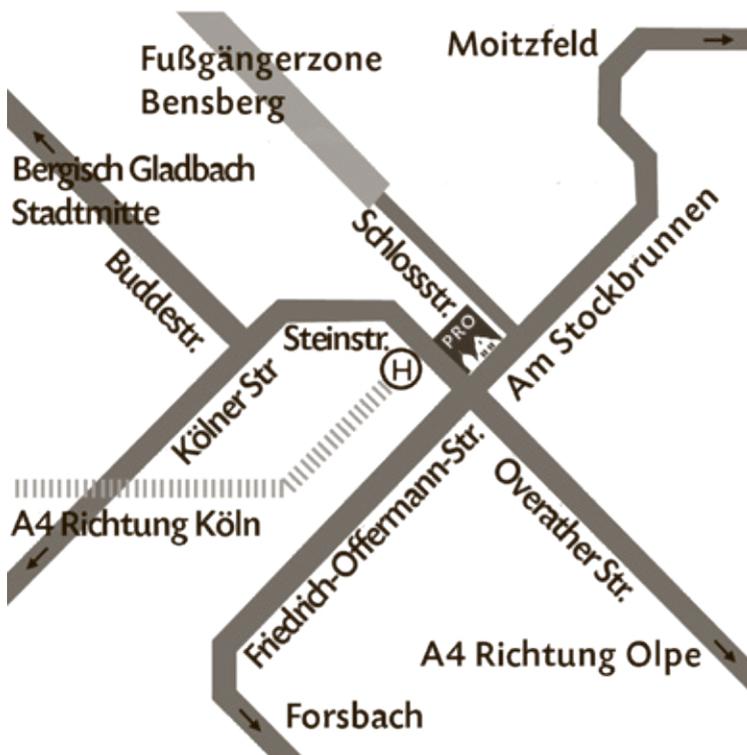
**PRO Treff** · ☎ 022 04 / 95 48 - 15 · Fax: -26 · [info@progymnasium.de](mailto:info@progymnasium.de)

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE47ZZZ00000850492

Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

**Datenschutzhinweis:**

Die anfallenden personenbezogenen Daten werden ausschließlich im Rahmen der Geschäftsbeziehung zwischen den jeweiligen Teilnehmer\*innen und dem PROgymnasium e.V. gemäß Art. 13 DSGVO erfasst und genutzt. Name und Adresse sind dabei zur Bearbeitung der Anmeldung und zur Durchführung der Veranstaltung in jedem Fall erforderlich. Bereits erfasste Daten werden für die Durchführung und Abwicklung erneuter Kursanmeldungen verarbeitet und genutzt. Eine Übermittlung personenbezogener Daten an andere Stellen findet grundsätzlich nicht statt. Lediglich in den Fällen, in denen personenbezogene Daten für eingebundene Stellen benötigt werden, wie in Kursen, die in Kooperation mit der Paritätischen Akademie geführt werden. Die Teilnehmer\*innen haben das Recht, jederzeit Auskunft darüber zu verlangen, welche Daten über sie vom PROgymnasium e.V. gespeichert werden. Sie können unrichtige Daten berichtigen lassen oder löschen lassen, wenn diese nicht mehr erforderlich sind. Bei Fragen wenden Sie sich an: [datenschutz@progymnasium.de](mailto:datenschutz@progymnasium.de).

**So finden Sie uns:**

KVB Linie 1,  
Haltestelle Bensberg

**Buslinien**

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





Kommen nie aus der Mode.

Wieder da: Zinsen!

*Legen Sie Ihr Ersparnis zu fairen Zinsen an!*

Bei der Geldanlage spielt eine Vielzahl von Bedingungen eine Rolle, nicht nur die Höhe der Zinsen. Gemeinsam mit Ihnen finden wir die für Sie passende Geldanlage.

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



**Stark für Sie...**  
**Bensberger Bank**

# 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](http://www.optikwolf.de)

**Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin unter 02204/56 127.**

**Wolf**  
Optik Wolf