

## Angebote von und für Menschen mit und ohne Behinderungen

### Theater „kunterbunt“

Das Improvisationstheater von und mit Menschen mit Behinderungen gastiert wieder in der Begegnungsstätte und gibt eine außergewöhnliche Vorstellung.

### BETreff

Das Musik- und Tanztheater für Menschen mit Behinderung probt und trifft sich im PROgymnasium.

### Selbstbehauptungskurs für Menschen mit Behinderung

In diesem Kurs werden Techniken zum Umgang mit bedrohlichen Alltagssituationen eingeübt und gemeinsam umgesetzt.

### PRO Treff

#### Bürozeiten:

Montag bis Freitag von 10.00-12.00 Uhr und 14.00-16.00 Uhr  
(freitags nur vormittags)

Wir freuen uns über Ihren Besuch oder Anruf.

Ihr PRO Treff Team  
Heiko Reinhold und Yvette Singer



PROgymnasium Bensberg e.V.

Schlossstraße 84

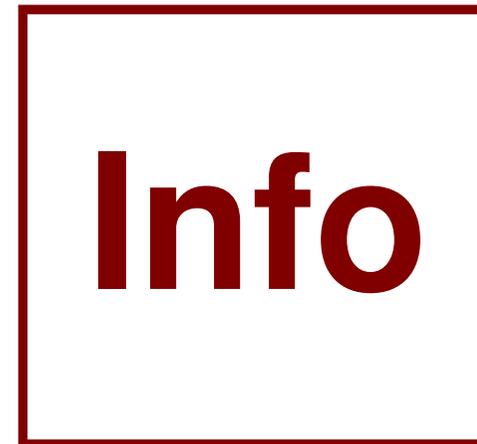
51429 Bergisch Gladbach

Telefon (02204) 9548-15

Telefax (02204) 9548-26

info@progymnasium.de

www.progymnasium.de



PROgymnasium  
Bensberg e. V.

Begegnungsstätte  
PRO Treff

## Aktuelle Informationen Sonderausgabe „Zesamme“

09.06.2018

- *Freizeitangebote*
- *Beratung zu Smartphones*
- *Sprachangebote*
- *Kunst und Kreativität*
- *Sport- und Bewegungsangebote*

**... und vieles mehr für  
Seniorinnen und Senioren!**



**Liebe Besucherinnen und Besucher von Zesamme,**  
wir freuen uns, dass Sie sich für den PROgymnasium  
Bensberg e.V. interessieren.

Der **PRO Treff** im PROgymnasium ist die  
Begegnungsstätte in Bensberg und der lebendige  
Treffpunkt für Menschen in der zweiten Lebenshälfte. Wir  
bieten Ihnen ein breit gefächertes Kursangebot und  
interessante Freizeitmöglichkeiten.

Wir möchten Ihnen hiermit erste Einblicke in unsere  
Angebote vermitteln. Ausführliche Beschreibungen und  
weitere spannende Angebote finden Sie im neuen  
Kursprogramm. Dort finden Sie auch Angaben zu Zeiten  
und eventuell anfallenden Gebühren.

Das neue Kursprogramm können Sie ab dem 02.07.2018  
kostenlos bei uns im Haus erhalten.  
Oder online unter [www.progymnasium.de](http://www.progymnasium.de)

### **Spielcafé**

Ab September findet jeden Dienstagnachmittag ein  
offener Spielnachmittag statt. Bei einer Tasse Kaffee wird  
nach Herzenslust gespielt. Dabei stehen sowohl Würfel-  
spiele als auch Karten- und Gesellschaftsspiele zur  
Auswahl.

### **Offene Freizeitgruppen**

Bei uns im Haus treffen sich jede Woche begeisterte  
Spielerinnen und Spieler. Feste Angebote sind Skat,  
Bridge, Canasta und Doppelkopf. Außerhalb wird  
regelmäßig gekegelt, gewandert und Fahrrad gefahren.

### **Tagesausflug an den Baldeneysee**

Der PRO Treff geht wieder auf Reisen! Am 19.09.2018  
machen wir einen Tagesausflug nach Essen. Erst lassen  
wir uns durch die Villa Hügel führen und nach einem  
Mittagessen genießen wir eine zweistündige Rundfahrt  
auf dem Baldeneysee bei Kaffee und Kuchen.



### **Kurse, Beratung und Hilfen bei Smartphones**

Die Smartphones sind als mobiler Begleiter längst bei  
allen Generationen angekommen. Oftmals hat aber die  
Einrichtung und Benutzung so ihre Tücken. Um Sie im  
Umgang eigenständig und sicherer zu machen haben wir  
verschiedene Angebote für Sie:

Spezielle *Kurse* für Anfänger und Fortgeschrittene, in vier  
Terminen werden Ihnen die Grundlagen nahe gebracht.  
Das *Smartphone-Café* widmet sich der alltäglichen  
Nutzung und deren Fallstricken.

Ergänzend bieten wir eine *individuelle Beratung*, bei der  
unter anderem auch Zeit für eine Ersteinrichtung ist.

### **Sprachen**

Bei uns können Sie in entspannter Atmosphäre  
verschiedene Sprachen erlernen und sprechen. Neben  
Englisch, Französisch und Spanisch ist auch Italienisch  
wieder dabei.

### **Sport- und Bewegungsangebote**

Ergänzend zu den bestehenden Angeboten wie Aqua-  
Fitness, Hatha Yoga, Gymnastik, Line- und Square-Dance  
starten wir Anfang September einen neuen Yoga 50+  
Kurs!

### **Kunst und Kreativität**

Ob Malen mit Acryl oder Aquarell, Patchwork oder  
Seidenmalerei – Kunst hat bei uns einen festen Platz.  
Dazu gesellen sich kreative Schreibkurse, Singkurse und  
themenbezogene Bastelangebote.

### **Erste-Hilfe-Kurs**

Speziell von und für Seniorinnen und Senioren wurden die  
wichtigsten Aspekte zusammengefasst und werden an  
einem Nachmittag von geschulten Mitarbeitern vermittelt.