



**PROgymnasium  
Bensberg e.V.**  
Bürgerhaus

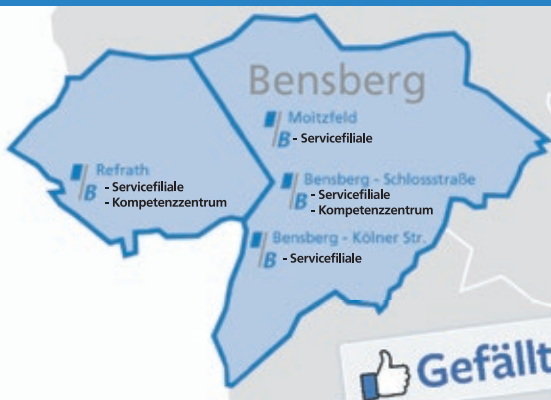
# **KURS- PROGRAMM**

**1. Halbjahr 2019**

Begegnung, Betreuung, Beratung



# Dieselbe Sprache sprechen oder wie wir sagen: genossenschaftlich beraten lassen.



Ehrlich,  
verständlich,  
glaubwürdig.

Ehrlich, verständlich und glaubwürdig: Willkommen bei der **Genossenschaftlichen Beratung** - der Finanzberatung, die erst zuhört und dann berät. Erreichen Sie Ihre Ziele und verwirklichen Sie Ihre Wünsche mit uns an Ihrer Seite. Was uns anders macht, erfahren Sie in Ihrer Filiale oder unter [bensberger-bank.de](http://bensberger-bank.de)

Nähe  
ist unsere  
Stärke!

**Stark für Sie...**

**Bensberger Bank**  
[www.bensberger-bank.de](http://www.bensberger-bank.de)

Ihre Wahl:  
0 22 04 - 40 10

**Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Leserinnen und Leser,**

erfordert es Mut für einen Menschen mit Behinderung, für Seniorinnen und Senioren den Weg in unseren Behinderten- und Generationentreff, in unser Bürgerhaus in Bensberg zu gehen?

Wahrscheinlich ist jeder Anfang mutig und erfordert einen ersten Schritt. Sie halten das Programmheft für das 1. Halbjahr 2019 bereits in Ihren Händen und wir freuen uns auf alle Menschen, die mit uns gemeinsam beginnen, neue Wege zu begehen.

Es erwartet Sie eine kurzweilige und interessante Lektüre und Sie sind herzlich eingeladen zum Besuch unserer vielfältigen Veranstaltungen in diesem Frühjahr.

Derweil geht es in der Vereinsarbeit des PRO um die Entwicklung zukunftsorientierter Angebote und mit Blick auf die Erarbeitung des Integrierten Handlungskonzeptes Bensberg durch Rat und Verwaltung mit neuen sozialen Maßnahmen, mit verstärkter Erwachsenenbildung und Integrationsmaßnahmen um unseren Beitrag, um die Bedeutung von Bensberg zu steigern. Wir wollen die Menschen einbinden, gemeinsam mehr erreichen und für das PRO und ihre Gäste erfolgreich sein. Das sind auch die erklärten Ziele des neugewählten Vorstandes und des neuen Kompetenzteams.

Ich freue mich auf Ihren Besuch, weise auf unsere Internetseite [progymnasium.de](http://progymnasium.de) mit allen aktuellen Terminen und Infos hin und wünsche Ihnen eine gute Zeit.

Ihr  
Manfred Klein



Vorsitzender



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

Vorwort	3	Weitere Abteilungen und Angebote	69
Vorstand/Impressum	7	PRO Verwaltung	70
Aufgabenfelder im PRO	8	PRO Media gGmbH – Integration und Arbeit im PRO	71
Anmeldeinformationen	9	Informationen für Hör- und Sprachgeschädigte	72
Begegnungsstätte PRO Treff, Ansprechpartner/innen	10	PRO Train	73
Ehrenamtliche Mitarbeit	11	Förderverein PROgymnasium Bensberg e.V.	76
Beratung und Hilfen	13	Mitgliedschaften und Kooperationen	78
Kunst und Kreativität	21	Dank an Unterstützende	78
Sprachen	35	Teilnahmebedingungen für Kurse	79
Kultur und Gesellschaft	45	ANMELDUNG KURSE (Anmeldeformular)	80
Gesundheit und Bewegung	59		

## A

Abteilungen im PRO.....	8
Anmeldeinformation PRO Treff.....	9
Anmeldung Kurse.....	80
Anrechnerpartner/innen PRO Treff.....	10
Aqua-Fitness -	
Wassergymnastik für Senioren/innen .....	58
Aquarellmalerei	
für Anfänger und Fortgeschrittene .....	24+27
Außergewöhnliche Menschen.....	49

## B

Basteln in der Osterzeit.....	30
Bensberger Stadthüpfen .....	12
Beratungen und Hilfen .....	13
BEtreff: Musik- und Tanztheater	
für Menschen mit Behinderung.....	68
Bridge .....	54

## C

Canasta.....	55
--------------	----

## D

Datenschutzhinweis.....	81
Doppelkopf .....	54

## E

Ehrenamtliche Mitarbeit .....	11
Einfache Reparaturen im Haushalt.....	20
Ein kreativer Schreibkurs.....	31
Englisch: Reading and Discussing .....	36+38
Englisch für Fortgeschrittene.....	40
English everywhere .....	37
Experimentelle Seidenmalerei .....	22

## F

Französisch Stammtisch .....	44
Frauengesprächskreis.....	47
Förderverein Beitrittserklärung .....	77
Förderverein PROgymnasium .....	76
Führung durch das	
Karnevalsmuseum Bensberg .....	50

## G

Gedächtnistraining mit Spaß.....	46
Geschenkgutschein .....	39
Gesundheit und Bewegung.....	57

## H

Hatha Yoga.....	62
Hermann Fürst Pückler Muskau	
und seine Gärten.....	51

## I

Impressum .....	7
Individuelle Beratung	
bei Smartphones und Tablets .....	19
Inhaltsverzeichnis.....	4
Inklusives Kettenbasteln	
für den guten Zweck .....	30
Italienisch für leicht	
fortgeschrittene Anfänger .....	42

## K

Kaufinformationen für Smartphones.....	16
Kegeln.....	53
Kino Veranstaltungsprogramm.....	56
Kleine Wanderungen .....	65
Kreatives Schreiben	
an ungewöhnlichen Orten.....	33
Kultur und Gesellschaft.....	45
Kunst und Kreativität .....	21

## L

Lasst uns Singen! .....	33
Lesung von Heinz Monheim.....	51
Line Dance .....	64
Literaturklub „Nachlese“ .....	52

Malen in den Ferien .....	29
Malen mit Acryl am Mittwoch.....	26
Malen mit Acryl für Anfänger und Fortgeschrittene .....	25

## M

Malen mit Musik: Aus Klängen werden Bilder.....	28
Mitgliedschaften und Kooperationen .....	78
Musikalische Meditation .....	34
Musik ist Bewegung.....	65

## N

Neue Techniken bedienen.....	19
------------------------------	----

## O

Offener Bücherschrank.....	12
----------------------------	----

## P

Patchwork-Nähtag .....	23
Patchwork-Techniken .....	23
PC - Individuelle Beratung im PRO.....	14
PC - Individuelle Beratung mobil, am eigenen PC.....	15
PC - Kurs für Einsteiger .....	15
PRO Film .....	52
PRO Media - Bildung & Kultur gGmbH.....	71
PRO Pedale – Fahrradgruppe .....	66
PRO Train .....	73
PRO Train Ansprechpartner/innen.....	74
PRO Verwaltung.....	70
Prävention und Mobilität im Alltag.....	60

## R

Regionalpartner der Aktion Mensch.....	72
Rollstammtisch im PRO.....	48

## S

Schach.....	53
Schreibzeit .....	32
Schwarzes Brett .....	12
Selbsthilfegruppen im PRO.....	12
SignCom Beratung .....	75
Skat.....	53
Smartphone (Android) und Tablet Training für Anfänger .....	17
Smartphone-Café.....	18
So finden Sie uns.....	81
Spanisch für Anfänger .....	41
Spanisch Stammtisch .....	44
Spielcafé .....	53
Spiel und Spaß mit dem Smartphone .....	18
Sprachen .....	35
Stichwortverzeichnis .....	5

## T

Teilnahmebedingungen für Kurse.....	79
-------------------------------------	----

## V

Vorstand .....	7
Vortrag: Die Maschen der unseriösen Firmen.....	20
Vorwort.....	3

## W

Was würden Sie gerne im Bergischen Museum sehen?.....	50
Weitere Abteilungen und Angebote .....	69
Wie wir wurden, was wir sind.....	48

## Y

Yoga 50+ .....	63
----------------	----

**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  
 Karl-Heinz Nessler

**Telefon** (02204) 9548 - 0  
**Fax** (02204) 9548 - 26  
**E-Mail** [info@progymnasium.de](mailto:info@progymnasium.de)  
**Homepage:** [www.progymnasium.de](http://www.progymnasium.de)

**Impressum** PROgymnasium Bensberg e.V.  
 Schloßstr. 84, 51429 Bergisch Gladbach  
 Bankverbindung: Bensberger Bank  
 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: Bergisches Handelsblatt GmbH & Co. KG  
 Thomas Berschbach

Druckerei: Heider Druck GmbH,  
 Paffrather Straße 102-116, 51465 Bergisch Gladbach

Auflage: 2.000

**Bitte unterstützen Sie unsere vielfältigen Aufgaben im PRO!  
 Werden Sie Mitglied im Förder- und Trägerverein!**

**Das Antragsformular finden Sie auf Seite 77**

## 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, geschmackvoll eingerichteten Räumen ist Platz für rund 70 Gäste. Wir stellen gerne Tische und Stühle zur Verfügung und Sie können eine komplett eingerichtete Küche nutzen.

### **PRO Media Bildung & Kultur gGmbH - Integration und Arbeit**

PRO Media bietet Menschen mit Benachteiligungen einen Arbeitsplatz, an dem sie Qualitätsleistungen erbringen können. Seit kurzem bieten wir auch Assistenzdienstleistungen an.





## Anmeldung zu Kursen, Gruppen und Angeboten

Für die Teilnahme an den Kursen ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich.

Unsere Kurse richten sich weitgehend nach den Schulferien. Die genauen Termine finden Sie ab sofort hier im Heft bei den jeweiligen Kursbeschreibungen. Bitte haben Sie Verständnis, dass die Kursleitungen in Absprache mit den Teilnehmenden die Termine kurzfristig ändern können. Die Gruppen, für die keine Teilnahmegebühr erhoben wird, bedürfen keiner schriftlichen Anmeldung.

Bei weiteren Fragen gibt PRO Treff gerne Auskunft!

Anmeldeformular: siehe Seite 80



## Pädagogisches Leitungsteam:



Teamleitung  
Heiko Reinhold  
Telefon (02204) 9548 - 15  
Fax (02204) 9548 - 26  
heiko.reinhold@progymnasium.de



Yvette Singer  
Telefon (02204) 9548 - 15  
Fax (02204) 9548 - 26  
yvette.singer@progymnasium.de

Sprechzeiten:

Montag - Freitag von 10.00 – 12.00 Uhr

Montag - Donnerstag von 14.00 – 16.00 Uhr

**Das Team wird ergänzt durch die Mitarbeiter:**

Albert Kessel



Jürgen Lütge



## Ehrenamtliche Mitarbeit im PRO

Wir freuen uns über Ihr ehrenamtliches Engagement im PRO. Wir erhalten sehr viel Unterstützung seitens der ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen, die in vielen Bereichen unersetzlich sind. An dieser Stelle noch einmal vielen Dank dafür!

Der zeitliche Umfang und der Einsatzbereich kann frei gewählt werden.

Der Einsatz erfolgt nach eigenen Wünschen und Ideen und dem Bedarf bei PRO Treff.

Wir unterstützen Sie dabei, Ihre Vorstellungen, Projekte und Ideen umzusetzen.

Wir freuen uns auf Ihr Interesse und Ihre Hilfe.

### Rufen Sie uns an:

PRO Treff Team

(02204) 9548 - 15

pro.treff@progymnasium.de



PROgymnasium ist jetzt auch bei Facebook! Werden Sie Fan von unserer Seite und erfahren Sie immer das Neueste.



[fb.me/progymnasiumev](https://fb.me/progymnasiumev)

[facebook.de/progymnasiumev](https://facebook.de/progymnasiumev)



### Die Haltestelle für Sie!

Der Bensberger Stadthüpfen bringt Sie direkt zu uns. Der Stadtbuss mit leichtem Ein- und Ausstieg durch eine geringe Einstiegshöhe, Rollstuhlplatz und Freifläche für Rollatoren. Das PROgymnasium hat eine eigene Haltestelle:

Buslinie 457. Nächster Halt: Bensberg, PROgymnasium.

Weitere Informationen und Fahrplan unter [www.rvk.de](http://www.rvk.de), KundenCenter GLmobil in Bensberg am Busbahnhof oder unter 02204- 97680.

### Selbsthilfegruppen im PRO

Die Begegnungsstätte PRO Treff bietet Ihnen Unterstützung und Begleitung beim Gründen und Führen einer Selbsthilfegruppe. Wir stehen Ihnen zur Seite und bieten neben Hilfestellungen auch die passenden Räume, in denen Sie sich in geschützter Atmosphäre treffen können.

Informationen über bestehende Gruppen oder zu einer Neugründung erhalten Sie unter der PRO Treff Rufnummer 02204 - 9548 - 15

### Offener Bücherschrank

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

### Das schwarze Brett

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



**Beratung und Hilfen**

## PC - Individuelle Beratung im PRO

Sie möchten in die „digitale Welt“ eintauchen? Doch was sollen Sie sich zulegen (Handy – Tablet – Laptop)?

Sie wollen eine E-Mail schreiben und Bilder versenden bzw. empfangen?

Wenn Sie Hilfe und Unterstützung am PC suchen, hier können Sie Ihre individuellen Fragen stellen, ob mit oder ohne Vorkenntnisse.

Unser Berater berät Sie, in verständlicher Art und Weise – möglichst ohne Fachbegriffe – in einer oder mehreren Einzelstunden. Weitere Termine können Sie dann direkt mit ihm vereinbaren.

Wenn Sie einen Laptop haben, können Sie ihn gerne mitbringen, damit wir mit der Ihnen bekannten PC-Oberfläche arbeiten können. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung Ihre Fragen möglichst genau mit. Dann kann sich unser Berater auf Ihre individuellen Fragen vorbereiten.

<b>Termine</b>	<b>immer freitags</b>
<b>Zeit</b>	<b>nach Vereinbarung</b>
<b>Ort</b>	<b>PROgymnasium</b>
<b>Gebühr</b>	<b>5,00 Euro pro UStd. wird als Spende erbeten</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Michael Oberthür / Günther Gross</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>telefonische Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>



## PC - Individuelle Beratung mobil, am eigenen PC

Wenn Sie Hilfe und Unterstützung bei der Nutzung Ihres eigenen PCs suchen: Bei uns können Sie alle Ihre Fragen stellen.

Wir beantworten Ihre Fragen z. B. zu der Benutzung von Software des Office Paketes, von Bildbearbeitungsprogrammen und bei der Anschaffung von Hardware.

Bitte geben Sie uns Ihre Wünsche am Telefon möglichst genau an, damit wir uns auf Ihre individuellen Fragen vorbereiten können.

Wir beraten Sie auf Wunsch auch bei Ihnen zu Hause.

<b>Termine</b>	<b>Die Termine werden individuell vereinbart</b>
	<b>Wir beraten Sie an Ihrem eigenen PC, bei Ihnen vor Ort</b>
<b>Gebühr</b>	<b>10,00 Euro pro UStd. wird als Spende erbeten</b>
	<b>zuzüglich 5,00 Euro Fahrtkosten innerhalb von Bergisch Gladbach</b>
	<b>0,35 Euro je gefahrenen Kilometer, außerhalb GL</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Paul Müller / Günther Gross</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>

## \*PC Kurs für Einsteiger in den Ferien

Sie möchten erste Schritte am PC oder Laptop machen? In diesem Einsteigerkurs werden Grundlagen der Einrichtung und Bedienung vermittelt. In einer Ihnen angemessenen Geschwindigkeit erlernen Sie die Grundfunktionen.

Gerne können Sie Ihren eigenen Laptop mitbringen.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>19A600</b>
<b>Termine</b>	<b>15.04., 16.04., 17.04.2019</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Montag - Mittwoch, 14.00 – 16.00 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>3 Termine, je 2 x 45 Minuten plus Pause</b>
<b>Gebühr</b>	<b>49,00 Euro</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Fomuso Ekellem</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>



## Infoveranstaltung: Kaufinformationen für Smartphones

Welches Smartphone? Welches Betriebssystem? Welcher Vertrag? Was soll es kosten?

Das richtige Smartphone zu finden ist nicht einfach. Es müssen nicht immer High-Tech-Modelle sein. Auch weniger gut ausgestattete Smartphones haben Potenzial, oder aber auch gute gebrauchte. Die Frage ist, für welchen Zweck benötige ich es hauptsächlich?

Was Sie beim Smartphone-Kauf beachten sollten, verrät Ihnen unsere Infoveranstaltung.

Termin	23.04.2019
Tag, Zeit	Dienstag, 14.00 – 15.00 Uhr
Gebühr	kostenfrei, um eine Spende wird gebeten
Kursleitung	Manfred Falb
Anmeldung	telefonische Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



### 35 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/innen für Tätigkeiten in Familien- und Seniorenhaushalten gegen Aufwandsentschädigung.**

**Im Bungert 3, 51429 Berg. Gladbach, Tel. 02204-56565**

**Bürozeiten: Mo, Mi, Do, Fr 10-12 Uhr**

**sowie 1. Dienstag im Monat von 16-18 Uhr**



## \*Smartphone (Android) und Tablet Training für Anfänger

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

Anschließend kümmern wir uns um die Einstellungen des Gerätes, wie Klingeltöne und Kamera / Galerie. Auch verschiedene Apps kommen zum Einsatz: Wie installiere ich Anwendungen und wie nutze ich WhatsApp?

Beide Kurse sind identisch.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>19A601</b>
<b>Termin</b>	<b>08.01., 15.01., 22.01., 29.01.2019</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Dienstag, 14.00 – 16.15 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>4 Termine, je 3 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>59,00 Euro</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Manfred Falb</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>telefonische Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>19A602</b>
<b>Termin</b>	<b>07.05., 14.05., 21.05., 28.05.2019</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Dienstag, 14.00 – 16.15 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>4 Termine, je 3 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>59,00 Euro</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Manfred Falb</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>telefonische Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>



## Spiel und Spaß mit dem Smartphone

Die modernen Smartphones erleichtern uns die Kommunikation und den Alltag. Sie sind das mobile Büro geworden, das alle mit sich herum tragen. Für viele Menschen bedeutet der Umgang damit Arbeit.

Aber das ist nicht alles, was das Smartphone kann. In diesem Kurs werden Spiele vorgestellt, gemeinsam ausgewählt und gespielt. Wir üben die Benutzung und erlernen, ganz nebenbei und spielerisch, die Handhabung des Gerätes (Android).

Auch der spielerische Umgang mit Fotos ist Bestandteil. Fügen Sie den Menschen auf Ihren Bildern beispielsweise Hasenohren hinzu und überraschen damit Freunde und Familie.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>19A603</b>
<b>Termine</b>	<b>05., 06., 12., 13.02.2019</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>jeweils Dienstag und Mittwoch, 14.00 – 15.30 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>4 Termine, je 2 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>20,00 Euro</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Lena Biedermann</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>telefonische Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>

## Smartphone-Café

Bei einer Tasse Kaffee besprechen wir alles rund um das Smartphone (Android). In lockerer Runde tauschen wir uns aus, mit Tipps und Hilfestellungen, vom Telefonieren bis zum Fotografieren.

Hier darf alles gefragt werden – auch mehrmals.

<b>Termine</b>	<b>Jeder erste und dritte Mittwoch im Monat</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Mittwoch, 15.00 – 16.30 Uhr</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Heiko Reinhold</b>
<b>Gebühr</b>	<b>5,00 Euro pro Termin</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>telefonische Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>

## Individuelle Beratung bei Smartphones und Tablets

Sie haben Probleme bei der (Erst-) Einrichtung und Benutzung Ihres Smartphones oder Tablets (Android)? In ruhiger, persönlicher Atmosphäre bietet die individuelle Beratung Hilfe und die Themen werden auf Ihren Wunsch in Ihrem Tempo vermittelt.

<b>Termine</b>	die Termine werden individuell vereinbart
<b>Gebühr</b>	10,00 Euro pro UStd. wird als Spende erbeten
<b>Kursleitung</b>	Paul Müller
<b>Anmeldung</b>	telefonische Anmeldung erforderlich
<b>Infos</b>	PRO Treff (02204) 9548 - 15

## Neue Technik bedienen

Sie haben Probleme, z.B. mit der Handhabung Ihres Mobiltelefons, Schwierigkeiten mit der Programmierung Ihres neuen DVD-Rekorders oder andere Fragen zu neuen Technologien?

Rufen Sie uns an und wir vermitteln Ihnen Hilfe.

<b>Termine</b>	nach Vereinbarung
<b>Gebühr</b>	3,00 Euro Spende pro Zeitstunde
<b>Beratung</b>	Werner Kuhnert
<b>Infos</b>	PRO Treff (02204) 9548 - 15



## Einfache Reparaturen im Haushalt

Sie haben kleinere Reparaturen im Haushalt, für die kein Handwerker kommt?

Wir leisten sehr gerne Nachbarschaftshilfe, wenn Sie z.B. aus gesundheitlichen Gründen Hilfe benötigen. Wir übernehmen keine Renovierungen oder Gartenarbeiten.

<b>Termine</b>	<b>nach Vereinbarung</b>
<b>Gebühr</b>	<b>3,00 Euro Spende pro Zeitstunde</b>
<b>Beratung</b>	<b>Werner Küpper</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>

## Vortrag: Die Maschen der unseriösen Firmen

Auf Kaffeefahrten, an der Haustüre, am Telefon oder durch Gewinnstreifen werden Verbraucher aufgefordert, Reisen zu buchen, Strom- und Gasverträge oder Gewinnspielverträge abzuschließen.

Oftmals werden gutgläubigen Verbraucherinnen und Verbrauchern Verträge untergeschoben. Wir zeigen die aktuellen Abzockmethoden auf und geben Hilfestellung bei ungewollten Verträgen.

Dieser Vortrag findet in Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW statt.

<b>Termin</b>	<b>22.05.2019</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Mittwoch, 15.00 – 16.00 Uhr</b>
<b>Referentin</b>	<b>Susanne Rex</b>
<b>Gebühr</b>	<b>Kostenlos, eine Spende wird erbeten</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>telefonische Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>







# Kunst und Kreativität

## Experimentelle Seidenmalerei

Mikro-Raster-Aufnahmen von Arzneimitteln dienen uns als Anregung zu abstrakten Mustern. Beim Thema „Bäume“ wird es etwas konkreter, aber nicht naturgetreu, denn wir nehmen Gemälde von Paul Klee als Vorlage.

### Teil 1

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>19A120</b>
<b>Termine</b>	<b>04.02., 11.02., 18.02., 25.02., 11.03., 18.03., 25.03., 01.04., 08.04.2019</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Montag, 09.30 – 11.45 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>9 Termine, je 3 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>85,00 Euro</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Traute Wahnschaffe</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>

### Teil 2

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>19A121</b>
<b>Termine</b>	<b>29.04., 06.05., 13.05., 20.05., 27.05., 03.06., 17.06., 24.06., 01.07.2019</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Montag, 09.30 – 11.45 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>9 Termine, je 3 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>85,00 Euro</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Traute Wahnschaffe</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>



## Kurs für Patchwork-Techniken

Zum Kennenlernen dieser alten Volkskunst oder zum Erweitern Ihrer Kenntnisse in der Patchwork-Technik werden an jedem Kurstag nicht nur neue Muster gezeigt, sondern auch interessante Anwendungsmöglichkeiten und neue, zeitsparende Hilfsmittel. Außerdem werden Tipps für eigene Entwürfe gegeben.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>19A122</b>
<b>Termine</b>	<b>04.02., 04.03., 08.04., 06.05., 03.06., 01.07.2019</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Montag, 14.30 – 16.45 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>6 Termine, je 3 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>48,00 Euro</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Else Feltkamp</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>

## Der Patchwork-Nähtag

An diesem Nähtag können Sie die vorgestellten Muster und die Beispiele gleich nacharbeiten; so wird nach Anleitung und mit vielen Tipps etwas Schönes fertig. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schneidewerkzeug, Stoffe.

Mittags gibt es einen kleinen Imbiss.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>19A123</b>
<b>Termine</b>	<b>15.04.2019</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Montag, 10.00 – 17.00 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>1 Termin, 8 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>25,00 Euro</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Else Feltkamp</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>





## Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

In einer kreativen, herzlichen Atmosphäre erlernen und vertiefen wir die Möglichkeiten des Aquarells. Neben den traditionellen Techniken experimentieren wir auch mit den unterschiedlichsten Materialien.

Hier sind der Freude am Experimentieren keine Grenzen gesetzt.

(Materialkosten sind nicht im Preis enthalten.)

### Teil 1

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>19A125</b>
<b>Termine</b>	<b>05.02., 12.02., 19.02., 26.02., 05.03., 12.03., 19.03., 26.03., 02.04., 09.04.2019</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Dienstag, 09.15 – 12.15 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>10 Termine, je 4 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>145,00 Euro</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Ulrike Braun</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>

### Teil 2

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>19A126</b>
<b>Termine</b>	<b>30.04., 07.05., 14.05., 21.05., 28.05., 11.06., 18.06., 25.06., 02.07.2019</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Dienstag, 09.15 – 12.15 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>9 Termine, je 4 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>129,00 Euro</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Ulrike Braun</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>





## Malen mit Acryl für Anfänger und Fortgeschrittene

Zu einem gemeinsamen Thema (z.B. Landschaft, Frühling, Bäume, etc.) entwickeln wir eigene Bilder bis hin zur Abstraktion. Spielerische Übungen vertiefen die Techniken und schulen das Farbempfinden und die Fähigkeit zur Komposition. Auch Anfänger sind herzlich willkommen.

(Materialkosten sind nicht im Preis enthalten)

### Teil 1

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>19A127</b>
<b>Termine</b>	<b>05.02., 12.02., 19.02., 26.02., 05.03., 12.03., 19.03., 26.03., 02.04., 19.04.2019</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Dienstag, 16.00 – 19.00 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>10 Termine, je 4 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>145,00 Euro</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Ulrike Braun</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>

### Teil 2

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>19A128</b>
<b>Termine</b>	<b>30.04., 07.05., 14.05., 21.05., 28.05., 11.06., 18.06., 25.06., 02.07.2019</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Dienstag, 16.00 – 19.00 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>9 Termine, je 4 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>130,00 Euro</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Ulrike Braun</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>

## Malen mit Acryl am Mittwoch

Zu einem gemeinsamen Thema (z.B. Landschaft, Frühling, Bäume, etc.) entwickeln wir eigene Bilder bis hin zur Abstraktion. Spielerische Übungen vertiefen die Techniken und schulen das Farbempfinden und die Fähigkeit zur Komposition. Auch Anfänger sind herzlich willkommen.

(Materialkosten sind nicht im Preis enthalten)

### Teil 1

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>19A129</b>
<b>Termine</b>	<b>06.02., 13.02., 20.02., 27.02., 06.03., 13.03., 20.03., 27.03., 03.04., 10.04.2019</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Mittwoch, 09.30 – 12.30 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>10 Termine, je 4 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>145,00 Euro</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Ulrike Braun</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>

### Teil 2

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>19A130</b>
<b>Termine</b>	<b>08.05., 15.05., 22.05., 29.05., 12.06., 19.06., 26.06., 03.07.2019</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Mittwoch, 09.30 – 12.30 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>8 Termine, je 4 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>115,00 Euro</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Ulrike Braun</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>



## Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

In einer kreativen, herzlichen Atmosphäre erlernen und vertiefen wir die Möglichkeiten des Aquarells. Neben den traditionellen Techniken experimentieren wir auch mit den unterschiedlichsten Materialien. Hier sind der Freude am Experimentieren keine Grenzen gesetzt.

(Materialkosten sind nicht im Preis enthalten)

### Teil 1

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>19A131</b>
<b>Termine</b>	<b>07.02., 14.02., 21.02., 07.03., 14.03., 21.03., 28.03., 04.04., 11.04.2019</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Donnerstag, 09.15 – 12.15 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>9 Termine, je 4 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>130,00 Euro</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Ulrike Braun</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>

### Teil 2

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>19A132</b>
<b>Termine</b>	<b>02.05., 09.05., 16.05., 23.05., 13.06., 27.06., 04.07.2019</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Donnerstag, 09.15 – 12.15 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>7 Termine, je 4 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>100,00 Euro</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Ulrike Braun</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>



## Malen mit Musik: Aus Klängen werden Bilder

Kann man Musik malen? Probieren sie es doch einfach mal aus. Sie werden sehen, es funktioniert. Und ganz viel Spaß macht es auch. Malen nach Musik ist eine wunderschöne Entspannung in einer achtsamen Atmosphäre. Die Vorbereitung zum Malen bildet eine entspannende Einstimmung, gefolgt von einer geführten Fantasiereise. Im Zustand tiefer Körperentspannung kommen Gedanken und Emotionen wohltuend zur Ruhe und innere Bilder können leicht und spielerisch aufsteigen.

Gemalt wird mit Wachsmalkreiden und Gouachefarben auf Papier. In einem geschützten Raum darf sich Alles zeigen und wird nicht bewertet. Malen mit Musik kann sehr unterschiedlich genutzt werden: kreative Blockaden lösen, Spaß am Malen wecken und ein Ausgleich zum zielorientierten Alltag sein.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

(Materialkosten sind nicht im Preis enthalten.)

### Teil 1

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>19A133</b>
<b>Termine</b>	<b>08.02., 15.02., 22.02.2019</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Freitag, 16.00 – 19.00 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>3 Termine, je 4 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>55,00 Euro</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Ulrike Braun</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>

### Teil 2

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>19A134</b>
<b>Termine</b>	<b>10.05., 17.05., 24.05.2019</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Freitag, 16.00 – 19.00 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>3 Termine, je 6 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>55,00 Euro</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Ulrike Braun</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>

## Malen in den Ferien

In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit in den Ferien drei Tage am Stück zu malen.

Wir stellen unter anderem aus selbst hergestellter Strukturpaste Untergründe her, die wir mit unterschiedlichen Materialien bearbeiten können.

Wir erkunden mit Spaß das Medium Acrylfarbe zum Thema Landschaft und Abstraktion.

(Materialkosten sind nicht im Preis enthalten.)

### Frühjahrmalen (Osterferien)

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>19A135</b>
<b>Termine</b>	<b>24.04., 25.04., 26.04.2019</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Mittwoch – Freitag, 10.00 – 14.30 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>3 Termine, je 6 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>75,00 Euro</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Ulrike Braun</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>

### Sommermalen (Sommerferien)

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>19A136</b>
<b>Termine</b>	<b>22.07., 23.07., 24.07.2019</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Montag – Mittwoch, 10.00 – 14.30 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>3 Termine, je 6 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>75,00 Euro</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Ulrike Braun</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>

## Basteln in der Osterzeit

Nehmen Sie sich die Zeit und basteln Sie mit uns in gemütlicher Runde Ostertütchen und Osterkarten.

Kinder sind herzlich willkommen und können kostenfrei mitbasteln.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>19A137</b>
<b>Termine</b>	<b>Die Termine können einzeln wahrgenommen werden.</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Montag, 15.04.2019, 14.00 – 15.30 Uhr Dienstag, 16.04.2019, 14.00 – 15.30 Uhr</b>
<b>Gebühr</b>	<b>5,00 Euro pro Termin</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Yvette Singer</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>

## \*Inklusives Kettenbasteln für den guten Zweck

Wir basteln gemeinsam und stellen Perlen aus Papier her. Diese schönen und bunten Perlen werden dann zu Ketten verarbeitet. Später werden die Ketten für einen guten Zweck auf Straßenfesten und Basaren verkauft.

<b>Termin</b>	<b>jeder erste Dienstag im Monat</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Dienstag, 16.30 – 18.30 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) 9548 - 15</b>



## \*Ein kreativer Schreibkurs

### „Schreiben heißt: sich selber lesen“ (Max Frisch)

Haben Sie Freude am Schreiben und wollten immer schon einmal kurze Gedanken, Geschichten oder Gedichte oder sogar Ihre Lebensgeschichte zu Papier bringen? Doch wie fange ich an? Worüber und für wen schreibe ich? In diesem Kurs finden Sie vielseitige Anregungen für Ihre eigenen Texte, werden ermutigt, Ihren persönlichen Erzählstil zu finden und lernen die Grundlagen des Kreativen Schreibens kennen. Dabei kommen Spaß, Unterhaltung und Entspannung durch das Schreiben in der Gruppe nicht zu kurz.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

#### Eine Schnupperstunde zum Kennenlernen

Kurs-Nr.	19A138
Termine	07.01.2019
Tag, Zeit	Montag, 10.00 – 12.15 Uhr
Stunden	1 Termin, 3 x 45 Minuten
Gebühr	10,00 Euro
Kursleitung	Martina Vermöhlen
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Kurs-Nr.	19A139
Termine	21.01., 04.02., 25.02., 11.03., 25.03., 08.04., 29.04., 06.05., 20.05.2019
Tag, Zeit	Montag, 10.00 – 12.15 Uhr
Stunden	9 Termine, je 3 x 45 Minuten
Gebühr	110,00 Euro
Kursleitung	Martina Vermöhlen
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



## Schreibzeit

### Ein Tag – ganz für mich

Sie haben Freude am Schreiben und suchen neue Wege, sich in eigenen Texten auszudrücken?

Spielerisch begeben Sie sich an diesem Tag auf eine Schreibreise, lassen die Worte aufs Papier fließen und staunen über die Geschichten und Erkenntnisse, die in Ihnen stecken. Auch Verschenkttexte zu Weihnachten können so entstehen. Mit verschiedenen Methoden des kreativen Schreibens werden Sie Ihren eigenen Schreibstil entdecken. Außerdem erhalten Sie im Austausch mit der Gruppe wertvolle Anregungen und Tipps für Ihre Texte.

Schreiberfahrungen sind nicht erforderlich.

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

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>19A140</b>
<b>Termin</b>	<b>29.06.2019</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Samstag, 10.00 – 16.00 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>1 Termin, 7 x 45 Minuten, inkl. Pause</b>
<b>Gebühr</b>	<b>35,00 Euro</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Martina Vermöhlen</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>





## Kreatives Schreiben an ungewöhnlichen Orten

Wir treffen uns in einem Museum, einer Kirche, einem Café oder Hotel, einer Schule, einer U-Bahn, einem Park, in der Fußgängerzone, am Rhein oder an anderen Orten.

Wir beobachten Menschen, nehmen Geräusche und Gerüche auf, sehen uns Gebäude und Natur an und fassen Gedanken, Geschichten, Gedichte, Erinnerungen in Worte. Schreibanfänger sind herzlich willkommen! Sie benötigen nur Stift und Papier, evtl. einen Klemmblock (falls vorhanden).

Wo würden Sie gern schreiben? Ideen für Schreiborte sind bei Ihrer Anmeldung herzlich willkommen.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>19A141</b>
<b>Termine</b>	<b>05.06.2019</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Mittwoch, 15.00 – 17.15 Uhr</b>
<b>Gebühr</b>	<b>15,00 Euro</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Martina Vermöhlen</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>

## Lasst uns Singen!

Wir singen fröhliche, leicht zu erlernende Lieder aus Swing- und Unterhaltungsmusik.

Es entsteht viel Freude in der gemeinsam singenden Begegnung. Mit leichten Lockerungsübungen für Stimme und Körper erfahren wir uns voll Energie und gehen fröhlich ins Wochenende.

Gönnen Sie sich diesen Ferienspaß, es ist keine Vorerfahrung nötig.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>19A150</b>
<b>Termine</b>	<b>24.04., 25.04., 26.04.2019</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Mittwoch – Freitag, 15.00 – 16.30 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>3 Termine, je 2 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>49,00 Euro</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Anna Mantus</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>schriftliche Anmeldung erforderlich</b>

## \*Musikalische Meditation

Im Wechsel von Querflötenmusik und Stille-Phasen haben Sie die Chance, Ihre innere Ruhe zu finden.

Sie können die geschäftige Welt außen vor lassen, sich entspannen und ein friedvolles Miteinander erleben.

Jeder Teil dieses Kurses ist eigenständig und baut nicht aufeinander auf.

### Januar

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>19A151</b>
<b>Termine</b>	<b>11.01., 18.01., 25.01., 01.02.2019</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Freitag, 11.30 – 12.30 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>4 Termine, je 60 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>23,00 Euro</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Anna Mantus</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>

### März

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>19A152</b>
<b>Termine</b>	<b>08.03., 15.03., 22.03., 29.03.2019</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Freitag, 11.30 – 12.30 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>4 Termine, je 60 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>23,00 Euro</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Anna Mantus</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>

### Mai

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>19A153</b>
<b>Termine</b>	<b>03.05., 10.05., 17.05., 24.05.2019</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Freitag, 11.30 – 12.30 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>4 Termine, je 60 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>23,00 Euro</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Anna Mantus</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>



# Sprachen

## \*Reading and Discussing

### English and International Literature

Wie wäre es, englischsprachige Literatur im Original zu lesen und sie dann auf Englisch zu besprechen?

Falls Sie daran, sowie an der Diskussion aktueller nationaler und internationaler Themen Interesse haben, dann kommen Sie in diesen Kurs.

Quereinsteiger/innen sind nach einer Schnupperstunde und in Absprache mit der Kursleiterin herzlich willkommen und sollten gute Englischkenntnisse sowie Interesse an Literatur mitbringen!

#### Teil 1

<b>Kurs-Nr.</b>	19A200
<b>Termine</b>	09.01., 16.01., 23.01., 30.01., 06.02., 13.02., 20.02., 27.02., 06.03., 20.03., 27.03.2019
<b>Tag, Zeit</b>	Mittwoch, 09.30 – 11.00 Uhr
<b>Stunden</b>	11 Termine, 2 x 45 Minuten
<b>Gebühr</b>	83,00 Euro
<b>Kursleitung</b>	Gesine Thaler
<b>Anmeldung</b>	schriftliche Anmeldung erforderlich
<b>Infos PRO</b>	Treff (02204) 9548 - 15

#### Teil 2

<b>Kurs-Nr.</b>	18B201
<b>Termine</b>	03.04., 10.04., 08.05., 15.05., 22.05., 29.05., 05.06., 12.06., 19.06., 26.06.2019
<b>Tag, Zeit</b>	Mittwoch, 09.30 – 11.00 Uhr
<b>Stunden</b>	10 Termine, 2 x 45 Minuten
<b>Gebühr</b>	75,00 Euro
<b>Kursleitung</b>	Gesine Thaler
<b>Anmeldung</b>	schriftliche Anmeldung erforderlich
<b>Infos PRO</b>	Treff (02204) 9548 - 15



## \*English everywhere

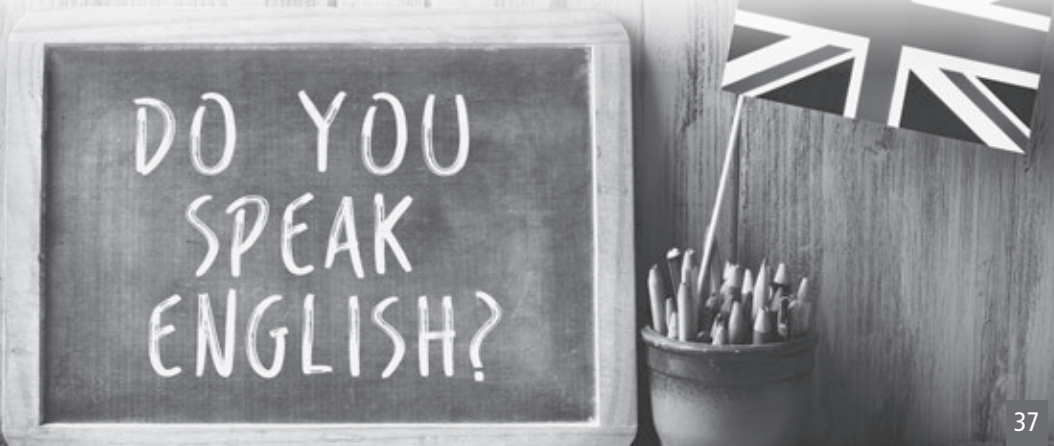
In diesem Kurs entscheiden unsere Interessen darüber, was wir uns als nächstes vornehmen: wir lesen und diskutieren Artikel der Zeitschrift „Spotlight“, wir lesen einen Roman oder Krimi, wir spielen Alltagssituationen nach – am wichtigsten ist: wir wollen alles mit Spaß und Lust machen.

### Teil 1

<b>Kurs-Nr.</b>	19A202
<b>Termine</b>	07.01., 14.01., 21.01., 28.01., 04.02., 11.02., 18.02., 25.02., 11.03., 18.03., 25.03., 01.04.2019
<b>Tag, Zeit</b>	Montag, 10.00 – 11.30 Uhr
<b>Stunden</b>	12 Termine, 2 x 45 Minuten
<b>Gebühr</b>	95,00 Euro
<b>Kursleitung</b>	Ulrike Merizian
<b>Anmeldung</b>	schriftliche Anmeldung erforderlich
<b>Infos</b>	PRO Treff (02204) 9548 - 15

### Teil 2

<b>Kurs-Nr.</b>	19A203
<b>Termine</b>	29.04., 06.05., 13.05., 20.05., 27.05., 03.06., 10.06., 17.06., 24.06., 01.07.2019
<b>Tag, Zeit</b>	Montag, 10.00 – 11.30 Uhr
<b>Stunden</b>	10 Termine, 2 x 45 Minuten
<b>Gebühr</b>	80,00 Euro
<b>Kursleitung</b>	Ulrike Merizian
<b>Anmeldung</b>	schriftliche Anmeldung erforderlich
<b>Infos</b>	PRO Treff (02204) 9548 - 15



DO YOU  
SPEAK  
ENGLISH?



## \*Reading and Discussing

### English Contemporary Texts

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. Quereinsteiger/innen sind nach einer Schnupperstunde und in Absprache mit der Kursleiterin herzlich willkommen!

#### Teil 1

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>19A204</b>
<b>Termine</b>	<b>07.01., 14.01., 21.01., 28.01., 04.02., 11.02., 18.02., 25.02., 18.03., 25.03.2019</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Montag, 10.00 – 11.30 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>10 Termine, 2 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>75,00 Euro</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Gesine Thaler</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>

#### Teil 2

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>19A205</b>
<b>Termine</b>	<b>01.04., 08.04., 06.05., 13.05., 20.05., 27.05., 03.06., 17.06., 24.06.2019</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Montag, 10.00 – 11.30 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>9 Termine, 2 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>68,00 Euro</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Gesine Thaler</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>





# *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.

## \*Englisch für Fortgeschrittene

Seit einigen Semestern lernen wir in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß Englisch. Gemeinsam bewältigen wir einfache Alltagssituationen auf Englisch, erweitern unseren Wortschatz, schreiben und erzählen kleine Geschichten, entdecken grammatische Strukturen und lernen diese auf individueller Art und Weise.

### Teil 1

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>19A206</b>
<b>Termine</b>	<b>16.01., 23.01., 30.01, 06.02., 13.02., 20.02., 27.02., 06.03. 13.03., 20.03.2019</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>10 Termine, 2 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>75,00 Euro</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Sabine Hauer</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>

### Teil 2

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>19A207</b>
<b>Termine</b>	<b>27.03., 03.04., 10.04., 08.05., 15.05., 22.05., 29.05., 05.06., 12.06., 19.06.2019</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>10 Termine, 2 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>75,00 Euro</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Sabine Hauer</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>





## \*Spanisch für Anfänger

In diesem Kurs legen wir die Grundlagen für Alltagsgespräche im Urlaub. Wir bereiten den Restaurantbesuch vor, gehen Einkaufen, fragen nach dem Weg und Ähnliches. Vertiefender Wortschatz und grammatische Strukturen werden ebenso vermittelt.

### Teil 1

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>19A208</b>
<b>Termin</b>	<b>11.01., 18.01., 25.01., 08.02., 15.02., 22.02., 08.03., 15.03., 22.03., 29.03., 05.04., 12.04.2019</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Freitag, 11.00 – 12.30 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>12 Termine, 2 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>95,00 Euro</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Christiane Zabinski</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>

### Teil 2

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>19A209</b>
<b>Termin</b>	<b>10.05., 17.05., 24.05., 14.06., 28.06., 05.07.2019</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Freitag, 11.00 – 12.30 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>6 Termine, 2 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>48,00 Euro</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Christiane Zabinski</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>



## \*Italienisch für leicht fortgeschrittene Anfänger

Einfach in entspannter Atmosphäre und mit Muße Italienisch lernen. Übungen und Spiele erleichtern den Einstieg und vermitteln Kenntnisse der italienischen Sprache bis hin zu leichten, einfachen Konversationen zu Themen des Alltags. Musik, Spiele, Videos, Land und Leute sind Bestandteile des Unterrichtes.

Der Kurs eignet sich für Italienischliebhaber mit leichten Sprachkenntnissen (Präsensformen) die sie spielerisch vertiefen möchten.

Suggestopädische Elemente fließen in den Unterricht mit ein.

Begleitendes Lehrbuch: Insieme B1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-020169-3

### Teil 1

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>19A210</b>
<b>Termine</b>	<b>10.01., 17.01., 24.01., 31.01., 07.02., 14.02., 21.02., 07.03., 14.03., 21.03., 28.03., 04.04., 11.04.2019</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Donnerstag 16.00 – 17.30 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>13 Termine, 2 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>105,00 Euro</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Stefano Mancuso</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>

### Teil 2

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>19A211</b>
<b>Termine</b>	<b>02.05., 09.05., 16.05., 23.05., 06.06., 13.06., 27.06., 04.07.2019</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Donnerstag 16.00 – 17.30 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>8 Termine, 2 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>65,00 Euro</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Stefano Mancuso</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>



# 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

## Französisch Stammtisch

### Conversation facile

Wir treffen uns in netter Atmosphäre um unser Hörverstehen und Sprachfertigkeit zu schulen.

<b>Termine</b>	<b>Freitag (ausgenommen Schulferien)</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>09.30 – 11.00 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>2 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>Spenden für Getränke</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>

## Spanisch – Stammtisch

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

¡ Bienvenido!

<b>Termine</b>	<b>Freitag (ausgenommen Schulferien)</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>10.00 – 11.30 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>2 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>Spenden für Getränke</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Hermann Pohl (02204) 66645 Günther Gross (02204) 81 527</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 üben wir Fähigkeiten, die wichtig sind für den Erhalt der geistigen Fitness (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.

### Eine kostenfreie Schnupperstunde zur Vorstellung und Einführung in das ganzheitliche Gedächtnistraining.

Kurs-Nr.	19A300
Termin	10.01.2019
Tag, Zeit	Donnerstag, 11.00 – 12.30 Uhr
Stunden	1 Termin, 2 x 45 Minuten
Gebühr	Kostenfrei, um eine Spende wird gebeten
Kursleitung	Angelika Hausdörfer
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

#### Teil 1

Kurs-Nr.	19A301
Termine	17.01., 31.01., 14.02., 21.02., 07.03., 14.03., 21.03., 28.03.2019
Tag, Zeit	Donnerstag, 11.00 – 12.30 Uhr
Stunden	8 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	52,00 Euro
Kursleitung	Angelika Hausdörfer
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

#### Teil 2

Kurs-Nr.	19A302
Termine	04.04., 11.04., 09.05., 16.05., 13.06., 27.06., 04.07.2019
Tag, Zeit	Donnerstag, 11.00 – 12.30 Uhr
Stunden	7 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	45,00 Euro
Kursleitung	Angelika Hausdörfer
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

## \*Frauengesprächskreis

In keinem Jahrhundert hat sich die Rolle der Frau in Familie, Beruf und Gesellschaft so einschneidend verändert wie in den letzten 50 Jahren. Kritische Betrachtungen und Veränderungen beinhalten auch eine Chance zur Neuorientierung. In offenen Gesprächen diskutieren Frauen über Themen, die unser Menschsein ausmachen, und über das, was uns und unsere Gesellschaft bewegt.

In vertrauensvoller Atmosphäre besprechen wir Themen, die gesellschaftlich wie auch persönlich bewegen.

### Teil 1

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>19A303</b>
<b>Termine</b>	<b>10.01., 17.01., 24.01., 31.01., 07.02., 14.02., 21.02., 07.03., 14.03., 21.03.2019</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Donnerstag, 09.15 – 10.45 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>10 Termine, 2 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>80,00 Euro</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Yvette Singer</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>

### Teil 2

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>19A304</b>
<b>Termine</b>	<b>28.03., 04.04., 11.04., 02.05., 09.05., 16.05., 23.05., 06.06., 13.06., 27.06., 04.07.2019</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Donnerstag, 09.15 – 10.45 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>11 Termine, 2 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>88,00 Euro</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Yvette Singer</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>



## \*Wie wir wurden, was wir sind

Vielleicht wollen wir doch einmal wissen, wie wir zu dem geworden sind, was wir heute empfinden und darstellen.

Wir werden Entwicklungs- und Persönlichkeitsforschung befragen und ihre Erkenntnisse auf uns heute und in der Vergangenheit anwenden, um herauszufinden wie sich Familie, Großeltern, Mutter und Vater, Onkel und Tanten, Geschwister und Freunde auf unsere Persönlichkeitsformung ausgewirkt haben. Ausgehen werden wir dabei von unserem Stammbaum-Organigramm. Das vertrauensvolle Gespräch in der Gruppe ist Methode des Seminars. Der Leiter der Gruppe ist ev. Theologe, Germanist und Psychologe.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>19A305</b>
<b>Termine</b>	<b>28.01., 18.02., 11.03., 01.04., 29.04., 20.05., 17.06.2019</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Montag, 15.00 – 16.30 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>7 Termine, 2 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>40,00 Euro</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Wolfgang Zapp</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>

## Rollstammtisch im PRO

Fahren Sie auch rollend durchs Leben? In unserer Runde finden wir uns einmal im Monat zusammen um über die Tücken und Hindernisse von Rollstuhl-fahrenden Menschen im Alltag zu sprechen. Wir tauschen uns unter anderem über alltägliche Situationen und Gefahren im Straßenverkehr aus oder aber auch die neuesten Rolli-Modelle. Wir geben uns praktische Tipps für alle Bereiche des Lebens, diskutieren das gesellschaftliche Zusammenleben und der Spaß kommt nicht zu kurz.

In vertrauter und geselliger Atmosphäre wollen wir einen Rollstammtisch etablieren.

<b>Termin</b>	<b>jeder erste Freitag im Monat, Start 03.05.2019</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr</b>
<b>Gebühr</b>	<b>kostenfrei, um eine Spende wird gebeten</b>
<b>Koordination</b>	<b>Gabi Hill</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>telefonische Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>



## Außergewöhnliche Menschen

Mit Denkanstößen und Zitaten von außergewöhnlichen Menschen kommen wir ins Gespräch und tauschen uns darüber aus. Zunächst hören wir jeweils ein Impulsreferat und erfahren Wichtiges und Bemerkenswertes aus Leben und Wirken von Menschen, die andere und auch uns, bewegen.

**Kurs-Nr.** 19A306  
**Termin** 09.05.2019  
**Thema** Albert Schweitzer (1875 – 1965)  
 „Urwaldarzt“, Philosoph, Theologe und Friedensnobelpreisträger

**Kurs-Nr.** 19A307  
**Termin** 06.06.2019  
**Thema** Mahatma Gandhi (1869 – 1948)  
 Freiheitskämpfer / Gewaltloser Widerstand

**Kurs-Nr.** 19A308  
**Termin** 04.07.2019  
**Thema** Jane Goodall (\*1934)  
 Legendäre Schimpansenforscherin und Umweltschützerin

**Tag, Zeit** Donnerstag, 15.00 – 16.30 Uhr  
**Stunden** 2 x 45 Minuten  
**Gebühr** 7,00 Euro je Termin  
**Kursleitung** Regina Kowalzik  
**Anmeldung** Anmeldung erforderlich  
**Infos** PRO Treff (02204) 9548 - 15

## Führung durch das Karnevalsmuseum Bensberg

Warum nur in die Ferne schweifen, wenn es auch im nahen Umfeld einiges zu entdecken gibt?

Die Geschichte des bergischen Karnevals, insbesondere die des Bensberger Karnevals, ist im Archiv für Brauchtumpflege dokumentiert. Das Archiv befindet sich im historischen Engelbertturm des „Alten Schlosses zu Bensberg“, heute Teil des Bensberger Rathauses. Gemeinsam lassen wir uns durch das Karnevalsmuseum Bensberg führen.

<b>Termin</b>	<b>19.02.2019</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Dienstag, 14.45 – ca. 16.00 Uhr</b>
<b>Gebühr</b>	<b>Spende für das Museum</b>
<b>Leitung</b>	<b>Willi Fritzen</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>telefonische Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>
<b>Treffpunkt ist der Eingangsbereich des PROgymnasiums.</b>	

## Was würden Sie gerne im Bergischen Museum sehen?

Informieren Sie sich über die Pläne für die Neuausrichtung des Bergischen Museums für Bergbau, Handwerk und Gewerbe in Bensberg. Sie werden von der neuen Leitung, Frau Sandra Brauer, durch das Museum und die neu gestalteten Ausstellungsbereiche geführt. Dazu laden wir Sie ein, eigene Ideen und Vorstellungen einzubringen und gemeinsam zu diskutieren.

<b>Termin</b>	<b>07.05.2019</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Dienstag, 13.45 – ca. 15.30 Uhr</b>
<b>Gebühr</b>	<b>8,00 Euro, der Eintritt ist bereits enthalten</b>
<b>Leitung</b>	<b>Sandra Brauer</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>telefonische Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>
<b>Treffpunkt ist der Eingangsbereich des PROgymnasiums.</b>	

## Lesung von Heinz Monheim

Wir freuen uns sehr, Heinz Monheim bei uns begrüßen zu dürfen. Er liest aus seinen bekannten Büchern.

Ein breites Spektrum aus den Nachkriegsjahren, von Trümmer-Kindern, Hamstern und schwarzer Markt über den Swing der 50er und der Zeit des Wirtschaftswunders bis hin zum Millennium 2000 erwartet die Zuhörer/innen.

Ganz gleich – ob in Kölsch oder Hochdeutsch vorgetragen – erfreuen sich die Lesungen bei jeder Altersstufe großer Beliebtheit.

<b>Termin</b>	<b>31.01.2019</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Donnerstag, 15.00 – ca. 16.30 Uhr</b>
<b>Gebühr</b>	<b>Kostenfrei, um eine Spende wird gebeten</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>telefonische Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>

## Hermann Fürst Pückler Muskau und seine Gärten

Wer kennt ihn nicht? Fürst Hermann Pückler, den Schöpfer so bekannter englischer Landschaftsgärten Muskau, Branitz oder Babelsberg.

Annette Voigt sammelte dazu über Jahre hinweg Bücher, Artikel und Zeitschriften in Antiquariaten, Museen oder Fachbibliotheken. In dieser interaktiven Geschichts- und Erzählrunde bietet sie ihnen eine kurzweilige Auswahl an Anekdoten, Aussagen von Zeitzeugen und von Pückler selbst, angereichert mit vielen Illustrationen.

Sie erhalten einen Einblick in die Parkgestaltung und das schöpferische Leben des „grünen Fürsten“ und seiner Frau, denen die Nachwelt wundervolle Gartendenkmale verdankt.

<b>Termin</b>	<b>28.03.2019</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Donnerstag, 14.00 – 16.30 Uhr</b>
<b>Gebühr</b>	<b>5,00 Euro</b>
<b>Leitung</b>	<b>Annette Voigt</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>

## Literaturklub „Nachlese“

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

Wir haben bis jetzt über 100 Bücher diskutiert, mal Gegenwartsliteratur, mal Klassiker. Bei jedem Treffen sind wir immer wieder mal überrascht, wie viele Meinungen es zu einem Buch gibt und welche Themenschwerpunkte sich daraus ergeben.

<b>Termine</b>	<b>jeden zweiten Dienstag im Monat</b> <b>Bitte beachten Sie unseren Aushang</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>19.00 – 21.00 Uhr</b>
<b>Gebühr</b>	<b>2,50 Euro pro Termin</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Ariane von Britton</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>

## PRO Film

Wir schauen gemeinsam einen Film an, über den wir uns anschließend austauschen. Dabei geht es sowohl um die inhaltliche Gestaltung des Films als auch um die persönlichen Eindrücke.

Informationen über den jeweiligen Film finden Sie in den Aushängen im PROgymnasium, wahlweise können diese auch telefonisch erfragt werden.

<b>Termine</b>	<b>07.02., 07.03., 04.04., 02.05., 06.06.2019</b> <b>Bitte beachten Sie unseren Aushang</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>15.00 – 17.30 Uhr</b>
<b>Gebühr</b>	<b>Spendenempfehlung 3,00 Euro pro Termin</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Yvette Singer</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>



## Spielcafé

Jeden Mittwoch findet der offene Spielnachmittag statt. Bei einer Tasse Kaffee wird nach Herzenslust gespielt. Dabei stehen sowohl Würfelspiele wie beispielsweise Kniffel als auch Karten- und Gesellschaftsspiele zur Auswahl.

<b>Termine</b>	<b>jeden Mittwoch</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>14.00 – 16.00 Uhr</b>
<b>Gebühr</b>	<b>Spende für Getränke</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>keine Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>

## Kegeln

Wir freuen uns auf neue Interessenten/innen, die unsere kegelbegeisterte Runde ergänzen.

<b>Termine</b>	<b>Montag, 14-tägig</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>17.00 – 19.00 Uhr</b>
<b>Gebühr</b>	<b>4,00 Euro pro Termin für die Bahn</b>
<b>Ort</b>	<b>„Ewige Lampe“ , Wilhelm-Klein-Str. 8, 51427 GL, Refrath</b>
<b>Ansprechpartnerin</b>	<b>Mia Barth</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>

## Skat

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

Schauen Sie einfach einmal bei uns rein!

<b>Tag, Zeit</b>	<b>jeden Montag</b>
<b>Stunden</b>	<b>13.00 – 16.30 Uhr</b>
<b>Gebühr</b>	<b>Spende für Getränke</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>keine Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>

## Schach

Hier spielen wir Schach und Backgammon vom Anfänger bis zum Turnierspieler. Neueinsteiger/innen sind herzlich willkommen. Lerninhalte werden vermittelt.

<b>Tag, Zeit</b>	<b>jeden Mittwoch</b>
<b>Stunden</b>	<b>13.00 – 18.00 Uhr</b>
<b>Gebühr</b>	<b>Spende für Getränke</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>keine Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>

## Doppelkopf

Hier jagen Sie die Stiche mit viel Spaß. Interessenten/innen mit Vorerfahrungen und guten Kenntnissen sind willkommen!

<b>Tag, Zeit</b>	<b>jeden Donnerstag</b>
<b>Stunden</b>	<b>13.00 – 17.00 Uhr</b>
<b>Gebühr</b>	<b>Spende für Getränke</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>keine Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>

## Bridge

Hier spielen Sie mit Konzentration und viel Spaß an verschiedenen Tischen. Interessenten/innen sind herzlich willkommen! Lerninhalte werden vermittelt.

Schauen sie einfach mal vorbei!

<b>Tag, Zeit</b>	<b>jeden Donnerstag</b>
<b>Stunden</b>	<b>14.00 – 17.00 Uhr</b>
<b>Gebühr</b>	<b>Spende für Getränke</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>keine Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>

## Canasta

Hier spielen Sie mit Konzentration und viel Spaß an verschiedenen Tischen. Neueinsteiger/innen und auch Anfänger/innen sind herzlich willkommen. Lerninhalte werden vermittelt.

Schauen sie einfach mal vorbei!

Tag, Zeit	jeden Montag
Stunden	14.00 – 16.00 Uhr
Gebühr	Spende für Getränke
Anmeldung	keine Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

**FORD**  
CARSHARING



In Kooperation mit der

**wupsi**

Bensberg, Busbahnhof  
Bensberg, Kaule  
Bensberg, Frankenforst  
Refrath, Linie 1  
Refrath, Zentrum

Bergisch Gladbach, S-Bahnhof  
Bergisch Gladbach, Duckterath  
Bergisch Gladbach, Am Rübezahlwald  
Odenthal, Bürgerbüro  
Kürten, Karlheinz Stockh.Pl.

**02204/9236-0**



Autohaus Willi Müller - Bensberg



## Wir weisen auf folgendes Veranstaltungsprogramm hin:

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

<b>Tag</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>5,00 Euro inkl. Kaffee und Kuchen</b>
<b>Infos</b>	<b>Seniorenbüro (02202) 14 24 67</b>
<b>Karten</b>	<b>CINEPLEX (02204) 56 639 Programminformationen: (02204) 55 566</b>

### Januar bis Juni 2019

08.01.2019	Der Buchladen der Florence Green	02.04.2019	Die brillante Mademoiselle Neila
22.01.2019	Drei Tage in Quiberon	16.04.2019	Der Vorname
05.02.2019	Lady Bird	07.05.2019	Nicht ohne Eltern
19.02.2019	In den Gängen	21.05.2019	Papst Franziskus
05.03.2019	Madame Aurora und der Duft von Frühling	04.06.2019	Grüner wird's nicht, sprach der Gärtner
19.03.2019	Tully	18.06.2019	Am Strand







**Gesundheit und Bewegung**

## \*Aqua-Fitness - Wassergymnastik für Senioren/innen

Die physikalischen Eigenschaften des Wassers nutzen wir, um gelenkschonend und kontrolliert Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit zu trainieren. Dieses ist individuell – also auch altersunabhängig – möglich.

Spritzige, witzige Übungen und Spiele bedienen darüber hinaus den geistigen Anspruch. Zur Beruhigung und Entspannung laden sanfte Einheiten ein, und hiermit lassen wir die Stunden ausklingen.

Kurzum: Körper, Geist und Seele „sind im Boot“, wenn donnerstags in der freundlichen Friedrich-Fröbel-Schule nach Herzenslust trainiert wird.

Wassertemperatur: ca. 30° C, Wassertiefe 1,20 Meter  
(auch für Nichtschwimmer/innen geeignet).

### Teil 1

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>19A401</b>
<b>Termin</b>	<b>17.01., 24.01., 31.01., 07.02., 14.02., 21.02., 07.03., 14.03., 21.03., 28.03., 04.04., 11.04.2019</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Donnerstag, 17.15 – 18.00 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>12 Termine, je 1 x 45 Min. Wasserzeit</b>
<b>Gebühr</b>	<b>102,00 Euro</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Monika Molitor</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>

### Teil 2

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>19A402</b>
<b>Termin</b>	<b>02.05., 09.05., 16.05., 23.05., 06.06., 13.06., 27.06., 04.07.2019</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Donnerstag, 17.15 – 18.00 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>8 Termine, je 1 x 45 Min. Wasserzeit</b>
<b>Gebühr</b>	<b>68,00 Euro</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Monika Molitor</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>



Nutze den Tag ...  
Das ist unser  
Grundgedanke!



**Gut aufgestellt**

**im Senioren-Park carpe diem Bensberg**

Mit unserer Tagespflege, stationärer und ambulanter Pflege, Betreutem Wohnen und unserem öffentlichen Café-Restaurant „Vier Jahreszeiten“.

**Unsere zusätzlichen Service-Leistungen:**

- Catering und Menüservice
- Wäsche-Service

Wir freuen uns auf Sie!

**Senioren-Park carpe diem**

Overather Str. 32

51429 Bergisch Gladbach

Tel.: 0 2204/8308-0

[bensberg@senioren-park.de](mailto:bensberg@senioren-park.de)

[www.senioren-park.de](http://www.senioren-park.de)



*...nutze den Tag!*

## \*Prävention und Mobilität im Alltag

### Beweglich und stark in jedem Alter

Wir bewegen uns nach dem Prinzip von „Original Strength“, einer Bewegungsform, die Menschen hilft sich wieder so zu bewegen, wie es ursprünglich in unseren Körpern angelegt wurde.

Nämlich mühelos, geschmeidig, mit reflexiver Stärke und Stabilität.

Die Übungen stärken vor allem die Rumpf- und Stützmuskulatur. Dadurch wird die Bewegungsmuskulatur entlastet und Verspannungen und muskuläres Ungleichgewicht lösen sich.

Zusätzlich zur Kräftigung der Muskulatur wird auch die Kommunikation zwischen Nerven, Muskeln und Gehirn verbessert und sogar repariert. Das Gleichgewicht wird ebenso gestärkt, wie die Atmung verbessert wird.

Und das alles, durch Übungen, die mühelos von Jedem ausgeführt werden können, unabhängig von Alter, Gesundheits- und Fitnesszustand.

Die Übungen sind sehr leicht in den Alltag zu integrieren und können so gut wie an jedem Ort durchgeführt werden, ganz ohne Hilfsmittel.

Kurse A und B sind identisch.

#### Teil 1 von Kurs A

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>19A410</b>
<b>Termine</b>	<b>08.01., 15.01., 22.01., 29.01., 05.02., 12.02., 19.02., 26.02., 05.03., 12.03., 19.03., 26.03.2019</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Dienstag, 09.30 – 10.30 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>12 Termine, 1 x 60 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>90,00 Euro</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Stephanie Doherty</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>



## Teil 2 von Kurs A

<b>Kurs-Nr.</b>	19A411
<b>Termine</b>	02.04., 09.04., 30.04., 07.05., 14.05., 21.05., 28.05., 04.06., 25.06.2019
<b>Tag, Zeit</b>	Dienstag, 09.30 – 10.30 Uhr
<b>Stunden</b>	9 Termine, 1 x 60 Minuten
<b>Gebühr</b>	68,00 Euro
<b>Kursleitung</b>	Stephanie Doherty
<b>Anmeldung</b>	schriftliche Anmeldung erforderlich
<b>Infos</b>	PRO Treff (02204) 9548 - 15

## Teil 1 von Kurs B

<b>Kurs-Nr.</b>	19A412
<b>Termine</b>	08.01., 15.01., 22.01., 29.01., 05.02., 12.02., 19.02., 26.02., 05.03., 12.03., 19.03., 26.03.2019
<b>Tag, Zeit</b>	Dienstag, 11.00 – 12.00 Uhr
<b>Stunden</b>	12 Termine, 1 x 60 Minuten
<b>Gebühr</b>	90,00 Euro
<b>Kursleitung</b>	Stephanie Doherty
<b>Anmeldung</b>	schriftliche Anmeldung erforderlich
<b>Infos</b>	PRO Treff (02204) 9548 - 15

## Teil 2 von Kurs B

<b>Kurs-Nr.</b>	19A413
<b>Termine</b>	02.04., 09.04., 30.04., 07.05., 14.05., 21.05., 28.05., 04.06., 25.06.2019
<b>Tag, Zeit</b>	Dienstag, 11.00 – 12.00 Uhr
<b>Stunden</b>	9 Termine, 1 x 60 Minuten
<b>Gebühr</b>	68,00 Euro
<b>Kursleitung</b>	Stephanie Doherty
<b>Anmeldung</b>	schriftliche Anmeldung erforderlich
<b>Infos</b>	PRO Treff (02204) 9548 - 15





## \*Hatha Yoga

### Entspannung und Stressabbau für Alltag und Beruf

Nehmen Sie sich 90 Minuten Zeit, um den Alltag hinter sich zu lassen. Schon einmal Yoga pro Woche kann das körperliche Wohlbefinden und die innere Zufriedenheit verbessern.

Wir werden den Tag in entspannter Atmosphäre mit Hilfe vertiefender Yoga-Übungen ausklingen lassen.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>19A414</b>
<b>Termine</b>	<b>14.01., 21.01., 28.01., 04.02., 11.02., 18.02., 25.02., 11.03., 18.03., 25.03., 01.04., 08.04., 29.04., 06.05., 13.05., 20.05., 27.05., 03.06., 17.06., 24.06., 01.07.2019</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Montag, 19.30 – 21.00 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>21 Termine, 2 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>168,00 Euro</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Sylvia Schulz</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>



**\*Yoga 50+**

Es gibt im Yoga keine Altersbeschränkungen, sondern viele Wege um zu allgemeinem Wohlbefinden zu gelangen. Ob jung oder alt, beweglich oder nicht, fit oder weniger fit – jeder kann erfolgreich Yoga üben.

Wir üben mit sanften, aber sehr wirkungsvollen yogischen Grundhaltungen. Diese dienen der Kräftigung von Muskulatur, Knochen und Gelenken. Gefördert werden die Konzentrationsfähigkeit, das Gedächtnis und die Möglichkeiten der Entspannung.

**Teil 1**

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>19A415</b>
<b>Termine</b>	<b>07.01., 14.01., 21.01., 28.01., 04.02., 11.02., 18.02., 25.02., 18.03., 25.03., 01.04., 08.04.2019</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Montag, 17.15 – 18.45 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>12 Termine, 2 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>95,00 Euro</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Sylvia Schwarzer</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>

**Teil 2**

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>19A416</b>
<b>Termine</b>	<b>29.04., 06.05., 13.05., 03.06., 17.06., 24.06., 01.07.2019</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Montag, 17.15 – 18.45 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>7 Termine, 2 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>55,00 Euro</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Sylvia Schwarzer</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>





## \*Line Dance

Line Dance ist ein Tanz, für den Sie keine/n Partner/in benötigen. Der Kurs bietet Spaß, Bewegung, Musik und eine Herausforderung der grauen Zellen, wenn es darum geht, sich Schritte und Figuren zu merken. Sie brauchen keine Vorkenntnis oder Tanzerfahrung. Mitzubringen sind glatte Schuhe.

### Teil 1

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>19A417</b>
<b>Termine</b>	<b>22.01., 05.02., 19.02., 12.03., 26.03., 09.04.2019</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Dienstag, 14.45 – 15.45 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>6 Termine, je 1 x 60 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>45,00 Euro</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Thomas Werner</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>

### Teil 2

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>19A418</b>
<b>Termine</b>	<b>30.04., 07.05., 21.05., 04.06., 18.06., 02.07.2019</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Dienstag, 14.45 – 15.45 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>6 Termine, je 1 x 60 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>45,00 Euro</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Thomas Werner</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>



## \*Musik ist Bewegung

Verschiedene Tanzformen werden zu unterschiedlichen Musikrichtungen gemeinsam geübt. Hier stehen der Spaß und die Freude an der Bewegung im Vordergrund. Es gilt, tänzerisch beweglich zu bleiben. Werden Sie mit Spaß und Musik fit und verbessern nebenbei auch Ihre Koordination.

Ein/e Tanzpartner/in wird nicht benötigt.

### Teil 1

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>19A419</b>
<b>Termine</b>	<b>22.01., 05.02., 19.02., 12.03., 26.03., 09.04.2019</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>6 Termine, je 1 x 60 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>45,00 Euro</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Thomas Werner</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>

### Teil 2

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>19A420</b>
<b>Termine</b>	<b>30.04., 07.05., 21.05., 04.06., 18.06., 02.07.2019</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>6 Termine, je 1 x 60 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>45,00 Euro</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Thomas Werner</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>

## Kleine Wanderungen

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

<b>Termine</b>	<b>jeden Donnerstag</b>
<b>Zeit</b>	<b>10.00 Uhr</b>
<b>Infos</b>	<b>Koordinatoren: Sigrid und Wolfgang Kriebel PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>

## PRO Pedale – Fahrradgruppe

Auch für das 1. Halbjahr 2019 haben wir weitere interessante und abwechslungsreiche Touren geplant.

Die Länge der Strecke richtet sich nach dem jeweiligen Ziel.

Soweit es möglich ist, fahren wir (in mäßigem Tempo) auf Fahrradwegen und Waldwegen.

**Tour 1: Mittwoch, 10. April 2019**

### Der Königsforst – eine Rundfahrt

Die Auswahl der Strecke ist wetterabhängig und wird daher erst kurzfristig genau festgelegt.

Falls möglich, fahren wir in diesem Jahr über den Tütberg.

Pause ist im Landgasthof „Heideblick“ vorgesehen. Ca. 35-40 km

**Tour 2: Mittwoch, 08. Mai 2019**

### Eine Fahrt zum Decksteiner Weiher

Wir fahren über Brück, Mielenforst, Mülheim, Mülheimer Brücke bis zum Grüngürtel. Nach dem Decksteiner Weiher geht es weiter über den Grüngürtel bis Rodenkirchen und die Autobahn-Brücke, Gremberger Wäldchen und Vingst zurück nach Bensberg. Ca. 60 km

**Tour 3: Mittwoch, 12. Juni 2019**

### Drei-Flüsse-Tour

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

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 (von April – September)

Das Tragen eines Fahrradhelmes wird empfohlen.

Leitung: Hermann Figiel (Tel.: 02205-83969)

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



**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

## BETreff: Musik- und Tanztheater für Menschen mit Behinderung

Wir treffen uns 14tägig am Mittwochnachmittag in der Woche zu Bewegung, Tanz und Entspannung mit Musik.

Wer will, kann sich an unseren Auftritten beteiligen.

Termine	auf Anfrage
Tag, Zeit	Mittwoch, 17.00 – 18.00 Uhr
Kursleitung	Claudia Valle
Anmeldung	PRO Train (02204) 9548 - 19

**Fürsorgliche Betreuung und Pflege  
zu Hause: menschlich-bezahlbar**

**PROMEDICA PLUS**  
*Betreuung und Pflege daheim*

**Rund um die Uhr • In hoher Qualität • zu fairen Preisen**

- + Wir bieten Unterstützung durch zuverlässige, osteuropäische Betreuungs- und Pflegekräfte
- + qualifizierte Betreuung liebevoll – freundlich – motiviert und bezahlbar



**PROMEDICA PLUS Rhein-Berg-Süd**  
Inhaber: Andreas Stammer | Tel. 0 22 04-7 67 56 61  
[www.promedicaplus.de/rhein-berg-sued](http://www.promedicaplus.de/rhein-berg-sued)

# Weitere Abteilungen und Angebote

- PRO Verwaltung
- PRO Media
- PRO Train (Betreutes Wohnen)
- SignCom



## PRO Verwaltung



Karin Weyer

- Vorstandssekretariat
- Leitung der Verwaltung
- Personalangelegenheiten
- Vermietung von Räumen

In den hellen und geschmackvoll eingerichteten Räumen des ehemaligen Schulhauses ist Platz für bis zu 70 Gäste.

Die Räume können genutzt werden, z.B. für

- Versammlungen
- Stadtteilinitiativen
- Geburtstags- und Hochzeitsfeiern
- Jubiläumsfeste

Besichtigung und Besprechung nach telefonischer Vereinbarung.

[karin.weyer@progymnasium.de](mailto:karin.weyer@progymnasium.de)

Tel (02204) 9548 - 13

Fax (02204) 9548 - 26

EG, Raum 3



Elke Schwarz

- Finanz- und Lohnbuchhaltung
- Betreuungsassistentz

[elke.schwarz@progymnasium.de](mailto:elke.schwarz@progymnasium.de)

Tel (02204) 9548 - 36

Fax (02204) 9548 - 34

1. OG, Raum 8



# 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 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, Ambulante Betreuung, Trainingswohnung

Die Trainingswohngemeinschaft im PRO bietet erwachsenen Menschen mit einer körperlichen und/oder geistigen Behinderung pädagogische und hauswirtschaftliche Betreuung im Rahmen von individueller Hilfe, Anleitung, Förderung und Begleitung.

Im einzelbetreuten Wohnen in der eigenen Wohnung werden erwachsene Menschen mit Mehrfachbehinderungen bei der eigenverantwortlichen Gestaltung ihres Lebens individuell begleitet. Durch gezielte lebenspraktische und pädagogische Unterstützung wird ein Maximum an Selbständigkeit vermittelt und Hilfe zur Selbsthilfe gegeben.

#### Wir bieten Unterstützung, Beratung und Begleitung an bei:

- der individuellen Hilfeplanerstellung
- behördlichen Antragstellungen und Schriftverkehr
- Wohnungswechsel, Auszug aus dem Elternhaus oder stationärer Einrichtung
- der Organisation der Haushaltsführung
- medizinischen und therapeutischen Belangen
- Krisensituationen, persönlichen Fragen, Gesprächen mit Angehörigen und Lebenspartner/in
- Freizeitplanung, Tagesstrukturierung, Bildungsangeboten
- Vermittlung von ergänzenden fachlichen Hilfen und Assistenzen

Das Einzugsgebiet der ambulanten Wohnbetreuung umfasst den Rheinisch-Bergischen Kreis, den Oberbergischen Kreis sowie das rechtsrheinische Köln und Leverkusen.



## Ansprechpartner/innen:



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



Michael Ferrenberg  
Telefon (02204) 9548 - 31  
michael.ferrenberg@progymnasium.de  
2. OG Raum 12

Marion Dahl-Alefelder  
Telefon (02204) 9548 - 38  
marion.dahl-alefelder@progymnasium.de  
1. OG, Raum 7

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



Roland Enderle  
Telefon (02204) 9548 - 23  
roland.enderle@progymnasium.de  
2. OG, Raum 13



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



Stefanie Hahn, Betreuungsassistentz  
 Telefon (02204) 9548 - 19  
 2. OG, Raum 12



Anneliese Cosman, Betreuungsassistentz  
 Telefon (02204) 9548 - 19  
 2. OG, Raum 12



Raum 11

Wir beraten, betreuen und begleiten Menschen mit und ohne Hörschädigung sowie zusätzlicher geistiger oder psychischer Beeinträchtigung sowie Suchterkrankung. Alle unsere Mitarbeiter verfügen über langjährige Erfahrungen in der pädagogischen Arbeit mit hörgeschädigten Menschen und beherrschen die deutsche Gebärdensprache.

Erfahren Sie mehr über uns und unser Angebot in einem persönlichen Gespräch. Wir laden sie herzlich zum Besuch in unseren Büroräumlichkeiten im PROgymnasium, Raum 11 ein.

Wir freuen uns, Sie kennenzulernen!

**Ihre Joanna Prasal-Cronin und Angela Herbig**

**Kontakt:**

Telefon: 02233-8059240, Fax: 02233-8059242

Mail: [info@signcom-betreuungen.de](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)

## Förderverein PROgymnasium Bensberg e.V.

Mehr als ein halbes Jahrhundert drückten Generationen von Menschen im Progymnasium die Schulbank. Das schöne, alte Haus stand lange leer, konnte dann aber vom Verein (PROgymnasium Bensberg e.V.) gemietet und schließlich gekauft werden. 1982 wurde der Förderverein gegründet, um das Gebäude zu restaurieren und als ein Haus für die Bürger unserer Stadt zu erhalten.

### **Aus dem Progymnasium wurde das PRO.**

Unser Anliegen ist, innovative Projekte für Menschen mit Behinderungen sowie generationenübergreifende Bildungsarbeit im PROgymnasium Bensberg e.V. zu unterstützen. Heute können oft nur private Investitionen einen angemessenen Qualitätsstandard erhalten. Sind Sie bereit, diese Aufgaben finanziell mitzutragen?

**Mithilfe** Für die vielfältigen Aufgaben werden Mitglieder und Geldspenden benötigt. Auch Ihre aktive Mithilfe ist sehr willkommen!

**Spenden** Sie helfen uns durch Ihre Spende auf unser Konto.  
Wir stellen Ihnen gerne eine Spendenquittung zur Vorlage beim Finanzamt aus.

**Der Vorstand des Fördervereins freut sich über Ihr  
Interesse und Ihren Anruf: (02204) 9548 - 0  
E-Mail: foerderverein@progymnasium.de**

### **Bankverbindung**

Bensberger Bank eG  
BIC: GENODED1 BGL  
IBAN: DE33 3706 21 24 0009 5950 15

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE11ZZZ00000289316

**Beitritts-  
erklärung**

Ich erkläre hiermit meinen Beitritt zum **Förderverein** PROgymnasium Bensberg e.V., um die Ziele des **Trägervereins** PROgymnasium Bensberg e.V. zu unterstützen ab dem

(bitte Datum eintragen)

Zusätzlich möchte ich – **beitragsfrei** – Mitglied im **Trägerverein** werden.

**Name, Vorname**

**Straße, Nr.**

**PLZ, Ort**

**E-Mail**

**Jahresbeitrag**

20,- Euro       40,- Euro       \_\_\_\_\_ Euro

**jurist. Person**

75,- Euro       150,- Euro       \_\_\_\_\_ Euro

Ich bitte um Zusendung einer Zuwendungsbestätigung für das Finanzamt

**Datum,  
Unterschrift**

### SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige den Förderverein PROgymnasium Bensberg e.V. den Mitgliedsbeitrag von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Förderverein PROgymnasium Bensberg e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

**Hinweis:** Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

**Kreditinstitut**  
(Name und BIC)

**IBAN**

**Unterschrift**

Ort, Datum, Unterschrift des Kontoinhabers

**Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.**



## Vielen Dank für Ihre Unterstützung

Wir danken insbesondere der Aktion Mensch, der Stiftung Wohlfahrtspflege, der Kämpgen-Stiftung, dem Lions Club Bensberg Schloss sowie dem Förderverein PROgymnasium Bensberg e.V. für ihre Unterstützung!

Ein herzliches Dankeschön an alle, die wir hier nicht nennen konnten, die uns mit ihrer tatkräftigen Hilfe und mit Spenden unterstützen.

Diese Unterstützung machte uns die Umsetzung einiger Projekte im PRO erst möglich.

## Mitgliedschaften und Kooperationen

Die mit \* gekennzeichneten Veranstaltungen werden von der Paritätischen Akademie in Kooperation mit dem PROgymnasium Bensberg e.V. durchgeführt.



**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 81.

**Konto** **Bensberger Bank**  
**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

Hinweis zur Teilnahmegebühr: Die Kursgebühr ist in der Regel für die Teilnahme von mindestens zehn Personen pro Kurs berechnet. Bei weniger als zehn Anmeldungen besteht die Möglichkeit, die Kosten umzulegen, damit der Kurs stattfinden kann. Die Zahlungen der Kurse sind bei Kursbeginn zu leisten. 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. Sollten Veranstaltungen 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 Seite 79 erkenne ich an.

Kursbezeichnung	<input type="text"/>
Kursnummer	<input type="text"/>
Kursgebühr	<input type="text"/>
Name, Vorname	<input type="text"/>
Geburtsdatum	<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"/>

### 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](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 TeilnehmerInnen 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 TeilnehmerInnen 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.

**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



# BENSBERGER TALER

## SPENDEN

an den „Luise-Ueding-Fonds“  
für bedürftige Kinder in Bensberg



## und SPAREN

Schon ab 1 Bensberger Taler  
erhalten Sie **TOLLE PRÄMIEN**  
in der Adler Apotheke Bensberg  
und bei 17 Taler-Partnern.

[www.bensbergtaler.org](http://www.bensbergtaler.org)

*Sammeln  
Sie mit!*

### So gibt's die Bensberger Taler

Sie erhalten **1 Bensberger Taler**, wenn Sie  
in der Adler Apotheke Bensberg für **10 Euro**  
nicht preisgebundene Ware kaufen.



TREFFPUNKT



GESUNDHEIT

**Adler Apotheke Bensberg**

Schloßstraße 72 · Tel.: 02204-54747 · [www.adler-apotheke-bensberg.de](http://www.adler-apotheke-bensberg.de)

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



**PROgymnasium  
Bensberg e.V.**

**Bürgerhaus,  
Behinderten- und Generationentreff**

Schlossstraße 84  
51429 Bergisch Gladbach

 0 22 04/95 48-15

Fax 0 22 04/95 48-26

[info@progymnasium.de](mailto:info@progymnasium.de)  
[www.progymnasium.de](http://www.progymnasium.de)