



**PROgymnasium
Bensberg e.V.**
Bürgerhaus

KURS- PROGRAMM

2. Halbjahr 2019

Begegnung, Betreuung, Beratung



Knutschen. Quatschen. Kwitten.

Mit Kwitt schnell und einfach Geld wie eine Nachricht versenden.



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Sie erreichen uns unter:
0 22 04 - 40 10



Mit Kwitt können Sie in Ihrer VR-BankingApp reibungslos Geld an Ihre Kontakte senden – auch an Ihre Freunde, die Kunden bei der Sparkasse sind. Alle Infos in Ihrer Filiale und online auf bensberger-bank.de

Wir machen den Weg frei.

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

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

die Angebote und Aktivitäten der Begegnungsstätte des PROgymnasiums richten sich nach den Wünschen, Bedürfnissen, Problemlagen und den Nachfragen der Besucherinnen und Besucher.

Die Angebotspalette im Bereich der Kurse und Gesprächskreise ist in den letzten Jahren kontinuierlich ausgebaut und differenziert worden.

Trotz Digitalisierung und Internet an jedem Ort und zu jeder Zeit, spielt bei uns das unmittelbare Gespräch untereinander auch weiterhin eine wichtige Rolle. Das Zusammenleben kann nur funktionieren und Vereinsamung kann nur vorgebeugt werden, wenn wir miteinander reden. In Diskussionen mit einem Gegenüber erhalten Sie neue Eindrücke, hören Sie spannende Geschichten, die zeigen, wie wichtig der persönliche Austausch nach wie vor ist.

Schauen Sie in unser Programmheft mit vielfältigen Kursen und entdecken Sie Angebote, wie Sie mit digitaler Technik umgehen können und mit Menschen ins Gespräch zu kommen -

REDEN WIR WIEDER MITEINANDER!

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	Gesundheit und Bewegung	61
Vorstand/Impressum	7	Weitere Abteilungen und Angebote	69
Aufgabenfelder im PRO	8	PRO Verwaltung	70
Anmeldeinformationen	9	PRO Media gGmbH – Integration und Arbeit im PRO	71
Begegnungsstätte PRO Treff, Ansprechpartner/innen	10	Informationen für Hör- und Sprachgeschädigte	72
Ehrenamtliche Mitarbeit	11	PRO Train	73
Beratung und Hilfen	13	Förderverein PROgymnasium Bensberg e.V.	76
Kunst und Kreativität	21	Mitgliedschaften und Kooperationen	78
Sprachen	33	Dank an Unterstützende	78
Seniorenkulturwoche	41	Teilnahmebedingungen für Kurse	79
Kultur und Gesellschaft	45	ANMELDUNG KURSE (Anmeldeformular)	80

A		G	
Abteilungen im PRO.....	8	Gedächtnistraining mit Spaß.....	46
Achtsamkeit und Meditation.....	65	Geschenkgutschein.....	39
Adventfeier im PRO.....	54	Gesundheit und Bewegung.....	61
Anmeldeinformation PRO Treff.....	9	H	
Anmeldung Kurse.....	80	Hatha Yoga.....	64
Aqua-Fitness 50+.....	62	I	
Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene.....	25 + 27	Impressum.....	7
Ausflüge.....	51 + 54	Inhaltsverzeichnis.....	4
B		Inklusives Kettenbasteln für den guten Zweck.....	29
Basteln in der Adventszeit.....	29	Italienisch für leicht fortgeschrittene Anfänger.....	37
Bensberger Stadthüpfen.....	12	K	
Beratung und Hilfen.....	13	Kegeln.....	56
BETreff: Musik- und Tanztheater für Menschen mit Behinderung.....	68	Kettenbasteln für den guten Zweck.....	29
Bridge.....	58	Kino.....	59
C		Kultur und Gesellschaft.....	45
Canasta.....	58	Kunst und Kreativität.....	21
D		L	
Datenschutzhinweis.....	81	Literaturclub „Nachlese“.....	55
Doppelkopf.....	57	M	
E		Malen in den Ferien.....	28
Ehrenamtliche Mitarbeit.....	11	Malen mit Acryl am Mittwoch.....	27
Eine Gruppe sucht ihr Thema.....	48	Malen mit Acryl für Anfänger und Fortgeschrittene.....	25
Einstieg in die Philosophie.....	49	Märchen-Nachmittag.....	52
Englisch für Anfänger.....	36	Museumsbesuche und Ausflüge.....	50 + 51
English and International Literature.....	34	N	
English Contemporary Texts.....	35	Neue Techniken Bedienen.....	18
English everywhere.....	34	O	
F		Offener Bücherschrank.....	12
Fahrradtouren.....	67		
Förderverein Beitrittserklärung.....	77		
Förderverein PROgymnasium.....	76		
Französisch Stammtisch.....	38		
Frauengesprächskreis.....	46		

P	
Patchwork-Nähtag	23
Patchwork-Techniken	23
PC - Individuelle Beratung mobil, am eigenen PC	15
PC Kurs für Einsteiger in den Ferien	16
Philosophie	49
Prävention und Mobilität im Alltag	63
PRO Media - Bildung & Kultur gGmbH.....	71
PRO Train Ansprechpartner/innen.....	74
PRO Train	73
PRO Verwaltung	70
PC – Individuelle Beratung im PRO	14
R	
Reading and Discussing	34 + 35
Regionalpartner der Aktion Mensch.....	72
Reparaturen im Haushalt	18
Rollstammtisch im PRO.....	49
S	
Schach.....	57
Schnupperkurs: Malen mit Acryl.....	28
Schreibkurs	30
Schreibzeit	31
Schwarzes Brett	12
Seidenmalerei	22
Selbsthilfegruppen im PRO.....	12
Seniorenbüro stellt sich vor.....	52
Seniorenkulturwoche - Schnupperkurs: Kreatives Schreiben.....	42
Seniorenkulturwoche - Schnupperkurs: Malen mit Acryl.....	43
Seniorenkulturwoche - Schnupperkurs: Spanisch.....	41
Seniorenkulturwoche - Schnupperstunde: Gedächtnistraining mit Spaß.....	43
Seniorenkulturwoche - Schreibkurs.....	41
Seniorenkulturwoche - Ein Nachmittag in Namibia	44
Seniorenkulturwoche - Navigieren mit dem Smartphone	44
Seniorenkulturwoche	40
SignCom Beratung	75
Singen.....	32
Skat.....	56
Smartphone (Android) und Tablet Training für Anfänger	17
Smartphone-Café	17
Smartphones und Tablets, Beratung	18
So finden Sie uns.....	81
Spielcafé	55
Stichwortverzeichnis	5
T	
Tagesausflug nach Koblenz	54
Team PRO Treff.....	10
Teilnahmebedingungen für Kurse.....	79
Theaterabende	53
V	
Vermietung von Räumen.....	70
Vorstand	7
Vortrag: Die Maschen der unseriösen Firmen.....	19
Vorwort.....	3
W	
Wanderungen	65
Weitere Abteilungen und Angebote	69
Y	
Yoga-Kurse	64

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
Homepage: www.progymnasium.de

Impressum PROgymnasium Bensberg e.V.
 Schloßstr. 84, 51429 Bergisch Gladbach
 Bankverbindung: Bensberger Bank eG
 BIC: GENODED1 BGL
 IBAN: DE52 3706 21 24 00071 000 27

Vereinsregister: Amtsgericht Köln
 Registernummer: Vereinsregister 501 555
 Vorstandsvorsitz: Manfred Klein

Anzeigen: Bergisches Handelsblatt GmbH & Co. KG
 Jochen Asbeck (verantwortlich)
 Hauptstraße 97 · 51465 Bergisch Gladbach

Gestaltung und Satz: Bergisches Handelsblatt GmbH & Co. KG
 Thomas Berschbach

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

Auflage: 1.500

**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 Räumen ist Platz für rund 50 Gäste. Wir stellen Tische und Stühle zur Verfügung.

PRO Media Bildung & Kultur gGmbH - Integration und Arbeit

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



Anmeldung zu Kursen, Gruppen und Angeboten

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

Unsere Kurse richten sich 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.

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

Bei weiteren Fragen gibt PRO Treff gerne Auskunft!

Anmeldeformular: siehe Seite 80

Telefon (02204) 9548 - 15
pro.treff@progymnasium.de



Team PRO Treff



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 Mitarbeitenden:

Angelika Freimuth



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

facebook.de/progymnasiumev



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 der Begegnungsstätte 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.

Die Haltestelle für Sie!

Der Bensberger Stadthüpfer bringt Sie direkt zu uns. Der Stadtbus 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, KundenCenter GLmobil in Bensberg am Busbahnhof oder unter (02204) 97680.





Beratung und Hilfen

PC - Individuelle Beratung im PRO

Sie möchten in die „digitale Welt“ eintauchen? Doch was sollen Sie sich zulegen? Sie wollen eine E-Mail schreiben und Bilder versenden bzw. empfangen?

Wenn Sie Hilfe und Unterstützung am PC suchen, können Sie hier 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.

Termine	Die Termine werden individuell vereinbart
Zeit	nach Vereinbarung
Ort	Progymnasium
Gebühr	5,00 Euro pro UStd. wird als Spende erbeten
Kursleitung	Paul Müller
Anmeldung	telefonische Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



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.

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



*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.

Kurs-Nr.	19B600
Termine	15.10., 16.10.2019
Tag, Zeit	Dienstag - Mittwoch, 14.00 – 16.00 Uhr
Stunden	2 Termine, je 2 x 45 Minuten plus Pause
Gebühr	35,00 Euro
Kursleitung	Fomuso Ekellem
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



in Form
ZENTRUM FÜR
GESUNDHEIT
& FITNESS

*Spezielle Fitness-Konzepte
für die Generation 50+!*

Wir kümmern uns um Ihre Gesundheit!

Einzigartige Konzepte bei
Bluthochdruck, Arthrose
und Diabetes

in Form - Zentrum für
Gesundheit und Fitness
Overather Str. 50 - 52
51429 Bergisch Gladbach
☎ 0 22 04 / 9 64 67 77



www.inform-bensberg.de

*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?

Kurs-Nr.	19B601
Termin	05.11., 12.11.,19.11., 26.11.2019
Tag, Zeit	Dienstag, 14.00 – 16.15 Uhr
Stunden	4 Termine, je 3 x 45 Minuten
Gebühr	59,00 Euro
Kursleitung	Manfred Falb
Anmeldung	telefonische Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

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.

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

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.

Termine	Die Termine werden individuell vereinbart
Gebühr	10,00 Euro pro UStd. wird als Spende erbeten
Beratung	Paul Müller
Anmeldung	telefonische Anmeldung erforderlich
Infos	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.

Termine	Die Termine werden individuell vereinbart
Gebühr	5,00 Euro Spende pro Zeitstunde
Beratung	Werner Kuhnert
Infos	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.

Termine	Die Termine werden individuell vereinbart
Gebühr	3,00 Euro Spende pro Zeitstunde
Beratung	Werner Küpper
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Vortrag: Die Maschen der unseriösen Firmen

Auf Kaffeefahrten, an der Haustüre, am Telefon oder durch Gewinnschreiben 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.

Termin	27.11.2019
Tag, Zeit	Mittwoch, 15.00 – 16.00 Uhr
Referentin	Susanne Rex
Gebühr	Kostenlos, eine Spende wird erbeten
Anmeldung	telefonische Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

NEUE PRAXIS IN BENSBERG

Marko Petakovic

Schloßstr. 1 | 51429 Bergisch Gladbach | Tel.: 0 22 04 / 20 61 03
info@praxis-petakovic.de | www.praxis-petakovic.de

Sprechstunde:

Mo. - Fr.: 8.00 - 12.30 Uhr

Mo., Di., Do.: 15.00 - 17.30 Uhr
und nach Vereinbarung





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

www.senioren-park.de



...nutze den Tag!



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.

Kurs-Nr.	19B100
Termine	02.09., 09.09., 16.09., 23.09., 30.09., 07.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12.2019
Tag, Zeit	Montag, 09.00 - 11.15 Uhr
Stunden	12 Termine, je 3 x 45 Minuten
Gebühr	112,00 Euro
Kursleitung	Traute Wahnschaffe
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



Kurs für Patchwork-Techniken

Der kreative Umgang mit Stoffen in schönen Farben macht viel Freude. Patchwork und Quilten, zwei alte Handarbeitstechniken, sind leicht zu erlernen und überraschen auch erfahrene Quilter/innen immer wieder mit neuen Musterideen.

Viel Interessantes werde ich Ihnen vorstellen. Originelle Formanordnungen, einfallsreiche Farbzusammenstellungen, Beispiele für nützliche und dekorative Patchworkarbeiten, moderne Werkzeuge und Arbeitshilfen.

Kurs-Nr.	19B101
Termine	02.09., 07.10., 04.11., 02.12.2019
Tag, Zeit	Montag, 14.30 - 16.45 Uhr
Stunden	4 Termine, je 3 x 45 Minuten
Gebühr	32,00 Euro
Kursleitung	Else Feltkamp
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Der Patchwork-Nähtag

Auch in diesem Halbjahr gibt es wieder einen Patchwork-Nähtag. Da können alle viel Neues lernen: Einsteiger/innen die Grundlagen der Patchworktechnik, erfahrene Quilter/innen interessante neue Muster und Anwendungsmöglichkeiten.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schneidewerkzeug und Stoffe.

Mittags gibt es einen kleinen Imbiss.

Kurs-Nr.	19B102
Termin	21.10.2019
Tag, Zeit	Montag, 10.00 - 17.00 Uhr
Stunden	1 Termin, 8 x 45 Minuten
Gebühr	25,00 Euro
Kursleitung	Else Feltkamp
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



MALER MEISTER BETRIEB

Markus Drotboom

MALER- UND LACKIERERMEISTER

- Maler- & Lackiererarbeiten
- Tapezierarbeiten
- Kreative Raumgestaltung
- Bodenverlegearbeiten
- Wandbeläge
- Fassadengestaltung & Außenputzarbeiten
- Haus- & Wohnungsrenovierungen

TEL. 02204/9842655

MOBIL 0172-5732481

FAX: 02204/9842656

WWW.IHR-MALER-DROTBOOM.DE

INFO@IHR-MALER-DROTBOOM.DE



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.)

Kurs-Nr.	19B110
Termine	03.09., 10.09., 17.09., 24.09., 01.10., 08.10., 29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12., 10.12.2019
Tag, Zeit	Dienstag, 09.15 - 12.15 Uhr
Stunden	13 Termine, je 4 x 45 Minuten
Gebühr	195,00 Euro
Kursleitung	Ulrike Braun
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Schnupperkurs: Malen mit Acryl für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs lernen wir die Grundlagen der Malerei: Farbklänge, Materialkunde und Komposition. In einer entspannten Atmosphäre entwickeln wir nach und nach eigene Bilder.

Material kann mitgebracht oder erworben werden.

Kurs-Nr.	19B111
Termine	17.09., 24.09., 01.10., 08.10.2019
Tag, Zeit	Dienstag, 18.00 – 20.15 Uhr
Stunden	4 Termine, je 3 x 45 Minuten
Gebühr	50,00 Euro
Kursleitung	Ulrike Braun
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

DAMIT ICH DICH BESSER SEHEN KANN ...

... wenn die Brille allein nicht mehr ausreicht

Ihr Spezialist in Bensberg für elektronische Sehhilfen

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

Märchenhafte Angebote



visolux DIGITAL HD
Lesekomfort auf ganzer Linie

ESCHENBACH
www.eschenbach-optik.de



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

Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin unter 02204/56 127.

Wolf
Optik Wolf

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)

Kurs-Nr.	19B112
Termine	04.09., 11.09., 18.09., 25.09., 02.10., 09.10., 30.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 11.12.2019
Tag, Zeit	Mittwoch, 09.30 – 12.30 Uhr
Stunden	13 Termine, je 4 x 45 Minuten
Gebühr	195,00 Euro
Kursleitung	Ulrike Braun
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

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)

Kurs-Nr.	19B113
Termine	05.09., 12.09., 19.09., 26.09., 10.10., 31.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12., 12.12.2019
Tag, Zeit	Donnerstag, 09.15 – 12.15 Uhr
Stunden	12 Termine, je 4 x 45 Minuten
Gebühr	180,00 Euro
Kursleitung	Ulrike Braun
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Schnupperkurs: Malen mit Acryl

In diesem Kurs „schnuppern“ wir in die Grundlagen der Acryl-Malerei. Materialkunde und erste einfache Bilder entstehen in einer entspannten Atmosphäre.

Das Material wird gestellt.

Kurs-Nr.	19B114
Termine	05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12.2019
Tag, Zeit	Dienstag, 18.00 – 20.15 Uhr
Stunden	5 Termine, je 3 x 45 Minuten
Gebühr	75,00 Euro
Kursleitung	Ulrike Braun
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Malen in den Ferien

Vom Gegenständlichen zur Abstraktion. In diesem Kurs führt uns der Weg von der realen, sichtbaren Welt in abstrakte Farbräume. Wir werden spielerisch angeleitet und erkunden mit viel Spaß neue Möglichkeiten.

(Materialkosten sind nicht im Preis enthalten.)

Herbstmalen (Herbstferien)

Kurs-Nr.	19B115
Termine	14.10., 15.10., 16.10.2019
Tag, Zeit	Montag - Mittwoch, 10.00 – 14.30 Uhr
Stunden	3 Termine, je 6 x 45 Minuten
Gebühr	80,00 Euro
Kursleitung	Ulrike Braun
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



Basteln in der Adventszeit

Nehmen Sie sich die Zeit und basteln Sie mit uns in gemütlicher Runde Dekoratives und Festliches.

Kinder sind herzlich willkommen und können kostenfrei mitbasteln.

Kurs-Nr.	19S200
Termine	Die Termine können einzeln wahrgenommen werden.
Tag, Zeit	Montag, 02.12.2019, 14.00 - 15.30 Uhr Dienstag, 03.12.2019, 14.00 - 15.30 Uhr
Gebühr	5,00 Euro pro Termin
Kursleitung	Yvette Singer
Anmeldung	Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

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.

Termin	jeder erste Dienstag im Monat
Zeit	16.30 – 18.30 Uhr
Gebühr	3,00 Euro pro Termin
Kursleitung	Karin Engels
Anmeldung	telefonische Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



*Ein kreativer Schreibkurs

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

Haben Sie Freude am Schreiben und wollten schon immer einmal Ihre Gedanken, Geschichten oder Gedichte festhalten oder sogar Ihr Leben in Worten zu Papier bringen?

Doch wie fange ich an? Worüber und für wen schreibe ich?

In diesem Kurs finden Sie zahlreiche kreative Anregungen in Form von Bildern, Worten oder Gegenständen, zu denen Sie Ihre eigenen Texte formulieren können.

Sie werden bei den verschiedenen Übungen ermutigt, ihren persönlichen Erzählstil zu finden. Außerdem lernen Sie die Grundlagen des Kreativen Schreibens und Methoden zur Ideenfindung kennen.

Dabei kommen durch das Schreiben Spaß, Unterhaltung und Entspannung in der Gruppe nicht zu kurz.

Kurs-Nr.	19B116
Termine	23.09., 07.10., 28.10., 11.11., 18.11.2019
Tag, Zeit	Montag, 10.00 - 12.15 Uhr
Stunden	5 Termine, je 3 x 45 Minuten
Gebühr	62,00 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.

Mit verschiedenen kurzweiligen Methoden des Kreativen Schreibens werden Sie Ihren eigenen Schreibstil entdecken.

Durch den Austausch in der Gruppe bekommen Sie wertvolle Tipps für das Verfassen Ihrer Texte.

Sie erhalten außerdem Anregungen für die praktische Gestaltung von „Verschenkt-Texten“ z.B. zum Geburtstag, zu Weihnachten oder anderen Anlässen.

Schreiberfahrungen sind nicht erforderlich.

Themenwünsche für das Schreiben an diesem Tag können gern vorab mit der Kursleitung abgesprochen werden.

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

Kurs-Nr.	19B117
Termin	30.11.2019
Tag, Zeit	Samstag, 10.00 – 16.00 Uhr
Stunden	1 Termin, 7 x 45 Minuten, inkl. Pause
Gebühr	35,00 Euro
Kursleitung	Martina Vermöhlen
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



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.

Kurs-Nr.	19B118
Termine	24.10., 25.10.2019
Tag, Zeit	Donnerstag - Freitag, 15.00 - 16.30 Uhr
Stunden	2 Termine, je 2 x 45 Minuten
Gebühr	35,00 Euro
Kursleitung	Anna Mantus
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich

Schönheit ist ein Gefühl!

Schönheit ist mehr als Frisur und Make-up.

Es ist ein Gefühl, das mit der Pflege von Haut und Haaren anfängt und durch die Belebung der Sinne andauert.

Wir bieten Ihnen mehr als nur eine neue Frisur.

Schnitt pur		32,-
Schnitt & Fönen		42,-
Frisur		21,-
Pflege	ab	5,-

Auszug aus unserer aktuellen Preisliste



**NITZSCHKE**
salon der sinne

Kölner Str. 65-67
51429 Bergisch Gladbach
02204 / 52997



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!

Kurs-Nr.	19B200
Termine	04.09., 11.09., 18.09., 25.09., 02.10., 09.10., 30.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12.2019
Tag, Zeit	Mittwoch, 09.30 - 11.00 Uhr
Stunden	12 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	90,00 Euro
Kursleitung	Gesine Thaler
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos PRO	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.

Kurs-Nr.	19B201
Termine	02.09., 09.09., 16.09., 23.09., 30.09., 07.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12.2019
Tag, Zeit	Montag, 10.00 – 11.30 Uhr
Stunden	12 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	95,00 Euro
Kursleitung	Ulrike Merizian
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

*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, Kurzgeschichten oder Märchen. Quereinsteiger/innen sind nach einer Schnupperstunde und in Absprache mit der Kursleiterin herzlich willkommen!

Kurs-Nr.	19B202
Termine	02.09., 09.09., 16.09., 23.09., 30.09., 07.10., 28.10., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12.2019
Tag, Zeit	Montag, 10.00 – 11.30 Uhr
Stunden	11 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	83,00 Euro
Kursleitung	Gesine Thaler
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



*Englisch für Anfänger

Gemeinsam lernen wir die Grundlagen der englischen Sprache in entspannter Atmosphäre. Unseren Wortschatz erweitern wir dabei anhand unserer eigenen Lebenswelten und Interessen. Ein möglichst tiefes Eintauchen in die Sprache soll dabei helfen Unsicherheiten aufzulösen und ein gutes Gefühl für die englische Sprache zu entwickeln.

Kurs-Nr.	19B203
Termine	03.09., 10.09., 17.09., 24.09., 01.10., 08.10., 29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12.2019
Tag, Zeit	Dienstag, 13.00 – 14.30 Uhr
Stunden	12 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	90,00 Euro
Kursleitung	Lydo Mertens
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Luxuskomfortwohnungen und Penthouse mit Blick auf Schloss Bensberg und Köln



Wir feiern 30-jähriges Betriebsjubiläum

Erich Hoffmann
Bauen und Immobilien

Telefon (0 22 04) 5 63 10
e.hoffmann.gmbh@t-online.de
www.erich-hoffmann-immobilien.de



*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 (Präsenzformen) die sie spielerisch vertiefen möchten.

Suggestopädische Elemente fließen in den Unterricht mit ein.

Kurs-Nr.	19B204
Termine	05.09., 12.09., 19.09., 26.09., 10.10., 31.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12.2019
Tag, Zeit	Donnerstag, 16.00 – 17.30 Uhr
Stunden	11 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	90,00 Euro
Kursleitung	Stefano Mancuso
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



Französisch Stammtisch

Conversation facile

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

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

Spanisch Stammtisch

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

¡ Bienvenido!

Termine	Freitag
Zeit	10.00 – 11.30 Uhr
Stunden	2 x 45 Minuten
Gebühr	Spenden für Getränke
Kursleitung	Hermann Pohl (02204) 66645 Günther Gross (02204) 81 527





Geschenkgutschein

Name

über Euro

Kurs/Veranstaltung

Datum



Weitere Informationen: Begegnungsstätte PRO Treff
PROgymnasium Bensberg e.V.
Schlossstraße 84 · 51429 Bergisch Gladbach
Telefon 0 22 04/95 48-15
www.progymnasium.de

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

Seniorenkulturwoche

im



In Kooperation mit dem Seniorenbüro und dem Kulturbüro der Stadt Bergisch Gladbach nimmt die Begegnungsstätte PRO Treff als Veranstalter bei der Seniorenkulturwoche 2019 teil. Das Gesamtprogramm können Sie bei dem Seniorenbüro erfragen oder der Tagespresse entnehmen.

Schnupperkurs: Spanisch

Der Kurs bietet sich an für diejenigen, die mal in die spanische Sprache hineinschnuppern wollen, in deren Klang, Aufbau und Liedgut. Wir werden kleine Szenen für den alltäglichen Gebrauch einüben. Beispielsweise sich begrüßen, etwas über das Wetter sagen oder Bestellungen im Restaurant.

Kurs-Nr.	19S201
Termin	18.09.2019
Tag, Zeit	Mittwoch, 11.00 - 15.00 Uhr, incl. Pause
Gebühr	20,00 Euro
Kursleitung	Christiane Zabinski
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Spiele mit Stift und Papier

Ein kreativer Schreibkurs

Erinnern Sie sich noch an Schreibspiele in Ihrer Kindheit oder Jugend?

An diesem Nachmittag lernen Sie Methoden des Kreativen Schreibens kennen, mit denen Sie spielerisch Ihren Ideenreichtum zu Tage fördern.

So probieren Sie sich auf lustvolle Art und Weise schriftlich aus und finden Ihren sprachlichen Ausdruck.

Es geht in den einzelnen Spielrunden um Spontaneität, den Spaß am Umgang mit Worten, Ihren Erfindungsreichtum und vor allen Dingen um das humorvolle Schreiben in der Gruppe.

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

Kurs-Nr.	19S202
Termin	10.09.2019
Tag, Zeit	Dienstag, 15.00 - 17.15 Uhr
Gebühr	9,00 Euro
Kursleitung	Martina Vermöhlen
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Mein buntes Leben

Schnupperkurs: Kreatives Schreiben

Ein Leben ist reich an Begegnungen mit Menschen, Orten und Situationen. Möchten Sie Geschichten oder Episoden aus Ihrem Leben zu Papier bringen? Viele Prominente machen es.

Warum nicht auch Sie?

Sie beginnen mit Hilfe verschiedener Methoden des Kreativen Schreibens, Ihr Leben noch einmal zu durchdenken und schriftlich festzuhalten, denn:

„Leben muss man das Leben vorwärts, aber verstehen kann man es nur rückwärts.“ (Søren Kierkegaard).

Mit diesem Ansporn lernen Sie, die wichtigen Momente in den einzelnen Lebensabschnitten aufzuspüren und eine Struktur für das Aufzeichnen Ihrer Erinnerungen anzulegen.

Bringen Sie einen Stift und Papier mit und einen Gegenstand aus Ihrer Vergangenheit, der Ihnen am Herzen liegt.

Kurs-Nr.	19S203
Termin	09.09.2019
Tag, Zeit	Montag, 10.00 - 12.15 Uhr
Gebühr	10,00 Euro
Kursleitung	Martina Vermöhlen
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



Schnupperkurs: Malen mit Acryl

In diesem Kurs schnuppern wir in die phantastische Acrylmalerei. Das Material wird vorgestellt und wir bekommen einen Einblick in grundlegende Techniken. Das Material wird gestellt

Kurs-Nr.	19S204
Termin	10.09.2019
Tag, Zeit	Dienstag, 18.00 – 20.15 Uhr
Gebühr	9,00 Euro
Kursleitung	Ulrike Braun
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Schnupperstunde: Gedächtnistraining mit Spaß

An diesem Termin können Sie die Techniken des Gedächtnistrainings kennen lernen.

Kurs-Nr.	19S205
Termin	12.09.2019
Tag, Zeit	Donnerstag, 11.00 - 12.30 Uhr
Gebühr	5,00 Euro
Kursleitung	Angelika Hausdörfer
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Ein Nachmittag in Namibia

Kommen Sie mit auf eine Reise nach Namibia. Ein Land voller Gegensätze, atemberaubender Landschaften und exotischer Tiere. Lernen Sie die deutsche Gemeinschaft Namibias kennen und erleben Sie wie aus einem Jurastudenten ein angehender Lehrer wurde.

Genießen Sie den Vortrag bei einem Glas Rooibuschtee, dem Nationalgetränk Namibias.

Kurs-Nr.	19S206
Termin	14.09.2019
Tag, Zeit	Samstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Gebühr	Kostenfrei, es wird um eine Spende gebeten
Kursleitung	Paul Müller
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Navigieren mit dem Smartphone

Die smarten Begleiter können weit mehr als Telefonieren. Wir üben gemeinsam die Bedienung von Google Maps und wie mit Straßenkarten umzugehen ist. Als praktische Übung navigieren wir uns mit Hilfe des Smartphones zu Fuß durch Bensberg. Wir planen die Route und lassen uns Wissenswertes auf dem Bildschirm anzeigen.

Kurs-Nr.	19S207
Termin	11.09.2019
Tag, Zeit	Mittwoch, 15.00 – 18.00 Uhr
Gebühr	10,00 Euro
Kursleitung	Lena Biedermann
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15





Kultur und Gesellschaft

*Gedächtnistraining mit Spaß

Ein unterhaltsames und spielerisches Gedächtnistraining für alle, die ihre grauen Zellen fit halten wollen.

In lockerer Atmosphäre und auf spielerische Weise 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.

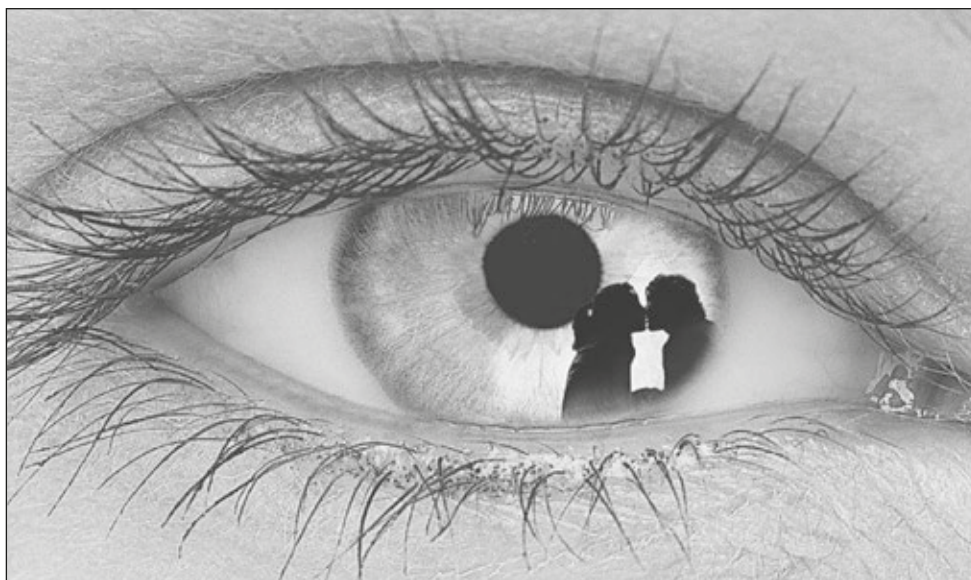
Kurs-Nr.	19B300
Termine	19.09., 26.09., 10.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12.2019
Tag, Zeit	Donnerstag, 11.00 – 12.30 Uhr
Stunden	8 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	52,00 Euro
Kursleitung	Angelika Hausdörfer
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

*Frauengesprächskreis

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

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

Kurs-Nr.	19B301
Termine	12.09., 19.09., 26.09., 10.10., 31.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12.2019
Tag, Zeit	Donnerstag, 09.15 – 10.45 Uhr
Stunden	10 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	80,00 Euro
Kursleitung	Yvette Singer
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



Weil jedes Auge seine individuellen Augenblicke erlebt.

Erleben Sie die Leichtigkeit des Sehens und genießen Sie jeden Augenblick mit individuell für Sie maßgeschneiderten ZEISS Brillengläsern.

Denn durch welche Brille Sie die Welt auch immer sehen – mit ZEISS sehen Sie sie aus Ihrer Sicht.

Besuchen Sie uns – wir beraten Sie gern.

ZEISS Individual Brillengläser. Meine Augen sind es mir wert!

POTYKA
Brillen + Akustik.
design



Hauptstraße 217
51465 Bergisch Gladbach
Tel. 0 22 02 - 3 60 97

www.brillen-potyka.de

POTYKA Brillen + Akustik GmbH

*Eine Gruppe sucht ihr Thema

Schwerpunkte der Gruppenarbeit werden ausgesuchte überschaubare Texte aus der gegenwärtigen Politik, Philosophie, Soziologie und Psychologie sein, die gemeinsam gelesen und diskutiert werden. Teilnahmevoraussetzung ist die Offenheit der Gruppenmitglieder für Fragestellungen, die uns - so hofft der Leiter der Gruppe - eine bessere Orientierung in der uns umgebenden Gesellschaft ermöglichen.

Bei der konstituierenden Sitzung am 02.09. werden die Themen und Texte gemeinsam ausgesucht und vorbereitet, Teilnehmer werden gesucht, die auf „Fake News“ nicht reinfallen und eigene Gedankengänge anhand der gelesenen Texte entwickeln möchten.

Der Leiter der Gruppe ist ev. Theologe, Germanist und Psychologe.

Kurs-Nr.	19B302
Termine	02.09., 23.09., 14.10., 04.11., 25.11., 16.12.2019
Tag, Zeit	Montag, 15.00 – 16.30 Uhr
Stunden	6 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	35,00 Euro
Kursleitung	Wolfgang Zapp
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



*Einstieg in die Philosophie

In diesem Kurs wollen wir uns - zumeist anhand ausgewählter Lektüre - gemeinsam mit einigen Grundfragen und Theorien der Philosophie auseinandersetzen. In einer vertrauten und geschützten Atmosphäre wollen wir uns gemeinsam der Philosophie nähern. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Kurs-Nr.	19B303
Termine	03.09., 10.09., 17.09., 24.09., 01.10., 08.10., 29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12.2019
Tag, Zeit	Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr
Stunden	12 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	90,00 Euro
Kursleitung	Lydo Mertens
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

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.

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

Museumsbesuche und Ausflüge

Wir freuen uns, Ihnen Ausflüge mit Frau Burga Schmitz-Stautner anbieten zu können. Treffpunkt ist jeweils im PROgymnasium. Wir fahren gemeinsam mit der KVB (Ticket muss selbst gelöst werden) zum Zielort und kehren gemeinsam wieder zurück. Eine Anmeldung ist erforderlich.

1. Schäl Sick - eine Stadtführung mit einer ausgebildeten Stadtführerin

Für manche Kölner ist Köln nur auf der linksrheinischen Seite, eben dort, wo der Dom steht. Alles, was sich auf der anderen Rheinseite befindet, nennt der Kölner „Schäl Sick“. Wir wagen den Spurenwechsel und spazieren heute mal in Deutz.

Schon die Römer haben sich hier drüben umgetan und ein Kastell gebaut. Damals gab es auch schon eine Deutzer Brücke. Dann für lange Zeit nicht mehr. So gingen beide Flussufer verschiedene Wege. Ausland war das Deutzer Ufer und blieb es aus kölnischer Sicht über Jahrhunderte. Trotzdem kamen die Kölner gerne herüber.

Warum fanden die Kölner die „Schäl Sick“ überhaupt verdächtig? Sie werden sehen, ohne Deutz würde Köln etwas fehlen. Es gibt einiges zu entdecken, lassen Sie sich überraschen.

Wir starten unsere Stadtführung am Deutzer Bahnhof und gehen zum LVR-Turm, fahren mit dem Aufzug hoch und schauen uns Köln von Oben an. Danach spazieren wir durch den Rheinpark zum Tanzbrunnen, Staatenhaus und kehren (falls die Rheinrassen offen sind) zu einem Kaffee dort ein.

Termin	01.10.2019
Tag, Zeit	Dienstag, 09.45 – ca. 14.00 Uhr (Ankunft in Bensberg)
Preis für die Führung:	10,00 Euro
Preis für den Aufzug LVR-Turm:	3,00 Euro
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

2. Besuch Museum Kolumba

Kolumba ist das Kunstmuseum des Erzbistums Köln und neben dem Wallraf-Richartz-Museum das älteste Museum in Köln. Der neue Name beruht auf dem am 15. September 2007 eröffneten Neubau des Schweizer Architekten und Pritzker-Preisträger des Jahres 2009 Peter Zumthor für das Museum an der Stelle der kriegszerstörten spätgotischen Kirche St. Kolumba.

Das Museum wurde 1853 vom Christlichen Kunstverein für das Erzbistum Köln gegründet und ging 1989 in die Trägerschaft es Erzbistums Köln über.

Als „Museum der Nachdenklichkeit“ sieht sich Kolumba als ein Angebot zur Auseinandersetzung mit dem zur Kunst gewordenen Leben.

Termin	05.11.2019
Tag, Zeit	Dienstag, 10.45 – ca. 15.30 Uhr (Ankunft in Bensberg)
Eintritt:	5,00 Euro
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

3. Kurzweiliger Stadtspaziergang über den Weihnachtsmarkt auf Heumarkt und Alter Markt

Bei dieser Stadtführung erhalten Sie einen guten Überblick über die Highlights der Altstadt. Wir schauen uns das historische Rathaus, Alter Markt, Groß Sankt Martin, Fischmarkt und den Heumarkt an.

Wir schlendern über den wunderschönen Weihnachtsmarkt und lassen uns dort von der vorweihnachtlichen Stimmung einfangen.

Termin	10.12.2019
Tag, Zeit	Dienstag, 13.45 – ca. 18.00 Uhr (Ankunft in Bensberg)
Preis für die Führung:	10,00 Euro
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



Das Seniorenbüro stellt sich vor

Ein großer Wunsch ist es, selbstständig und unabhängig zu leben sowie den Tagesablauf individuell gestalten zu können. Bei der Umsetzung dieses Wunsches können allerdings Fragestellungen und Probleme auftreten, die alleine nicht zu lösen sind. Gespräche helfen hier, eine Antwort zu finden. Das Seniorenbüro der Stadt Bergisch Gladbach versteht sich als Anlaufstelle für Seniorinnen und Senioren sowie deren Angehörigen.

Als Vertreter des Seniorenbüros stellt Alexander Grothe die Angebote vor und beantwortet gerne Ihre Fragen.

Termin	14.11.2019
Tag, Zeit	Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr
Referent	Alexander Grothe
Gebühr	Kostenlos, eine Spende wird erbeten
Anmeldung	telefonische Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Märchen-Nachmittag

Gewesen oder nicht gewesen – die Alten haben es erzählt.

Märchen und Schwänke für Erwachsene frei erzählt von Ortrun Haupt.

Wir treffen uns ab 14.00 Uhr zu frisch gebrühtem Kaffee und von unserer Küchencrew selbst gebackenen, leckeren Kuchen.

Gestärkt lassen wir uns ab ca. 15.00 Uhr gemeinsam in andere Zeiten und Orte mitnehmen.

Termin	17.10.2019
Tag, Zeit	Donnerstag, 14.00 – ca. 16.30 Uhr
Gebühr	Um eine Spende wird gebeten
Anmeldung	telefonische Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Theaterabend

„Gretchen S. 89 ff“

von dem Odoroka-Theater Bonn - Flying School

Hier geht es nicht um den „Faust“, auch wenn Gretchen die Diva ist. „Gretchen S. 89 ff“, bietet einen tiefen Blick hinter die Kulissen der Theater-Kulissen: Im rasanten Wechsel proben die unterschiedlichsten Regisseure und Schauspielerinnen die „Kästchenszene“ aus Goethes Faust I, Reclamheft, Seite 89 folgende.

Wie soll Gretchen die Szene anlegen? Das weiß im Theater nur einer: der Regisseur. Allerdings: Regisseure haben eine Macke und Schauspieler eine Selbstdarstellungsneurose. Manchmal auch umgekehrt.

Die Proben werden in 10 Szenen dargestellt, alle proben die Gretchen-Szene. Was dabei herauskommt ist jedes Mal ein Zusammenprall der besonderen Art. In höchst vergnüglichen, pointierten Dialogen wird hier die schillernde Welt des Theaters persifliert.

Termin	08.11.2019
Tag, Zeit	Freitag, 19.00 – ca. 21.15 Uhr
Eintritt	10,00 Euro
Anmeldung	telefonische Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 – 15

Theaterabend

Gruppe „kunterbunt“

Das Improvisationstheater von und mit Menschen mit Behinderungen gastiert wieder im PROgymnasium und gibt eine außergewöhnliche Vorstellung.

Alle sind herzlich eingeladen!

Termin	13.12.2019
Tag, Zeit	Freitag, 17.00 – ca. 19.00 Uhr
Eintritt	Um eine Spende wird gebeten
Anmeldung	telefonische Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Tagesausflug nach Koblenz - mit Schiffrundfahrt

Kommen Sie mit uns und genießen einen schönen Tagesausflug! Ein Reisebus bringt uns nach Koblenz. Das berühmte „Tor zum oberen Mittelrheintal“ mit seinen terrassenförmigen Weinbergen, Burgen und Schlössern. Diese schönen Ausblicke genießen wir bei einer Burgenrundfahrt mit dem Schiff.

Nähere Informationen zum Programm des Tagesausfluges erhalten Sie im Büro PRO Treff.

In der Teilnehmergebühr sind die Kosten für An- und Abreise, die Schiffrundfahrt und Eintrittsgelder enthalten.

Termin	28.08.2019
Tag, Zeit	Mittwoch, 09.00 – ca. 19.00 Uhr (Ankunft in Bensberg)
Gebühr	38,00 Euro
Anmeldung	telefonische Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Adventfeier im PRO

Wir möchten mit Ihnen gemeinsam den Advent feiern und uns auf die besinnliche und festliche Weihnachtszeit einstimmen.

Wir laden Sie herzlich zu unserer traditionellen Adventfeier ein. Lassen Sie sich mit selbstgebackenen Kuchen verwöhnen und sich von unserem vielseitigen Programm überraschen.

Termin	17.12.2019
Tag, Zeit	Dienstag, 15.00 – ca. 17.00 Uhr
Anmeldung	telefonische Anmeldung erforderlich
Anmeldung	PRO Treff (02204) 9548 - 15



Literaturklub "Nachlese"

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

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

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

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.

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



Kegeln

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

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

Skat

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

Schauen Sie einfach einmal bei uns rein!

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



Schach

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

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

Doppelkopf

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

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



Bridge

Hier spielen Sie mit Konzentration und viel Spaß an verschiedenen Tischen. Interessenten/innen sind herzlich willkommen! Grundkenntnisse sind von Vorteil.

Schauen sie einfach mal vorbei!

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

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



Wir weisen auf folgendes Veranstaltungsprogramm hin:

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

Tag	jeden 1. und 3. Dienstag im Monat
Zeit	Beginn: 15.00 Uhr, Einlass: 14.15 Uhr
Ort	CINEPLEX in der SCHLOSSPASSAGE Bensberg Schloßstrasse 46 – 48
Eintritt	5,00 Euro inkl. Kaffee und Kuchen
Infos	Seniorenbüro (02202) 14 24 67
Karten	CINEPLEX (02204) 56 639 Programminformationen: (02204) 55 566

Juli bis Dezember 2019

02.07.2019	Glücklich wie Lazzaro	01.10.2019	Astrid
16.07.2019	Der Junge muss an die Luft	15.10.2019	Yuli
06.08.2019	Aufbruch zum Mond	05.11.2019	Ballon
20.08.2019	25km/h	19.11.2019	Ben is back
03.09.2019	Werk ohne Autor	03.12.2019	Charles Dickens
17.09..2019	Die Frau des Nobelpreisträgers	17.12.2019	Mary Poppins





Sie brauchen Physiotherapie?

Dann sind Sie bei uns richtig!

- Krankengymnastik -
- Manuelle Therapie -
- Lymphdrainage -
- Massage -
- Bobath -

und viele weitere Leistungen
für **Kinder** und **Erwachsene**

Die Praxis für Physiotherapie in Bensberg

Schloßstraße 34, 51429 Bergisch Gladbach
(Im Ärztehaus über Apollo Optik)

Rufen Sie uns gerne an: **02204 9130119**
www.empasio.de



Gesundheit und Bewegung

*Aqua-Fitness 50+

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 M (auch für Nichtschwimmer/innen geeignet).

Kurs-Nr.	19B400
Termin	05.09., 12.09., 19.09., 26.09., 10.10., 17.10., 24.10., 31.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12., 12.12., 19.12.2019
Tag, Zeit	Donnerstag, 17.15 – 18.00 Uhr
Stunden	12 Termine, je 1 x 45 Min. Wasserzeit
Gebühr	130,00 Euro
Kursleitung	Monika Molitor
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15
Ort	Friedrich-Fröbel-Schule, Fröbelstraße 15, Moitzfeld



*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.

Kurs A

Kurs-Nr.	19B401
Termine	03.09., 10.09., 17.09., 24.09., 01.10., 08.10., 29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12.2019
Tag, Zeit	Dienstag, 09.30 – 10.30 Uhr
Stunden	12 Termine, 1 x 60 Minuten
Gebühr	90,00 Euro
Kursleitung	Stephanie Doherty
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

Kurs B

Kurs-Nr.	19B402
Termine	03.09., 10.09., 17.09., 24.09., 01.10., 08.10., 29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12.2019
Tag, Zeit	Dienstag, 11.00 – 12.00 Uhr
Stunden	12 Termine, 1 x 60 Minuten
Gebühr	90,00 Euro
Kursleitung	Stephanie Doherty
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	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.

Kurs-Nr.	19B403
Termine	02.09., 09.09., 16.09., 23.09., 30.09., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12.2019
Tag, Zeit	Montag, 19.30 – 21.00 Uhr
Stunden	11 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	90,00 Euro
Kursleitung	Sylvia Schulz
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

*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.

Kurs-Nr.	19B404
Termine	09.09., 16.09., 23.09., 30.09., 07.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12.2019
Tag, Zeit	Montag, 17.15 – 18.45 Uhr
Stunden	11 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	90,00 Euro

*Achtsamkeit und Meditation

Wir lernen unseren Körper und Energiefluss kennen. Mit Hilfe der Hände spüren wir den Energiefluss in unserem Körper und gelangen zu einer Tiefenentspannung. Die ganzheitliche Methode ist geeignet zum Stressabbau und kann selbstständig angewendet werden.

Die Leiterin der Gruppe ist anerkannte Heilpraktikerin für Psychotherapie.

Bitte Wolldecke, Kissen und dicke Socken mitbringen.

Kurs-Nr.	19B405
Termine	26.10., 09.11., 23.11.2019
Tag, Zeit	Samstag, 10.00 – 16.00 Uhr, incl. Pause
Stunden	3 Termine, 6 x 45 Minuten
Gebühr	95,00 Euro
Kursleitung	Gabriele Lorenz
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

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.

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



Chirurgische Gemeinschaftspraxis Bensberg

Wir bieten ein umfangreiches Spektrum

Allgemeinchirurgie

- OP von Haut- und Weichteiltumoren, Abszessen, Furunkeln
- Gynäkomastie, Pilonidal sinus und Phimosen
- Sterilisation (Männer) bei abgeschlossener Familienplanung

Gefäßchirurgie

- Ultraschall der Venenkrankheiten (Krampfadern)
- Ultraschall der Arterienkrankheiten (Schaufensterkrankheit/Aneurysma)
- Thrombosedagnostik
- operative Behandlung von Krampfadern (Stripping, Radiofrequenzablation)
- Behandlung von offenen Beinen (Ulcus cruris)
- Behandlung diabetisches Fußsyndrom

Proktologie

- Diagnostik und Therapie von Enddarkerkrankungen, Analvenenthrombosen
- Fissuren, Hämorrhoiden, Marisken, Analfisteln, Analabszesse, Analekzem

Extremitätenchirurgie

- Karpaltunnelsyndrom, Exostosenabtragung, Ganglion, schnellender Daumen/Finger
- Chirurgisch konservative Behandlungen



Gerald Schneider
Facharzt für
Chirurgie und
Gefäßchirurgie
Zusatzbezeichnung
Proktologie



Alexandra Zidek
Fachärztin für
Chirurgie und
Gefäßchirurgie



Das Praxisteam



Schloßstraße 34 ■ 51429 Bergisch Gladbach-Bensberg
Tel. 02204-54043 ■ Fax. 02204-58134
E-Mail: info@chirurgie-bensberg.de ■ www.chirurgie-bensberg.de

PRO Pedale – Fahrradgruppe

Auch für das 2. Halbjahr 2019 haben wir weitere interessante und abwechslungsreiche Touren geplant.

Die Länge der Strecken richtet sich nach dem jeweiligen Ziel. Sie liegt zwischen 40 und 55 km..

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

Tour 4: Mittwoch, 10. Juli 2019

Fahrt zur Urlandschaft an der Agger

Tourenverlauf: Königsforst, Rösrath, Lohmar, Wahlscheid.

Einkehr in Wahlscheid

ca.40 km

Tour 5: Mittwoch, 14. August 2019

Eine Rundfahrt durch die blühende Wahner Heide

Ein genauer Tourenverlauf kann erst kurz vor der Fahrt festgelegt werden, um die Wetterbedingungen berücksichtigen zu können.

Einkehr ist beim „Heidekönig“ vorgesehen.

ca. 40 km

Tour 6: Mittwoch, 11. September 2019

Zündorf (Groov) am Rhein

Bensberg – Königsforst – Elsdorf – über die Felder nach

Lülsdorf an den Rhein – weiter bis Zündorf

Einkehr an der Groov

ca. 45 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.

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
Gebühr	auf Anfrage
Kursleitung	Claudia Valle
Anmeldung	PRO Train (02204) 9548 - 19



Weitere Abteilungen und Angebote

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

Vermietung von Räumen

In den hellen Räumen des ehemaligen Schulhauses ist Platz für bis zu 50 Gäste.



Die Räume können genutzt werden, z.B. für

- Versammlungen
- Stadtteilinitiativen
- Geburtstags- und Hochzeitsfeiern
- Jubiläumsfeste

Besichtigung und Besprechung nach telefonischer Vereinbarung.



Karin Weyer

karin.weyer@progymnasium.de

Tel. (02204) 9548 - 13

Fax (02204) 9548 - 26

EG, Raum 3

PRO Media - Bildung & Kultur gGmbH

Integration und Arbeiten

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

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

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

Bei Interesse kontaktieren Sie bitte:

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

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



Regionalpartner der Aktion Mensch

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

www.familienratgeber.de

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

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

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

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



★ Familienratgeber.de
Der Wegweiser für Menschen
mit Behinderung

DAS WIR GEWINNT



PRO Train

Betreutes Wohnen, 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



Alexandra Klausmeyer
Telefon (02204) 9548 - 17
alexandra.klausmeyer@progymnasium.de
2. OG, Raum 13



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



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



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



Elke Schwarz, 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, Internet: www.signcom-betreuungen.de

Joanna Prasal-Cronin

Mobil: 0152-55667722, Mail: joanna.prasal-cronin@signcom-betreuungen.de

Angela Herbig

Mobil: 0152-55667733, Mail: angela.herbig@signcom-betreuungen.de

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

Der Vorstand des PROgymnasium Bensberg e.V. gratuliert ihrem Vorstandsmitglied Karl-Heinz Nessler zum 80. Geburtstag.

Vorsitzender Manfred Klein: „Herr Nessler hat im Vorstand des Trägervereins, aber insbesondere auch als 1. Vorsitzender des Fördervereins, über viele Jahre großes Engagement gezeigt und die Arbeit für die älteren Menschen in Bensberg und für viele von uns betreuten Behinderten mit seinen Aktivitäten großartig unterstützt.

Wir wünschen ihm alles Gute und wünschen uns weiterhin ein Vorstandsmitglied mit solcher Fitness.“

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

DE

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

Hinweis zur Lastschrift:

Sie können innerhalb von acht Wochen dem Einzug widersprechen. Es gelten dabei die mit Ihrem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Teilnahmegebühr

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 den Seiten 79 und 81 **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"/>

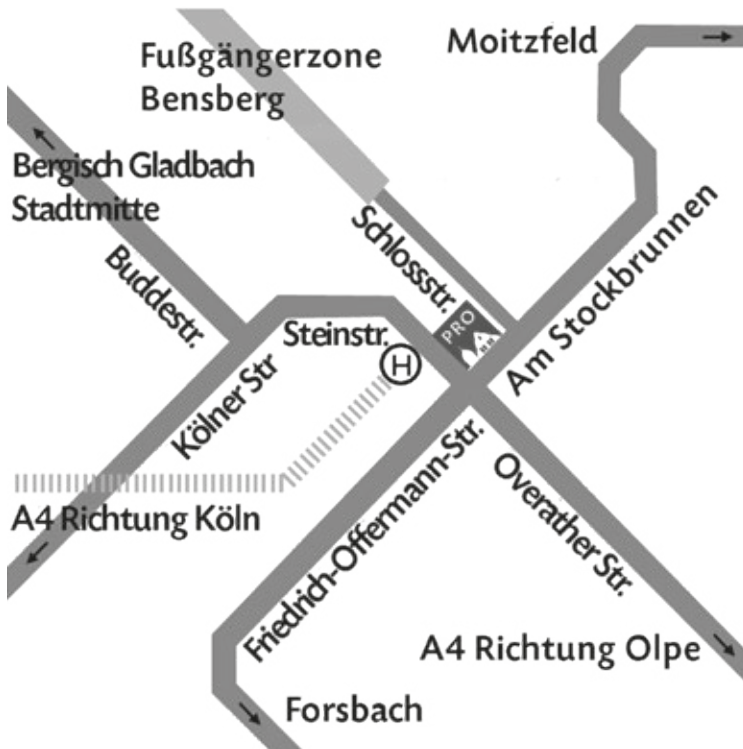
PRO Treff · ☎ 02204/95 48-15 · Fax: -26 · info@progymnasium.de

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. Bei Fragen wenden Sie sich an: datenschutz@progymnasium.de.

So finden Sie uns:

KVB Linie 1,
Haltestelle Bensberg

Buslinien

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

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

*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

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
www.progymnasium.de