



**PROgymnasium  
Bensberg e.V.**

Bürgerhaus

# **KURS- PROGRAMM**

## **1. Halbjahr 2023**

Begegnung, Betreuung, Beratung



 **0 22 04 / 95 48 - 15**



## Weil jedes Auge seine individuellen Augenblicke erlebt.

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

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

Besuchen Sie uns – wir beraten Sie gern.

ZEISS Individual Brillengläser. Meine Augen sind es mir wert!

**POTYKA**  
Brillen + Akustik  
*design*

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

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



POTYKA Brillen + Akustik GmbH

## **Man muss keinen schlechten Tag haben....**



### **Liebe Leserinnen, liebe Leser,**

wir leben in unruhigen Zeiten, die zunehmend für viele Menschen schwierig werden. Die Menschen reagieren manchmal traurig, manchmal wütend, manchmal mutlos und wie gelähmt. Statt nichts zu tun, wäre es richtig, einfach mal das zu machen, was einem gefällt - erst recht, wenn man an der Jahreswende steht und an die Zukunft denkt.

Ich bleibe Zukunftsoptimist und bin zuversichtlich, dass unser Haus, das PRO, helfen kann, solche Probleme zu reduzieren.

Wenn man also glaubt, einen schlechten Tag erwischt zu haben, sollte man einmal bewusst den Weg ins Bürgerhaus, der generationsübergreifenden Bildungs- und Veranstaltungstätte, einschlagen. Dort trifft man auf freundliche und kompetente Mitarbeiter\*innen, die Sie willkommen heißen, Sie gerne beraten und immer ein offenes Ohr für Ihre Anliegen haben.

Übrigens, nach einem ersten Versuch im Herbst, haben wir jetzt neu im Programm 2023 das „Gemeinsame Freitags-Frühstück zum Start ins Wochenende“ aufgenommen. Bei einer schönen Tasse Kaffee können Sie sich unterhalten und austauschen und etwas Leckeres essen. Ganz entspannt nehmen wir uns Zeit für Sie.

Ich möchte Sie herzlich einladen, dass Sie uns, unser Programm und das Haus kennen lernen. Kommen Sie doch mal zum Frühstück vorbei und lassen Sie es sich gut gehen!

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr

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

Manfred Klein , Vorsitzender

Der PROgymnasium Bensberg e.V. versteht sich als Bürgerhaus, generationsübergreifende Bildungs- und Veranstaltungstätte 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	Kultur und Gesellschaft	43
Vorstand/Impressum	7	Gesundheit und Bewegung	55
Aufgabenfelder im PRO	8	Weitere Abteilungen und Angebote	61
Anmeldeinformationen	9	PRO Verwaltung	62
In eigener Sache zum Kursprogramm Informationen zu COVID-19 / Corona	10	PRO Media gGmbH – Integration und Arbeit im PRO	63
Begegnungsstätte PRO Treff, Ansprechpartner*innen	11	PRO Train	65
Ehrenamtliche Mitarbeit	12	Informationen für Hör- und Sprachgeschädigte	68
Selbsthilfegruppen	14	Dank an Unterstützende	68
Beratung und Hilfen	17	Mitgliedschaften und Kooperationen	69
Kunst und Kreativität	21	Anmeldung Kurse	70
Sprachen	33	Geschenkgutschein	73

<b>A</b>		<b>G</b>	
Abteilungen im Pro	8	Gedächtnistraining mit Spaß	45
ALL-AACHT™-Trainingsclub		Gerne gesehen - der Spendenbeitrag	10
Bergisch Gladbach	15	Geschenkgutschein	73
Anmeldeinformation PRO Treff	9	Gesundheit und Bewegung	55
Anmeldung	70	<b>H</b>	
Ansprechpartner*innen	66	Hatha Yoga	58
Aquarellmalerei		Heilsames Singen –	
für Anfänger*innen und Fortgeschrittene	24	Ankommen, Singen, Genießen	59
<b>B</b>		Helfer gesucht!	19
Beratung und Hilfen	17	Hola amigos!	39
<b>D</b>		<b>I</b>	
Das schwarze Brett	13	Ich schreib's mir einfach von der Seele!	31
Datenschutzhinweis	72	Informationen zu COVID-19	10
Die Haltestelle für Sie	13	Inhaltsverzeichnis	4
Doppelkopf, Bridge, Canasta	52	Inklusives Kettenbasteln	
<b>E</b>		für den guten Zweck	32
Ehrenamtliche Mitarbeit im PRO	12	Italienisch für Anfänger*innen	
Ein neues Jahr, ein neues Glück	26	mit Vorkenntnissen	38
English and International Literature	35	<b>K</b>	
English Contemporary Texts	34	Kino CINEPLEX in der SCHLOSSPASSAGE	53
English everywhere	36	Kultur und Gesellschaft	43
English "Just for fun"	37	Kunst und Kreativität	21
Experimentelle Seidenmalerei	22	<b>L</b>	
<b>F</b>		Lecker um die Welt	47
Formular Ambulanz	19	Literaturklub „Nachlese“	50
Frauengesprächskreis	46	<b>M</b>	
Freies Malen	26	Malen am Mittwoch	25
Freitags-Frühstück	47	Mitgliedschaften und Kooperationen	69
Frühlingsgefühle	30	Mit Leichtigkeit	
		erfolgreich kommunizieren	44
		Museumsbesuche und Ausflüge	52
		Märchennachmittag	49
		„Mein buntes Leben“–	
		Schnupperkurs kreatives Schreiben	27

<b>N</b>		Selbsthilfegruppe „Angsterkrankungen“	14
Neugriechisch für Anfänger*innen		Selbsthilfegruppe „Burnout“	14
leicht gemacht!	40	Selbsthilfegruppe „Endometriose“	15
Neugriechisch für Fortgeschrittene		SignCom Betreuungen	68
leicht gemacht!	41	Skat	51
<b>O</b>		Smartphone (Android) und	
Offener Bücherschrank	13	Tablet Training für Anfänger*innen	18
<b>P</b>		So finden Sie uns	72
Patchwork – der Kurs	23	Spanisch Stammtisch	42
Patchwork – der Nähtag	23	Spieletreff	50
Pressing Reset –		Sprachen	33
natürliche Freude an Bewegung	56	Stichwortverzeichnis	6
Projektarbeit „Wir am Tablet“	12	<b>T</b>	
PRO Media - Bildung & Kultur gGmbH	63	Team PRO Treff	11
PRO Pedale – Fahrradgruppe	60	<b>V</b>	
PRO Train	65	Vermietung von Räumen	62
<b>R</b>		Vielen Dank für Ihre Unterstützung	68
Regionalpartner der Aktion Mensch	64	Vorstand	7
<b>S</b>		Vorwort	3
Schach	51	<b>W</b>	
Schach für Anfänger*innen	52	Wanderungen	60
Schreibzeit- ein kreativer Schreibkurs	29	Weitere Abteilungen und Angebote	61
Selbsthilfegruppen und weitere Angebote	14	<b>Y</b>	
		Yoga 50+	58

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

## Vorstand

Der PROgymnasium Bensberg e.V. wird von einem ehrenamtlichen Vorstand geleitet:

Manfred Klein (Vorsitzender)  
 Doris Eck (stellv. Vorsitzende)  
 Peter Grade (stellv. Vorsitzender)  
 Roswitha Lawrenz  
 Anna-Maria Scheerer  
 Dr. Walter Schepers

**Telefon** (02204) 9548 - 0  
**Fax** (02204) 9548 - 26  
**E-Mail** [info@progymnasium.de](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 eG  
 BIC: GENODED1 BGL  
 IBAN: DE52 3706 21 24 00071 000 27  
 Vereinsregister: Amtsgericht Köln  
 Registernummer: Vereinsregister 501 555  
 Vorstandsvorsitz: Manfred Klein  
 Anzeigen: Bergisches Handelsblatt GmbH & Co. KG  
 Jochen Asbeck (verantwortlich)  
 Hauptstraße 97, 51465 Bergisch Gladbach  
 Gestaltung und Satz: RAG-Satztechnik-GmbH  
 August-Horch-Straße 10, 51149 Köln  
 Thomas Berschbach  
 Druckerei: Druckerei W. Brocker GmbH  
 Oberblissenbach 48, 51515 Kürten  
 Auflage: 1.500

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

Informieren Sie sich außerdem über Aushänge oder Facebook Beiträge über aktuelle Angebote, wie z.B. Freizeitgruppen, Ausflüge oder ähnliches!

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

Bei weiteren Fragen gibt PRO Treff gerne Auskunft!  
Anmeldeformular: siehe Seite 80

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

### Hinweis zur Lastschrift:

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

Bei Überweisungen geben Sie bitte die Kursnummer an.

**Telefon (02204) 9548 - 15**  
**[pro.treff@progymnasium.de](mailto:pro.treff@progymnasium.de)**



## Gerne gesehen – der Spendenbeitrag

Den Spendenbeitrag finden Sie bei jedem Kursangebot neben dem Kurspreis. Dieser stellt einen freiwilligen Beitrag zum Erhalt der Begegnungsstätte dar.

Durch die Situation in den letzten Jahren hat die Abteilung PRO Treff sehr gelitten. Durch Einschränkungen des Betriebs und auch komplette Schließungen wurde der Verein sehr belastet. Deshalb freuen wir uns ganz besonders, dass wir uns wieder im PRO treffen und gemeinsame Aktivitäten planen können. Um den Verein und die Abteilung zu unterstützen, gibt es weiterhin den „Spendenbeitrag“, welcher in der Kursbeschreibung aufgeführt ist.

Wir möchten weiterhin eine drastische Erhöhung der Kursgebühren vermeiden, um möglichst vielen Menschen die Teilnahme zu ermöglichen, unabhängig vom finanziellen Hintergrund. Sie können daher direkt bei der Anmeldung mit angeben, ob Sie den Spendenbeitrag zahlen können und möchten.

Bitte entscheiden Sie nach Ihren finanziellen Möglichkeiten, uns zu unterstützen. Wir sagen jetzt schon ganz herzlich VIELEN DANK!

Ihr PRO Treff Team

## In eigener Sache zum Kursprogramm Informationen zu COVID-19 / Corona

Wir freuen uns, dass das Kursprogramm zurzeit wie geplant stattfinden kann und hoffen sehr, dass dies auch im kommenden Jahr so bleibt.

Natürlich haben wir für Sie weiterhin die aktuellen Coronaschutzbestimmungen des Landes NRW im Blick und informieren Sie über die entsprechenden Hygienemaßnahmen.

Wir hoffen, dass wir gemeinsam ein schönes, gesundes und abwechslungsreiches neues Jahr beginnen können.

## Team PRO Treff



Teamleitung  
Kerstin Räthel  
Telefon (02204) 9548 - 15  
Fax (02204) 9548 - 26  
kerstin.raethel@progymnasium.de

N.N.

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



## 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 können 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! Sie finden uns dort unter: „PROgymnasium Bensberg e.V.“



<https://www.facebook.com/>

(PROgymnasium-Bensberg-eV-109338204815626)

## Projektarbeit „Wir am Tablet“

Wir freuen uns sehr, dass wir in diesem Jahr das Projekt „Wir am Tablet“ dank großzügiger Unterstützung der Stiftung Wohlfahrtspflege NRW durchführen konnten.

In diesem Projekt haben Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit erhalten ein Tablet kostenfrei im Rahmen des Kurses zu nutzen, den Umgang damit zu erlernen und zu üben. Es wurde dabei intensiv auf die Wünsche der Teilnehmer\*innen eingegangen, damit jeder den größtmöglichen Nutzen aus dem Projekt ziehen konnte.

Der Umgang mit dem Tablet wurde von Grund auf erlernt und der Einstieg in die digitale Welt damit wieder ein Stück erleichtert.

Wir danken an dieser Stelle auch den beiden Dozentinnen für ihr Engagement!

## 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 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 finden Sie unter [www.rvk.de](http://www.rvk.de), KundenCenter GLmobil in Bensberg am Busbahnhof oder unter (02204) 97680.



### Selbsthilfegruppen und weitere Angebote im PRO

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

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

### Selbsthilfegruppe „Burnout“

Unsere Krankheit kann man nicht sehen. Hier sind Andere, die Sie kennenlernen können, die ähnliche Gründe haben wie – Sie. Endlich sprechen können – über Ängste, dunkle Eindrücke, über Situationen, die man sich nicht erklären kann. Andere erleben, wahrnehmen und wissen, dass Sie tatsächlich verstanden werden.

Angstzustände, die man selber nicht erfahren hat und sich einfach nicht vorstellen kann. Wie geht es Partnern, Personen und Angehörigen die betroffen sind wirklich?

Das Verstehen in den Vordergrund stellen oder die Chance neue ggf. gemeinsame Perspektiven zu finden, hier kann es Ansätze geben.

### Selbsthilfegruppe „Angsterkrankungen“

Angst vor Menschenansammlungen. Unwohlsein in der U-Bahn. Schweißausbrüche beim Einkaufen. Übelkeit bereits beim Gedanken an einen bevorstehenden Urlaub. Herzrasen in der Dunkelheit. Angst kennt viele Gesichter.

Unsere Selbsthilfegruppe trifft sich zweimal im Monat im ProGymnasium. Wir verstehen uns als Gesprächskreis. Und reden über Dinge, worüber man allzu oft sonst nicht reden kann. Im Freundes- und Bekanntenkreis fühlt man sich vielleicht nicht ernst genommen. Auf der Arbeit darf es niemand wissen.

Bei uns treffen sich Menschen, die das Gefühl kennen, von Ängsten übermannt zu werden, Panikattacken zu erleiden, die Ähnliches erlebt und durchlebt haben. Darüber reden tut einfach gut.

## Selbsthilfegruppe „Endometriose“

Endo was?

Die Diagnose Endometriose bedeutet eine Auseinandersetzung mit einer chronischen Erkrankung. Jedoch hast du bestimmt schon länger vor der Diagnose mit Symptomen zu kämpfen gehabt. So unterschiedlich das Alter jeder Frau ist, so verschieden sind auch die jeweiligen Symptome und daraus entstehenden Probleme.

Ich selber bin Betroffene und möchte mich gerne mit euch austauschen, denn über die Krankheit sprechen und zu wissen das man nicht alleine ist, hilft.

Ich freue mich über jeden der mit mir die Krankheit transparenter machen und sich der Gruppe anschließen möchte.

Kontakt: endo\_shg\_bgl@yahoo.com

## ALL-AACHT™-Trainingsclub Bergisch Gladbach

Der ALL-AACHT™-Trainingsclub Bergisch Gladbach ist ein professioneller Anbieter in den Bereichen Selbstschutz, Kampfsport, Selbstverteidigung und Kampfkunst

In verschiedenen Trainingsklassen werden Kinder ab 4 Jahren, Jugendliche sowie Erwachsene von Diplom-Trainern unterrichtet.

Ein breit gefächertes Angebot umfasst Kinder-Spezial-Training, eine Jugend-Gruppe sowie verschiedene Sektoren für Erwachsene (ALL-AACHT™-Selbstschutz und Women Fight & Fit).

Gerne laden wir Sie zu einem Probetraining oder persönlichen Info-Gespräch ein. Weitere Informationen finden Sie unter [www.allaacht.de](http://www.allaacht.de).

Kontaktieren Sie uns für Ihren persönlichen Termin unter 0171 / 170 96 02.

Ihr ALL-AACHT™-Ausbilder-Team Bergisch Gladbach

Informationen über bestehende Gruppen, zur Kontaktaufnahme oder zu einer Neugründung erhalten Sie unter der PRO Treff Rufnummer (02204) 9548 - 15.

Eine weitere Möglichkeit der Kontaktaufnahme, auch zu anderen Gruppen und allgemeinen Informationen, bietet die Selbsthilfe-Kontaktstelle Bergisches Land unter (02202) 936 89 21 und [www.selbsthilfe-bergisches-land.de](http://www.selbsthilfe-bergisches-land.de)



Evangelisches Krankenhaus  
Bergisch Gladbach

## Das Haus der Spezialisten



**Evangelisches  
Krankenhaus  
Bergisch Gladbach**

Ferrenbergstraße 24 | 51465 Bergisch Gladbach  
Tel.: 02202 122 - 0 | Fax: 02202 122 - 1055  
E-Mail: [info@evk.de](mailto:info@evk.de) | [www.evk.de](http://www.evk.de)



Evangelische Altenpflege  
Bergisch Gladbach

## Wir sind da, um Gutes zu tun



**Evangelische  
Altenpflege  
Bergisch Gladbach**

An der Jüch 45-49 | 51465 Bergisch Gladbach  
Tel.: 02202 122 - 4890 | Fax: 02202 122 - 4892  
E-Mail: [kontakt-altenpflege@evk.de](mailto:kontakt-altenpflege@evk.de)



# Beratung und Hilfen



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

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 Ihres Gerätes, wie Klingeltöne und Kamera / Galerie. Auch verschiedene Apps kommen zum Einsatz: Wie installiere ich Anwendungen und wie nutze ich WhatsApp?

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>23A101</b>
<b>Termin</b>	<b>14.02., 21.02., 28.02., 07.03.2023</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Dienstag, 13.00 – 15.15 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>4 Termine, je 3 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>75,00 Euro / 85,00 Euro inkl. Spende</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>



## Formular Ambulanz

Sie benötigen Unterstützung bei dem Ausfüllen von Anträgen, Formularen oder anderen, meist klein gedruckten Schreiben? Gerne sind wir beim Lesen und Ausfüllen behilflich. Diskret und vertraulich nehmen wir uns im Zweierkontakt Zeit für Sie.

<b>Termine</b>	<b>Die Termine werden individuell vereinbart</b>
<b>Gebühr</b>	<b>Kostenfrei</b>
<b>Beratung</b>	<b>Elena Schöngen</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 – 15</b>

## Helfer gesucht!

Sie kennen sich in einem bestimmten Bereich gut aus? Sie unterstützen gerne andere Menschen im Alltag (Nachbarschaftshilfe)? Sie können total gut erklären und haben Freude daran, anderen zu helfen?

Dann melden Sie sich bei uns!

Wir suchen dringend nach Menschen, die in Form von Nachbarschaftshilfe, Computerberatung oder der Einrichtung eines neuen Fernsehers andere unterstützen möchten. Wir vermitteln gerne zwischen Helfern und Hilfesuchenden!

<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 – 15</b>
--------------	------------------------------------



# Information & Beratung für Menschen mit Behinderung

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

Zum Beispiel:

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

Die Experten der Arbeitsagentur beraten Sie zu folgenden Fragen:

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

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

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

Die Reha-Berater überlegen mit Ihnen zusammen:

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

Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns:

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



**Bundesagentur für Arbeit**

Agentur für Arbeit  
Bergisch Gladbach

bringt weiter.

# Kunst und Kreativität



## Experimentelle Seidenmalerei

Reduzierung auf schwarze Farbe und damit erzielte Grau-Töne. Mit dem Pinsel und Wasser werden Farbpigmente „verschoben“ und mit dem Föhn abgestoppt.

### Teil 1

Kurs-Nr.	23A200
Termine	09.01., 16.01., 23.01., 30.01., 06.02., 13.02., 27.02., 06.03., 13.03., 20.03.2023
Tag, Zeit	Montag, 09.30 – 11.45 Uhr
Stunden	10 Termine, je 3 x 45 Minuten
Gebühr	95,00 Euro / 105,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Traute Wahnschaffe
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

### Teil 2

Kurs-Nr.	23A201
Termine	17.04., 24.04., 08.05., 15.05., 22.05., 05.06., 12.06.2023
Tag, Zeit	Montag, 09.30 – 11.45 Uhr
Stunden	7 Termine, je 3 x 45 Minuten
Gebühr	65,00Euro / 75,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Traute Wahnschaffe
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



## Patchwork – der Kurs

Einmal im Monat treffen wir uns im PROgymnasium, um Neues über die traditionelle Handarbeitstechnik Patchwork zu erfahren: Neue Muster, neue Stoffe, neue Hilfsmittel, neue Anwendungsmöglichkeiten. Es macht Freude, in bunten Farben und überraschenden Formen schöne Motive zu entwerfen und Dekoratives und Nützliches zu nähen. Wie immer wird alles genau erklärt - auch für Anfängerinnen – und an Arbeitsproben gezeigt. Schriftliche Schritt-für-Schritt-Anleitungen erleichtern das Weiterarbeiten zuhause.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>23A210</b>
<b>Termine</b>	<b>16.01., 13.02., 13.03., 24.04., 22.05., 19.06.2023</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>45,00 Euro / 55,00 Euro inkl. Spende</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>

## Patchwork – der Nähtag

An diesem Tag können Sie die vorgestellten Muster und Projekte gleich nacharbeiten: Sie suchen sich von den verschiedenen Beispielen das für Sie schönste aus, bekommen die Anleitung dafür und beginnen mit der Arbeit. Fragen werden gleich beantwortet und es gibt noch viele Tipps dazu.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schneidewerkzeug und Stoffe.

Mittags gibt es einen kleinen Imbiss.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>23A211</b>
<b>Termin</b>	<b>17.04.2022</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Montag, 10.00 – 16.00 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>1 Termin, 8 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>25,00 Euro / 35,00 Euro inkl. Spende</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\*innen und Fortgeschrittene

Gemeinsam Malen weckt neue kreative Geister und regt die Phantasie an!

Wir erlernen gemeinsam verschiedene Techniken oder vertiefen bereits Erlerntes. In einem offenen Miteinander lernen wir aber auch voneinander, tauschen uns aus und profitieren voneinander.

(Die Materialkosten sind nicht im Preis enthalten.)

### Teil 1

<b>Kurs-Nr.</b>	23A220
<b>Termine</b>	17.01., 24.01., 31.01., 07.02., 14.02., 21.02., 28.02., 07.03., 14.03., 21.03., 28.03.2023
<b>Tag, Zeit</b>	Dienstag, 10.00 – 12.00 Uhr
<b>Stunden</b>	11 Termine, je 2 x 60 Minuten
<b>Gebühr</b>	140,00 Euro / 150,00 Euro inkl. Spende
<b>Kursleitung</b>	Anita Liebold
<b>Anmeldung</b>	schriftliche Anmeldung erforderlich
<b>Infos</b>	PRO Treff (02204) 9548 - 15

### Teil 2

<b>Kurs-Nr.</b>	23A221
<b>Termine</b>	18.04., 25.04., 02.05., 09.05., 16.05., 23.05., 06.06., 13.06., 20.06.2023
<b>Tag, Zeit</b>	Dienstag, 10.00 – 12.00 Uhr
<b>Stunden</b>	9 Termine, je 2 x 60 Minuten
<b>Gebühr</b>	115,00 Euro / 125,00 Euro inkl. Spende
<b>Kursleitung</b>	Anita Liebold
<b>Anmeldung</b>	schriftliche Anmeldung erforderlich
<b>Infos</b>	PRO Treff (02204) 9548 - 15





## \*Malen am Mittwoch

„Malen ist nicht schwierig, solange man nichts davon versteht. Wenn man diese Kunst aber begriffen hat, dann wird man gefordert“ (Edgar Degas).

In diesem Kurs erhalten Anfänger\*innen und Fortgeschrittene individuelle Hilfestellung. Technische Kniffe, sowie fachliche Materialkunde für Zeichnen, Aquarell oder Acryl werden vermittelt. Mit Leichtigkeit betreten wir das Land der Malerei und entwickeln unsere Kreativität und unser eigenes Ausdrucksvermögen.

(Materialkosten sind nicht im Preis enthalten.)

### Teil 1

<b>Kurs-Nr.</b>	23A230
<b>Termine</b>	18.01., 25.01., 01.02., 08.02., 15.02, 22.02., 01.03., 08.03., 15.03., 22.03., 29.03., 05.04.2023
<b>Tag, Zeit</b>	Mittwoch, 09.50 – 12.50 Uhr
<b>Stunden</b>	12 Termine, je 3 x 60 Minuten
<b>Gebühr</b>	180,00 Euro / 190,00 Euro inkl. Spende
<b>Kursleitung</b>	Frank Heller
<b>Anmeldung</b>	schriftliche Anmeldung erforderlich
<b>Infos</b>	PRO Treff (02204) 9548 - 15

### Teil 2

<b>Kurs-Nr.</b>	23A231
<b>Termine</b>	12.04., 19.04., 26.04., 03.05., 10.05., 17.05., 24.05., 31.05., 07.06., 14.06., 21.06.2023
<b>Tag, Zeit</b>	Mittwoch, 09.50 – 12.50 Uhr
<b>Stunden</b>	11 Termine, je 3 x 60 Minuten
<b>Gebühr</b>	165,00 Euro / 175,00 Euro inkl. Spende
<b>Kursleitung</b>	Frank Heller
<b>Anmeldung</b>	schriftliche Anmeldung erforderlich
<b>Infos</b>	PRO Treff (02204) 9548 - 15



## Freies Malen

„Kunst wäscht den Staub des Alltags von der Seele.“ (Pablo Picasso)

Jeden Donnerstag trifft sich im PRO Treff eine Gruppe malbegeisterter Menschen, um einfach nur gemeinsam zu malen. Jeder für sich, aber dennoch alle zusammen. Es geht um den Austausch und das Miteinander, nicht um das Erlernen von Techniken.

Fehlt Ihnen vielleicht auch die Motivation sich alleine zu Hause hinzusetzen um zu Malen? Tauschen Sie sich gerne mit anderen über die Kunst aus? Dann kommen Sie gerne vorbei und versuchen Sie es in der Gruppe!

<b>Termin</b>	<b>jeden Donnerstag</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Donnerstag, ca. 10.00 – 12.30 Uhr</b>
<b>Gebühr</b>	<b>um Spende wird gebeten</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>schriftliche oder telefonische Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 – 15</b>

## \*Ein neues Jahr, ein neues Glück

Was wünschen Sie sich für das neue Jahr? Worauf möchten Sie in diesem Jahr einmal besonders achten?

Mit Hilfe von kreativen Schreibanregungen (Worte, Bilder, Gegenstände etc.) gelingt es Ihnen leicht, sich in kurzen Texten die wichtigen Ziele und Wünsche für das Neue Jahr bewusst zu machen, schriftlich festzuhalten und sie im Laufe des Jahres nicht aus dem Blick zu verlieren. Ideen für Ihre Texte und Spaß mit Stift und Papier entstehen auch durch das gemeinsame Schreiben in der Gruppe.

Schreiberfahrungen sind nicht erforderlich.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>23A240</b>
<b>Termin</b>	<b>23.01.2023</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Montag, 10.45 – 12.15 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>1 Termin, 2 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>12,00 Euro / 15,00 Euro inkl. Spende</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>

## \* „Mein buntes Leben“ – Schnupperkurs kreatives Schreiben

Wollten Sie vielleicht schon immer einmal Geschichten oder Episoden aus Ihrem Leben zu Papier bringen, aber haben bisher nicht den Einstieg gefunden?

Unser Leben ist reich an Ereignissen und an Begegnungen mit Menschen, Orten und Situationen. Manches möchten wir festhalten, um es nicht aus der Erinnerung zu verlieren. In diesem Kurs lernen Sie durch einfache Methoden des Kreativen Schreibens die wichtigen Momente in ihrem Leben aufzuspüren und eine Struktur für das Aufzeichnen von Erinnerungen anzulegen. Schreiberfahrungen sind nicht erforderlich.

Die Termine können unabhängig voneinander wahrgenommen werden.

### Teil 1

<b>Kurs-Nr.</b>	23A241
<b>Termin</b>	23.01.2023
<b>Tag, Zeit</b>	Freitag, 09.00 – 10.30 Uhr
<b>Stunden</b>	1 Termin, 2 x 45 Minuten
<b>Gebühr</b>	12,00 Euro / 15,00 Euro inkl. Spende
<b>Kursleitung</b>	Martina Vermöhlen
<b>Anmeldung</b>	schriftliche Anmeldung erforderlich
<b>Infos</b>	PRO Treff (02204) 9548 – 15

### Teil 2

<b>Kurs-Nr.</b>	23A242
<b>Termine</b>	17.04.2023
<b>Tag, Zeit</b>	Mittwoch, 15:00 – 16.30 Uhr
<b>Stunden</b>	1 Termin, je 2 x 45 Minuten
<b>Gebühr</b>	12,00 Euro / 15,00 Euro inkl. Spende
<b>Kursleitung</b>	Martina Vermöhlen
<b>Anmeldung</b>	schriftliche Anmeldung erforderlich
<b>Infos</b>	PRO Treff (02204) 9548 – 15



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!*

## \*Schreibzeit- ein kreativer Schreibkurs

Sie haben Freude am Schreiben und suchen 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.

Der Kurs gibt zahlreiche kreative Anregungen in Form von Bildern, Worten, Gegenständen, zu denen Sie Ihre eigenen Texte formulieren können.

Sie finden ihren persönlichen Erzählstil und lernen 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. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

<b>Kurs-Nr.</b>	23A242
<b>Termin</b>	06.02. und 27.03.2023
<b>Tag, Zeit</b>	Montag, 09.30 -11.45Uhr
<b>Stunden</b>	2 Termine, 3 x 45 Minuten
<b>Gebühr</b>	36,00 Euro / 40,00 Euro inkl. Spende
<b>Kursleitung</b>	Martina Vermöhlen
<b>Anmeldung</b>	schriftliche Anmeldung erforderlich
<b>Infos</b>	PRO Treff (02204) 9548 - 15



## \*Frühlingsgefühle

Die Natur erwacht zu neuem Leben. Das Licht und die Wärme der Sonne tut unserer Seele gut. Ein kreativer Schreibkurs für alle, die ihre Eindrücke in dieser besonderen Jahreszeit zu Papier bringen möchten. Und was wäre der Monat Mai ohne die Liebe? Gleichgültig, ob Sie die Liebe neu entdecken oder sich Erinnerungen an vergangene Zeiten zurückmelden, wir nutzen den Monat Mai, um auch diese besonderen Gefühle in Worte zu fassen. Es sind keine Schreiberfahrungen notwendig.

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

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>23A243</b>
<b>Termin</b>	<b>08.05.2022</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Montag, 09:30 – 11:45 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>1 Termin, 3 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>18,00 Euro / 20,00 Euro inkl. Spende</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>



## \*Ich schreib's mir einfach von der Seele!

Geht es Ihnen auch manchmal so, dass Ihr Kopf voll ist mit ungeklärten Fragen und anstehenden Aufgaben? Wünschen Sie sich mehr Klarheit Ihrer Gedanken oder Gefühle? Möchten Sie einen ersten Einstieg finden, ins Verfassen eigener Texte? Dinge aufs Papier zu bringen und sie dadurch deutlicher benennen zu können, hat etwas von Loslassen und den-Kopf-frei-machen. Sie brauchen nur einen Stift und Papier und Freude am Schreiben und Sich-Ausprobieren in der Gruppe.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>23A244</b>
<b>Termine</b>	<b>26.06.2023</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Freitag, 09.30 – 11:45 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>1 Termin, je 3 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>18,00 Euro / 20,00 Euro inkl. Spende</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>



## Inklusives Kettenbasteln für den guten Zweck

Upcycling macht Spaß und liegt im Trend!

Wir basteln gemeinsam und stellen Perlen aus Papier (z.B. alten Zeitungen) 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	jeden dritten 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

### Wir sind für Sie da, wenn Sie uns brauchen.



Kostenübernahme durch  
Pflegekassen möglich

**Betreuung Zuhause & außer Haus | Demenzbetreuung | Hilfe im Haushalt  
Unterstützung bei der Grundpflege**

**Wir unterstützen Sie** dabei mit **Erfahrung, Freude, Herz und Verstand.**  
Lassen Sie uns gerne darüber sprechen.

Seniorenbetreuung zuhause leben S.D. GmbH  
☎ 02204 86754 -0 oder 0221 9639056 -0  
[homeinstead.de/bergisch-gladbach](http://homeinstead.de/bergisch-gladbach)  
[homeinstead.de/koeln-rechtsrheinisch](http://homeinstead.de/koeln-rechtsrheinisch)

 **Home  
Instead.**  
*Zuhause umsorgt*

Jeder Home Instead Betrieb ist unabhängig sowie selbstständig und wird eigenverantwortlich betrieben. © 2021 Home Instead GmbH & Co. KG



# Sprachen



## \*English Contemporary Texts

Reading and Discussing

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.	23A300
Termine	09.01., 16.01., 23.01., 30.01., 06.02., 13.02., 27.02., 06.03., 13.03., 20.03., 27.03., 17.04., 24.04., 08.05., 15.05., 12.06., 19.06., 26.06.2023
Tag, Zeit	Montag, 10.00 – 11.30 Uhr
Stunden	18 Termine, 2 x 45 Minuten
Gebühr	153,00 Euro / 160,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Gesine Thaler
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15



### Heinz Posselt

Handwerkliche Buchbinderei und Bildereinrahmung  
Restaurierung von Buch + Bild

Industrieweg 5 · Bensberg

Telefon 0 22 04/42 36 30 · Fax 0 22 04/42 36 31

[www.buchbinderei-posselt.de](http://www.buchbinderei-posselt.de)

## \*English and International Literature

### Reading and Discussing

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

Falls Sie daran sowie an der Diskussion aktueller nationaler und internationaler Themen Interesse haben, dann kommen Sie in unseren Kurs. Uns macht es am meisten Spaß, Konversation auf Englisch zu betreiben!

Quereinsteiger\*innen sind nach einer Schnupperstunde und in Absprache mit der Kursleitung herzlich willkommen und sollten Spaß am Englisch, sowie Interesse für Literatur mitbringen.

### Teil 1

<b>Kurs-Nr.</b>	23A301
<b>Termine</b>	11.01., 18.01., 25.01., 01.02., 08.02., 15.02., 22.02., 01.03., 08.03., 15.03., 22.03., 29.03.2023
<b>Tag, Zeit</b>	Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr
<b>Stunden</b>	12 Termine, 2 x 45 Minuten
<b>Gebühr</b>	96,00 Euro / 105,00 Euro inkl. Spende
<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>	23A302
<b>Termine</b>	19.04., 26.04., 10.05., 17.05., 14.06., 21.06., 28.06.2023
<b>Tag, Zeit</b>	Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr
<b>Stunden</b>	7 Termine, 2 x 45 Minuten
<b>Gebühr</b>	56,00 Euro / 65,00 Euro inkl. Spende
<b>Kursleitung</b>	Gesine Thaler
<b>Anmeldung</b>	schriftliche Anmeldung erforderlich
<b>Infos PRO</b>	Treff (02204) 9548 - 15

## \*English everywhere

Englisch für Fortgeschrittene

In diesem Kurs entscheiden unsere Interessen darüber, was wir uns als nächstes vornehmen: wir lesen und diskutieren Artikel der Zeitschrift „Spotlight“, wir lesen einen Roman oder Krimi, wir spielen Alltagssituationen nach: Wir entwickeln unsere Englischkenntnisse mit Spaß und Lust weiter.

### Teil 1

<b>Kurs-Nr.</b>	23A310
<b>Termine</b>	16.01., 23.01., 30.01., 06.02., 13.02., 27.02., 06.03., 13.03., 20.03., 27.03.2023
<b>Tag, Zeit</b>	Montag, 10.00 – 11.30 Uhr
<b>Stunden</b>	10 Termine, 2 x 45 Minuten
<b>Gebühr</b>	85,00 Euro / 95,00 Euro inkl. Spende
<b>Kursleitung</b>	Cheryl Korman
<b>Anmeldung</b>	schriftliche Anmeldung erforderlich
<b>Infos</b>	PRO Treff (02204) 9548 - 15

### Teil 2

<b>Kurs-Nr.</b>	23A311
<b>Termine</b>	17.04., 24.04., 08.05., 15.05., 22.05., 05.06., 12.06., 19.06., 26.06., 03.07.2023
<b>Tag, Zeit</b>	Montag, 10.00 – 11.30 Uhr
<b>Stunden</b>	10 Termine, 2 x 45 Minuten
<b>Gebühr</b>	85,00 Euro / 95,00 Euro inkl. Spende
<b>Kursleitung</b>	Cheryl Korman
<b>Anmeldung</b>	schriftliche Anmeldung erforderlich
<b>Infos</b>	PRO Treff (02204) 9548 - 15



## \*English "Just for fun"

Es gibt so viele Gründe sich mit der englischen Sprache zu beschäftigen, - mit Menschen reden, nette Reisen zu machen, Texte zu verstehen, ob Lieder, Videos, Internet, Computer - Englisch ist allgegenwärtig und wir werden alle ständig damit konfrontiert. Dieser Kurs ist für alle, die den Spaß an einer sehr lebendigen Sprache möchten - mit oder ohne Vorkenntnisse, das miteinander Erleben steht im Vordergrund.

Come and join me!

### Teil 1

<b>Kurs-Nr.</b>	23A312
<b>Termine</b>	20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 24.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 31.03.2023
<b>Tag, Zeit</b>	Freitag, 10.00 – 11.30 Uhr
<b>Stunden</b>	10 Termine, 2 x 45 Minuten
<b>Gebühr</b>	85,00 Euro / 95,00 Euro inkl. Spende
<b>Kursleitung</b>	Cheryl Korman
<b>Anmeldung</b>	schriftliche Anmeldung erforderlich
<b>Infos</b>	PRO Treff (02204) 9548 - 15

### Teil 2

<b>Kurs-Nr.</b>	23A313
<b>Termine</b>	21.04., 28.04., 05.05., 12.05., 19.05., 26.05., 02.06., 09.06., 16.06., 23.06.2023
<b>Tag, Zeit</b>	Freitag, 10.00 – 11.30 Uhr
<b>Stunden</b>	10 Termine, 2 x 45 Minuten
<b>Gebühr</b>	85,00 Euro / 95,00 Euro inkl. Spende
<b>Kursleitung</b>	Cheryl Korman
<b>Anmeldung</b>	schriftliche Anmeldung erforderlich
<b>Infos</b>	PRO Treff (02204) 9548 - 15

## \*Italienisch für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

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.

### Teil 1

<b>Kurs-Nr.</b>	23A320
<b>Termine</b>	19.01., 26.01., 02.02., 09.02., 16.02., 23.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 30.03.2023
<b>Tag, Zeit</b>	Donnerstag, 16.00 – 17.30 Uhr
<b>Stunden</b>	11 Termine, 2 x 45 Minuten
<b>Gebühr</b>	100,00 Euro / 110,00 Euro inkl. Spende
<b>Kursleitung</b>	Stefano Mancuso
<b>Anmeldung</b>	schriftliche Anmeldung erforderlich
<b>Infos</b>	PRO Treff (02204) 9548 - 15

### Teil 2

<b>Kurs-Nr.</b>	23A321
<b>Termine</b>	20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 25.05., 01.06., 15.06., 22.06., 29.06.2023
<b>Tag, Zeit</b>	Donnerstag, 16.00 – 17.30 Uhr
<b>Stunden</b>	9 Termine, 2 x 45 Minuten
<b>Gebühr</b>	85,00 Euro / 95,00 Euro inkl. Spende
<b>Kursleitung</b>	Stefano Mancuso
<b>Anmeldung</b>	schriftliche Anmeldung erforderlich
<b>Infos</b>	PRO Treff (02204) 9548 - 15



## \*Hola amigos!

Spanisch für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Urlaub im Unterricht? Warum nicht!

Barcelona, Buenos Aires oder die Balearen! Erleben wir diese so wichtige Sprache miteinander - egal ab Anfänger\*in oder mit Vorkenntnissen. Bereiten wir uns vor auf Gespräche mit „amigos“, auf aktuelle Themen, auf die schöne spanische und lateinamerikanische Musik, Tango und Salsa, auf die Menschen und die Kultur in spanisch sprachigen Ländern.

Los gehts auf eine schöne Entdeckungsreise miteinander!

### Teil 1

<b>Kurs-Nr.</b>	23A330
<b>Termine</b>	17.01., 24.01., 31.01., 07.02., 14.02., 28.02., 07.03., 14.03., 21.03., 28.03.2023
<b>Tag, Zeit</b>	Dienstag, 17.00 – 18.30 Uhr
<b>Stunden</b>	10 Termine, 2 x 45 Minuten
<b>Gebühr</b>	90,00 Euro / 100,00 Euro inkl. Spende
<b>Kursleitung</b>	Cheryl Korman
<b>Anmeldung</b>	schriftliche Anmeldung erforderlich
<b>Infos</b>	PRO Treff (02204) 9548 - 15

### Teil 2

<b>Kurs-Nr.</b>	23A331
<b>Termine</b>	18.04., 25.04., 02.05., 09.05., 16.05., 23.05., 30.05., 06.06., 13.06., 20.06., 27.06.2023
<b>Tag, Zeit</b>	Dienstag, 17.00 – 18.30 Uhr
<b>Stunden</b>	11 Termine, 2 x 45 Minuten
<b>Gebühr</b>	100,00 Euro / 110,00 Euro inkl. Spende
<b>Kursleitung</b>	Cheryl Korman
<b>Anmeldung</b>	schriftliche Anmeldung erforderlich
<b>Infos</b>	PRO Treff (02204) 9548 – 15

## Neugriechisch für Anfänger\*innen leicht gemacht!

Wenn Sie Interesse an der Sprache und an griechischen Besonderheiten haben, sind Sie hier richtig.

Für Anfänger wird mit dem Alphabet spielerisch geübt, sowie auch mit einem geringen erworbenen Wortschatz gesprochen. Es werden Hemmungen abgebaut und am Ende sollen Sie Lust auf mehr bekommen!

### Teil 1

<b>Kurs-Nr.</b>	23A340
<b>Termine</b>	18.01., 25.01., 01.02., 08.02., 15.02., 22.02., 01.03., 08.03., 15.03., 22.03.2023
<b>Tag, Zeit</b>	Mittwoch, 15.00 – 16.30 Uhr
<b>Stunden</b>	10 Termine, 2 x 45 Minuten
<b>Gebühr</b>	140,00 Euro / 135,00 Euro inkl. Spende
<b>Kursleitung</b>	Efimia Sauvageot
<b>Anmeldung</b>	schriftliche Anmeldung erforderlich
<b>Infos</b>	PRO Treff (02204) 9548 - 15

### Teil 2

<b>Kurs-Nr.</b>	23A341
<b>Termine</b>	19.04., 26.04., 03.05., 10.05., 17.05., 24.05., 31.05., 07.06., 14.06., 21.06.2023
<b>Tag, Zeit</b>	Mittwoch, 15.00 – 16.30 Uhr
<b>Stunden</b>	10 Termine, 2 x 45 Minuten
<b>Gebühr</b>	140,00 Euro / 150,00 Euro inkl. Spende
<b>Kursleitung</b>	Efimia Sauvageot
<b>Anmeldung</b>	schriftliche Anmeldung erforderlich
<b>Infos</b>	PRO Treff (02204) 9548 – 15





## Neugriechisch für Fortgeschrittene leicht gemacht!

Wenn Sie einige Grundlagen haben und interessiert sind noch mehr zu lernen, sind Sie hier richtig. Es wird durch ein bisschen Grammatik/Rechtschreibung unterstützt, möglichst viel und nur Griechisch gesprochen und mit den schönen Buchstaben ebenso geschrieben.

Der Spaß bleibt im Zentrum des Lernens!

### Teil 1

<b>Kurs-Nr.</b>	23A342
<b>Termine</b>	18.01., 25.01., 01.02., 08.02., 15.02., 22.02., 01.03., 08.03., 15.03., 22.03.2023
<b>Tag, Zeit</b>	Mittwoch, 16.45 – 18.15 Uhr
<b>Stunden</b>	9 Termine, 2 x 45 Minuten
<b>Gebühr</b>	126,00 Euro / 135,00 Euro inkl. Spende
<b>Kursleitung</b>	Efimia Sauvageot
<b>Anmeldung</b>	schriftliche Anmeldung erforderlich
<b>Infos</b>	PRO Treff (02204) 9548 - 15

### Teil 2

<b>Kurs-Nr.</b>	23A343
<b>Termine</b>	19.04., 26.04., 03.05., 10.05., 17.05., 24.05., 31.05., 07.06., 14.06., 21.06.2023
<b>Tag, Zeit</b>	Mittwoch, 16.45 – 18.15 Uhr
<b>Stunden</b>	10 Termine, 2 x 45 Minuten
<b>Gebühr</b>	140,00 Euro / 150,00 Euro inkl. Spende
<b>Kursleitung</b>	Efimia Sauvageot
<b>Anmeldung</b>	schriftliche Anmeldung erforderlich
<b>Infos</b>	PRO Treff (02204) 9548 – 15



## Spanisch Stammtisch

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

¡ Bienvenido!

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



### Fast 40 Jahre Alten- und Familienhilfe Bensberg e.V.

Als Nachbarschaftshilfe kümmern wir uns in den Stadtteilen Bensberg, Herkenrath, Bärbroich, Sand, Heidkamp und Moitzfeld um alte, kranke oder behinderte Menschen und deren Familien.

Sprechen Sie uns an, wenn Sie in solchen Notfällen Hilfe im Haushalt, im Garten, für

Besorgungen und Begleitung oder auch zur Betreuung von Demenzkranken benötigen.

**Wir suchen laufend kompetente Helfer (m/w/d) für Tätigkeiten in Familien- und Seniorenhaushalten gegen Aufwandsentschädigung.**

**Im Bungert 3 · 51429 Bergisch Gladbach Bensberg · Tel. 02204/56565**

**Bürozeiten: Mo, Mi, Do, Fr 10-12 Uhr  
sowie 1. Dienstag im Monat von 16-18 Uhr**

# Kultur und Gesellschaft



## \*Mit Leichtigkeit erfolgreich kommunizieren

Theorie der Kommunikation

In unseren Beziehungen zu anderen machen wir -unabhängig von unserem Alter – immer wieder die Erfahrung, dass uns das Kommunizieren in bestimmten Situationen sehr anstrengt, uns viel Energie kostet und am Ende trotz eines eventuellen Erfolges keine Zufriedenheit eintritt.

Wie können wir ähnliche Situationen meistern und sparsamer mit unserem Energiehaushalt werden?

In diesem Seminar werden Grundlagen der Kommunikation aufgefrischt, Störungen analysiert und sehr viele Übungen für unsere Sensibilisierung und unsere Bereitschaft Neues auszuprobieren gemacht. Bei den Themen darf natürlich das Thema gewaltfreie Kommunikation nicht fehlen, sowie entsprechende Übungen dazu.

Dieser Kurs stellt den theoretischen Teil dar, es werden praktische Kursteile folgen.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>23A400</b>
<b>Termine</b>	<b>06.03., 07.03., 08.03., 09.03., 10.03.2023</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Montag bis Freitag, 09.30 – 12.30 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>5 Termine, 4 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>120,00 Euro / 125,00 Euro inkl. Spende</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Efimia Sauvageot</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>



## \*Gedächtnistraining mit Spaß

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

In lockerer Atmosphäre und auf spielerische Weise lernen wir, wie unser Gedächtnis funktioniert. Wir üben Fähigkeiten, die wichtig für den Erhalt der geistigen Fitness sind (Konzentration, Reaktion, Sinneswahrnehmung, Merkfähigkeit, Wortfindung u.a.).

Das sehr abwechslungsreiche Training in der Gruppe macht Spaß und wirkt sich über die Verbesserung der geistigen Beweglichkeit positiv auf das Allgemeinbefinden aus.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>23A410</b>
<b>Termine</b>	<b>12.01., 19.01., 02.02., 09.02., 23.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 30.03., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 15.06., 22.06.2023</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Donnerstag, 11.00 – 12.30 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>16 Termine, 2 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>110,00 Euro / 120,00 Euro inkl. Spende</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Angelika Hausdörfer</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>



## \*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.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>23A420</b>
<b>Termine</b>	<b>12.01., 19.01., 02.02., 09.02., 23.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 30.03., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 15.06., 22.06.2023</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Donnerstag, 09.15 – 10.45 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>16 Termine, 2 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>128,00 Euro / 135,00 Euro inkl. Spende</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Angelika Hausdörfer</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>



## Freitags-Frühstück

Wir wollen gemeinsam bei einem leckeren Frühstück das Wochenende einläuten!

Sich bei einer schönen Tasse Kaffee unterhalten und austauschen, etwas leckeres Essen und ganz entspannt die Zeit genießen. Wenn Sie auch Lust haben gemeinsam mit uns zu frühstücken, dann melden Sie sich im Büro von PRO Treff, per Telefon oder per Email.

Wir freuen uns auf Sie!

<b>Termin</b>	<b>jeden ersten Freitag im Monat: 04.02., 04.03., 01.04., 08.05., 03.06., 01.07.2023</b> <b>Bitte beachten Sie unseren Aushang!</b>
<b>Zeit</b>	<b>10.00 – 12.00 Uhr</b>
<b>Gebühr</b>	<b>5,50 Euro</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Kerstin Räthel</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 – 15</b>

## Lecker um die Welt

Für das Frühjahr 2023 ist ein Kochangebot mit Rezepten aus aller Welt geplant.

Die genauen Termine entnehmen Sie bitte unseren Aushängen, unserer Facebookseite oder erfragen Sie telefonisch.

<b>Termine</b>	<b>Bitte beachten Sie unseren Aushang!</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Mittwochs, ca. 17.00 – 19.00Uhr</b>
<b>Gebühr</b>	<b>Unkostenbeitrag</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Cheryl Korman</b>
<b>Anmeldung</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.



visolux DIGITAL HD  
Lesekomfort auf ganzer Linie

## Märchenhafte Angebote

 **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



# Märchennachmittag

Märchen aus aller Welt

Die Welt ist voller Märchen, lassen Sie sich überraschen!

Ein gemütlicher Nachmittag, eine Tasse Kaffee oder Tee und etwas für die Ohren und die Seele.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>23A430</b>
<b>Termin</b>	<b>08.02.2023</b>
<b>Zeit</b>	<b>15.00 – 17.00 Uhr</b>
<b>Gebühr</b>	<b>um Spende wird gebeten</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Orthrun Haupt</b>
<b>Anmeldung</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 weit über 100 Bücher diskutiert, mal Gegenwartsliteratur, mal Klassiker. Bei den Treffen sind wir immer wieder überrascht, wie viele Meinungen es zu einem Buch gibt und welche Themenschwerpunkte sich daraus ergeben.

<b>Termin</b>	<b>jeden zweiten Dienstag im Monat</b> <b>Bitte beachten Sie unseren Aushang</b>
<b>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>

## Spieletreff

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. Besonderer Beliebtheit erfreuen sich zurzeit die Spiele Rummikub und Halma.

<b>Termin</b>	<b>jeden zweiten Mittwoch (14-tägig)</b>
<b>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>



## 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!

<b>Termin</b>	<b>jeden Montag</b>
<b>Zeit</b>	<b>12.00 – 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>

## Schach

Lust auf Denkanregung? Wir spielen Schach für Fortgeschrittene und Könner. Sie haben Lust sich mit anderen Schachenthusiasten in netter Gesellschaft zu messen? Dann kommen Sie gerne vorbei!

<b>Termin</b>	<b>jeden Mittwoch</b>
<b>Zeit</b>	<b>14.00 – 18.00 Uhr</b>
<b>Gebühr</b>	<b>Spende für Getränke</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>keine Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 – 15</b>



## Schach für Anfänger\*innen

Sie haben das Schachspielen mal gelernt, aber lange nicht mehr gespielt? Sie interessieren sich für dieses faszinierende Spiel und möchten es gerne lernen? Dann schauen Sie in unserer Schach Anfänger\*innengruppe vorbei und lernen Sie gemeinsam mit anderen Anfänger\*innen ins Schachspiel einzusteigen.

<b>Termin</b>	<b>jeden Dienstag</b>
<b>Zeit</b>	<b>10.00 – 13.00Uhr</b>
<b>Gebühr</b>	<b>Spende für Getränke</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>telefonische Anmeldung erforderlich / per Email</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 – 15</b>

## Doppelkopf, Bridge, Canasta

Vor der Pandemie haben bei uns Spielerunden im Doppelkopf, Bridge und Canasta stattgefunden. Leider konnten sich nach dem langen Lockdown einige Gruppen noch nicht wieder finden.

Wenn Sie Interesse haben, eines der Spiele zu spielen oder Ideen für andere Spielerunden haben, dann melden Sie sich gerne bei uns!

<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 – 15</b>
--------------	------------------------------------

## Museumsbesuche und Ausflüge

Wir alle unternehmen gerne gemeinsame Ausflüge und möchten Ihnen diesen Programmpunkt auch gerne wieder anbieten.

Leider können wir diese noch nicht konkret planen. Wir informieren Sie jedoch über Aushänge, Flyer und unsere Facebook Seite über bevorstehende Ausflüge, sobald diese geplant sind.

Gerne können Sie sich auch bei uns vor Ort oder per Telefon unter (02204) 9548-15 informieren.

## Wir weisen auf folgendes Veranstaltungsprogramm hin:

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

Termin	jeden 1. und 3. Dienstag im Monat
Zeit	Beginn: 15.00 Uhr, Einlass: 14.15 Uhr
Ort	CINEPLEX in der SCHLOSSPASSAGE Bensberg Schloßstraße 46 – 48
Eintritt	ab 6,00 Euro
Infos	Seniorenbüro (02202) 14 24 67
Karten	CINEPLEX (02204) 56 639 Programminformationen: (02204) 55 566

**Das Programm stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte informieren Sie sich im Kino im Schaukasten im Eingangsbereich oder unter (02204) 55 566.**



# 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



# Gesundheit und Bewegung



## \*Pressing Reset – natürliche Freude an Bewegung

Unabhängig vom Alter beweglich und stark.

Wir lernen die Prinzipien von Original Strength®, einer Bewegungsform, die Menschen hilft sich wieder so zu bewegen, wie es ursprünglich in unseren Körpern angelegt wurde, kennen. Die Bewegungen sind dann mühelos, geschmeidig, mit relativer Stärke und Stabilität. Die Übungen stärken vor allem die Rumpf- und Stützmuskulatur. Dadurch wird die Bewegungsmuskulatur entlastet und Verspannungen und muskuläres Ungleichgewicht können sich lösen.

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

Und das alles, durch Übungen, die mühelos von Jeder\*Jedem ausgeführt werden können, unabhängig von Alter, Gesundheits- und Fitnesszustand. Die Übungen sind sehr leicht in den Alltag zu integrieren und können so gut wie an jedem Ort durchgeführt werden, ganz ohne Hilfsmittel.

Kurse A und B sind identisch.





## Kurs A – Teil 1

Kurs-Nr.	23A500
Termine	17.01., 24.01., 31.01., 07.02., 14.02., 21.02., 28.02., 07.03., 14.03., 21.03., 28.03.2023
Tag, Zeit	Dienstag, 09.30 – 10.30 Uhr
Stunden	11 Termine, 1 x 60 Minuten
Gebühr	85,00 Euro / 95,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Elke Zeh-Schütte
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

## Kurs A – Teil 2

Kurs-Nr.	23A501
Termine	18.04., 25.04., 09.05., 27.06., 04.07., 11.07., 18.07.2023
Tag, Zeit	Dienstag, 09.30 – 10.30 Uhr
Stunden	7 Termine, 1 x 60 Minuten
Gebühr	55,00 Euro / 65,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Elke Zeh-Schütte
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

## Kurs B – Teil 1

Kurs-Nr.	23A502
Termine	17.01., 24.01., 31.01., 07.02., 14.02., 21.02., 28.02., 07.03., 14.03., 21.03., 28.03.2023
Tag, Zeit	Dienstag, 11.00 – 12.00 Uhr
Stunden	6 Termine, 1 x 60 Minuten
Gebühr	85,00 Euro / 95,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Elke Zeh-Schütte
Anmeldung	schriftliche Anmeldung erforderlich
Infos	PRO Treff (02204) 9548 - 15

## Kurs B – Teil 2

Kurs-Nr.	23A503
Termine	18.04., 25.04., 09.05., 27.06., 04.07., 11.07., 18.07.2023
Tag, Zeit	Dienstag, 11.00 – 12.00 Uhr
Stunden	9 Termine, 1 x 60 Minuten
Gebühr	55,00 Euro / 65,00 Euro inkl. Spende
Kursleitung	Elke Zeh-Schütte
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 pro Woche Yoga kann das körperliche Wohlbefinden und die innere Zufriedenheit verbessern.

In diesem Kurs lernen Sie Yoga als Methode kennen und für Ihre Zwecke einzusetzen.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>23A510</b>
<b>Termine</b>	<b>16.01., 23.01., 30.01., 06.02., 13.02., 27.02., 06.03., 13.03., 20.03., 27.03., 17.04., 24.04., 08.05., 15.05., 22.05., 05.06., 12.06., 19.06.2023</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Montag, 19.30 – 21.00 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>18 Termine, 2 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>160,00 Euro / 170,00 Euro inkl. Spende</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Sylvia Schulz</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 - 15</b>

## \*Yoga 50+

Der Kurs richtet sich speziell an Menschen ab 50 Jahren.

Sie lernen Yoga als Methode kennen. Über sanfte Hatha Yoga Übungen lernen Sie die Dehnung, Entspannung und Kräftigung der Muskulatur sowie die Mobilisierung der Gelenke. Die Koordination von Atmung und Bewegung führt zu mehr Gelassenheit in den Bewegungen und fördern die Konzentration.

Jede Yogastunde endet mit einer Entspannungsübung, die Ruhe und Gelassenheit in den Alltag bringt.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>23A520</b>
<b>Termine</b>	<b>27.02., 06.03., 13.03., 20.03., 27.03., 17.04., 24.04., 08.05., 15.05., 22.05.2023</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Montag, 17.00 – 18.30 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>10 Termine, 2 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>95,00 Euro / 105,00 Euro inkl. Spende</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Susanne Volk</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 – 15</b>

## Heilsames Singen – Ankommen, Singen, Genießen

Wer kennt ihn nicht - den Volksmund über die Freude beim Gesang:  
 „Gesang wischt den Staub vom Herzen“, „Singen ist ein Abglanz der Seele“,  
 „Wer singt, verscheucht sein Schicksal“...und vieles mehr.

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

Wir singen einfache Lieder über den Lebensfluss, unsere Verwurzelung, Frieden und Versöhnung, Heilung, Vertrauen, Annehmen.

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

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>23A530</b>
<b>Termine</b>	<b>28.01., 25.02., 25.03., 29.04., 27.05., 24.06.2023</b>
<b>Tag, Zeit</b>	<b>Samstag, 10.00 – 13.00 Uhr</b>
<b>Stunden</b>	<b>1 Termin, 4 x 45 Minuten</b>
<b>Gebühr</b>	<b>18,00 Euro / 20,00 Euro inkl. Spende</b>
<b>Kursleitung</b>	<b>Jörg Golletz</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>schriftliche Anmeldung erforderlich</b>
<b>Infos</b>	<b>PRO Treff (02204) 9548 – 15</b>



## PRO Pedale – Fahrradgruppe

Tour 1 **Mittwoch, 12. April 2023**

### **Der Königsforst - eine Rundfahrt**

Die genaue Strecke wird später festgelegt, ca. 45 km

Tour 2 **Mittwoch, 10. Mai 2023**

### **Fahrt zur Urlandschaft an der Agger**

Einkehr in Wahlscheid, ca. 48 km

Tour 3 **Mittwoch, 14. Juni 2023**

### **Zum Rheinauhafen**

über Zündorf (an der Groov mit der Fähre auf die linke Rheinseite), Einkehr am Heumarkt, ca 50 km

**Treffpunkt:** Parkplatz an der Eissporthalle Saaler Mühle, **10.00 Uhr**,  
jeweils am 2. Mittwoch im Monat (April bis September)  
Das Tragen eines Fahrradhelmes wird empfohlen.

**Leitung:** Hermann Figiel (Tel. 02204-9643783)

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

## Wanderungen



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

jeden  
**Donnerstag**  
10.00 Uhr

Mit Lust und Laune wandern wir auch bei Wind und Wetter. Nach einer einstündigen Mittagsrast treten wir den Heimweg an. Gegen 14.00 Uhr sind wir wieder am PRO.

Koordinator: Klaus Nabbefeld  
Infos PRO Treff (02204) 9548 - 1565

# 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](mailto: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](http://www.familienratgeber.de)**

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

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

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

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



★ Familienratgeber.de  
Der Wegweiser für Menschen  
mit Behinderung

DAS WIR GEWINNT





## PRO Train

### Betreutes Wohnen – Selbstständiges Leben

Seit 1986 besteht das ambulante betreute Wohnen – PRO Train – des PROgymnasium Bensberg e.V.

Wir bieten erwachsenen Menschen mit Behinderungen die notwendige Unterstützung an, damit ein eigenverantwortliches und selbständiges Leben in der eigenen Wohnung oder in der Wohngemeinschaft des PRO möglich ist. In der eigenverantwortlichen Wohngemeinschaft im Hause des PROgymnasium kann der erste Schritt zur Verselbständigung beginnen. Hier ist von Anfang an eine umfangreiche Betreuung gewährleistet.

In den einzelnen Wohnungen der Betreuten bieten wir im Rahmen von regelmäßigen Hausbesuchen, Gesprächen und Begleitungen außer Haus eine kontinuierliche Hilfestellung an. Art und Umfang der individuellen Betreuung durch eine\*n Bezugsbetreuer\*in orientieren sich immer an den persönlichen Fähigkeiten und Bedürfnissen des Einzelnen. Alle fachlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter verfügen über eine akademische Ausbildung und über langjährige Berufserfahrung in der Arbeit für Menschen mit Behinderung. Drei Betreuungs-Assistenzen unterstützen die Fachkräfte.

Unser Leistungsangebot richtet sich an erwachsene Menschen mit einer körperlichen und/oder geistigen und/oder einer psychischen Behinderung. Das Einzugsgebiet unserer Betreuung liegt im Rheinisch-Bergischen Kreis. In Ausnahmefällen kann eine Betreuung auch im Raum Oberbergischer Kreis, Köln und Leverkusen übernommen werden.

#### Wir unterstützen und beraten bei:

- der Ermittlung des individuellen Hilfebedarfs und bei der Erstellung des Hilfeplanes
- Auszug aus Elternhaus oder Wohnstätte
- Ansprüchen auf Sozial- und Pflegeleistungen
- Behördengängen
- Erledigung von Antragstellungen und Schriftverkehr
- Finanziellen Angelegenheiten
- Ärztlichen Untersuchungen und Gesundheitsfragen
- Gesundheitsfördernden und -erhaltenden Maßnahmen wie Kur, Rehabilitation
- Krisensituationen, Konflikte
- Persönlichen Angelegenheiten und Fragen
- Soziale Beziehungen und außerhäusliche Kontakte
- Freizeit- und Urlaubsgestaltung
- Organisation der Haushaltsführung
- Antragstellung, Vermittlung und Koordination von zusätzlichen Assistenzleistungen
- Zusammenarbeit mit rechtlichen Vertretern, Angehörigen und Beratungsstellen.

## Ansprechpartner\*innen:



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



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



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



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



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



Ewelina Kleczka  
Telefon (02204) 9548 - 17  
ewelina.kleczka@progymnasium.de  
2. OG, Raum 13



Stefanie Hahn  
Betreuungsassistenz  
Telefon (02204) 9548 - 33  
2. OG, Raum 12



Anneliese Cosman  
Betreuungsassistenz  
Telefon (02204) 9548 - 33  
2. OG, Raum 12



Afnan Ammar  
Betreuungsassistenz  
Telefon (02204) 9548 - 33  
2. OG, Raum 12



Pietro Cerrone  
Betreuungsassistenz  
Telefon (02204) 9548 - 33  
2. OG, Raum 12



Fabian Hoffmann  
Betreuungsassistenz  
Telefon (02204) 9548 - 33  
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)

## Vielen Dank für Ihre Unterstützung

Wir danken insbesondere der Aktion Mensch und der Stiftung Wohlfahrtspflege NRW.

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.



PRO und PORSCHE

Gemeinsam für eine gute Zukunft in Bensberg



**Anmeldung** Für alle Kursangebote ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich. Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des Teilnahmeentgeltes. Der Eintrag auf der Teilnahmeliste des Folgekurses verpflichtet ebenso zur Zahlung. Mit der schriftlichen Anmeldung akzeptieren Sie die Teilnahmebedingungen und die Datenschutzhinweise auf Seite 73.

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

Hinweis zur Lastschrift:

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

## Teilnahmegebühr

Die Zahlungen der Kursbeiträge sind bei Kursbeginn zu leisten!

Hinweis zur Teilnahmegebühr: Die Kursgebühr ist in der Regel für die Teilnahme von mindestens acht Personen pro Kurs berechnet. Bei weniger als zehn Anmeldungen besteht die Möglichkeit, die Kosten umzulegen, damit der Kurs stattfinden kann. Änderungen der angegebenen Zeiten und Orte lassen sich leider nicht immer vermeiden. Wir bemühen uns, solche Änderungen rechtzeitig mitzuteilen. Angemeldete Teilnehmer\*innen werden schriftlich, telefonisch oder durch Ankündigung am Kursort benachrichtigt. Sollte eine gesamte Veranstaltung nicht zustande kommen, werden die Entgelte in voller Höhe erstattet. Sollten Sie an einer Veranstaltung, für die Sie sich angemeldet haben, nicht teilnehmen können, so melden Sie sich bitte spätestens 14 Tage vor Kursbeginn schriftlich ab. Wir bitten um Verständnis, dass nur eine schriftliche Abmeldung anerkannt werden kann. Eine Erstattung der Teilnahmegebühr ab 7 Tage vor Kursbeginn ist leider nicht möglich.

Bei Abmeldungen erheben wir folgende Stornierungsentgelte:

- bis 15 Tage vor Kursbeginn 5,00 Euro
- 14 - 8 Tage vor Kursbeginn 20% des Teilnahmeentgeltes
- 7 Tage vor Kursbeginn wird der volle Kursbeitrag erhoben

## Ratenzahlung

Sie können Ihre Teilnahmegebühr ab 100,00 Euro auch in Raten zahlen. Dies ist jedoch nur bei Lastschrift möglich. Bitte wenden Sie sich an das Büro von PRO Treff unter (02204) 9548 - 15.

Hiermit melde ich mich zu folgendem Kurs **verbindlich** an. Den **Datenschutzhinweis** und die **Teilnahmebedingungen** auf den Seiten 71 und 73 **erkenne ich an**.

Kurs- bezeichnung	<input type="text"/>
Kursnummer	<input type="text"/>
Kursgebühr	<input type="text"/> mit Spende <input type="checkbox"/> ohne Spende <input type="checkbox"/>
Name, Vorname	<input type="text"/>
Straße, Nr.	<input type="text"/>
PLZ, Ort	<input type="text"/>
Telefon	<input type="text"/>
E-Mail	<input type="text"/>
Anmeldedatum	<input type="text"/>
Unterschrift	<input type="text"/>

Ich zahle  bar  per Überweisung  per Lastschrift

#### SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige den PROgymnasium Bensberg e.V., die Gebühren der jeweils von mir gebuchten Kurse nach Kursbeginn von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen, sofern sich keine Änderungen ergeben. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom PROgymnasium Bensberg e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

**Das SEPA-Lastschriftmandat gilt für wiederkehrende Belastungen.**

Kontoinhaber*in	<input type="text"/>
Bank	<input type="text"/>
IBAN	<input type="text"/>
BIC	<input type="text"/>
Ort, Datum	<input type="text"/>
Unterschrift	<input type="text"/>

**PRO Treff** · ☎ 02204/95 48-15 · Fax: -26 · [info@progymnasium.de](mailto:info@progymnasium.de)

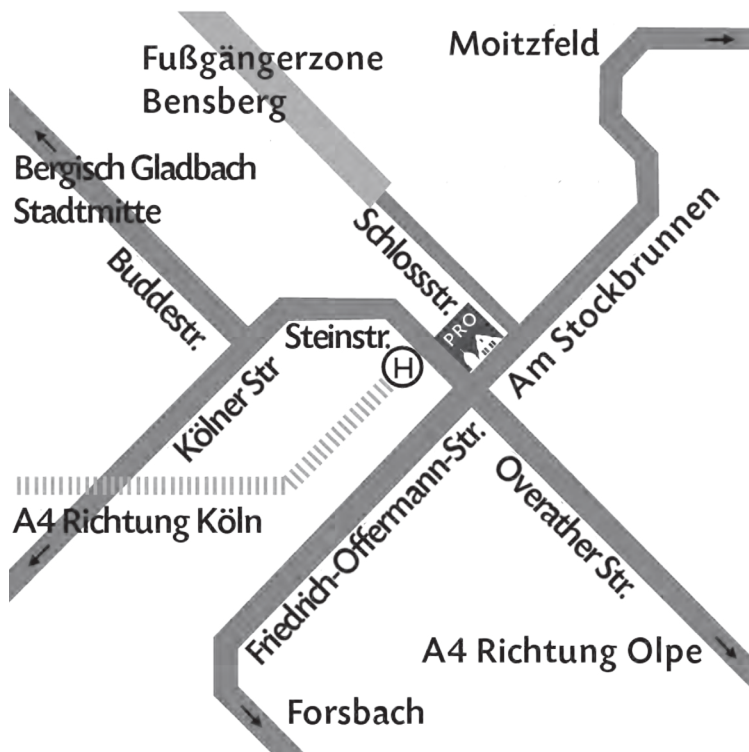
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE47ZZZ00000850492

Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

## Datenschutzhinweis:

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

## So finden Sie uns:



KVB Linie 1,  
Haltestelle Bensberg

### Buslinien

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





# *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.

**Raum für eigene Notizen:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Seit 200 Jahren



TREFFPUNKT **GESUNDHEIT**  
**Adler Apotheke Bensberg**

# BENSBERGER TALER

## SPENDEN

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

### MACHEN SIE MIT!

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

## und SPAREN

Schon ab **1 Bensberger Taler**  
erhalten Sie **TOLLE PRÄMIEN** in der  
**Adler Apotheke Bensberg**.

Weitere Prämien und das aktuelle  
Partnerverzeichnis finden Sie bei  
**[www.bensbergtaler.org](http://www.bensbergtaler.org)**.

## VORBESTELLSERVICE

Reservieren Sie bis

**10 Uhr** zur Abholung ab **13 Uhr**  
**13 Uhr** zur Abholung ab **16 Uhr**  
**16 Uhr** zur Abholung ab **18 Uhr**  
**18 Uhr** zur Abholung am **Folgetag**

Einfach den  
**QR-Code scannen**  
oder bestellen über:



[www.ihreapotheken.de/apotheke/Adler-Apotheke-Bensberg-Bergisch-Gladbach-51429-9717](http://www.ihreapotheken.de/apotheke/Adler-Apotheke-Bensberg-Bergisch-Gladbach-51429-9717)

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

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



Modern ist eine Bank  
die nicht auf neu macht,  
sondern Sinn macht.

Morgen  
kann kommen.

Was einer allein nicht schafft, schaffen viele. Weil wir Genossenschaftsbanken sind, kann bei uns jeder Kunde Mitglied werden. Mit diesen Mitgliedern entscheiden wir gemeinsam, wie wir als Banken handeln. Gewinne schütten wir ausschließlich an unsere Mitglieder aus. Und obwohl diese Idee schon über 170 Jahre alt ist, könnte sie kaum moderner sein als heute.

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



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