

Wechseljahre bei der Frau – natürlich unterstützen

Vortrag

Hitzewallungen, Schlafstörungen, Depressionen, Gewichtszunahme, Energiemangel, Osteoporose, schwache Blase, trockene Augen – die Liste ließe sich weiterführen. Das sind die „Nebenwirkungen“ vom Älterwerden, den Wechseljahren, die nach dem Ausbleiben der Menstruation einen neuen, angeblich natürlichen Lebensabschnitt markieren. So zumindest wird es den meisten Frauen vermittelt, denn „die Natur“ hätte es schließlich so eingerichtet. Die Ursache, ein Mangel an natürlichen Hormonen, wird nicht diskutiert. Kräuter-kundige Frauen längst vergangener Zeiten kannten noch Leinöl, Rotklee, Frauenmantel, Schafgarbe und für Männer das Wilde Weideröschchen und Kürbiskerne, um Beschwerden des Älterwerdens zu bessern. Es geht auch natürlich – und tatsächlich risikolos!

30312

Rita Fehst, Ernährungs- und Hormonberaterin

- 10 - 25 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 11.06.18, 19.00-21.00 Uhr • 3 UStd. • 10,- EUR
- Anmeldung bis 07. Juni

Den Kurs **Endlich mein Wunschgewicht** finden Sie unter **Psychologie**, Seite 46

Make up für die Frau ab 30

Schön ins Frühjahr

Attraktiv und gepflegt ab 30+, das wünschen sich heute viele. Gerade wenn Sie bisher nie oder wenig mit Make up zu tun hatten, ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Ein passendes Make-up kann ganz erstaunliche Wirkung zeigen, sogar jünger und strahlender machen oder – auch von Bedeutung – den Auftritt professioneller erscheinen lassen. Die Kursleiterin, Visagistin und Portraitmalerin, zeigt Ihnen die aktuellen Möglichkeiten ganz individuell.

Bitte mitbringen: Bevorzugte eigene Make-up Vorräte, schwarze Mascara, eine Pinzette, Puder, Rouge, Lidschatten- und Foundationpinsel.

30424

Eva Clemens, Visagistin

- 5 - 10 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 16.03.18, 17.30-20.30 Uhr • 4 UStd. • 20,- EUR
- Anmeldung bis 12. März

Make-up kann Vieles

Schön bei jedem Anlass

Ein gelungenes Make-Up ist eine Möglichkeit, sich zu verschönern, mal anders auszusehen. Dazu gehört es, passende Farben zu bestimmten Anlässen, Tages- oder Jahreszeiten aufzutragen. Auch die Grundkenntnisse über den eigenen Hauttyp, die Gesichtsform und der persönliche Geschmack sind entscheidend. Sie bekommen Tipps zur individuellen Gesichtspflege und erfahren, ob Sie ein Wintertyp oder doch ein Sommertyp sind, ob für Sie matte, pastellfarbige, kräftigere oder die glänzenden Töne vorteilhafter sind. 5-Minuten Make-Ups für den Alltag, aufwendiges Abendschminken oder wie man ein Tages-Make-Up schnell in eins für den Abend verwandelt, ist kein Problem mehr. Die Dozentin stellt eine gute Auswahl an Materialien zur Verfügung.

Bitte einen Puderpinsel mitbringen und nur falls vorhanden auch Puder, Rouge, Lidschatten und Lippenstift.

30425

Aliz Kiss, Kosmetikerin und Gesundheitsberaterin

- 5 - 10 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 14.04.18, 15.00-18.00 Uhr • 4 UStd. • 23,- EUR
- Anmeldung bis 09. April

AKTIVE SENIOREN

Die folgenden Kurse sind thematisch und inhaltlich speziell für ältere Menschen gedacht. Sie finden vor- oder nachmittags statt. Die Gebühren sind bereits ermäßigt.

VHS-Treff

„Älter werden – Leben gewinnen“

Wer beim Älter werden Lebensqualität gewinnen möchte, sollte sich stets geistig und körperlich betätigen. Neben Vorträgen über Kunst, Kultur, Musik, Literatur, Länderkunde, sowie unterhaltsamen Exkursionen, bietet der VHS Treff auch die Möglichkeit des Gedankenaustauschs und der Kontaktpflege mit Gleichgesinnten. Nähere Informationen zu den Tagesfahrten und Studienreisen erhalten Sie gerne in unserem Anmeldezentrum. Die Kosten für Führungen und Eintrittsgelder sowie Fahrtkosten werden auf die Teilnehmer/innen umgelegt.

10020

Moderation: Angelika Elsner

- Schwetzingen, Volkshochschule • 15 x mittwochs, ab 21.02.18, 15.00-16.30 Uhr • 28 UStd. • 4,- EUR Tageskasse für Vorträge in der Volkshochschule

Gustav Klimt

Vortrag

10021

Dorothee Oettli

- Mittwoch, 21.02.18, 15.00-16.30 Uhr

Der Elefant im Wohnzimmer

Demographische Aspekte von Gewalt, Krieg und Migration

Vortrag

10022

Prof. Dr. Hans-Peter Schwöbel

- Mittwoch, 28.02.18, 15.00-16.30 Uhr

Chopins und Schumanns Klavierpoesie

Vortrag

10023

Dr. Anja Pohnsner

- Mittwoch, 07.03.18, 15.00-16.30 Uhr

Das städtische Leihamt Mannheim

Führung

10024

- Mittwoch, 14.03.18, 16.00 Uhr • Weitere Infos und Anmeldung bis 07.03. bei der VHS, Frau Zund, Telefon 06202 2095-24. Online-Anmeldung ist nicht möglich.

Franz Marc

10025

Sieglinde Rieder

Mittwoch, 21.03.18, 15.00-16.30 Uhr

Martha Dandridge Custis

Washingtons Lady

Vortrag

10026

Karin Brüch

Mittwoch, 11.04.18, 15.00-16.30 Uhr

**Sicherheit auf Reisen**

Tipps zum richtigen Verhalten

Vortrag

In Zusammenarbeit mit dem Polizeipräsidium Mannheim und dem Verein Prävention Rhein-Neckar e.V.

10027

Patricia Wickert, Kriminaloberkommissarin

Mittwoch, 18.04.18, 15.00-16.30 Uhr

Erfolgreiche muslimische Unternehmerinnen und ihre Weltanschauungen

Von Zaha Hadid bis Schaiha Muna von Qatar

Vortrag

10028

Dr. Gabriele Berrer-Wallbrecht, Islamwissenschaftlerin

Mittwoch, 25.04.18, 15.00-16.30 Uhr

Biodiversität – Artenvielfalt und ökologische Anpassung in den Großlebensräumen der Erde

Vortrag

10029

Prof. Dr. Ute Ehrbar

Mittwoch, 02.05.18, 15.00-16.30 Uhr

Frankreichs Küche und das Weltkulturerbe oder was haben uns die Franzosen kulinarisch voraus?

Vortrag

10030

Daniel S. Dutzi

Mittwoch, 09.05.18, 15.00-16.30 Uhr

Iran im Blick der jungen Frauen

Vortrag

10031

Barbara Wilderotter

Mittwoch, 16.05.18, 15.00-16.30 Uhr

Philosophie als Lebenskunst

Vortrag

10032

Heinz Antes, M.A.

Mittwoch, 06.06.18, 15.00-16.30 Uhr

Bergfriedhof Heidelberg

Führung

10033

Mittwoch, 13.06.18, 16.00-17.30 Uhr • Weitere Infos und Anmeldung bis 30.05. bei der VHS, Frau Zund, Telefon 06202 2095-24. Online-Anmeldung ist nicht möglich.

Tschernobyl

Eindrücke einer Reise – 30 Jahre nach dem Reaktorunfall

Vortrag

10034

Reiner Reiss

Mittwoch, 20.06.18, 15.00-16.30 Uhr

**Mit Menschen
für Menschen**

*Ihr Partner
für Pflege
älterer Menschen*

**Caritas-Altenzentrum
Sancta Maria**



Schönauer Straße 2-4
68723 Plankstadt
Telefon 06202/83-0
Fax 06202/83-930

E-Mail: altenzentrum@caritas-plankstadt.de
www.caritas-plankstadt.de

Pakistan

Schönheit und Widersprüche in Südasiens

Vortrag

10035

Samina Tabassum, M.A.

Mittwoch, 27.06.18, 15.00-16.30 Uhr

Eine **Lesung** mit der bekannten Krimiautorin **Ingrid Noll** finden Sie auf Seite 52

Gymnastik 60+

Koordination, Gleichgewicht und Gelenkigkeit beim Älterwerden zu erhalten, oder sogar noch zu verbessern, ist das Ziel dieses Kurses. In einer kleinen Gruppe individuell auf die Teilnehmer/innen eingehen, an den Schwachpunkten arbeiten, ist ebenso das Ziel, wie beginnender Arthrose vorzubeugen.

30205

Margot Beuth

- 7 - 12 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x dienstags, ab 20.02.18, 9.00-10.00 Uhr • 20 UStd.
- 66,- EUR • Anmeldung bis 15. Februar

Den Kurs **Das merk ich mir – Merktechniken mit System** finden Sie unter **Softskills**, Seite 89

Fit im Alter

Sitzgymnastik für Seniorinnen und Senioren

Spezielle gymnastische Übungen für Menschen in der 2. Lebenshälfte sollen dem Bewegungsmangel mit seinen Folgen (Muskelschwund, Versteifung der Gelenke, Wirbelsäulenschäden, Haltungsverfall) vorbeugen. Bei den meisten Übungen sitzen die Teilnehmer/innen auf dem Stuhl. Kleine Bälle, Gummiringe, Seile und andere Hilfsmittel bringen Abwechslung und Spaß in die Gymnastikstunden. Die schonende, aber wirkungsvolle Gymnastik ist auch für Ungeübte geeignet. Altersbeschränkungen gibt es nicht.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

30206

Johanna Fechner

- 10 - 15 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x dienstags, ab 20.02.18, 10.15-11.15 Uhr • 20 UStd.
- 45,- EUR • Anmeldung bis 15. Februar

Wassergymnastik

Wassergymnastik ist ohne Zweifel weit mehr als nur Gymnastik im Wasser. Im Laufe der letzten Jahre wurde sie zu einer neuen Fitness-Welle und Teil von Gesundheitsvorsorgen in Bädern, Kurkliniken und Fitnesseinrichtungen. Wassergymnastik wird schon lange erfolgreich in Prävention und Rehabilitation eingesetzt, da sie die besondere gesundheitliche Wirkung des Wassers mit der gezielten Bewegungsschulung einer Gymnastik vereint. Die Schulung von Muskelkraft, Ausdauer und Beweglichkeit ist im Wasser besonders wirksam und vor allem schonend möglich, da im Wasser bei jeder Bewegung die gesamte Muskulatur optimal belastet wird und gleichzeitig Beweglichkeit und Ausdauer intensiv trainiert werden. Insgesamt fördert sie die körperliche und geistige Fitness und damit das Wohlbefinden.

30207

Ihr Theaterbus



Seit 2012 bietet das Theater und Orchester Heidelberg einen besonderen Service an: Den Theaterbus Heidelberg! Der Bus bringt kulturbegiertere Theatergänger/innen aus den umliegenden Gemeinden ganz entspannt und ohne die lästige Parkplatzsuche direkt ins Heidelberger Theater.

Auch in der kommenden Spielzeit fährt der Theaterbus Heidelberg 32 umliegende Gemeinden an.

Interessierte Theaterbesucher/innen können entweder ein komplettes Paket buchen (6 Vorstellungen der unterschiedlichsten Genre inkl. Hin- und Rückfahrt, mit einer Ersparnis von über 50 EUR) oder auch einzelne Vorstellungen, zu denen der Theaterbus Heidelberg fährt. Die Tickets werden mit der Rechnung und den Abfahrtszeiten bequem per Post nach Hause geliefert. Und für eine perfekte Einstimmung im Vorfeld sorgt eine Stückerführung zu der jeweiligen Inszenierung, die während der Busfahrt von CD eingespielt wird.

Auch an Besucher/innen mit Handicaps wird selbstverständlich gedacht. Um auch ihnen ein Theatererlebnis zu ermöglichen, bieten wir auch für Rollstühle befahrbare Fahrzeuge an!

Anmeldung bis einen Monat vor der jeweiligen Theaterfahrt

Kosten, inkl. Hin- und Rückfahrt:

Kategorie	Paket	Einzeln
I	201 EUR	42 EUR
II	183 EUR	37 EUR
III	162 EUR	33 EUR
IV	132 EUR	25 EUR



Schwerbehinderte, Schüler, Studierende, Bundesfreiwilligendienstleistende sowie Inhaber des Heidelberg-Passes+ erhalten eine Ermäßigung.

Für weitere Informationen und Ticketbuchungen kann man sich direkt an Nadine Wagner, Theater und Orchester Heidelberg wenden, Tel.: 06221 5835 353 oder auch per E-Mail an: nadine.wagner@heidelberg.de.

Arsen und Spitzenhäubchen

Komödie von Joseph Kesselring

20303

Sonntag, 06.05.18, 15.00-17.00 Uhr

Don Pasquale

Oper von Gaetano Donizetti

20304

Sonntag, 03.06.18, 15.00-17.00 Uhr

Die Physiker

Schauspiel von Friedrich Dürrenmatt

20305

Schwetzingen, Rokoko-Theater • Sonntag, 01.07.18, 15.00-17.00 Uhr

Neue Gebührenordnung VHS-Sprachschule - Seniorenkurse

Teilnehmer/innen	reguläre Kurse			Fortsetzungskurse		
	UStd.	Termine	Gebühr	UStd.	Termine	Gebühr
ab 10	30	15	81 €	-	-	
6-9	24	12	81 €	6	3	21 €
 vhespresso – klein, stark, gut Intensive Kurse in der Kleingruppe						
5	20	10	81 €	10	5	42 €
4	14	7	81 €	14	7	81 €
3	10	5	81 €	10	5	81 €

Sabine Hügel

- 10 - 25 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Nordstadtschule
- 15 x mittwochs, ab 21.02.18, 16.30-17.30 Uhr • 20 UStd.
- 43,- EUR • Anmeldung bis 16. Februar

Wirbelsäulengymnastik

Es ist schon ein Kreuz mit dem Kreuz! Immer wieder zwickt es hier und zwackt es dort. Mit diesem Kurs können Sie selbst den Beschwerden entgegensteuern. Gymnastik wirkt wie ein kleiner Jungbrunnen. Sie kräftigt die einzelnen Muskeln im Körper, macht sie beweglicher, fördert das Zusammenspiel zwischen den Muskelgruppen. Zudem hält sie die Gelenke geschmeidig. Wer seinen Körper dagegen fit hält, hat gute Chancen, länger beschwerdefrei, selbstständig und mobil zu bleiben.

Nach einem kurzen Aufwärmtraining werden wichtige Muskelgruppen gekräftigt und/oder gedehnt, Gelenke schonend mobilisiert und rückengerechte Verhaltensweisen für den Alltag ausprobiert. Entspannungsübungen schließen die Übungsstunde ab.

Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung. Gymnastikmatten sind vorhanden.

30208

Margot Beuth

- 10 - 12 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x freitags, ab 23.02.18, 9.00-10.00 Uhr • 20 UStd.
- 45,- EUR • Anmeldung bis 20. Februar

Gymnastik bei Hüft- und Kniegelenksbeschwerden

Der Kurs richtet sich an Personen mit leicht- und mittelgradigen Knie- und Hüftarthrosen sowie an Personen mit Gelenkersatz. Er beinhaltet sowohl das Erlernen von Verhaltensregeln als auch ein ausführliches Übungsprogramm mit kräftigenden, stabilisierenden, dehnenden und entlastenden Übungen. Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung und Socken und bringen Sie zwei Handtücher mit. Gymnastikmatten sind vorhanden.

30209

Daniela Stürmer

- 7 - 12 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x dienstags, ab 20.02.18, 11.30-12.30 Uhr • 20 UStd.
- 66,- EUR • Anmeldung bis 15. Februar

Weitere **Gymnastikkurse** finden Sie unter **Gesundheit**, Seite 67

Englisch 7 am Vormittag

Grundstufe A1

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Easy English A1.2 ab L 12 (Cornelsen-Verlag)

40608

Christina Baumeyer

- 10 - 15 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x donnerstags, ab 22.02.18, 8.30-10.00 Uhr • 30 UStd.
- 83,- EUR incl. Kopien

Englisch Schritt für Schritt 9

Grundstufe A1

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Easy English A1.2 ab L 10 (Cornelsen-Verlag)

40609

Christina Baumeyer

- 10 - 15 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x dienstags, ab 20.02.18, 10.15-11.45 Uhr • 30 UStd.
- 83,- EUR incl. Kopien

Englisch Schritt für Schritt 11

Grundstufe A1

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Easy English A 1.2 ab L 13 (Cornelsen-Verlag)

40610

Christina Baumeyer

- 10 - 15 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x dienstags, ab 20.02.18, 8.30-10.00 Uhr • 30 UStd.
- 83,- EUR incl. Kopien

Englisch für Fortgeschrittene

Mittelstufe B1

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

It is not only our coursebook which supplies us with texts, grammar etc.; we also practice our acquired knowledge by talking about interesting topics and everyday matters.

Newcomers are welcome!

Lehrbuch: Easy English B1.1 ab L 3 (Cornelsen-Verlag)

40611

Margarete Kühbauch

- 6 - 9 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x mittwochs, ab 21.02.18, 8.30-10.00 Uhr • 24 UStd.
- 83,- EUR incl. Kopien

Early Birds – Englisch für Frühaufsteher/innen

Mittelstufe B1

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

The „Early Birds“ start their week by talking about everyday matters and interesting topics. Our coursebook provides us with grammar, texts and lots of exercises.

We practice the acquired English knowledge in a relaxed and friendly atmosphere.

Newcomers are welcome!

Lehrbuch: Easy English B 1.1, ab L 5 (Cornelsen-Verlag)

40612

Margarete Kühbauch

- 6 - 9 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x montags, ab 19.02.18, 8.30-10.00 Uhr • 24 UStd.
- 83,- EUR incl. Kopien

English for Advanced Senior Learners

Mittelstufe B1

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Everyday English including idioms, scrumptious recipes, traditions etc. and also our new coursebook with interesting topics keep our interest in learning the language alive.

Newcomers are welcome!

Lehrbuch: Easy English B 1.2, ab L 1 (Cornelsen-Verlag)

40613

Margarete Kühbauch

- 10 - 15 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x mittwochs, ab 21.02.18, 10.15-11.45 Uhr • 30 UStd.
- 83,- EUR incl. Kopien



Cinema polyglott – Kino international

In Kooperation mit dem Central Kino Ketsch e.V. bieten wir in diesem Semester wieder drei Filmvorführungen in **Originalsprache mit Untertiteln (OmU)** an. Ergänzen Sie das Sprachenlernen in Ihrem Kurs durch ein Filmerlebnis ganz in Ihrer Nähe. Mit dem Kino freuen wir uns über Ihren Besuch. Die Filme am 16.04. und 15.05.18 beginnen jeweils um 19.30 Uhr. Karten gibt es direkt im Kino. Eintritt: 5,- EUR

Weitere Informationen: www.kino-ketsch.de, Central Kino Ketsch e.V., Enderlestr. 24a, 68775 Ketsch, Telefon und Programmansage: 06202 92 96 757

Französisch mit Spaß

Grundstufe A2

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Sie haben erfolgreich das Niveau A1 erreicht und können ein Wochenende in Frankreich organisieren: ein Hotelzimmer reservieren, ein Essen bestellen, auf dem Markt einkaufen und über Ihr schönes Wochenende erzählen. Gratuliere! Nun möchten Sie Schritt für Schritt und mit viel Spaß noch ein bisschen mehr lernen? Dann kommen Sie einfach zu uns! Wir sind eine nette

kleine Gruppe, die sich über Verstärkung sehr freuen würde!

Lehrbuch: On y va! A2, Aktualisierte Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch ab L 1 (Hueber-Verlag)

40803

Sylvie Guénon

- 10 - 15 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x dienstags, ab 20.02.18, 8.30-10.00 Uhr • 30 UStd.
- 82,- EUR incl. Kopien

Französisch mit Spaß

Mittelstufe B1

Für Teilnehmer/innen und Touristen mit Vorkenntnissen

Sie haben französische Grundkenntnisse: Sie können einfache Texte verstehen und selbst schreiben, den Inhalt eines Dialogs erfassen und darauf antworten, ihre Meinung äußern und in Frankreich zurecht kommen. Nun möchten Sie diese Kenntnisse vertiefen, mehr verstehen und besser sprechen lernen. Dann steigen Sie mit in unser Boot! Wir nehmen gerne weitere Passagiere mit auf bei dieser (neuen) Reise durch die französische Kultur und Sprache.

Lehrbuch: On y va! B1, Lehr- und Arbeitsbuch ab L 4/5 (Hueber-Verlag)

40804

Sylvie Guénon

- 10 - 15 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x mittwochs, ab 21.02.18, 8.30-10.00 Uhr • 30 UStd.
- 82,- EUR incl. Kopien

Französisch mit Spaß

Mittelstufe B2/C1

Für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen

Vous aimez la France, sa langue, sa culture ...? Vous voulez perfectionner votre français dans une ambiance décontractée? Alors venez nous rejoindre pour discuter et travailler ensemble sur des thèmes très variés, à partir de chansons, livres, photos, vidéos, films ou articles de journaux.

Freies Unterrichtsmaterial

40805

Sylvie Guénon

- 10 - 15 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x mittwochs, ab 21.02.18, 10.15-11.45 Uhr • 30 UStd.
- 83,- EUR incl. Kopien

En route vers un français approfondi

Oberstufe C1/C2

Für Teilnehmer/innen mit sehr guten Vorkenntnissen

Vous aimez la France, sa langue, sa culture...? Vous voulez perfectionner votre français dans une ambiance décontractée? Alors venez nous rejoindre pour discuter et travailler ensemble sur des thèmes très variés, à partir de chansons, livres, photos, vidéos, films ou articles de journaux.

Freies Unterrichtsmaterial

40806

Sylvie Guénon

- 10 - 15 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x dienstags, ab 20.02.18, 10.15-11.45 Uhr • 30 UStd.
- 83,- EUR incl. Kopien

Weitere Sprachkurse finden Sie in unserer **vhs-Sprachenschule**, ab Seite 73 ff

Den Kurs **Ahnenforschung** finden Sie auf Seite 43

Keine Angst vor dem PC und Internet – Teil 1 EDV-Grundwissen für Ältere

Die Welt ist heute ohne Computer nicht mehr vorstellbar. Ihre Enkel und Kinder wachsen wie selbstverständlich mit der Computertechnik auf. Wollten Sie nicht schon einmal mit den Jungen ein bisschen mitreden, aber befürchteten, dass Sie nicht mithalten könnten? In diesem Einstiegskurs lernen Sie in lockerer und ungezwungener Atmosphäre, wie ein Personal-Computer (PC) funktioniert, wie man ihn bedient und was man so alles damit machen kann. Ist erst einmal die Berührungsangst überwunden, dann fängt die Arbeit an der „Kiste“ an, richtig Spaß zu machen. Einsatzmöglichkeiten gibt es in Hülle und Fülle – und Sie lernen gleichzeitig die faszinierenden Möglichkeiten des Internets kennen. Es werden keinerlei Vorkenntnisse vorausgesetzt.

50108

Barbara Hetzel

- 3 - 4 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 4 x donnerstags, ab 01.03.18, 9.30-11.45 Uhr • 12 UStd.
- 110,- EUR incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer/innen) möglich • Anmeldung bis 26. Februar

Keine Angst vor dem PC und Internet – Teil 1 EDV-Grundwissen für Ältere

Die Welt ist heute ohne Computer nicht mehr vorstellbar. Ihre Enkel und Kinder wachsen wie selbstverständlich mit der Computertechnik auf. Wollten Sie nicht schon einmal mit den

Jungen ein bisschen mitreden, aber befürchteten, dass Sie nicht mithalten könnten? In diesem Einstiegskurs lernen Sie in lockerer und ungezwungener Atmosphäre, wie ein Personal-Computer (PC) funktioniert, wie man ihn bedient und was man so alles damit machen kann. Ist erst einmal die Berührungsangst überwunden, dann fängt die Arbeit an der „Kiste“ an, richtig Spaß zu machen. Einsatzmöglichkeiten gibt es in Hülle und Fülle – und Sie lernen gleichzeitig die faszinierenden Möglichkeiten des Internets kennen. Es werden keinerlei Vorkenntnisse vorausgesetzt. Es können eigene Laptops mit Windows 7, 8 oder 10 mitgebracht werden. Ein Virens Scanner sollte eingerichtet sein.

50109

Wolfgang Möhl

- 3 - 4 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 4 x montags, ab 12.03.18, 14.30-16.45 Uhr • 12 UStd.
- 110,- EUR incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer/innen) möglich • Anmeldung bis 08. März

Keine Angst vor dem PC und Internet – Teil 2 EDV-Grundwissen für Ältere

Dieser Kurs richtet sich besonders an Teilnehmer/innen, die schon „Keine Angst vor PC und Internet - Teil 1“ besucht haben. Die Inhalte werden wiederholt und an praktischen Beispielen vertieft. Wünsche und Vorschläge der Teilnehmer/innen werden umgesetzt. Es können eigene Laptops mit Windows 7, 8 oder 10 mitgebracht werden. Ein Virens Scanner sollte eingerichtet sein. Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisstand des Kurses „Keine Angst vor dem PC - Teil 1“ oder „EDV-Basiswissen“.

Langzeitpflege · Kurzzeitpflege



Ich will
mein
Leben
leben

Leben Sie *Ihr* Leben in einer
Residenz von Pro Seniore!

Pro Seniore Residenz Brühl
Mannheimer Landstraße 23 · 68782 Brühl
Telefon 06202 858-09 · www.pro-seniore.de



Immer mehr

50110

Wolfgang Möhl

- 3 - 4 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 4 x montags, ab 23.04.18, 14.30-16.45 Uhr • 12 UStd.
- 93,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer/innen) möglich • Anmeldung bis 19. April

Weitere Kurse zum Umgang mit dem Windows Phone, iPhone und iPad finden Sie unter Kommunikation/Medien ab Seite 38 ff, unter Aktive Senioren Ketsch ab Seite 108 und unter Aktive Senioren Plankstadt, Seite 117

Den Kurs Konzentrations- und Gedächtnisverbesserung - Brain-Gym-Gehirngymnastik finden Sie auf Seite 19 und 89

Veranstaltungen in Kooperation mit dem Evangelischen Diakonieverein

Veranstaltungsort: Hebel-Haus, Hildastr. 4a

Eintritt frei

Tschernobyl

Eindrücke einer Reise
30 Jahre nach dem Reaktorunfall

Vortrag

10050

Reiner Reiss

Mittwoch,

14.03.18,

19.00-

20.30 Uhr

Iran im Blick der jungen Frauen

Frauen

Vortrag

10051

Barbara Wilderotter

Mittwoch, 18.04.18, 19.00-20.30 Uhr



WIR SIND GERNE
FÜR SIE DA, MIT 
UND KOMPETENZ

B + O Seniorenzentrum

- Langzeitpflege
- Tagespflege
- Kurzzeitpflege
- Seit 20 Jahren vor Ort

B + O Ambulanter Pflegedienst

- Pflege daheim
- Menü-Service
- Hauswirtschaftliche Unterstützung

24 Stunden-Notaufnahme

ALLES AUS EINER HAND
Vertrauen Sie Ihren Pflegeexperten in Brühl

Mannheimer Landstraße 25 • 68782 Brühl • Telefon (06202) 708-0

www.bo-seniorenzentrum.de

