Volksbildungswerk Mudersbach

Ortsgemeindebüro Mudersbach
Konrad-Adenauer-Straße 22-24 • 57555 Mudersbach
Christa Helmert-Jung • Tel. 0 27 45 / 83 05
Email: og-vhsmudersbach@freenet.de

montags bis mittwochs: 11 bis 13 Uhr • donnerstags: 14 bis 18 Uhr

Vortrag

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

Termine für den Vortrag werden im „Aktuell“ bekannt gegeben
Thomas Mager,
Rechtsanwalt
5 €

Wer selbstbewusst seine Zukunft planen und dabei nichts dem Zufall überlassen will, sollte auch die Möglichkeit der geistigen und körperlichen Gebrechlichkeit bedenken. Mit Hilfe der Vorsorgevollmacht oder einer Betreuungsverfügung kann man persönliche Vorsorge treffen und Vertrauenspersonen bestimmen.
Der Vortrag informiert über rechtliche Erfahrungen aus der praktischen Arbeit.
Anmeldungen werden ab sofort entgegengenommen.
● Sitzungssaal des Gemeindebüros Mudersbach

Praktische Philosophie und Literatur

Termin wird bei ausreichender Anmeldezahl im „Aktuell“ bekannt gegeben
jeweils donnerstags -
5 Termine in der Zeit
von 19 bis 20.30 Uhr
Heinz Weber
10 € bei 6 Teilnehmenden

Dieser Kurs richtet sich an alle, die noch nicht alles wissen, sondern neugierig sind und noch Fragen haben betreffend: Das Leben, die Welt, den Menschen, die Gesellschaft, Religion, Erziehung, Politik und vieles mehr. Die Welt ist komplexer geworden und damit undurchschaubarer. Das hat zur Folge, dass die Manipulationsmöglichkeiten zunehmen – Beispiel: allgegenwärtige Werbung – die die Mündigkeit der Menschen bedrohen. Um dem entgegenzuwirken ist es wichtig, zweifeln und In-Frage-stellen zu lernen.
Die Kursteilnehmer sollen Fragen aus ihrem Lebensbereich, die ihnen besonders am Herzen liegen, stellen. Gemeinsam wird versucht Antworten zu finden unter Einbeziehung von Texten aus der Literatur, der Wissenschaft und der Philosophie.
● Sitzungssaal des Gemeindebüros in Mudersbach

Termin wird bei ausreichender Anmeldezahl im „Aktuell“ bekannt gegeben
Gloria Schulz, Gold- und Silberschmiedemeisterin
60 € bei 6 Teilnehmenden

Wochenendkurs
Goldschmieden

Unter Anleitung fertigen Sie Schmuck aus Gold/Silber nach Ihren individuellen Vorstellungen. Mit Säge, Hammer und etwas handwerklichem Geschick entsteht Ihr eigenes persönliches Schmuckstück wie z.B. Ring, Brosche, Armreif oder Anhänger.
Bitte bringen Sie einen Skizzenblock und einen Bleistift mit.
Eine Nutzungspauschale von 4 € und Materialkosten ab circa 25 € (je nach Verbrauch und Anzahl der Schmuckstücke) werden direkt am Ende mit der Kursleiterin abgerechnet. Aus organisatorischen Gründen können Schmuckstücke nur mit den Materialien hergestellt werden, die bei der Kursleiterin erworben werden.
Weitere Kurse bietet Frau Schulz in ihrem Atelier in Burbach an. Fragen Sie uns nach weiteren Terminen.
● Sitzungsraum des Gemeindebüros in Mudersbach, Konrad-Adenauer-Straße 22-24

Termin wird bei ausreichender Anmeldezahl im „Aktuell“ bekannt gegeben
Ingrid Heinz
35 € bei 6 Teilnehmenden

Stoffdruck

Dieser Kurs soll zum Kennenlernen der Kursteilnehmerinnen und zur Einführung in die Techniken des Stoffdruckens mit einem Frühstück beginnen.
Mit einer schönen Anzahl (ca. 200 Model) an Motiven sollen in zwei Tagen, aus alten Schätzchen aus Großmutters Wäschetruhe, z.B. eine Tischdecke für einen überlangen Tisch, aus einem alten Kopfkissen, mit schöner alter Spitze, eine Küchengardine bedruckt werden. Aus einem alten Bettlaken entstehen beispielsweise Schürzen mit originellen Mustern für „große und kleine Mädchen“.

Termin wird bei ausreichender Anmeldezahl im „Aktuell“ bekannt gegeben
Ines Römhild
35 €

Filzen – altes Handwerk mit unbegrenzten Möglichkeiten

Bei uns dreht sich alles um Wolle, Seide, Wasser und Seife. Von der Fläche bis zum dreidimensionalen Objekt, von transparent und zart bis zu stabil und robust. Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. In dem Wochenendkurs erhalten Sie eine Einführung in die verschiedenen Techniken des Filzens und erfahren jede Menge Wissenswertes über Wolle und deren Verwendungsmöglichkeiten.
Die Teilnahme ist auf 8 Personen begrenzt.
Ein Kurstermin wird nach Eingang ausreichender Anmeldungen festgesetzt.
● Giebelwaldhalle Mudersbach

Termin für Infoabend und Kurs werden im „Aktuell“ bekannt gegeben
5 Termine
Nathalie Reifenröther
60 € bei 6 Teilnehmenden

Wir nähen unsere Bekleidung selbst

Unter fachlicher Leitung erlernen Sie, Bekleidung für Kinder und Erwachsene zu nähen.
Aktuelle Schnitte werden von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.
Mitzubringen sind: Nähmaschine, passendes Garn, Steck-/Nähnadeln, Schere sowie Stoffe (die auch vorab auf dem Infoabend erfragt werden können).
● Sitzungssaal des Gemeindebüros in Mudersbach

Stricken

Termin wird bei ausreichender Anmeldezahl im „Aktuell“ bekannt gegeben
Andrea Stoll
15 € bei 8 Teilnehmenden

An 6 Kursabenden erlernen Sie zum Beispiel „Socken zu stricken“. Aber es werden nicht nur Socken gestrickt. Die Kursleiterin ist offen für weitere Projekte wie beispielsweise Mützen stricken, oder „Strickleichen“ zu Ende bringen etc..
In lockerer Atmosphäre fällt es leicht den Kurs am Ende mit einem fertigen Teil zu beenden.
● Sitzungssaal des Gemeindebüros in Mudersbach

Fotobearbeitung mit Lightroom 5 (LR 5.7)

Donnerstag, 14. Februar
10 bis 16 Uhr –
1 Termin
Reinhard Pattke
15 €

LR 5 ist ein mächtiges Foto-Bearbeitungsprogramm, mit Hilfe dessen die allermeisten Foto-Bearbeitungen einfach und schnell zu erledigen sind. Der Kurs gibt einen Überblick über die wichtigsten Funktionen und Bearbeitungsschritte - von der Installation über die sinnvolle Einrichtung bis zur Stapelverarbeitung. In diesem Seminar stellt der Kursleiter seinen Workflow (auf Basis von Lightroom 5) vor und erläutert anhand vieler Beispiele die Bereiche Aufnahme, Speicherformate, Datenstrukturen, Bildbearbeitung und Archivierung. Bringen Sie Ihren Laptop oder Ihren MAC (Systemvoraussetzungen: Laptop mit Windows 7 oder 8 oder Mac OS X Version 10.7 oder 10.8.) mit. Bei Bedarf kann auch ein PC des VBW benutzt werden. Eine Vorinstallation von LR 5 ist nicht erforderlich.
Erforderliche Vorkenntnisse: Grundkenntnisse beim Arbeiten mit BBS (Bildbearbeitungssoftware)

Fotospaziergang Nachtaufnahmen

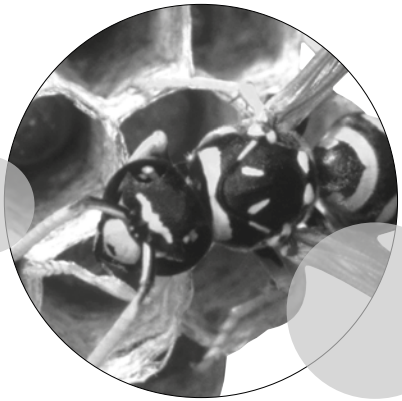
Teil 1:
Grundlagen und Auswahl für die Praxis - Freitag, 8. Mai
19 bis 21 Uhr
Teil 2:
Fotospaziergang - Termin nach Absprache
Teil 3:
Bildbesprechung - Termin nach Absprache,
19 bis 21 Uhr
Reinhard Pattke
30 €

Nachtaufnahmen erfordern Geduld, gutes Wetter und Übung. Innerhalb einer Gruppe werden wir uns zu einem geeigneten Ort begeben, wo wir eindrucksvolle Szenen einfangen. Da die Lichtverhältnisse eine Aufnahme aus der Hand verbieten, ist ein Stativ unbedingt erforderlich.
Erforderliche Vorkenntnisse sind die wichtigsten Einstellungen der eigenen Kamera zu kennen.
Der Kurs gliedert sich in drei Teile.

Makrofotografie in der Praxis

Teil 1:
Grundlagen und Auswahl für Praxisteil
Freitag, 29. Mai
19 bis 21 Uhr
Teil 2:
Praxisteil
Samstag 30. Mai
3 bis 6 Stunden je nach Location
Teil 3:
Bildbesprechung der Teilnehmer
Freitag, 12. Juni
19 bis 22 Uhr
Reinhard Pattke
30 €

Gemeinsam in der Gruppe suchen wir uns einen Ort, an dem wir unserer Passion freien Lauf lassen können. Ziel der Veranstaltung ist es, Sicherheit im Umgang mit der Kamera zu erlangen, offene Fragen zur Kamera zu beantworten, Bildgestaltung zu üben und Spaß am Hobby zu haben. Bei der anschließenden Nachbesprechung der Bilder werden auch Tipps zur Verwendung geeigneter Bildbearbeitungssoftware gegeben. Notwendige Ausrüstung: eine makrofähige Kamera, Stativ und Fernauslöser.
Vorkenntnisse: Die wichtigsten Einstellungen der eigenen Kamera kennen



Fotowanderung auf der Trupacher Heide

Samstag, 13. Juni
10 bis 15 Uhr – 1 Termin
Reinhard Pattke
15 €

Gemeinsam erarbeiten wir uns fotografisch ein landschaftlich schönes Gebiet unserer Heimat – die Trupacher Heide. Bei dieser Wanderung erläutert der Kursleiter die Besonderheiten der Natur- und Landschaftsfotografie.
Notwendige Ausrüstung: Strapazierfähige und der Witterung angepasste Kleidung, gutes Schuhwerk sowie etwas zu trinken, eine gute Kleinbildkamera, Bridgekamera, Systemkamera oder eine DSLR, eventuell Stativ und Fernauslöser.
Bei Regenwetter findet die Veranstaltung nicht statt.

Nachbesprechung der Fotowanderung „Trupacher Heide“

Freitag, 19. Juni
19 bis 22 Uhr – 1 Termin
Reinhard Pattke
10 €

Jeder Teilnehmer bringt fünf bis acht Aufnahmen seiner gemachten Bilder am Abend auf einem USB-Stick mit, die gemeinsam betrachtet und besprochen werden.

Die Fotokurse finden, sofern nichts anderes angegeben, im Sitzungssaal des Gemeindebüros in Mudersbach statt.

Tai-Chi-Pilates

1. Kurs:
Montag, 2. Februar
18.30 bis 19.30 Uhr -
8 Termine
46 € bei 8 Teilnehmenden
2. Kurs:
Montag, 13. April
18.30 bis 19.30 Uhr –
11 Termine
64 € bei 8 Teilnehmenden
Dr. Hans Martin Kretzer

In einem Tai Chi Kurs werden langsame, fließende Bewegungen im Stehen und Gehen durchgeführt, wobei sanfte Anspannung und Entspannung ständig wechseln; Atmung und Bewegung kommen in Harmonie.
TAI CHI ist eine Bewegungsmeditation, die ein Achtsam-Werden nach innen und außen fördert und so verhindert, dass wir vom alltäglichen Stress überrollt werden.
PILATES kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln des Rumpfes, von Bauch und Rücken. Die Übungen sind effektiv und lassen den Körper straff und geschmeidig werden.
Die Kombination von Pilates-Übungen im Liegen und Tai Chi Übungen im Stehen wird von den Teilnehmer/innen als besonders angenehm empfunden. Der Einstieg in einen laufenden Kurs ist jederzeit möglich.
● Bürgerhaus Birken

Qigong für Anfänger

Mittwoch, 2. März
18 bis 19.30 Uhr -
12 Termine
Jun Wang,
Qigong-Lehrerin
60 € bei 6 Teilnehmenden

Bei Qigong führen sanft fließende, konzentrierte Bewegungen mit kontrollierter Körperhaltung und Atmung zu Entspannung und Ruhe. Die Übungen können unsere Organe, das Immunsystem und die gesamte Körperkonstitution stärken. Der Kurs wird von einer chinesischen Dozentin geleitet, die sich ständig an der Sportuniversität in Peking fortbildet.
Bitte zum Kurs mitbringen: Bequeme Kleidung und rutschfeste Sportschuhe
● Aula der Grundschule Niederschelderhütte, Am Erlenwald 31

Feldenkrais – Über Bewegung lernen, die Qualität des Alltags verbessern

Dienstag, 20. Januar
10 Termine
Lutz Moleski,
Feldenkraislehrer
Kursgebühr richtet sich nach der Teilnehmerzahl, beispielsweise bei
8 Teilnehmenden 60 €

Die Feldenkrais-Methode fördert das Wahrnehmen und Entdecken der eigenen, vielleicht gewohnheitsmäßigen Bewegung und des erlernten Bewegungsmusters. Die Feldenkrais-Arbeit führt über einen Lernprozess zu der Fähigkeit, sich als Mensch gesünder und ganzheitlich zu organisieren. Über die Erkundung von Bewegung wird exemplarisch gelernt ob das, was sie tun, auch das ist, was sie zu tun meinen oder zu tun beabsichtigen und wie eine beliebige Absicht einfacher, zweckmäßiger, leichter, ästhetisch befriedigender in Handeln überführt werden kann. Sie können lernen, wie Sie Ihrem Alltag die Schwere nehmen; wie Sie leichter stehen, gehen, sitzen, sich bücken, tragen, warten, Auto fahren. Sie lernen unterscheiden zwischen dem, was Sie für sich brauchen und wollen und dem, was andere von Ihnen wollen. Sie lernen Ihren inneren Reichtum besser kennen und Ihre Wünsche verwirklichen.
Der Kurs erfordert keine Voraussetzungen und ist für alle geeignet, die auf angenehme Art Ihr Selbstbild erweitern wollen.
Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie warme Socken und eine Decke oder Matte mit.
● Aula der Grundschule Niederschelderhütte, Am Erlenwald 31

Orientalischer Tanz

Termin wird bei ausreichender Anmeldezahl im „Aktuell“ bekannt gegeben -
7 Termine
Susanne Farida Schon,
lizenzierte Trainerin für Orientalischen Tanz im DTV
30 € bei 7 Teilnehmenden

Immer mehr Frauen machen den Bauchtanz (Orientalischen Tanz) zu ihrem Hobby. So haben auch die Frauen des Kurses im Volksbildungswerk Mudersbach die Liebe zum Orientalischen Tanz für sich entdeckt. Dieses Hobby ist ein Fitnessprogramm für den ganzen Körper. Die Frauen erlernen durch das gezielte Anspannen und Loslassen die einzelnen Muskelgruppen zu kontrollieren. Kaum genutzte Muskeln werden mobilisiert. Der orientalische Tanz ermöglicht es uns, ein neues Körpergefühl zu entwickeln und unsere Weiblichkeit in der Gemeinschaft mit anderen Frauen neu zu entdecken und zu genießen. Seine weich fließenden und runden Bewegungen entsprechen der Natur der Frau. Seine Vielfalt und Lebendigkeit bietet uns viele Ausdrucksmöglichkeiten.
In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf dem improvisierten Tanz in der Gruppe. Einzelne Bewegungsfolgen und Schrittkombinationen werden erlernt und im Anschluss in der Gruppe improvisiert getanzt.
● Giebelwaldhalle (Raum 2), Barbarastraße 17 in Mudersbach

Hatha Yoga für Anfänger

Termin wird bei ausreichender Anmeldezahl im „Aktuell“ bekannt gegeben -
10 Termine
Elke Howald-Röder, Yogalehrerin BYV und Reikimeisterin 3. Grad Usui
40 € bei 8 Teilnehmenden

Hatha Yoga ist ein körperorientierter Teil des Yogas. Der Hatha-Übende übernimmt selbst die Verantwortung für sich, seine Gesundheit und seinen Körper. Durch Hatha-Yoga verbessert sich die Lebensqualität. Die Übungen (Asanas) können von allen Menschen ausgeführt werden. Die Muskeln, Sehnen und Bänder werden gestärkt, die Wirbelsäule elastischer. Die Yoga- Atmung bringt durch ihr tiefes und bewusstes Atmen innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Auf diesem Weg werden neue Kräfte für den Alltag geweckt.

● Grundschule Niederschelderhütte

Yoga auf einem Stuhl

Termin wird bei ausreichender Anmeldezahl im „Aktuell“ bekannt gegeben -
8 Termine
Elke Howald-Röder
30 € bei 8 Teilnehmenden

Im Büroalltag und am Arbeitsplatz mit eingeschränkter Bewegungsfreiheit können Übungen aus dem Stuhl-Yoga entlasten und lockern. Verspannungen der Sitzhaltung und Durchblutungsmangel werden mit Yoga-Dehnungen behoben oder gemindert. Lange Arbeitsstunden am PC können mit Übungspausen erleichtert werden. In langen Sitzphasen bieten sich Yoga-Übungen für zwischendurch an. Auf Reisen ist es möglich verschiedene Übungen im Zug, im Bus, im Flugzeug etc. auszuführen.
Auch für „unsportliche“ Menschen, die den Einstieg in Gymnastik oder regelmäßigen Sport nicht fanden, ist Yoga auf dem Stuhl gut geeignet. Diese neue Form des Yogas ist von fast jedem Menschen erlern- und durchführbar. Der Effekt für die Gesundheit ist groß, der Schwierigkeitsgrad niedrig und die Gefahr einer Verletzung gering. Mit Yoga auf dem Stuhl sind Sie in Ihrer Übungsweise immer flexibel. Yoga auf dem Stuhl ist auch gut für Personen geeignet, die Angehörige pflegen.

Fragen Sie Ihre Krankenkasse wegen einer Kostenübernahme bei allen Gesundheitskursen (Vorsorgemaßnahmen)!

Heilkräuter – Grundlagenkurse

Sammeln, Trocknen und Aufbewahren von Heilkräutern
Samstag, 24. Januar
14 bis 18 Uhr - 1 Termin
Zubereitung von Heilkräutertees: Infus, Dekokt, Mazerat und die Kunst des Teemischens
Samstag, 28. Februar
14 bis 18 Uhr - 1 Termin
Karola Müller und Birgit Gerhardus, Kräuterfrauen
jeweils 15 € inklusive Skript

Jede Heilpflanze birgt einen Reichtum an heilenden Inhaltstoffen, an Wirkweisen, an Mythen und Geschichten in sich. Es ist interessant und spannend, in diese Pflanzenwelt einzutauchen. Die alltäglichen Pflichten und Aufgaben einmal zulassen und in Ruhe und Aufmerksamkeit in der Natur diesen besonderen Pflanzenwesen mit ihrer Fähigkeit, menschliche Gebrechlichkeiten zu lindern oder zu heilen, zu begegnen. Neben den Intensivkräutertageskursen werden Anfang 2015 diese zwei Grundlagenkurse zum richtigen Umgang mit Heilkräutern angeboten.

Heilkräuter – Intensivtageskurse 2015

Weide
Samstag, 28. März
10 bis 18 Uhr
Brennnessel
Samstag, 25. April
10 bis 18 Uhr
Weißdorn
Samstag, 6. Juni
10 bis 18 Uhr
Königskerze
Samstag, 11. Juli
10 bis 18 Uhr
Schafgarbe
Samstag, 15. August
10 bis 18 Uhr
Heilpflanzen für Frauen in den Wechseljahren
Samstag, 19. September,
10 bis 18 Uhr
Mit Heilkräutern Herbst und Winter trotzen
Samstag, 24. Oktober,
10 bis 18 Uhr
Beinwell
Samstag, 28. November
10 bis 18 Uhr
Räuchern mit Heilkräutern
Samstag, 12. Dezember
10 bis 18 Uhr
Karola Müller und Birgit Gerhardus, Kräuterfrauen
jeweils 25 € inklusive Skript und Mittagessen

Jede Heilpflanze birgt einen Reichtum an heilenden Inhaltstoffen, an Wirkweisen, an Mythen und Geschichten in sich. Es ist interessant und spannend, in diese Pflanzenwelt einzutauchen. Die alltäglichen Pflichten und Aufgaben einmal zulassen und in Ruhe und Aufmerksamkeit in der Natur diesen besonderen Pflanzenwesen mit ihrer Fähigkeit, menschliche Gebrechlichkeiten zu lindern oder zu heilen, zu begegnen. In jeder Kurseinheit beschäftigen wir uns ausführlich mit einer Heilpflanze. Wir erfahren altes und neues Wissen über die jeweilige Heilpflanze, wann und wie man sie anwendet. Beim Kräuterspaziergang lernen wir sie hautnah kennen. Wir sehen ihren Lebensraum, beobachten was sie braucht um sich entwickeln und heilkräftig werden zu können. Achtsam sammeln wir einige Pflanzenteile und verarbeiten sie später zu Heilölen, Balsamen, Medizinalweinen, Tinkturen, Essencen oder Tees.
Die Materialkosten des jeweiligen Kurses werden nach Verbrauch im Kurs abgerechnet.
● Küche der Grundschule Niederschelderhütte, Am Erlenwald 31

Kochen für Ungeübte

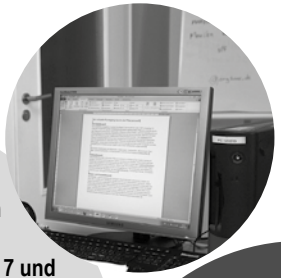
Mittwoch, 4. März
18 bis 20.30 Uhr –
4 Termine
Regina Georg
26 € bei
10 Teilnehmenden

Dieser Kurs vermittelt eine einfache, leicht zu erlernende Einführung ins Kochen und er richtet sich besonders an Kochanfänger und Kochanfängerinnen. Sie erlangen Grundlagenwissen über gesunde und einfache Speisen in der Alltagsküche.
Einfache und schmackhafte saisonale Eintöpfe, Gemüse-, Haupt- und Salatgerichte, Pasta, Vorsuppen, Nachspeisen und Getränke werden selbst, ohne Zusatz von Fertigprodukten, hergestellt.
Die gekochten Mahlzeiten werden anschließend gemeinsam probiert.
Alle Rezepte erhalten Sie zum Nachkochen für zu Hause.
Die Lebensmittelumlage wird pro Abend mit der Dozentin Regina Georg abgerechnet.
● Grundschule Niederschelderhütte, Am Erlenwald 31

Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen – A1.3

Montag, 12. Januar
18 bis 19.30 Uhr –
12 Termine
Sandra Wirths
Die Kursgebühr richtet sich nach Anzahl der Teilnehmer und wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

Wir sind eine nette, dynamische, kleine Gruppe, die sich über Zuwachs freuen würde! Mit unserem Anfängerkurs haben wir im Mai 2011 begonnen und arbeiten mit dem Lehrbuch Fairway 1. Die Teilnehmer des Kurses hatten keinerlei Vorkenntnisse.
Wenn Sie jedoch geringe Vorkenntnisse besitzen, Englisch mal in der Schule gehabt haben, jedoch die Sprache nie anwenden konnten und Sie Ihre Kenntnisse wieder auffrischen möchten, dann sind Sie bei uns genau richtig.
Wir nähern uns den letzten drei Lektionen des ersten Buches und werden uns diesen in diesem Kurs widmen. Lernziel des Kurses ist, dass Sie in einem Pub oder Restaurant selbsständig eine Bestellung aufgeben, Urlaub buchen, am Flughafen einchecken, und sich als Tourist im Ausland bewegen können, d.h. Sie können Speisekarten, Informationsblätter für Touristen im Hotel verstehen, Sie können an einfachen kleinen Gesprächen teilnehmen, Sie beherrschen Zahlen, Uhrzeiten, Abfahrtszeiten usw.
Bei uns wird viel gelacht, der Unterricht wird abwechslungsreich gestaltet, auf die Wünsche der Teilnehmer wird eingegangen und sie werden im Kursprogramm mit einbezogen. Die Kursbezeichnungen orientieren sich an den Vorgaben des Europarats, dem europäischen Bezugsrahmen für Sprachen. Nach Abschluss des Kurses werden Sie das Niveau A1, des vom Europarat definierten Kompetenzniveaus, erreicht haben. Sie können, müssen aber nicht, ein Sprachzertifikat erwerben, das sowohl national als auch international anerkannt ist.
Für Fragen zu den Sprachkursen steht Ihnen die Kursleiterin telefonisch gerne zur Verfügung: ☎ 0271-3878860
● Gemeindebüro Mudersbach, Konrad-Adenauer-Straße 22-24 in Mudersbach



Die nachfolgend angebotenen Schulungen finden unter dem Betriebssystem Microsoft Windows 7 und der Microsoft Office Version 2010 statt. Interessierte Teilnehmer, die mit der Microsoft Windows Vista und/oder mit dem Microsoft Office Version 2007 oder Microsoft Office Version 2013 arbeiten, können sich bedenkenlos anmelden, da die Unterschiede zwischen den Versionen lediglich marginal sind. Vorhandene Unterschiede werden im Unterricht aufgezeigt.

Teilnehmer(innen), die ihre eigenen Geräte zum Unterricht mitbringen, sollten darauf achten, dass die oben genannten Betriebssysteme und Office Versionen auf ihren Computer vorhanden sind. Ältere Betriebssysteme (Windows XP) und Office Versionen (Office 2003) können im Unterricht nicht verwendet werden.

Kompaktmodul „Word 2010 - Seriendruck“

Freitag, 20. Februar
17.45 bis 21 Uhr und
Samstag, 21. Februar
8.30 bis 11.45 Uhr -
2 Termine
Werner Zapatka
40 €

Ein Angebot für Interessierte, die in der Textverarbeitung bereits zu Hause sind, jedoch noch die speziellen Funktionen der Seriendruckumgebung des Programms kennlernen möchten.

Inhalt:
- Datenquelle (Adresstabelle) kennlernen und pflegen
- Seriendruckfelder in ein Dokument einfügen
- Regeln definieren (z. B. Wenn-Dann-Sonst)
- Datensätze für selektives Drucken auswählen (Filtern)
- Einrichten von Etiketten und Briefumschlägen

Excel 2010 - Einführung in die Tabellenkalkulation

Freitag, 6. März
17.45 bis 21Uhr,
Samstag, 7. März
8.30 bis 11.45 Uhr und
Freitag, 13. März
17.45 bis 21 Uhr -
3 Termine
Werner Zapatka
60 €

für Interessenten mit Windows, beziehungsweise EDV-Grundkenntnissen

Die grundlegenden Kenntnisse eines modernen Tabellenkalkulationsprogramms, die hier vermittelt werden, sollen helfen, in Zukunft Abrechnungen jeglicher Art rationeller und schneller bewältigen zu können.

Inhalt:
- Tabellen erstellen, formatieren und speichern
- Einfache Berechnungen einrichten (Summenfunktion, Subtraktion, Multiplikation)
- Druckeinrichtung (Seitenformate, Kopf – Fußzeilen)
- Diagramme aus Tabellendaten erstellen und formatieren
- Grafiken in Tabellen integrieren
- Weitere Funktionen kennen lernen (z. B. Mittelwert)

Aufbaukurs „Excel 2010“

für Teilnehmer mit Grundkenntnissen in Excel

Samstag, 14. März
8.30 bis 11.45 Uhr
Freitag, 20. März
17.45 bis 21Uhr und
Samstag, 21. März
17.45 bis 21 Uhr -
3 Termine
Werner Zapatka
60 €

Inhalt:
- Mustervorlagen (z. B. Rechnungsformular) erstellen und nutzen
- Schutzmaßnahmen einsetzen (z. B. Zellschutz, Arbeitsmappenschutz, Schreibschutz)
- Zellverweise kennen lernen (relativer-, absoluter-, gemischter Verweis)
- Datum- und Uhrzeitberechnungen
- Erweiterte Funktionen einsetzen (z. B. Wenn-Funktion, Zählen-Wenn, Jahr)
- Zielwertsuche

Grundlagenkurs ”Windows 7 & Internet”

für Computereinsteiger mit keinen oder nur geringen Vorkenntnissen

Freitag, 17. April
17.45 bis 21 Uhr
Samstag, 18. April
8.30 bis 11.45 Uhr
Freitag, 24. April
17.45 bis 21 Uhr und
Samstag, 25. April
8.30 bis 11.45 Uhr -
4 Termine
Werner Zapatka
80 €

Dieser Kurs soll ein fundiertes Basiswissen über Computerfunktionen, die Windowsumgebung sowie die wichtigsten Internetdienste vermitteln.

Grundlagen Windows
- Fensterarten und -funktionen kennen lernen
- Grundeinstellungen in der Systemsteuerung vornehmen (z. B. Maus, Desktop)
- Suchfunktion zum Lokalisieren gespeicherter Dateien nutzen
- Dateien und Ordner verwalten (z. B. anlegen, kopieren, verschieben, löschen)

Einführung Internet
- Arbeiten im Internet Explorer (z. B. Einstellungen, Favoriten)
- Suchen in Internet mit Suchmaschinen (z. B. Google)
- Speichern und Aufrufen von Seiteninhalten
- Sicherheit (z. B. Gefahren im Internet, Sicherheitseinstellungen)

Word 2010 - Einführung in die Textverarbeitung

für Interessenten mit Windows, beziehungsweise EDV-Grundkenntnissen

Freitag, 22. Mai
17. 45 bis 21 Uhr
Samstag, 23. Mai
8.30 bis 11.45 Uhr und
Freitag, 29. Mai
17.45 bis 21 Uhr -
3 Termine
Werner Zapatka
60 €

Die grundlegenden Kenntnisse eines modernen Textverarbeitungsprogramms, die hier vermittelt werden, sollen helfen, in Zukunft den anfallenden Schriftverkehr rationeller und schneller bewältigen zu können.

Inhalt:
- Texte erfassen, korrigieren, speichern und drucken
- Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung
- Nummerierung und Aufzählung
- Kopf- und Fußzeilen
- Optische Gestaltung (z. B. Einladungen) mit WordArt und ClipArt
- Gestaltung einfacher Briefvorlagen