

Ostercappeln

Anmeldeadresse

Soweit bei den Kursangeboten im Programmteil der Außenstelle Ostercappeln keine andere Anmeldeadresse vermerkt ist, richten Sie Ihre schriftliche Anmeldung bitte an die:

Bitte benutzen Sie die eingelebte Anmeldevordrucke. Aus organisatorischen Gründen können nur schriftliche Anmeldungen berücksichtigt werden. Aus Kostengründen erfolgen keine Anmeldebestätigungen.

Gemeindeverwaltung
Ostercappeln
Rathaus, Gildebrede 1
49179 Ostercappeln

Mitarbeiterinnen:

■ Hedwig Schawe
■ Petra Schramm
Tel.: (0 54 73) 92 02-22
Fax: (0 54 73) 92 02-49
E-Mail: vhs@ostercappeln.de



JUNGE VHS

R16 0316

Kinderküche – Kochen mit Kindern

für Kinder in Begleitung eines Erwachsenen

Kinder kochen gerne – mit Müttern, Vätern, Omas, Opas ... Dieser Samstagvormittag bietet Gelegenheit, gemeinsam Kinderhits, die allen schmecken, zu kochen und viel Spaß dabei zu haben.

Mitzubringen: Restbehälter

Leitung: **Christine Hülsmann**
Ort: **Ostercappeln, L.-W.-Schule, Küche, Bahnhofstraße 12**

Termin: Sa., 10. März 2012, 11:00–14:00 Uhr
Entgelt: € 14 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung



POLITIK GESELLSCHAFT UMWELT

R16 0101

Kündigung! Abfindung?

Eine Rechtsanwältin informiert schwerpunktmäßig über die Beendigung des Arbeitsverhältnisses durch Kündigung. Detaillierte Informationen werden gegeben über das Kündigungsverfahren und die Möglichkeiten der einvernehmlichen Beendigung des Arbeitsverhältnisses durch Zahlung einer Abfindung an den/die Arbeitnehmer/in. Sie gibt einen Überblick und Hilfestellungen für Arbeitnehmer und Arbeitgeber um die vielfältigen Fragen, die sich stellen, beantworten zu können.

Leitung: **Astrid Wagner**
Ort: **Ostercappeln, L.-W.-Schule (Außengebäude), Bahnhofstraße 4**

Termin: Di., 6. März 2012, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 6; keine Ermäßigung

R16 0102

Testament für junge Familien, ein Muss?!

Sie sind verheiratet und haben ein kleines Kind. Was ist, wenn Ihr Ehegatte plötzlich verstirbt? Wer erbt wann und was? Wo bleibt Ihr Kind, wenn Sie bei einem Unglück ums Leben kommen? Bei Oma, Opa oder Paten? – Das bestimmen Sie! – Wie schreibe ich ein Testament und was muss ich dabei beachten? Nach diesem Seminar sind Sie in der Lage ein Testament zu schreiben, das auf Ihre persönlichen Verhältnisse abgestimmt ist.

Mitzubringen: Schreibutensilien

Leitung: **Hartmut Richter**
Ort: **Ostercappeln, L.-W.-Schule (Außengebäude), Bahnhofstraße 4**

Termin: Mo., 12. März 2012, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 12 zzgl. Materialkosten (€ 3); keine Ermäßigung

R16 0103

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

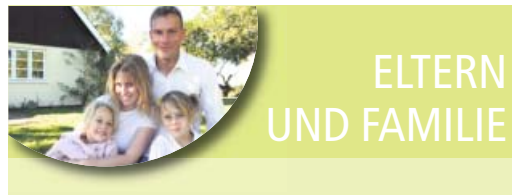
Ein Muss für Jedermann!

Krankheit, Unfall oder das Alter können den Verstand trüben, sodass man nicht mehr für sich selbst handeln kann. Für einen solchen Fall können Sie vorsorglich bestimmen, wer für Sie in welchem Umfang handeln soll. Im Vortrag werden die Begrifflichkeiten „rechtliche Betreuung; Betreuungsverfügung; Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung“ erläutert und deren Inhalte verdeutlicht. Im Anschluss wird jeder in der Lage sein eine Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung schreiben zu können.

Mitzubringen: Schreibutensilien

Leitung: **Hartmut Richter**
Ort: **Ostercappeln, L.-W.-Schule (Außengebäude), Bahnhofstraße 4**

Termin: Di., 17. April 2012, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 12 zzgl. Materialkosten (€ 3,50); keine Ermäßigung



ELTERN UND FAMILIE

Sie haben vom **Babybesuchsdienst** einen **Bildungsgutschein** erhalten?

Kommen Sie zur VHS Osnabrücker Land und lösen Sie ihn beim Besuch einer Veranstaltung der Rubrik „Eltern und Familie“ ein!

R16 0313

Erste Hilfe am Kind

Inhalte dieses Kurses sind: Richtiger Umgang mit Säuglingen und Kleinkindern in Notfallsituationen, häusliche Sicherheit, Atemwegserkrankungen, Herz-Lungen-Wiederbelebung, thermische Notfälle, Vergiftungen, Kopfverletzungen, Auffinden eines verletzten Kindes.

Leitung: **Maria Wittstruck**
Ort: **Ostercappeln, L.-W.-Schule (Außengebäude), Bahnhofstraße 4**

Beginn: Mi., 18. April 2012, 18:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Mi., 18:00–21:15 Uhr, 8 UE
Entgelt: € 24 zzgl. Materialkosten (€ 2,50); keine Ermäßigung

R16 0314

Kinderhits – Kochen für Kinder

Leckere Gerichte für Kinder stehen auf dem Programm. Kinderhits schmecken allen und geben gesunde Energie.

Mitzubringen: Restbehälter

Leitung: **Christine Hülsmann**
Ort: **Ostercappeln, L.-W.-Schule, Küche, Bahnhofstraße 12**

Termin: Mi., 22. Feb. 2012, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung



KULTUR GESTALTEN

R16 0201

Pastellmalerei: Traumereien in Farbe

Einstiegskurs

Tauchen Sie ein, in eine einzigartige Welt wunderschöner, sanfter und leuchtender Farben. Geben Sie Ihren Motiven und Träumen ein pastellfarbenes Gesicht. Weder brauchen Sie Wasser zum Anrühren, noch müssen Sie sich einem Terpentingeruch aussetzen. Kaum eine andere Maltechnik bietet einen solch unmittelbaren und fühlbaren Kontakt mit Farben, wie die Pastellmalerei. Was Sie jedoch dabei alles berücksichtigen müssen, erfahren Sie in diesem Seminar.

Mitzubringen: Trockene Pastellkreiden Ihrer Wahl, Zeichenpapier DIN A3, Fixativ oder Haarspray, Motivvorlagen (z. B. Urlaubsbilder), Lappen, Schreibmaterialien.

Leitung: **Diethelm Schäfer**
Ort: **Ostercappeln, L.-W.-Schule (Außengebäude), Bahnhofstraße 4**

Beginn: Mi., 29. Feb. 2012, 18:30 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Mi., 18:30–21:30 Uhr, 12 UE
Entgelt: € 24; keine Ermäßigung

R16 0202

Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Dem Anfangenden soll die Angst vor der Nähmaschine genommen werden. Zum Einstieg ist evtl. ein Rock geeignet. Oder haben Sie Angst vor dem Zuschneiden? Oder trauen Sie sich nicht, einen Hosen-Reißverschluss einzunähen? Der Fortgeschrittene braucht vielleicht nur ein paar Tipps, Anleitungen oder Beratungen für seine Näharbeiten.

Mitzubringen: Nähmaschine, Bleistift, Schere, Garn, Stecknadeln, Kopierpapier, Kopier-Rad, Kreide, Maßband, Schnittmuster, Stoff, Verlängerungskabel

Leitung: **Ursula Barkhau**
Ort: **Ostercappeln, L.-W.-Schule (Außengebäude), Bahnhofstraße 4**

Termin: Sa., 5. Mai 2012, 9:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 25; keine Ermäßigung



R16 0203

Patchwork-Arbeiten

Thema: Neue Schneidetechniken

In diesem Kurs wird Ihre Fantasie gefordert, aber auch gezeigt, wie vielseitig und schön Patchwork sein kann. Sie erhalten Hinweise auf eine gute Stoffwahl, sodass jedes Teil gelingt, oder Sie arbeiten Ihre schönen Baumwollstoffreste auf (bitte die Stoffe waschen und bügeln). Unser Thema lautet: Neue Schneidetechniken. Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen wie auch an Fortgeschrittene.

Leitung: Ursula Barkhau

Ort: Ostercappeln, L.-W.-Schule (Außengebäude), Bahnhofstraße 4

Termin: Sa., 10. März 2012, 9:00–17:00 Uhr

Entgelt: € 25; keine Ermäßigung



**GESUNDHEIT
UND
ERNÄHRUNG**

Hinweis zur Bezuschussung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen

Ein Teil der Gesundheitskurse wird von den Krankenkassen als Primärprävention gem. § 20 SGB V anerkannt. Auskünfte zur Erstattung von Kursentgelten holen Sie bitte individuell bei Ihrer Krankenkasse ein.

R16 0301

Grundlagen des Golfsports

Schwerpunkt ist die praktische Ausbildung auf der Driving Range (Übungsbereich der Golfer), auf dem Übungsgrün/ Putting Green sowie den übrigen Übungsanlagen. Ziel ist die Befähigung für weiterführende Angebote, in die der Kurzplatz und auch der Meisterschaftsplatz eingebunden werden. Im Entgelt enthalten sind Begleitmaterial wie Leihschläger und Übungsbälle sowie die Platzgebühren.

Leitung: Uwe Varenkamp

Ort: Ostercappeln-Venne, Golfclub Varus, Im Schlingerort 5

Beginn: Sa., 14. April 2012, 10:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Sa., 10:00–11:00 Uhr, 13 UE

Entgelt: € 130; keine Ermäßigung

R16 0302

Die Übersäuerung des Menschen

- ein oft unterschätztes Problem -

Im gesunden Organismus sollen Säuren und Basen in einem ausgewogenen Verhältnis stehen. Fehlernährung, Stress und seelisches Ungleichgewicht führen dazu, dass wir fast alle übersäuern. Die Übersäuerung kann von der Einschränkung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit bis hin zu ernsthaften Erkrankungen führen wie Rückenschmerzen, Rheuma, Arthrose, Durchblutungsstörungen, Migräne u.a. Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, vorhandene Säuren abzubauen und die Neubildung zu vermeiden.

Leitung: Martina Arlt

Ort: Ostercappeln, L.-W.-Schule (Außengebäude), Bahnhofstraße 4

Termin: Do., 16. Feb. 2012, 19:00–22:00 Uhr

Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

R16 0303

Fußreflexzonenmassage

Zur Anregung der Selbstheilungskräfte

Am Fuß sind jedem Organ und jedem Körperabschnitt bestimmte Zonen zugeordnet. Daher kann eine Massage der Füße den Organismus positiv beeinflussen. Im Kurs werden in gemütlicher Atmosphäre die Verbindungen der Reflexzonen zum Körper aufgezeigt.

Mitzubringen: bequeme, warme Kleidung, eine Decke, dicke Socken, ein kleines Kissen, ein Badetuch als Unterlage für die Knie und Buntstifte

Leitung: Martina Arlt

Ort: Ostercappeln, L.-W.-Schule (Außengebäude), Bahnhofstraße 4

Termin: Sa., 14. April 2012, 9:00–14:15 Uhr

Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

R16 0304

Klangschalen und Schwingung

Sie erhalten Informationen, wie „Schwingung“ bereits in vielen Bereichen der Medizin eingesetzt wird. Anhand von Klangschalen erfahren Sie, wie die entspannenden und heilsamen Klänge und Vibrationen nicht nur Verspannungen lösen, sondern gewinnbringend und unterstützend auch bei diversen Krankheitsbildern und zur Schmerzlinderung eingesetzt werden können, ebenso für Kinder mit Beeinträchtigungen und ältere Menschen. Übungen zur eigenen Erfahrung und eine Entspannungsreise runden den Abend ab.

Leitung: Irene Loose

Ort: Ostercappeln, L.-W.-Schule (Außengebäude), Bahnhofstraße 4

Termin: Di., 28. Feb. 2012, 19:00–21:15 Uhr

Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

R16 0305

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Zur Bewältigung von Belastungen benötigen wir die Fähigkeit, uns körperlich und gedanklich zu entspannen. Das leicht erlernbare Entspannungstraining nach Dr. Jacobson bietet die Möglichkeit, Stress zu bewältigen und funktionellen Beschwerden vorzubeugen bzw. entgegenzuwirken. Das Verfahren ist universell einsetzbar, kann ggf. mit anderen Entspannungstechniken kombiniert werden und bietet so eine leicht anwendbare Möglichkeit, sich in unterschiedlichen Situationen optimal zu entspannen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung und eine Decke oder Übungsmatte

Leitung: Barbara Kortenkamp

Ort: Ostercappeln, Kindergarten St. Lambertus, Waldstraße 2 A

Beginn: Di., 8. Mai 2012, 18:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Di., 18:00–19:00 Uhr, 8 UE

Entgelt: € 22; keine Ermäßigung

R16 0306

Entspannen und neue Kraft schöpfen

Es werden vielfältige Entspannungstechniken vorgestellt und geübt. Neben Anregungen zum bewussteren Umgang mit sich selbst, erlernen Sie Möglichkeiten der Tiefenentspannung. Sie erhalten Einblick in folgende Methoden: Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, Atemtechniken, sanfte Bewegungsübungen aus der Zilgri-Arbeit und dem Yoga. Auf Wunsch kann zusätzlich Entspannung mit Musik, Farben und Aromaölen berücksichtigt werden.

Mitzubringen: bequeme Kleidung und eine Decke oder Übungsmatte

Leitung: Barbara Kortenkamp

Ort: Ostercappeln, Kindergarten St. Lambertus, Waldstraße 2 A

Beginn: Di., 8. Mai 2012, 19:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Di., 19:00–20:00 Uhr, 8 UE

Entgelt: € 22; keine Ermäßigung

R16 0307

Wirbelsäulengymnastik

Wer kennt sie nicht, die Rückenschmerzen? Anfangs handelt es sich dabei um Muskelschwächen und Verspannungen, denen man aber mit einem gezielten Wirbelsäulentraining zu Leibe rücken kann. Inhalte dieses Kurses sind u.a. das Kräftigen der Bauch- und Rückenmuskulatur, Mobilisation der Wirbelsäule sowie der Gelenke und das Dehnen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur. Individuelle Aspekte können berücksichtigt werden.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Handtuch und evtl. Thera-Band

Leitung: Barbara Kortenkamp

Ort: Ostercappeln, Krankenhaus St. Raphael, Gymnastikraum, Bremer Straße 31

Beginn: Do., 9. Feb. 2012, 18:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Do., 18:00–19:00 Uhr, 16 UE

Entgelt: € 44; keine Ermäßigung



R16 0308

Wirbelsäulengymnastik

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Handtuch und evtl. Thera-Band

Leitung: Barbara Kortenkamp

Ort: Ostercappeln, Krankenhaus St. Raphael, Gymnastikraum, Bremer Straße 31

Beginn: Do., 9. Feb. 2012, 19:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Do., 19:00–20:00 Uhr, 16 UE

Entgelt: € 44; keine Ermäßigung

R16 0309

Wirbelsäulengymnastik

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Handtuch, evtl. Thera-Band

Leitung: Barbara Kortenkamp

Ort: Ostercappeln, Krankenhaus St. Raphael, Gymnastikraum, Bremer Straße 31

Beginn: Do., 9. Feb. 2012, 20:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Do., 20:00–21:00 Uhr, 16 UE

Entgelt: € 44; keine Ermäßigung

R16 0310

Pilates kombiniert mit Elementen des Yoga

Die positiven Wirkungen von Pilates werden in diesem Kurs mit Elementen des Yoga kombiniert: Pilates gibt Kraft und strafft den Körper. Aus dem Yoga kommt die Konzentration auf Atmung, Beweglichkeit und innere Ausgeglichenheit. Ein sanftes und zugleich effektives Training für eine aufrechte Haltung, mehr Geschmeidigkeit und die Straffung des Körpers.

Leitung: Marita Fehr
Ort: Ostercappeln-Schwagstorf, Mehrzweckhalle

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:00–19:00 Uhr, 16 UE
Entgelt: € 40; keine Ermäßigung

R16 0311

Warmwassergymnastik

für Teilnehmer/innen 50+

Warmwassergymnastik (33°) richtet sich an Interessierte, die dem Bewegungsmangel entgegentreten und sich sportlich betätigen möchten. Bewegung im warmen Wasser ist ideal für das Wohlergehen des gesamten Körpers und eignet sich insbesondere für Teilnehmer 50+, die keine schwerwiegende Erkrankung haben. Im Zweifelsfall fragen Sie bitte vor Anmeldung Ihren Arzt!

Leitung: Mareike Musiat
Ort: Ostercappeln, Krankenhaus St. Raphael, Therapiebecken, Bremer Straße 31

Beginn: Mi., 8. Feb. 2012, 17:00 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Mi., 17:00–17:45 Uhr, 8 UE
Entgelt: € 60; keine Ermäßigung

R16 0312

Warmwassergymnastik

für Teilnehmer/innen unter 50

Leitung: Mareike Musiat
Ort: Ostercappeln, Krankenhaus St. Raphael, Therapiebecken, Bremer Straße 31

Beginn: Mi., 8. Feb. 2012, 18:00 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Mi., 18:00–18:45 Uhr, 8 UE
Entgelt: € 60; keine Ermäßigung



R16 0315

Christines Kochclub

Spaß am Kochen steht im Mittelpunkt unseres Kochclubs. Wir treffen uns einmal im Monat, probieren unterschiedliche Rezepte aus und wählen gemeinsam die Themen für neue Kochgenüsse aus. Weitere Termine: 20. März, 17. April, 22. Mai und 26. Juni 2012

Mitzubringen: Schürze und Restebehälter

Leitung: Christine Hülsmann
Ort: Ostercappeln, L.-W.-Schule, Küche, Bahnhofstraße 12

Beginn: Di., 28. Feb. 2012, 19:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, 1x mtl. Di., 19:00–22:00 Uhr, 20 UE
Entgelt: € 45 zzgl. Lebensmittelumlage



R16 0317

Griechische Küche

Köstliche Moussaka, frische Bauernsalate und würzige Vorspeisen: Dieser Abend ist ein Streifzug durch die griechische Küche. Mitzubringen: Restebehälter

Leitung: Christine Hülsmann
Ort: Ostercappeln, L.-W.-Schule, Küche, Bahnhofstraße 12

Termin: Mi., 14. März 2012, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung



R16 0318

Vegetarisch Kochen

Fleischlos glücklich

Die vegetarische Küche bietet vielseitige, gesunde und genussvolle Rezepte. Wir kochen vor allem Gerichte, in denen Eier und Milchprodukte mit verwendet werden (ovo-lacto-vegetarisch). Verschiedene Rezepte führen uns durch jede Jahreszeit. Lernen Sie die fleischlose Küche kennen und erfahren Sie mehr darüber, wie Sie sich auf alle Fälle gesund und abwechslungsreich ernähren können.

Mitzubringen: Restebehälter

Leitung: Birgit Dalheimer-Jedamzik
Ort: Ostercappeln, L.-W.-Schule, Küche, Bahnhofstraße 12

Termin: Mo., 16. April 2012, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

R16 0319

Cocktails + Snacks

Wir bereiten an diesem Abend sowohl alkoholfreie als auch alkoholhaltige Cocktails zu. Dazu gibt es Anregungen für leckere Snacks in verschiedenen Variationen.

Leitung: Jutta Lange
Ort: Ostercappeln, L.-W.-Schule, Küche, Bahnhofstraße 12

Termin: Di., 24. April 2012, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

R16 0320

Das Vier-Gänge-Menü

Gemeinsam Kochen und Genießen

Mit Zutaten der Saison kochen wir entspannt ein Menü mit Vorspeise, Suppe, Hauptgericht und Dessert.

Mitzubringen: Restebehälter

Leitung: Christine Hülsmann
Ort: Ostercappeln, L.-W.-Schule, Küche, Bahnhofstraße 12

Termin: Mi., 25. April 2012, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

R16 0321

Indischer Abend

Exotische Gewürze, interessante Kombinationen von Zutaten und ein bisschen orientalisches Flair. Freuen Sie sich auf Eindrücke aus der indischen Küche!

Mitzubringen: Restebehälter

Leitung: Christine Hülsmann
Ort: Ostercappeln, L.-W.-Schule, Küche, Bahnhofstraße 12

Termin: Mi., 9. Mai 2012, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

R16 0322

Das Vier-Gänge-Menü

Gemeinsam Kochen und Genießen

Mit Zutaten der Saison kochen wir entspannt ein Menü mit Vorspeise, Suppe, Hauptgericht und Dessert.

Mitzubringen: Restebehälter

Leitung: Christine Hülsmann
Ort: Ostercappeln, L.-W.-Schule, Küche, Bahnhofstraße 12

Termin: Mi., 13. Juni 2012, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung



Information und Beratung zu allen Fremdsprachenkursen

Haben Sie im vergangenen Semester keinen Sprachkurs besucht und möchten nun an einem Vormittags- oder Abendkurs oder einem unserer zahlreichen Intensivkurse und Kompaktwochenenden teilnehmen? Kommen Sie zur Sprachkursberatung. Wir beraten Sie gern. Weitere Hinweise und Beratungstermine finden Sie auf S. 14.

R16 0401

Spanisch Schnupperkurs

Kurzkurs am Abend für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

In diesem kurzen Kurs lernen Sie, sich selbst vorzustellen und Auskünfte über die eigene Person zu geben, aber auch, wie man Informationen erfragt. Sie können herausfinden, ob und mit welchem Aufwand die spanische Sprache für Sie erlernbar ist.

Lehrbuch: Das Arbeitsmaterial wird in Form von Kopien gestellt und ist in der Kursgebühr enthalten.

Leitung: Carlos Chavarria Martinez
Ort: Ostercappeln, Grundschule am Wiehengebirge, Bahnhofstr. 16 A

Beginn: Fr., 17. Feb. 2012, 18:30 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Fr., 18:30–20:00 Uhr, 12 UE
Entgelt: € 36

R16 0402

Spanisch I

Abendkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs führt Sie in die spanische Sprache ein. Sie lernen, kurze Unterhaltungen zu führen und sich in Alltagssituationen verständigen zu können.

Lehrbuch: Con gusto A1, Klett, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 1

Leitung: Carlos Chavarria Martinez
Ort: Ostercappeln, Grundschule am Wiehengebirge, Bahnhofstr. 16 A

Beginn: Fr., 13. April 2012, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Fr., 18:30–20:00 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64



R16 0501

PC im Haus – was nun?

Einführung in WINDOWS und WORD

Anhand praktischer Übungen können Sie sich allmählich die Computerwelt erschließen. Nach dem Kennenlernen der Benutzeroberfläche von WINDOWS werden verschiedene Programme ausprobiert: Sie können Bilder malen, Dateien speichern und öffnen oder den PC organisieren. Außerdem erhalten Sie eine Einführung in das Textverarbeitungsprogramm WORD, um Briefe oder Einladungen zu schreiben und unternehmen erste Schritte im Internet.

Leitung: Jeanette Ehmke
Ort: Ostercappeln, L.-W.-Schule, EDV-Raum, Bahnhofstraße 12

Beginn: Mo., 16. April 2012, 15:30 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mo., 15:30–17:45 Uhr, 18 UE
Entgelt: € 68

R16 0502

Der Umgang mit dem PC

Ein Kurs für Anfänger/innen, die mit der Bedienung ihres Computers vertraut werden wollen: Elemente und Aufbau eines PCs; Arbeiten mit der Maus und Tastatur; Anwendungen des Betriebssystems WINDOWS XP (Programme starten und beenden, Fenstertechniken); Einführung in WORD (Texteingabe und -korrektur; Speichern und Öffnen, Zeichenformatierung); Arbeiten mit Dateien (Ordner erstellen, Dateien verschieben, kopieren und löschen); Erste Schritte im Internet.

Leitung: Olaf Perrey
Ort: Ostercappeln, L.-W.-Schule, EDV-Raum, Bahnhofstraße 12

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 18:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mo., 18:00–20:30 Uhr, 18 UE
Entgelt: € 68

R16 0503

PC Kenntnisse für den Büroalltag

WINDOWS XP – WORD – EXCEL 2003

Der Umgang mit dem Computer wird in fast allen Berufen vorausgesetzt. Von allen, die damit arbeiten, wird erwartet, dass sie ihn professionell und effektiv einsetzen. Dieser Kurs bietet Ihnen eine effiziente Einführung in die Grundlagen der PC-Anwendungen Microsoft WORD und EXCEL. Inhalte: Grundlagen im Umgang mit Dateien; Erstellen, Gestalten und Speichern von Briefen und Protokollen; Grafikelemente; Erstellen von EXCEL-Tabellen; Berechnungen erstellen; Datenaustausch zwischen den Programmen.

Leitung: Michael Koloska
Ort: Ostercappeln, L.-W.-Schule, EDV-Raum, Bahnhofstraße 12

Beginn: Di., 17. April 2012, 18:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Di., 18:00–20:15 Uhr, 18 UE
Entgelt: € 68

R16 0504

WORD 2003 – Briefe schnell und einfach erstellen

- Wochenendseminar -

Sie möchten Ihre Korrespondenz schnell und sicher erledigen? Sie möchten Ihre Briefe optimal gestalten? Das richtige Programm dazu ist WORD. Ziel dieses Seminars ist das selbstständige Erstellen und Bearbeiten von Textdokumenten unter Microsoft Word. Inhalte: Umgang mit den Funktionsleisten und dem Menü; Erfassen und Redigieren von Texten; Erstellen von Briefen; Texte gestalten (Zeichenformatierungen); Seitenränder, Hoch- und Querformate.

Leitung: Jeanette Ehmke
Ort: Ostercappeln, L.-W.-Schule, EDV-Raum, Bahnhofstraße 12

Beginn: Fr., 22. Juni 2012, 17:30 Uhr
Dauer: Fr., 17:30–20:30 Uhr, Sa., 8:00–13:00 Uhr
Entgelt: € 38

R16 0505

EXCEL 2003 – Der effektive Einstieg

- Wochenendseminar -

Dieser Kurs dient Neulingen dazu, sich ein erstes Bild über die Tabellenkalkulation EXCEL zu machen und grundlegende Kenntnisse zu erhalten. Sie lernen, Daten in Tabellen effektiv zu erfassen und diese für den Ausdruck zu formatieren. Einfache Formeln und Funktionen bilden den Abschluss des Seminars. Inhalte: Der EXCEL-Bildschirm; Arbeitsmappen und -blätter; Daten eingeben und bearbeiten; Bewegen in der Tabelle; Zeilen, Spalten einfügen und löschen; Einfache Formeln und Funktionen; Drucken.

Ort: Ostercappeln, L.-W.-Schule, EDV-Raum, Bahnhofstraße 12

Beginn: Fr., 2. März 2012, 17:30 Uhr
Dauer: Fr., 17:30–20:30 Uhr, Sa., 8:00–13:00 Uhr
Entgelt: € 38

R16 0506

Internet-Einsteigerkurs

Das Internet mit seiner Vielzahl von vernetzten Computern ist mittlerweile die größte Bibliothek und Informationsquelle der Welt. In diesem Kurs erfahren Sie, was das Internet eigentlich ist und wie man Zugang zum Netz bekommt. Inhalte: INTERNET EXPLORER bzw. MOZILLA FIREFOX kennenlernen; Internetseiten aufrufen; Startseite; Favoriten und Lesezeichen; Sicherheitseinstellungen; Wettervorhersage, Telefonauskünfte, Hotels finden ...



Melden Sie sich für **Computerkurse** bitte rechtzeitig an.

In den meisten Fällen ist die **Anzahl** der Plätze **begrenzt**.

Leitung: Michael Koloska

Ort: Ostercappeln, L.-W.-Schule, EDV-Raum, Bahnhofstraße 12

Beginn: Di., 12. Juni 2012, 18:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Di., 18:00–20:15 Uhr, 9 UE
Entgelt: € 39

R16 0507

PICASA

Digitale Bilder ordnen und korrigieren

Digitale Fotos machen ist nicht schwer. Wie kommen dann die Bilder auf den PC? Und wie behalte ich den Überblick? Wie drehe ich Bilder, wie entferne ich rote Augen? Mit PICASA steht ein kostenloses Werkzeug zur Verfügung, um Ordnung in die persönliche Bildersammlung zu bringen. Neben der Verwaltung ermöglicht PICASA auch die wichtigsten Bildkorrekturen. Inhalte: PICASA installieren; Fotos ordnen; Bildbearbeitungsfunktionen; Bildgrößen verändern.

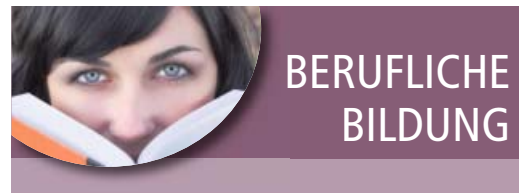
Mitzubringen: Digitalkamera und USB-Kabel

Voraussetzung: WINDOWS-Kenntnisse

Leitung: Michael Koloska

Ort: Ostercappeln, L.-W.-Schule, EDV-Raum, Bahnhofstraße 12

Beginn: Di., 6. März 2012, 18:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Di., 18:00–20:30 Uhr, 10 UE
Entgelt: € 38



In Zusammenarbeit mit dem Familienbüro

R16 0901

Qualifizierung für eine Tätigkeit als Tagesmutter/-vater

Der Lehrgang umfasst 172 Unterrichtsstunden (einschl. Erste Hilfe).

- Aufgaben und Profil von Tagesmüttern/-vätern
- Entwicklungspsychologie
- Kinder in besonderen Lebenssituationen
- Schwierige Situationen in der Erziehung
- Kreative Gestaltung des Erziehungsalltags
- Spiel- und Freizeitpädagogik
- Zusammenarbeit mit den Eltern
- Kommunikation
- Konfliktbewältigung
- Gesundheit und Ernährung
- Rechtliche Fragen

Informationsveranstaltung: Dienstag, 28. Februar 2012, 18:00 Uhr, Ratsitzungssaal/Feuerwehrhaus, Venner Straße 22

Leitung: Lotte Furmanek

Ort: Ostercappeln, Ratsitzungssaal/Feuerwehrgerätehaus, Venner Str. 22

Beginn: Di., 13. März 2012, 8:30 Uhr
Dauer: 43 Termine, je Di. und Do., 8:30–11:30 Uhr, 172 UE
Entgelt: € 390; keine Ermäßigung

