



## Spezial

**I 26/2012**

**Zielgruppe**

**Termin**

**Ort**

**Referent**

**Kostenbeitrag**

**Anmeldung bis**

**Inhalt**

In ruhiger und entspannter Atmosphäre soll der Umgang mit dem Internet erklärt werden. Ebenso werden alltägliche Fragen behandelt: „Wie komme ich ins Internet?“ „Wie finde ich mein Thema im Internet?“ „Suchmaschine?“

**Internet-Schnupperkurs**

Senioren ohne Vorkenntnisse

Montag, 16.04.2012,  
18:00 - 20:00 Uhr, 5 Abende

Albert-Schweitzer Realschule plus, Eingang Genovevastraße

Dr. Jens Höhne

50,00 €

Schnellstmöglich! Max. 12 Teilnehmer

**I 25/2012**

**Zielgruppe**

**Termin**

**Ort**

**Referent**

**Kostenbeitrag**

**Anmeldung bis**

**Inhalt**

In einem speziell aufgebauten Kurs werden die Teilnehmer behutsam an den PC und seine Möglichkeiten herangeführt.

**EDV-Grundlagen – Was ist ein PC?**

Senioren ohne Vorkenntnisse

Montag, 16.01.2012,  
18:00 – 19:30 Uhr, 8 Abende

Albert-Schweitzer Realschule plus, Eingang Genovevastraße

Dr. Jens Höhne

60,00 €

Schnellstmöglich!

**I 28/2012**

**Zielgruppe**

**Termin**

**Ort**

**Referent**

**Kostenbeitrag**

**Anmeldung bis**

**Inhalt**

PDF-Dokumente erleichtern die Arbeit, weil sie Dokumente auf jedem Rechner gleich darstellen. Doch PDF-Tools sind nicht nur praktisch, sondern teilweise auch teuer. Die VHS zeigt kostenlose Varianten auf. Nebenbei erlernt man, eigene PDF-Dateien zu erstellen, zu speichern, sowie Sie PDF-Dateien lesen, archivieren und bearbeiten.

**PDF-Workshop**

Interessierte

Dienstag, 27.03.2012,  
18:00 – 19:30 Uhr, 1 Abend

Albert-Schweitzer Realschule plus, Eingang Genovevastraße

Dr. Jens Höhne

7,50 €

Schnellstmöglich!

**I 17/2012**

**Zielgruppe**

**Termin**

**Ort**

**Referent**

**Kostenbeitrag**

**Anmeldung bis**

**Inhalt**

Die testamentarischen Gestaltungsmöglichkeiten, vom Vermächtnis bis hin zur Erbschaft.

**Erbrecht, wie gestalte ich mein**

**Testament?**

Interessierte

Mittwoch, 23.05.2012,  
19:00 – 21:00 Uhr, 1 Abend

Albert-Schweitzer Realschule plus, Eingang Genovevastraße

Anja Krings, Rechtsanwältin

5,00 €

Schnellstmöglich!

**Seniorenakademie**

Zu unseren Kooperationspartnern gehört auch die Seniorenakademie Mayen, die sich bei Ihren Angeboten besonders an die Senioren richtet.

Nähere Informationen zu den einzelnen Programmpunkten entnehmen Sie bitte dem Programmheft der Akademie und den Veröffentlichungen in der Presse.

Persönlichen Kontakt erhalten Sie beim Vorsitzenden der Seniorenakademie

**Herrn Peter Kiesselbach**  
**Virchowstraße 54**  
**56727 Mayen**  
**Telefon 02651/6076**

**Veranstaltungen in Verbindung mit dem Informations- und Technologieclub Mayen e. V. (ITC)**

**Vorbemerkung:**

Auf Nachfrage werden auch spezielle, an den Bedürfnissen der Teilnehmer orientierte, Kurse angeboten.

Unser Schulungsraum mit 10 Arbeitsplätzen steht Ihnen gerne auch für eigene Schulungen zur Verfügung. Zwecks Terminvereinbarung rufen Sie uns bitte an!

Telefon 02651 1244  
 Fax 02651 1288

e-Mail: Hans-Dieter.Winkel@t-online.de

Internet: [www.itc-mayen.de](http://www.itc-mayen.de)

**Für eine Anmeldung zu den nun folgenden Kursen 9.5.4 bitte die Anmeldekarte des ITC benutzen.**

<b>ITC</b>	<b>Präsentation mit MS Power Point</b>
<b>Zielgruppe</b>	Interessierte
<b>Termin</b>	Bei genügender Beteiligung Dientags, 19:00 – 21:30 Uhr, 18 U-Stunden.
<b>Ort</b>	Mayen
<b>Referent</b>	ITC
<b>Kostenbeitrag</b>	90,00 € pro Kurs
<b>Anmeldung bis</b>	Schnellstmöglich!
<b>Inhalt</b>	Basisfunktionen von Power Point, AutoLayouts und Entwurfsvorlagen, Folienhintergründe gestalten, Wechseln zwischen Folien, Organigramme u.a.

<b>ITC</b>	<b>Tabellenkalkulation mit MS Excel 2010 Grundkurs</b>
<b>Zielgruppe</b>	Interessierte
<b>Termin</b>	Jeweils bei genügender Beteiligung Donnerstags, 19:00-21:30 Uhr, 18 U-Stunden.
<b>Ort</b>	Mayen
<b>Referent</b>	ITC
<b>Kostenbeitrag</b>	90,00 € pro Kurs
<b>Anmeldung bis</b>	Schnellstmöglich!
<b>Inhalt</b>	Den Teilnehmern wird das grundlegende Wissen vermittelt, um effizient und professionell mit Excel 2010 zu arbeiten.
<b>ITC</b>	<b>Textverarbeitung mit MS Word 2010</b>
<b>Zielgruppe</b>	Interessierte
<b>Termin</b>	Bei genügender Beteiligung Montags, 19:00 – 21:30 Uhr, jeweils 18 U-Stunden
<b>Ort</b>	Mayen
<b>Referent</b>	ITC
<b>Kostenbeitrag</b>	90,00 € pro Kurs
<b>Anmeldung bis</b>	Schnellstmöglich.
<b>Inhalt</b>	Die Teilnehmer erhalten eine Einführung in die Textverarbeitung MS Word 2010/2003, die es Ihnen ermöglicht, Standardfunktionen des Programms für eine effektive Gestaltung Ihrer Arbeit zu nutzen.
<b>ITC</b>	<b>Grundkurs mit Windows 7</b>
<b>Zielgruppe</b>	Interessierte, Teilnehmer Windows 7 Grundkurs
<b>Termin</b>	Bei genügender Beteiligung Mittwochs, 19:00 – 21:30 Uhr, 18 U-Stunden
<b>Ort</b>	Mayen
<b>Referent</b>	ITC
<b>Kostenbeitrag</b>	90,00 €
<b>Anmeldung bis</b>	Schnellstmöglich!
<b>Inhalt</b>	Die Teilnehmer werden in die Lage versetzt, den Aufbau und die Funktionsweise eines PC's zu verstehen und das Betriebssystem Windows 7 (Home Premium, Ultimate, Enterprise) zu bedienen und der jeweiligen Arbeitssituation anzupassen.

<b>ITC</b>	<b>Sonderkurse</b>
<b>Zielgruppe</b>	Interessierte
<b>Termin</b>	Zwecks Terminvereinbarung setzen Sie sich mit: <b>E-Mail: Hans-Dieter.Winkel@t-online.de</b> <b>Telefon: 02651 1244</b> <b>Fax: 02651 1288</b>
<b>Ort</b>	in Verbindung. Mayen
<b>Referent</b>	ITC
<b>Inhalt</b>	Für Betriebe, Praxen, Behörden, Vereine und sonstige Institutionen führen wir nach Absprache EDV-Sonderkurse durch. Auf Wunsch und bei genügender Teilnehmerzahl bieten wir zusätzlich folgende 18-U-Stunden-Kurse an: <ul style="list-style-type: none"> <li>• MS Access</li> <li>• Xpage Internet Studio 6 (Webauftritt erstellen)</li> </ul> Außerdem planen wir die Durchführung folgender Workshops (3-U-Stunden 20,- EUR): <ul style="list-style-type: none"> <li>- Serienbrief mit Word und Excel</li> <li>- Digitale Fotografie mit einfacher Bildbearbeitung</li> <li>- Erstellung von Video-CD's und DVD's</li> </ul> Unser Schulungsraum mit 10 Arbeitsplätzen steht Ihnen auch für eigene Schulungen preiswert zur Verfügung.

<b>ITC</b>	<b>Office 2010 kompakt</b>
<b>Zielgruppe</b>	Interessierte
<b>Termin</b>	Bei genügender Beteiligung Freitags, 19:00 – 21:30 Uhr, 18 U-Stunden
<b>Ort</b>	Mayen
<b>Referent</b>	ITC
<b>Kostenbeitrag</b>	90,00 €
<b>Anmeldung bis</b>	Schnellstmöglich.
<b>Inhalt</b>	Die Teilnehmer erhalten an je 2 Abenden eine Einführung in die Textverarbeitung Word 2010, die Tabellenkalkulation Excel 2010 und in die Präsentation mit PowerPoint 2010, die es Ihnen ermöglicht, Standardfunktionen der Programme an Ihrem Arbeitsplatz oder bei speziellen Aufgaben im Freizeitbereich zu nutzen.

<b>ITC</b>	<b>10-Finger-Tastschreiben am PC für Erwachsene</b>
<b>Zielgruppe</b>	Interessierte
<b>Termin</b>	Bei genügender Beteiligung Samstags, 09:30 – 12:00 Uhr, jeweils 18 U-Stunden
<b>Ort</b>	Mayen
<b>Referent</b>	ITC
<b>Kostenbeitrag</b>	90,00 € pro Kurs
<b>Anmeldung bis</b>	Schnellstmöglich.
<b>Inhalt</b>	Die Teilnehmer sollen das Tastschreiben schnell, einfach und sicher erlernen. Die Erarbeitung der Tastatur basiert auf ausgewählten Elementen des multisensorischen Lernens.

<b>ITC</b>	<b>10-Finger-Tastschreiben am PC für Schüler</b>
<b>Zielgruppe</b>	Schüler
<b>Termin</b>	Bei genügender Beteiligung Dienstags, 16:00 – 18:30 Uhr, 18 U-Stunden
<b>Ort</b>	Mayen
<b>Referent</b>	ITC
<b>Kostenbeitrag</b>	90,00 €
<b>Anmeldung bis</b>	Schnellstmöglich.
<b>Inhalt</b>	Die Teilnehmer sollen das Tastschreiben schnell, einfach und sicher erlernen. Die Erarbeitung der Tastatur basiert auf ausgewählten Elementen des multisensorischen Lernens.



**Museums-Vorträge**  
**1. Halbjahr 2012**

**Donnerstag, den 29. März 2012**

Eifelmuseum, Foyer, 19:30 Uhr  
Eröffnung der Sonderausstellung  
aus der Reihe »**Schätze ans Licht**«:

Zeugnisse einer alten Tradition –  
Mayener Töpfereien vom Spätmittelalter  
bis zum Vorabend des 2. Weltkrieges

**Donnerstag, den 29. März 2012**

Eifelmuseum, Foyer, 20:00 Uhr  
Dr. Lutz Grunwald

Zeugnisse einer alten Tradition –  
Mayener Töpfereien vom Spätmittelalter  
bis zum Vorabend des Zweiten Weltkrieges

**Donnerstag, den 19. April 2012**

Eifelmuseum, Foyer, 20:00 Uhr  
Dr. Christian Credner

Mit Drachen & Digitalkamera -  
die Eifel aus der Vogelperspektive

**Donnerstag, den 3. Mai 2012**

Eifelmuseum, Foyer, 20:00 Uhr  
Hans Schüller

Luftschutz & Luftkrieg in Mayen 1936-1945

## **Veranstaltungen des Kooperationspartner VHS Weißenthurm:**

Die folgenden Veranstaltungen werden von der VHS Weißenthurm angeboten. Anmeldungen und Anfragen sind an folgende Adresse zu richten:

Volkshochschule der Verbandsgemeinde Weißenthurm  
Kärlicher Str. 4  
56575 Weißenthurm  
Tel.: 02637/913-414, -451, -454  
email: vhs-weissenthurm@web.de

### **Will you be my Valentine?**

...heißt am 14. Februar die Frage aller Fragen in den englischsprachigen Ländern. Auch SIE haben sicher jemanden, dem Sie diese Frage gern stellen würden. Aber vielleicht doch lieber schriftlich, damit Sie auf die Antwort nicht so direkt reagieren müssen?

Vor den Erfolg haben die Götter den Schweiß gesetzt. Also, wie schreibe ich denn nun einen Liebesbrief? Nicht so schmalzig, dass ich mit roten Ohren dastehe, aber so schön, dass sie oder er beim Lesen dahinschmilzt und gar nicht anders kann, als mit **JA** auf die Eingangsfrage zu antworten.

Wenn Sie keinen professionellen Briefschreiber á la Cyrano de Bergerac beauftragen, sondern Ihrem Valentine selbst die wichtigen Zeilen schreiben wollen, dann wird Ihnen die Dozentin – mit verblüffend einfachen Methoden – Anregungen und Hilfen geben. Es wird bestimmt nicht die letzte Liebesbotschaft per Brief, E-mail oder SMS sein, die Sie formulieren.

<b><u>Nr.:</u></b>	121-2068
<b><u>Termin:</u></b>	Samstag, 04.02.12, 10:00 – 17:00 Uhr
<b><u>Dozentin:</u></b>	Birgit Fabich, Autorin
<b><u>Ort:</u></b>	VHS-Sitzungssaal, Burgstr. 27, Mülheim-Kärlich
<b><u>Dauer:</u></b>	1 Tag
<b><u>Gebühr:</u></b>	25,00 Euro

### **Wochenend-Workshop „Stressbewältigung“ – Teil I Hilfen zum Umgang mit Stress für einen stressfreien und gelassenen Lebensalltag**

Für viele Beschäftigte hat sich der Arbeitsalltag gewandelt: Immer mehr leisten in immer kürzerer Zeit – so lautet die Devise. Das Ergebnis sind stressbedingte Krankheiten. Damit diese nicht mehr zunehmen, bedarf es eines gezielten Gegensteuerens.

#### Ziele des Stressbewältigungstrainings:

- Sensibilisierung bzgl. Stress am Arbeitsplatz und im Privatleben
- Verbesserung des aktiven Umgangs mit alltäglichen Belastungen
- Förderung bzw. Erhaltung des körperlichen und subjektiven Wohlbefindens
- Erlernen alltagstauglicher Stressbewältigungsmethoden

**Inhalte:**

- Stress: Ursachen und Auswirkungen
- Welche Rolle spielen Bewertungen?
- Analyse der eigenen Belastungssituation (Stressoren)
- Individuelle Stressreaktion
- Psychosomatik
- Training der muskulären Entspannung nach Jacobsen
- Atem- und Aktivierungsübungen
- Kurz- und langfristige Techniken zur Stressbewältigung
- Erarbeiten und Trainieren kurzfristiger Erleichterungstechniken
- Praktisches Training zur Stressbewältigung in akuten Situation (z.B. Spontanentspannung, positives Denken, Wahrnehmungslenkung) an persönliches Beispielen (Handlungsproben)

<b><u>Nr.:</u></b>	121-8077
<b><u>Beginn:</u></b>	Samstag, 25.02.12, 09:30 – 13:30 Uhr
<b><u>Dozentin:</u></b>	Grace Käthler, Heilpraktikerin
<b><u>Ort:</u></b>	VHS-Schulungszentrum, Burgstr. 27, Mülheim-Kärlich
<b><u>Dauer:</u></b>	2 Termine
<b><u>Gebühr:</u></b>	50,00 Euro zzgl. 10,00 Euro Infomaterial
<b><u>Hinweis:</u></b>	Der zweite Kurstag findet am Sonntag, 26.02.12, von 09:30 bis 13:30 Uhr, statt.

**Gesund kochen und essen ab 55 Jahre**

Viele Nährstoffe, nicht zu viele Kalorien – die Grundregel gesunder Ernährung gilt für Jung und Alt. Denn mit der richtigen Ernährung lässt sich aktiv zum gesunden Altern beitragen.

Altersbedingte Veränderungen des Stoffwechsels stellen sich ein und bei so manchem fordern Erkrankungen eine Umstellung der Essgewohnheiten.

An vier Abenden erfahren Sie, wie Sie mit Hilfe der richtigen Lebensmittelauswahl und deren Zubereitung zu Ihrer persönlichen Gesunderhaltung beitragen können. Dabei soll der Genuss natürlich nicht zu kurz kommen. Deshalb kochen wir gemeinsam und probieren gleichzeitig neue Rezepte aus.

Alle Informationen und Rezepte erhalten Sie zum Nachlesen und –kochen für zu Hause an dem jeweiligen Abend. Sämtliche Empfehlungen in diesem Workshop sind wissenschaftlich fundiert und abgesichert und basieren auf den Empfehlungen der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung).

<b><u>Nr.:</u></b>	121-8819
<b><u>Beginn:</u></b>	Montag, 30.04.12, 17:30 – 21:00 Uhr
<b><u>Dozentin:</u></b>	Ruth Kirchmann, Dipl-Oecotrophologin
<b><u>Ort:</u></b>	Realschule plus, Reihe Bäume 21, Mülheim-Kärlich
<b><u>Dauer:</u></b>	4 Abende
<b><u>Gebühr:</u></b>	70,00 Euro inkl. Lebensmittelumlage

## Wie geht das mit der Einkommensteuer-Erklärung?

Bei dieser Veranstaltung sollen die Teilnehmer/innen in einfachen Schritten lernen, aus welchen Bausteinen eine Einkommensteuer-Erklärung besteht und wie diese vorbereitet wird.

Neben einer theoretischen Kurzdarstellung der steuerlichen Grundlagen (Begriffsdefinitionen, sieben Einkunftsarten, Sonderausgaben etc.) wird gemeinsam anhand von einfachen Musterbeispielen eine Einkommensteuer-Erklärung erstellt. Eine Berechnung der endgültigen Steuerschuld wird ebenfalls anhand eines Beispiels erläutert.

Auch das selbstständige Erstellen einer einfachen Lohnabrechnung anhand eines Musterfalles ist Gegenstand der Veranstaltung.

Am Ende des Kurstages sollen die Teilnehmer/innen einen verständlicheren Zugang zu diesem komplexen Themengebiet haben.

### Hinweise:

Die Theorie wird stets mit Fallbeispielen anschaulich erläutert

Es werden nur Beispielfälle behandelt; es erfolgt keine Beratung!

Die notwendigen Unterlagen werden am Kurstag zur Verfügung gestellt.

<b><u>Nr.:</u></b>	121-5109
<b><u>Termin:</u></b>	Samstag, 04.02.12, 09:00 – 16:00 Uhr
<b><u>Dozentin:</u></b>	Karin Nickenig, Dipl.-Ökonomin
<b><u>Ort:</u></b>	Realschule plus, Reihe Bäume 21, Mülheim-Kärlich
<b><u>Dauer:</u></b>	1 Tag
<b><u>Gebühr:</u></b>	37,50 Euro

## Degility für Hunde

Degility beinhaltet Elemente aus Agility, ist aber dahingehend abgeändert, dass nicht der sportliche Ehrgeiz im Vordergrund steht, sondern vielmehr Spaß, Vertrauen und Teamgeist zwischen Hund und Halter.

Daher kann es auch von Hunden betrieben werden, die aufgrund ihres Alters oder körperliche Beschwerden gehandicapt sind, oder einfach rassebedingt nicht zu den Sportskanonen zählen.

Degility besteht aus einem flexiblen Parcours ohne festes Schema und ohne gelenkbelastende Geräte. Dafür werden mehr Abenteuer-Geräte oder aus Hundesicht Beschäftigungs-Elemente eingebaut. Es bietet somit viele Bewegungs- und Beschäftigungsmöglichkeiten und fördert das Zusammenspiel von Mensch und Hund.

Gleichgewichtssinn, bewusste Bewegungsabläufe, Muskelaufbau sowie Selbstvertrauen werden gefördert.

<b><u>Kursnr.:</u></b>	121-1025
<b><u>Termin:</u></b>	Samstag, 31.03.12, 09:30 – 13:30 Uhr
<b><u>Dozentin:</u></b>	Ursel Steiner, TTouch-Lehrerin & Hundephysiotherapeutin
<b><u>Ort:</u></b>	Parkplatz Viva Solar Solaranlage, Sonnenhof, 56330 Kobern-Gondorf
<b><u>Dauer:</u></b>	1 Vormittag
<b><u>Gebühr:</u></b>	15,50 Euro

### **Digitaler Foto-Workshop „Tabletop“**

Der Begriff Tischfotografie oder Tabletop-Fotografie (engl. tabletop = „Tisch-platte“) bezeichnet einen Sonderfall der Stilleben-Fotografie. Dabei werden Gegenstände im einfachsten Fall auf einer Tischplatte angeordnet, die zum Beispiel mit neutralen (reinweißen oder halbtransparenten) Hintergründen ausgestattet werden können. Mehr oder weniger aufwändige Beleuchtungs-vorrichtungen erlauben zudem die - in aller Regel erwünschte - schattenfreie Ausleuchtung der Objekte. So wird im Internet bei Wikipedia der Inhalt dieses Workshops beschrieben.

In der Tat geht es um regungslose Gegenstände (Modellautos, Gläser etc.) bis hin zu ganzen Arrangements von Blumen, Nahrungsmitteln oder Figuren. Ideal ausgeleuchtet und fotografiert können Sie diese für den eigenen Gebrauch (Postkarten oder Ähnliches) oder für eine Veröffentlichung (z.B. als Produktfotos für eBay oder im eigenen Shop im Internet) verwenden.

Bringen Sie zu diesem Workshop mit, was Sie gerne optimal fotografieren möchten oder versuchen Sie sich an den zahlreichen Gegenständen, die Ihnen in diesem Workshop zur Verfügung stehen. Lernen Sie, wie unterschiedlich die Lichtsituationen mit Blitz, Tischlampe oder vorhandenem Licht (Tageslicht) sind. Sie erlernen hier ebenso praktische Tipps und mit Lichtzelt sowie kantenlosem Hintergrund zu arbeiten. Abschließend wird erklärt, wie Sie das Beste aus den Fotos am PC rausholen können.

Ganz gleich ob Sie „nur“ über eine Kompaktkamera verfügen oder mit einer digitalen Spiegelreflexkamera arbeiten. Bringen Sie auf jeden Fall volle Akkus, ein Stativ (falls vorhanden) sowie all Ihre Objektive mit, wenn Sie eine digitale Spiegelreflexkamera haben.

**Teilnahmevoraussetzung:** Grundlagenerfahrung in der digitalen Fotografie.

<b><u>Nr.:</u></b>	121-2059
<b><u>Termin:</u></b>	Samstag, 12.05.12, 10:00 – 14:30 Uhr
<b><u>Dozent:</u></b>	Jörg Eisbach
<b><u>Ort:</u></b>	Realschule plus, Reihe Bäume 21, Mülheim-Kärlich
<b><u>Dauer:</u></b>	1 Tag
<b><u>Gebühr:</u></b>	30,00 Euro