



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

10020 Club für Ältere

„Älter werden - Leben gewinnen“

EDDA BROSER, DIPL.-CHEMIKERIN I.R.

Wer beim Älter werden Leben gewinnen möchte, sollte sich stets geistig und körperlich betätigen.

Neben Vorträgen über Kunst, Kultur, Musik, Literatur, Länderkunde, sowie unterhaltsamen Exkursionen, bietet der Club für Ältere 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.

Schwetzingen, Volkshochschule ■ 13 x mittwochs, ab 29.02.12, 15.00-16.30 Uhr ■ 36 UStd. ■ 4,- EUR
Tageskasse für Vorträge in der Volkshochschule

10021 Liselotte von der Pfalz

ELEONORE KOPSCH

Diavortrag

Schwetzingen, Volkshochschule ■ Mittwoch, 29.02.12, 15.00 Uhr ■ 4,- EUR

10022 Einführung in die traditionelle chinesische Medizin

DR. ANDREA-MERCEDES RIEGEL, SINOLOGIN

Vortrag mit freundlicher Unterstützung des Konfuzius-Instituts Heidelberg

Schwetzingen, Volkshochschule ■ Mittwoch, 07.03.12, 15.00 Uhr ■ 4,- EUR

10023 Pablo Picasso

DOROTHEE OETTLI

Diavortrag

Schwetzingen, Volkshochschule ■ Mittwoch, 14.03.12, 15.00 Uhr ■ 4,- EUR

10024 Mit der Zeit versöhnt leben: eine kleine Philosophie der Zeit

DR. RUDOLF KAMP

Vortrag

Schwetzingen, Volkshochschule ■ Mittwoch, 21.03.12, 15.00 Uhr ■ 4,- EUR

10025 Zum 300. Geburtstag: König Friedrich II. von Preußen, den man auch den Großen nennt (1712-1786)

RAINER HEYNIC

Vortrag

Schwetzingen, Volkshochschule ■ Mittwoch, 28.03.12, 15.00 Uhr ■ 4,- EUR

10026 Erkundungen an der Bergstraße: Heppenheim und Bensheim

HEIDI FEICKERT

Exkursion

Mittwoch, 04.04.12 ■ Informationen und Anmeldung bis 21.03.12 bei der VHS, Frau Zund, Telefon 06202 - 2095-24

10027 Salz - das weiße Gold

REGINA UMLAND

Vortrag

Schwetzingen, Volkshochschule ■ Mittwoch, 25.04.12, 15.00 Uhr ■ 4,- EUR

10028 Joseph Maria Olbrich (1867-1908) Planer und Architekt der Darmstädter Künstlerkolonie

DR. ELKE KURTZER

Vortrag

Schwetzingen, Volkshochschule ■ Mittwoch, 02.05.12, 15.00 Uhr ■ 4,- EUR

10029 Messel - Fenster zur Evolution UNESCO Weltnaturerbe

STEFANIE TRAUM-GEURSEN

Vortrag

Schwetzingen, Volkshochschule ■ Mittwoch, 09.05.12, 15.00 Uhr ■ 4,- EUR



Quelle: Grube Messel

10030 Besichtigung der Grube Messel und der Darmstädter Künstlerkolonie

EDDA BROSER

Exkursion

Mittwoch, 16.05.12 ■ Information und Anmeldung bis 02.05.12 bei der VHS, Frau Zund, Telefon 06202 - 2095-24

10031 Musikstadt Venedig

GERSWINDE HECK

Vortrag mit Musik

Schwetzingen, Volkshochschule ■ Mittwoch, 23.05.12, 15.00 Uhr ■ 4,- EUR

10032 Die philosophischen Aspekte von Goethes Faust

HEINZ ANTES, M.A.

Vortrag

Schwetzingen, Volkshochschule ■ Mittwoch, 13.06.12, 15.00 Uhr ■ 4,- EUR

10033 „Die Wölbung ihrer Moschusaugen ...“

DR. GABRIELE BERRER-WALLBRECHT

Das Schönheitsideal der orientalischen Frau und der „Duftende Garten“ von Nafzawi

Schwetzingen, Volkshochschule ■ Mittwoch, 20.06.12, 15.00 Uhr ■ 4,- EUR

10034 Edle Steine, edle Tropfen

Unterwegs im Nahe- und Moseltal: Idar-Oberstein, Bernkastel-Kues, Traben-Trarbach

EDDA BROSER

Studienfahrt

Freitag, 29.06. bis Samstag, 30.06.12 ■ Prospektmaterial und Anmeldung bis 15.05.12 bei der VHS, Frau Zund, Telefon 06202 - 2095-24



Folgende **Kulturreisen** finden statt:

- **Barcelona**, 12.-17. April 2012
(Buchung nur noch auf Einzelnachfrage möglich)
- **Malerische Städte Flanderns**, 3.-8. Juni 2012,
siehe Seite 39

Eine **Führung mit Besichtigung des Werks Ludwigshafen der BASF** finden Sie unter **Natur/Umwelt** auf Seite 32

20920 Tanzen einmal anders

Statt Walzer und Foxtrott, Menuett und Kontratanz für Senior/innen



BARBARA BLOCHER-WÖFLING

In Kooperation mit dem Churfürstlichen Hofstaat Lernen Sie die früheren Vorläufer der heutigen Tänze kennen - und lassen Sie sich in Stil und Ausdruck zur klassischen Musik auf eine Zeitreise ins 17./18. Jahrhundert ein.

Anmeldung einzeln oder als Paar. Bitte nach Möglichkeit Gymnastikschläppchen mitbringen.

8 - 16 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Vereinshaus Bassermann ■ 5 x dienstags, ab 28.02.12, 17.00-18.30 Uhr ■ 10 UStd. ■ 45,- EUR (Tanzpartner 35,- EUR) ■ Anmeldung bis 23. Februar



Den Kurs **Klar im Kopf – stark im Körper – weit im Herzen** finden Sie auf Seite 48

Ein Seminar **Glücksdünger für's Gehirn** finden Sie auf Seite 11

30207 Fit im Alter

Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

MARGOT BEUTH

Jung und fit bleiben wünscht sich jede/r - auch im Alter. Ein Weg dazu ist körperliches Training. Durch auflockerndes Spiel und gemeinsame gymnastische Übungen mit Musik sollen Sie in Ihrer Leistungsfähigkeit gefördert, aber nicht überfordert werden.

10 - 12 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Volkshochschule ■ 15 x dienstags, ab 28.02.12, 9.00-10.00 Uhr ■ 20 UStd. ■ 36,- EUR ■ Anmeldung bis 22. Februar

30208 Fit im Alter

Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

JOHANNA FECHNER

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.

10 - 14 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Volkshochschule ■ 15 x dienstags, ab 28.02.12, 10.15-



Spezialisiert auf Hochzeitsschmuck

- Kirchenschmuck
- Trauerfloristik
- Tischdekorationen für alle Anlässe
- Fleurop-Service
- Große Auswahl an Schnittblumen und Exoten

NEU im Sortiment:

- Große Auswahl an ausgefallenen Geburtstags- und Hochzeitskarten.



FLORISSIMO
Der Blumenladen

Friedrichsfelder Str. 2
Schwetzingen · Tel. 577 22 30

11.15 Uhr ■ 20 UStd. ■ 36,- EUR ■ Anmeldung bis 22. Februar



Weitere Gymnastikkurse finden Sie unter **Gesundheit & Fitness**, Seite 48 ff

Die Kurse

■ **Autogenes Training**

■ **Die Augen**

■ **Klopfe Dich frei**

finden Sie unter **Brühl**, Seite 87 f

30209 Gymnastik bei Hüft- und Kniegelenksbeschwerden

ANETTE ARNDT

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. Matten sind vorhanden.

7 - 12 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Volkshochschule ■ 12 x freitags, ab 02.03.12, 10.50-11.50 Uhr ■ 16 UStd. ■ 40,- EUR ■ Anmeldung bis 27. Februar

30210 Wassergymnastik

SABINE HÜGEL

Wassergymnastik ist ohne Zweifel weit mehr als nur Gymnastik im Wasser. Im Laufe der letzten Jahre wurde sie immer mehr zu einer neuen Fitness-Welle und Teil von Gesundheitsvorsorgen in Bädern, Kurkliniken und Fitnessanlagen. 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 Wassergymnastik die körperliche und geistige Fitness und damit das Wohlbefinden.

10 - 30 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Nord-

stadtschule ■ 15 x mittwochs, ab 29.02.12, 18.00-19.00 Uhr ■ 20 UStd. ■ 36,- EUR zzgl. 2,- EUR für Wassernudel (bitte direkt an die Kursleiterin entrichten) ■ Anmeldung bis 23. Februar

Aqua-Fitness, Aqua-Jogging und Aqua-Biking sowie Schwangeren- und Babyschwimmen

unter fachkundiger Anleitung im Freizeitbad bellamar in Schwetzingen, Am Odenwaldring.

Kurszeiten und Kursgebühren auf Anfrage bzw. über unsere Homepage (www.bellamar-schwetzingen.de).

Ihr Ansprechpartner: Bäderleiter Michael Diessner und das bellamar-Team, Telefon 06202-978280



40606 Englisch Schritt für Schritt

Grundstufe A1

TATJANA DELKOS

Für Einsteiger/innen ohne Vorkenntnisse Lernen kann man in jedem Alter. In diesem Kurs bestimmen Sie das Tempo. Der Lehrstoff wird ohne Eile vermittelt. In einer Umwelt, in der uns immer mehr englische Begriffe umgeben, werden Sie sich schließlich besser zurechtfinden und im wahrsten Sinne des Wortes „mitreden“ können.

Lehrbuch: NEXT A1 Starter (Hueber-Verlag)

5 - 7 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Volkshochschule ■ 12 x dienstags, ab 28.02.12, 10.00-11.30 Uhr ■ 24 UStd. ■ 74,- EUR incl. Kopien

40607 Englisch 5

Grundstufe A2

MARGARETE KÜHBAUCH

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen „A different language is a different vision of life.“



**Reisebüro
Brigitte Schmid**

Die Adresse für
Urlaub + Reise

Gerne sichern wir Ihnen Ihren persönlichen Beratungswunschtermin, kurzer Anruf genügt.
Reisebüro Brigitte Schmid GmbH
Carl-Theodor-Straße 16, 68723 Schwetzingen
Tel. 0 62 02/100 71 Fax 0 62 02/2 51 32
www.reisebuero-brigitte-schmid.de

(Federico Fellini) Let´s carry on learning and revising bit by bit. Das Lehrbuch und Lektüre bieten neue Themen und die notwendige Wiederholung. Das Lerntempo wird der Gruppe angepasst. Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: On the Move 3 und Grammar Practice Book (Klett-Verlag)

5 - 7 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Volkshochschule ■ 12 x mittwochs, ab 29.02.12, 8.15-9.45 Uhr ■ 24 UStd. ■ 74,- EUR incl. Kopien



Weitere Sprachkurse finden Sie in unserer **vhs-Sprachschule**, ab Seite 53 ff

40608 Early Birds - Englisch für Frühaufsteher/innen 11

Grundstufe A2

MARGARETE KÜHBAUCH

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

The beautiful thing about learning is that nobody can take it away from you. (B.B. King)

In entspannter Atmosphäre werden Stück für Stück neue Themen erarbeitet, bereits Erlerntes wieder aufgefrischt und beim Lesen einer Lektüre gefestigt. Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: On the Move 4 und Grammar Practice Book ab L 4 (Klett-Verlag) und Lektüre

5 - 7 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Volkshochschule ■ 12 x montags, ab 27.02.12, 8.15-9.45 Uhr ■ 24 UStd. ■ 72,- EUR

40609 English for Advanced Senior Learners

Mittelstufe B1

MARGARETE KÜHBAUCH

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Anyone who stops learning is old, whether at 20 or eighty. Anyone who keeps on learning stays young. The greatest thing in life is to keep your mind young." (Henry Ford) Newcomers are warmly welcome!

Lehrbuch: English Elements 3 ab L 10 (Hueber-Verlag)

8 - 16 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Volkshochschule ■ 15 x mittwochs, ab 29.02.12, 10.00-11.30 Uhr ■ 30 UStd. ■ 74,- EUR incl. Kopien

40610 Englisch Auffrischkurs

Mittelstufe B1

WALTER BÄHRLE

In lockerer Atmosphäre werden die vorhandenen Englischkenntnisse anhand von Lektüren zu interessanten Themen und durch Wiederholung der Grammatik und des Wortschatzes aufgefrischt.

5 - 7 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Volkshochschule ■ 12 x donnerstags, ab 01.03.12, 10.00-11.30 Uhr ■ 24 UStd. ■ 72,- EUR



Den **Jane Austen Book-Club** finden Sie unter **Oftersheim**, Seite 94

40804 Spaß am Französischen

Grundstufe A1

CORA LYNEN

Für Einsteiger/innen und Touristen mit Vorkenntnissen,

Städtepartnerschaft und Reise.

Schwerpunkte sind, neben Lehrbuch- und Grammatikarbeit, Sprech- und Hörtraining, auch Konversation. Gelesen werden aktuelle, informative Texte (u.a. französische Presse, Prospekte, Annoncen, Speisekarten, Urlaubsangebote, Werbung). Jährlich treffen wir uns mit unseren französischen Freunden in Lothringen. Arbeitsmaterial wird im Kurs besprochen.

Lehrbuch: On y va! A1, Lehr- und Arbeitsbuch ab L 5 (Hueber-Verlag)

8 - 16 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Volkshochschule ■ 15 x mittwochs, ab 29.02.12, 8.30-10.00 Uhr ■ 30 UStd. ■ 72,- EUR

40805 Spaß am Französischen - Auffrischkurs

Mittelstufe A2/B1

CORA LYNEN

Schwerpunkte sind, neben Lehrbuch- und Grammatikarbeit, Sprech- und Hörtraining, Konversation für Touristen und Freunde von Städtepartnerschaften. Gelesen werden aktuelle, informative Texte (u.a. französische Presse, Prospekte, Annoncen, Speisekarten, Urlaubsangebote, Werbung). Jährlich treffen wir uns mit unseren französischen Freunden in Lothringen.

Lehrbuch: On y va! A2, Lehr- und Arbeitsbuch ab L 3 (Hueber-Verlag)

8 - 16 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Volkshochschule ■ 15 x mittwochs, ab 29.02.12, 10.15-11.45 Uhr ■ 30 UStd. ■ 72,- EUR

**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

40806 En route vers un français approfondi Mittelstufe B2

GABRIELE SCHERG

Aimant tous la France et y étant beaucoup intéressés, nous discutons au cours sur certains articles actuels de la „Revue de la Presse“ et lisons des contes d’auteurs modernes.

8 - 12 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen,
Volkshochschule ■ 12 x dienstags, ab 28.02.12,
10.00-11.30 Uhr ■ 24 UStd. ■ 58,- EUR

Windows 7 und Office 2007/ 2010 Sparpaket



Wer heute einen neuen PC oder Laptop kauft, der erwirbt auch das neue Betriebssystem Windows 7 und die neue Bürosoftware Office 2007/2010 von Microsoft. Windows 7 und Office 2007/2010 mit seinen Kernprogrammen Word, Excel und Powerpoint unterscheiden sich von ihrem Aussehen und ihrer Bedienung zum Teil völlig von den vorhergehenden Versionen. An die Stelle der gewohnten Menüs und Symbolleisten sind in Office 2007/2010 die neue Multifunktionsleiste mit ihren anwendungsspezifischen Registerkarten, die Symbolleiste für den Schnellzugriff und die neue, programmübergreifende Office-Schaltfläche getreten. Wer auf die aktuelle, komfortablere und zugleich leistungsfähigere Software umsteigen möchte, der muss umlernen.

Für Umsteiger/innen, aber auch für Einsteiger/innen mit PC-Grundkenntnissen bieten wir die entsprechenden Kurse im Bausteinsystem an, und zwar sowohl im Vormittags-, Nachmittags- als auch im Abendbereich. Gemeinsames Ziel dieser Grundkurse ist, dass die Teilnehmenden sich schnell in der neuen Benutzeroberfläche zurechtfinden und lernen, die neuen Funktionen effektiv in die Praxis umzusetzen.

Unser Bausteinsystem umfasst Grundkurse zu:
Windows 7 (vormittags und abends), siehe Seite 71
Word 2007/2010 (vormittags und abends),
siehe Seite 75 f
Excel 2007/2010 (vormittags und abends),
siehe Seite 76 f
Powerpoint 2007/2010 (am Wochenende),
siehe Seite 78

Wenn Sie gleich mehrere Kurse dieser Reihe buchen, sparen Sie insgesamt an Gebühr bei
2 EDV-Kursen 12,- EUR
3 EDV-Kursen 27,- EUR
4 EDV-Kursen 56,- EUR

Wenn Sie Windows 7 und/oder Office 2007/2010 neu erwerben möchten, gibt es die Programme dazu noch zu stark reduzierten Sonderpreisen, siehe „Günstige Software-Angebote für vhs-Kursteilnehmer/innen“, Seite 77



Keine Angst vor dem PC - Minigruppe
Siehe unter **Oftersheim**, Seite 94

50108 Keine Angst vor dem PC und Internet

EDV-Grundwissen für Ältere - Teil 1 am Vormittag

RAINER GERTEIS

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. Pro Teilnehmer/in steht ein PC zur Verfügung, gearbeitet wird mit Windows Vista.

5 - 8 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen,
Volkshochschule ■ 5 x montags, ab 27.02.12,
9.00-11.45 Uhr ■ 18 UStd. ■ 110,- EUR incl. Kurs-
unterlagen ■ Kleinstgruppenschulung (2-4 Teil-
nehmer/innen) möglich ■ Anmeldung bis
23. Februar



Wie bediene ich (m)ein Handy?

Siehe unter **Rat & Tat**, Seite 30

50109 Keine Angst vor dem PC und Internet

EDV-Grundwissen für Ältere - Teil 1 am Vormittag

RAINER GERTEIS

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 50108

5 - 8 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Volks-
hochschule ■ 5 x dienstags, ab 28.02.12, 9.00-
11.45 Uhr ■ 18 UStd. ■ 110,- EUR incl. Kursunter-
lagen ■ Kleinstgruppenschulung (2-4 Teilnehmer/
innen) möglich ■ Anmeldung bis 23. Februar

50110 Keine Angst vor dem PC und Internet

EDV-Grundwissen für Ältere - Teil 1 am Nachmittag

WOLFGANG MÖHL

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 50108

Es wird mit Windows 7 gearbeitet.

5 - 8 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Volks-
hochschule ■ 5 x donnerstags, ab 15.03.12, 14.30-
17.15 Uhr ■ 18 UStd. ■ 110,- EUR incl. Kursunter-
lagen ■ Kleinstgruppenschulung (2-4 Teilnehmer/
innen) möglich ■ Anmeldung bis 12. März

50111 Hilfe, wie bediene ich mein neues Notebook?

RAINER GERTEIS

Sie sind gerade glücklicher Besitzer eines Notebooks oder Laptops geworden und stehen vor einem Berg von Fragen und Problemen? Sie trauen sich noch nicht richtig ran? In kleinem Kreis werden Sie gezielt mit Ihrem eigenen Gerät vertraut gemacht, d.h. Sie können die erworbenen Kenntnisse direkt nachvollziehen.

Kursinhalte:

Welche Programme stehen mir zur Verfügung und was fange ich damit an? Erster Einblick in die beim

Kauf oft beigelegte Zusatzsoftware, Installation von Hard- und Software, mobiles TV, Kartenleser, Umgang mit Datenträgern wie USB-Stick, externe Festplatte, Speicherkarten.

Bitte eigenen Laptop/eigenes Notebook sowie Verlängerungskabel mitbringen.

5 - 8 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Volkshochschule ■ 5 x freitags, ab 09.03.12, 9.00-11.45 Uhr ■ 18 UStd. ■ 93,- EUR ■ Kleinstgruppenschulung (2-4 Teilnehmer/innen) möglich ■ Anmeldung bis 06. März

50112 Windows 7 - Grundkurs für Ältere am Vormittag

WOLFGANG MÖHL

Windows 7 ist der Nachfolger des Betriebssystems Windows Vista. Welche Anforderungen stellt Windows 7 an die Hardware? Lohnt sich ein Umstieg?

Anhand von praktischen Beispielen werden die vielen neuen Möglichkeiten vorgestellt und erprobt.

Die folgenden Themen erwarten Sie: Die wichtigsten Neuerungen im Überblick, Hardware-Voraussetzungen, die Aero-Oberfläche, die neue Taskleiste und die Bibliotheken, der neue Windows Explorer, der aktuelle Internet Explorer sowie wichtige Systemeinstellungen.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Windows 98/2000/XP/Vista.

5 - 8 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Volkshochschule ■ 5 x mittwochs, ab 14.03.12, 9.00-11.45 Uhr ■ 18 UStd. ■ 110,- EUR incl. Kursunterlagen ■ Kleinstgruppenschulung (2-4 Teilnehmer/innen) möglich ■ Anmeldung bis 09. März



50115 Oma, Opa, das könnt Ihr auch! Erste Schritte am PC für Großeltern und Enkelkinder in den Osterferien für Kinder ab 8 Jahren

DIETRICH POMPLUN

Sie haben bisher noch gar nicht oder wenig mit dem PC zu tun, Sie möchten mit Ihren Enkelkindern zusammen in die spannende Welt der Computer eintauchen, lernen, wie man eine Einladung am PC gestaltet, ein Bild malt oder eine Mail schreibt? Hier im Kurs werden gemeinsam die ersten Schritte geübt.



Teilnahmevoraussetzung: keine

5 - 8 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Volkshochschule ■ Dienstag, 10.04. bis Donnerstag, 12.04.12, jeweils 14.00-16.15 Uhr ■ 9 UStd.
■ 100,- EUR für ein Großelternpaar mit einem Enkelkind, incl. Kursunterlagen. Für jedes weitere Familienmitglied 45,- EUR ■ Anmeldung bis 04. April



Weitere interessante Kurse zur **Datenverarbeitung** finden Sie ab Seite 70 ff

50117 Senioren gehen Online

THOMAS KAMMANN

Dieser Kurs wendet sich an ältere Teilnehmer/innen, die gezielt mit dem Medium Internet umgehen möchten und bereits Grundkenntnisse in der Bedienung des PCs mitbringen.

Die Themen: Das Fenster zum Netz (die Arbeitsoberfläche des Microsoft Internet Explorers), die Qual der Wahl (Suchmaschinen, Kataloge und Suchstrategien), Hobby und Freizeit (Informationen und Angebote schnell finden), Urlaubsgedanken (Reiseziele, Routen und Fahrpläne), Wellness und Gesundheit (Seniorenforen und -portale), ab geht die Post (E-Mails senden, empfangen und verwalten)

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisstand des Kurses „Keine Angst vor dem PC und Internet“.

5 - 8 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Volkshochschule ■ 4 x donnerstags, ab 28.06.12, 9.00-11.45 Uhr ■ 15 UStd. ■ 95,- EUR incl. Kursunterlagen ■ Kleinstgruppenschulung (2-4 Teilnehmer/innen) möglich ■ Anmeldung bis 25. Juni

Bei Notfall Pflege

Dafür garantieren wir!

Wir nehmen pflegebedürftige Personen jederzeit auf - rund um die Uhr, jeden Tag in der Woche, auch an Sonn- und Feiertagen.

Wir pflegen kompetent und liebevoll auch dann, wenn andere frei haben.

Lernen Sie uns kennen - wir helfen Ihnen gerne!



Residenz Brühl

Mannheimer Landstraße 23 · 68782 Brühl

Telefon 0 62 02/8 58-09

Info-Hotline 0 18 01/84 85 86 · www.pro-seniore.de



„Forum pflegende Angehörige“
Information – Gespräch – Begegnung finden
Sie unter Gesundheit & Fitness, Seite 52

Veranstaltungen in Kooperation mit dem Evangelischen Diakonieverein

Veranstaltungsort: Hebel-Haus, Hildastr. 4a

10050 Gran Canaria - die faszinierende Insel inmitten der kanarischen Inselwelt

PETER GRIMM

Filmvortrag

Schwetzingen, Hebelhaus ■ Mittwoch, 29.02.12,
19.00 Uhr ■ Eintritt frei

10051 Costa Rica - die reiche Küste in Mittelamerika

ROLAND STRIEKER

Diaschau

Schwetzingen, Hebelhaus ■ Donnerstag, 22.03.12,
19.00 Uhr ■ Eintritt frei



Foto: Roland Strieker

10052 Brautbriefe Zelle 92, Dietrich Bonhoeffer - Maria von Wedemeyer

ein bewegendes Zeitdokument

RENATE SCHELLENBERG

Vortrag und Lesung

Schwetzingen, Hebelhaus ■ Mittwoch, 25.04.12,
19.00 Uhr ■ Eintritt frei



Stadtwerke Schwetzingen

punkt
Carl-Theodor-Str. 7 (Kurpfalzpassage)
68723 Schwetzingen
Telefon: 0800 513 513 9
(kostenlos aus dem dt. Festnetz)



NaturEnergie

Rat & Tat



Wohnen/Leben

10421 „Schnell weg“ - Zwischen Panik und Gewissen

Zivilcourage kann man lernen

neu

STEFANIE FERDINAND

Training für Menschen ab 16 Jahren

„Was geht's mich an?“, „Was kann ich schon tun?“ und: „Gibt es da nicht andere, die für so etwas zuständig sind?“ Es sind immer die gleichen Fragen und Einwände, mit denen sich „Weggucker“ rechtfertigen, die untätig Zeuge einer Straftat geworden sind. Hier besteht die Möglichkeit sich in einer vertrauensvollen Atmosphäre dem Thema „Zivilcourage“ zu nähern. Durch den Wechsel von theoretischer Wissensvermittlung und praktischen Arbeits- und Trainingseinheiten sowie durch direkte und ergänzende Informationen der Polizei wird auf ein lösungsorientiertes „Verhalten im Ernstfall“ hingearbeitet. Im Ernstfall sind Sie mit Aufregung und Herzklopfen als direkt Betroffene/r oder Beobachter/in mittendrin. Das Seminar bietet ein Handlungsrepertoire, aus dem Sie schöpfen können. Sie erlangen mehr Klarheit und Sicherheit im Verhalten als Beobachter/in, Helfer/in und Betroffene/r in Gewaltsituationen. Das Seminar macht Mut und vermittelt neue Impulse für lösungsorientiertes Handeln.

12 - 18 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Volkshochschule ■ Montag, 07.05.12, 18.00-21.00 Uhr
■ 4 UStd. ■ 15,- EUR ■ Anmeldung bis 03. Mai

10427 Wohnungseigentum und Hausverwaltung

KAREN KELLER

Dieses Seminar richtet sich an Eigentümer/innen oder (künftige) Käufer/innen gebrauchter oder neuer Eigentumswohnungen. Es bietet praxisnahe Informationen zur Verwaltung des Wohnungseigentums:

gesetzliche Grundlagen, Gemeinschaftseigentum/Sondereigentum, Rechte und Pflichten der Eigentümer/innen, Bestellung und Kontrolle eines Verwalters, Rechte und Pflichten des Verwalters, Nebenkostenabrechnungen, Wirtschaftsplan, Eigentümerverwaltung, Beschlussfassung, Teilungserklärung, Instandhaltungsrücklage. Was geschieht bei Reparaturen?

Welche Betriebskosten sind auf Mieter/innen umlegbar?

Mit welchen Betriebskosten ist zu rechnen?

Bitte bringen Sie Schreibzeug mit.

6 - 12 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Volkshochschule ■ Montag, 02.07.12, 18.00-21.45 Uhr ■ 5 UStd. ■ 25,- EUR incl. Kopien
■ Anmeldung bis 28. Juni