

vhs

Volkshochschule
Oberberg

Frühjahr/Sommer 2019



EUROPÄISCHE UNION



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



www.vhs-oberberg.de

Programm
Lindlar



OBERBERGISCHER KREIS
DER LANDRAT

AMT FÜR SCHULE UND BILDUNG



Lindlar

Abteilungsleitung

Fragen, Anregungen, Wünsche zu unserem Programm in Lindlar richten Sie bitte an

Gabriele Cosler

Leiterin der Volkshochschule in Lindlar

Telefon 02266 3400

Telefax 03212 1424279

E-mail: lindlar@vhs-oberberg.de



Informationen zur Anmeldung

Zu allen Kursen und Veranstaltungen der VHS Oberberg ist Ihre **verbindliche Anmeldung** (Online, per Fax oder schriftlich) mit Angabe der Kursnummer erforderlich. Sofern keine andere Anmeldefrist in der Kursausschreibung festgelegt ist, **muss** die Anmeldung **5 Werktage vor Kursbeginn vorliegen**.

Ihre Anmeldung richten Sie an: Gabriele Cosler, Am Langen Hahn 28, 51789 Lindlar, Telefax 03212 1424279, lindlar@vhs-oberberg.de

Im Falle der **Online-Anmeldung** (www.vhs-oberberg.de) oder **E-Mail-Anmeldung** (lindlar@vhs-oberberg.de) erhalten Sie eine **Anmelde- und Buchungsbestätigung**.

Die VHS Oberberg benachrichtigt Sie darüber hinaus, wenn der Kurs belegt ist, nicht stattfindet oder eine Änderung eintritt.

Die **Gebühr zahlen Sie durch das SEPA-Lastschriftverfahren**, für Sie sicher und bequem und für die VHS Oberberg deutlich verwaltungsvereinfachend. Die Gebühr wird erst nach Veranstaltungsbeginn abgebucht. Ausführliche Informationen entnehmen Sie unseren Teilnahmebedingungen im Hauptheft und unserer Homepage www.vhs-oberberg.de.

Informationen zu ...

- Schulabschlüssen
- Grundbildung / Alphabetisierung
- Deutsch als Fremdsprache / Integrationskursen
- Berufl. Bildung / PC-Schulungen / Fremdsprachenkurse / Rhetorik u.a.
- Gewaltprävention
- Kunst und Kultur / Museumsausflügen

finden Sie im Programmheft unter Zentrale oder unter www.vhs-oberberg.de.

Die VHS ist Bildungsberatungsstelle für Bildungsscheck und Bildungsprämie!

HINWEIS



VHS macht gesünder!

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind wichtige Voraussetzungen, um die privaten und beruflichen Herausforderungen des Alltags erfolgreich managen zu können.

Wenn Sie leistungsfähig und fit bleiben möchten und zugleich Anregungen wünschen, dem täglichen Stress wirksam zu begegnen, sind Sie bei uns richtig. Sie erfahren und erleben, was zu einem gesunden Lebensstil gehört und wie Sie Ihre **Gesundheitskompetenz** stärken können.

Der Fachbereich Gesundheitsbildung bietet Ihnen ein umfangreiches Angebot an Bewegungs- und Entspannungskursen. Informationen erhalten Sie unter www.vhs-oberberg.de oder unter **02261 8190-17**.

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE



Die VHS Oberberg bietet BAMF-Integrationskurse in der VHS-Zentrale Gummersbach-Niederseßmar, in Hückeswagen, Lindlar und Wipperfürth an. Weiterhin können Kurse für Asylbewerbende und Selbstzahlende angeboten werden.

Zum Abschluss eines Integrationskurses findet die Prüfung Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) in der VHS-Zentrale statt. Der Test Leben in Deutschland (LiD) zum Abschluss des Orientierungskurses findet am jeweiligen Unterrichtsort statt.

In der Zentrale wird ein Kurs oberhalb des Niveaus B1 angeboten. Bitte beachten Sie die Informationen zu Deutsch als Fremdsprache im Gesamtprogrammheft unter Deutsch als Fremdsprache.

Das Programm finden Sie auch unter www.vhs-oberberg.de

Kein Kursbesuch ohne eine vorherige Beratung und Einstufung!

Terminabsprache bitte mit:

- Lilli Reichenbach
02261 819035, lilli.reichenbach@vhs.obk.de
- Andrea Rüppel
02261 819025, andrea.rueppel@vhs.obk.de
- Sarah Rießmann
02261 819041, sarah.ruessmann@vhs.obk.de

Verantwortlich für die Organisation der Kurse, Beratung und Einstufung:

- Ewelina Pickhardt
02261 819050, ewelina.pickhardt@vhs.obk.de
- Sigrid Schuster
02261 819016, sigrid.schuster@vhs.obk.de

Kursangebot

Die VHS Oberberg bietet zur Zeit ca. 20 Deutschkurse an, größtenteils in der VHS-Zentrale.

Da sich das Angebot auch noch während des Semesters häufig ändert (neue Kurse, Änderungen der Unterrichtszeiten etc.), wird auf einen Abdruck des aktuellen Kursangebots verzichtet. Sie finden das aktuelle Angebot im Internet auf www.vhs-oberberg.de.

Bitte nutzen Sie die Möglichkeit der persönlichen Beratung und Einstufung: Wir suchen mit Ihnen nach einem geeigneten Kurs! Vereinbaren Sie bitte einen Termin.

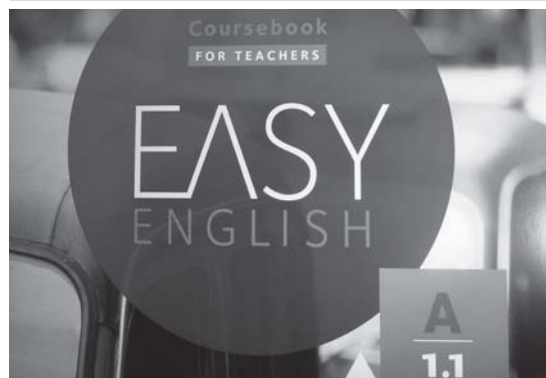
FREMDSPRACHEN



Informationen und Beratung zu allen Fremdsprachenkursen der VHS Oberberg erhalten Sie bei der Fachbereichsleitung unter 02261 819070.

Weitere Sprachkurse sowie ausführliche Kursbeschreibungen finden Sie unter www.vhs-oberberg.de

Hinweis: Bitte kaufen Sie das angegebene Lehrbuch erst, wenn sichergestellt ist, dass der Kurs stattfindet.



A1904251 „EASY ENGLISH A1.1“ Englisch Grundkurs mit geringen Vorkenntnissen

Sie haben bereits 2 Semester bei der VHS erfolgreich Englisch gelernt und möchten nun Ihre Kenntnisse erweitern und in einem kommunikativen Sprachtraining vertiefen. Das Kursangebot „EASY ENGLISH A1.1“ richtet sich an Erwachsene, die sehr geringe Englischkenntnisse besitzen und Englisch von Grund auf lernen möchten. Schritt für Schritt werden Sie befähigt, sich in typischen Alltagssituationen zu verständigen. Sie üben z. B. Redewendungen zur Begrüßung, das Formulieren einfacher Fragen und Antworten sowie das Verstehen, Lesen und Schreiben kurzer Nachrichten, Briefe oder E-Mails. Ziel ist der sichere Umgang mit der englischen Sprache. Eine Kursfortsetzung ist geplant. Um eine frühzeitige Anmeldung zum Kurs wird gebeten. (Am 05.03.19/Karneval findet kein Unterricht statt!) - Informationen zum Lernstand der Gruppe unter 02266 4634144.

Lehrbuch: EASY ENGLISH A1.1 Coursebook, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-520805-5

Regina Gibbons

Beginn: 05.02.2019, dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr,
Lindlar, Gymnasium, Voßbrucher Str. 1
15 Termine (30 Ustd.), Gebühr: 90,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

Lindlar

A1904252 „EASY ENGLISH A1.2“ - Englisch Grundkurs mit Vorkenntnissen

Sie haben Freude daran, Englisch zu lernen und bringen noch einige Grundkenntnisse in Englisch (z. B. aus Ihrer Schulzeit) mit, die Sie aufbauen und für den praktischen Sprachgebrauch festigen möchten. Mit dem Lehrwerk EASY ENGLISH A1.2 lernen Sie auf leichte und abwechslungsreiche Weise und in kleinen Schritten die englische Sprache. Sie erwerben einen für die Kommunikation wichtigen Grundwortschatz und üben, sich zunächst in einfachen Sätzen und auch mittels Fragen mitzuteilen. Kommunikativ und unterhaltsam wird daher Ihr Einstieg in den Englischunterricht sein. Auch interessante landeskundliche Themen aus dem englischsprachigen Ausland werden uns beschäftigen. Bitte planen Sie etwas Zeit für das Lernen von Vokabeln und das Üben von Satzstrukturen ein, damit Sie schon bald auf Englisch ein Wörtchen mitreden können! Um eine frühzeitige Anmeldung wird gebeten (Kurs ab 8 Pers.). Am 05.03.19 findet kein Unterricht statt. Informationen zum Lernstand der Gruppe unter 02266 4634144. „Great to see you!“

Lehrbuch: EASY ENGLISH A1.2 Coursebook, Cornelsen Vlg.
- ISBN: 978-3-06-520807-9

Regina Gibbons

Beginn: 05.02.2019, dienstags, 19:30 - 21:00 Uhr,
Lindlar, Gymnasium, Voßbrucher Str. 1
15 Termine (30 Ustd.),
Gebühr: 90,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1904256 Englisch Sprachtraining mit Vorkenntnissen ab A2 - B1 am Vormittag

Sie möchten sich in alltäglichen Situationen in Englisch verständigen und englische Texte lesen und schreiben können. Neben einem praktischen Sprachtraining in Form von Konversationsübungen wiederholen Sie wichtige Grundlagen der Grammatik und werden Ihren Wortschatz auffrischen und ergänzen. Auf Wunsch wird aktuelles, authentisches Textmaterial oder auch eine englischsprachige Lektüre eingesetzt. Neue Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen in Englisch sind herzlich willkommen! - Am 05.03.19 findet kein Unterricht statt. (Kurs ab 8 Pers.) Informationen zum Lernstand der Gruppe unter 02263 9036740.

Brigitte Berzbach

Beginn: 05.02.2019, dienstags, 11:00 - 12:30 Uhr,
Lindlar-Frielingsdorf, Geschäftsstelle der AWO,
Jan-Wellem-Str. 10
12 Termine (24 Ustd.),
Gebühr: 72,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich



A1904258 Italienisch Grundkurs A1 mit ersten Vorkenntnissen

„Benvenuti! Willkommen!“ - Sie haben bereits mit dem Italienischlernen begonnen und möchten Ihre Kenntnisse in diesem Fortsetzungskurs weiter vertiefen? Dieser Sprachkurs vermittelt Ihnen ein zeitgemäßes, modernes Italienisch. In einem auf Kommunikationsfähigkeit ausgerichteten Sprachunterricht werden Sie möglichst schnell und unkompliziert lernen, sich zunächst in einfachen Sätzen zu verständigen, eine gute Basis für eine Reise nach Italien und (berufliche) Kontakte mit Italienisch sprechenden Menschen. Systematisch und in überschaubaren Lernschritten erlernen Sie die Sprache in Wort und Schrift. „A presto!“

Das Lehrbuch wird in der 1. Unterrichtsstunde bekannt gegeben.

Francesco Vinci

Beginn: 31.01.2019, donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr,
Lindlar, Gymnasium, Voßbrucher Str. 1
15 Termine (30 Ustd.),
Gebühr: 90,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

„Aqui hablamos español!“ Spanisch Grundkurs A1.1 mit leichten Vorkenntnissen

„Hola que tal?“ - Sie haben bereits 1 Semester erfolgreich Spanisch gelernt, reisen gern in die Spanisch sprechende Welt und möchten die Zeit bis zu den Sommerferien nutzen, um weitere grundlegende Sprachkenntnisse zu erwerben? Dann sind Sie hier richtig! In diesem Kurs lernen Sie Spanisch effektiv, unterhaltsam und ohne Druck, aber erfolgreich mit der Muttersprachlerin und Lehrerin Sandra Fischer (geb. Rojas). Sie erwerben vor allem Kenntnisse der spanischen Sprache, die Sie für Urlaub und Reise oder Schule und Beruf einsetzen können. Wir beginnen etwa ab Lektion 3/4 des angegebenen Lehrbuches und Sie entwickeln Ihre Sprachfertigkeiten in einem praktischen Sprachtraining und in überschaubaren

Lernschritten. Bitte planen Sie auch etwas Zeit ein, um das jeweils Erlernte Zuhause zu wiederholen und zu festigen, z. B. neue Vokabeln und nützliche Redewendungen, die Sie im Alltag gut nutzen können. Ziel des Unterricht ist es, dass Sie sich schon bald in einfachen Sätzen auf Spanisch verständigen können und einen Wortschatz entwickeln, der für das Hörverstehen hilfreich ist. Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen, kommunikativen Sprachunterricht! „Hasta luego!“ - (Ab 8 Pers.) Der Aschermittwoch, 06.03.19, ist unterrichtsfrei.

Informationen zum Lernstand der Gruppe bei der Dozentin unter 02266 471633.

Lehrbuch: Con Gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag

Sandra Fischer

Lindlar, Gymnasium, Voßbrucher Str. 1

12 Termine (24 Ustd.),

Gebühr: 72,00 EUR,

Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1904260

Beginn: 06.02.2019, mittwochs, 17:30 - 19:00 Uhr

A1904261

Beginn: 07.02.2019, donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr



A1904262 CON GUSTO: Spanisch Grundkurs A2 mit Vorkenntnissen

Sie haben bereits mehrere Semester Spanisch bei der VHS gelernt oder bringen anderweitig erworbene Sprachkenntnisse mit. „Con gusto“ heißt „mit Freude“ und mit Freude und Erfolg werden Sie mit diesem neuen Lehrwerk die Spanisch sprechende Welt kennen lernen. Lernen Sie in diesem Kurs Spanisch effektiv, unterhaltsam und ohne Druck, aber erfolgreich mit der Muttersprachlerin und Lehrerin Sandra Fischer (geb. Rojas). Sie erwerben grundlegende Kenntnisse der spanischen Sprache, die Sie für Urlaub und Reise oder Schule und Beruf einsetzen können. Wir begin-

nen mit einer kurzen Wiederholung und Festigung des bereits Gelernten, damit auch interessierte neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen A1/A2 in den Kurs einsteigen können. Wir starten dann ca. ab Lektion 3 mit dem Lehrbuch CON Gusto A2. Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen, kommunikativen Sprachunterricht! „Hasta luego!“ - (Am Aschermittwoch findet kein Unterricht statt.) Informationen zum Lernstand der Gruppe unter 02266 471633.

Lehrbuch: Con Gusto A2, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag

Sandra Fischer

Beginn: 06.02.2019, mittwochs, 19:15 - 20:45 Uhr,

Lindlar, Gymnasium, Voßbrucher Str. 1

12 Termine (24 Ustd.),

Gebühr: 72,00 EUR,

Schriftliche Anmeldung erforderlich

COMPUTER



Informationen und Beratung zu allen Computerkursen der VHS Oberberg erhalten Sie bei der Fachbereichsleitung unter 02261 8190-13.

Zahlreiche Computerkurse finden Sie unter www.vhs-oberberg.de

HINWEIS:

A1902351 Arbeiten mit dem Laptop für die Generation 60+: Grundlagen MS-Windows 10 / Internet - Kleingruppenkurs mit maximal 6 Teilnehmenden

Nach einer Einführung in die Arbeit mit einem Laptop mit MS-Windows 10 erhalten Sie Informationen über den Aufbau des Internets, Systeme und Programme und erlernen den Umgang mit Internetadressen, die gezielte Abfrage von Informationen, den Umgang mit Suchmaschinen, das Versenden/Empfangen von E-Mail. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Die ersten 3 Termine finden im Alten Rathaus Ründeroth statt, die 3 Internettermine in der Volkshochschule Oberbergischer Kreis, Gummersbach-Niederseßmar. Wenn Sie über einen Laptop mit Windows 10 verfügen, können Sie diesen bei den ersten 3 Veranstaltungen nutzen.

Udo Frevel

Mittwoch, 26.06.2019, 09:00 - 11:35 Uhr; Ründeroth

Donnerstag, 27.06.2019, 09:00 - 11:35 Uhr; Ründeroth

Mittwoch, 03.07.2019, 09:00 - 11:35 Uhr; Ründeroth

Donnerstag, 04.07.2019, 09:00 - 11:35 Uhr, Gummersbach

Mittwoch, 10.07.2019, 09:00 - 11:35 Uhr, Gummersbach

Donnerstag, 11.07.2019, 09:00 - 11:35 Uhr, Gummersbach

Lindlar

Engelskirchen, Altes Rathaus Runderoth, Rathausplatz 1 und Volkshochschule Oberbergischer Kreis, Gummersbach-Niederseßmar.
6 Termine (21 Ustd.),
Gebühr: 96,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

TIERFREUNDE



A1904400 Zecken, Flöhe, Würmer

Es gibt einige Parasiten, die unsere Haustiere von innen und von außen plagen. Jeder Tierhalter kennt wohl die chemischen Keulen, die häufig eingesetzt werden und den Organismus der Tiere sehr belasten. An diesem Abend erfahren Sie, wie Sie Ihr Tier mit natürlichen Mitteln wie Kräutern, homöopathischen Globuli usw. von lästigen Schmarotzern befreien und dauerhaft schützen können. Zusätzlich wird der Einfluss des Futters besprochen. Für persönliche Fragen ist ausreichend Zeit eingeplant.
Informationen unter 02266 4401233.

Bärbel Burgmer

Mittwoch, 20.03.2019, 19:00 - 21:15 Uhr,
Lindlar, Gymnasium, Voßbrucher Str. 1
Gebühr: 10,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

UMWELT UND NATUR



A1904405 Zum Wiehern! Ein Besuch bei Geburtshelferkröten und Exmoor-Ponys

In einem geschützten Steinbruch sorgen Exmoor-Ponys durch ihre Beweidung dafür, dass der Lebensraum seltener Amphibienarten erhalten bleibt. Auf einem Abendspaziergang in das Gebiet begegnen wir den

fleißigen Biotoppflegern. Bei warmem Wetter können wir auch dem Gesang der Geburtshelferkröte, dem „Glockenfrosch“, lauschen – ein echtes Steinbruchkonzert! Bitte festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung anziehen. Die Veranstaltung richtet sich an Familien mit Kindern ab 6 Jahren sowie Blinde. In Kooperation mit der Biologischen Station Oberberg. Teilnehmende: Erwachsene, Familien, Blinde (bei Sehbehinderten bitte bei der Anmeldung angeben, ob eine Begleitperson erforderlich ist)

Christoph Weitkemper

Freitag, 24.05.2019, 20:00 - 22:00 Uhr,
Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben
Gebühr: 4,00 EUR Erwachsene, 2,00 EUR Kinder, 10,00 EUR Familien
Anmeldung und Informationen bei der BSO unter 02293 90150.

ERNÄHRUNG



A1904500 „Food Pops“: Herzhafte Häppchen am Stiel!

NEU!

„Food Pops“ sind zur Zeit der absolute Renner, wenn es um trendiges Kochen oder die kreative Gestaltung eines Partybuffets geht. Herzhaft und gut mischen die kleinen Häppchen am Stiel die Fingerfood-Szene neu auf, zeigen sich auch optisch köstlich und innovativ und in großer Vielfalt: Ob als Pizzaschnecke, Tortilla, Mini-Burger... mit Fisch, Fleisch, Käse oder vegetarisch - immer bieten sie Genuss und treffen mit ihrer großen Auswahl auf jeden Fall den Geschmack Ihrer Gäste. Darüber hinaus sind die kleinen Snacks am Stiel - schön verpackt - immer auch ein nettes Mitbringsel oder ein origineller Pausen-Snack. „Food Pops“ lassen sich zudem unkompliziert und mit wenigen Zutaten und noch weniger Zeit zubereiten. Lassen Sie sich überraschen! Bitte eine Schürze, ein Geschirrtuch, ein Getränk Ihrer Wahl und Vorratsdosen für eventuelle Kostproben mitbringen. Die Kosten für die Lebensmittel sind direkt an die Dozentin zu zahlen. Informationen unter 0176 96640495 oder anjaradermacher@koch-zeit.net

Anja Radermacher

Dienstag, 12.03.2019, 18:30 - 21:30 Uhr,
Lindlar, Gemeinschaftshauptschule,
Wilhelm-Breidenbach-Weg 6
Gebühr: 18,00 EUR + Lebensmittelumlage
Anmeldung schriftlich bis 05.03.2019

A1904501 Der Burger Deluxe - ein Hochstapler mit Geschmack!

In diesem Kurs erleben Sie die Vielfalt der Burger. Sie werden zu kulinarischen Highlights durch frisch gebackene Buns (Burger-Brötchen), selbst gewolfte

Pattys (Burger-Fleisch) und selbst zubereitete Saucen. Mit diesen frischen, hochwertigen Zutaten werden Schicht für Schicht großartige Burger gebaut und mit selbst hergestellten Saucen verfeinert. Es gibt eine Vielzahl an Burgern mit Fisch, Rind und eine vegetarische Variante. Darüber hinaus können Sie die Rezepte für jede einzelne Burgerschicht auch sehr variabel und vielseitig für das Kochen zuhause nutzen: Die Pattys können zu Salaten und mit anderen Beilagen als Mahlzeit gereicht werden, die Buns ähneln einem französischen Briochebrot, das man gut zum Sonntagsfrühstück reichen kann und die helle Burgersauce ist eine Mayonnaise ohne Ei, die Sie für Dips oder für Salatsaucen verwenden können. Die in diesem Kochkurs selbst hergestellten Burger sind auf jeden Fall „echte“ Hochstapler mit viel Geschmack und eine Inspiration für kreatives Kochen! Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch, ein Weinglas und ggf. eine Vorratsdose mit. - Die Kosten für die Lebensmittel sind direkt an die Dozentin zu zahlen. Informationen zum Kurs unter www.BergischesKochstudio.de oder 0174 1357039.

Doris Seidl

Mittwoch, 13.02.2019, 18:30 - 21:30 Uhr,
Lindlar, Gemeinschaftshauptschule,
Wilhelm-Breidenbach-Weg 6
Gebühr: 15,00 EUR + Lebensmittelumlage
Anmeldung schriftlich bis 06.02.2019



A1904502 Tapas 3 - Mit neuen Rezeptideen für die Bewirtung von Gästen und die Vorfreude auf Sommer!

NEU!

Tapas sind kleine, herzhaftes Häppchen, die besonders gut zu Wein und Bier schmecken und in vielfältigen Variationen in Spaniens Bars und Restaurants gereicht werden. Mittlerweile sind Tapas auch hier in Oberberg so beliebt, dass wir unsere Kochkursangebote Tapas 1 und 2 in diesem Frühjahr durch das Angebot „Tapas 3“ auf Wunsch unserer VHS-Kunden erweitert haben. Unsere Tapas-Mahlzeit besteht an diesem Kursabend aus neuen, sehr leckeren Tapas-Varianten, die am Ende des Kurses auf großen Tellern angerichtet und gemeinsam verzehrt werden. Unter

anderem gibt es Papas Arrugadas mit Mojo verde und Mojo picon sowie Kalbsröllchen, eingelegte Oliven, Champignons in Cherry und Geflügel-Kroketten. Beim gemeinsamen Essen können Ideen ausgetauscht werden und natürlich gibt es auch von der Dozentin wieder verschiedene Servier- und Rezeptvariationen sowie Weinempfehlungen für den vollen Tapas-Genuss bei Ihnen zu Hause. Lassen Sie sich überraschen und genießen Sie mit den Tapas die Vorfreude auf einen sonnenreichen Sommer! Eine frühzeitige Anmeldung ist empfehlenswert, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist. - Bitte Geschirrtuch und ein Weinglas für ein Getränk mitbringen. - Die Kosten für die Lebensmittel sind direkt an die Dozentin zu zahlen. Informationen zum Kurs unter www.BergischesKochstudio.de oder 0174 1357039.

Doris Seidl

Mittwoch, 13.03.2019, 18:30 - 21:30 Uhr,
Lindlar, Gemeinschaftshauptschule,
Wilhelm-Breidenbach-Weg 6
Gebühr: 18,00 EUR + Lebensmittelumlage
Anmeldung schriftlich bis 06.03.2019

A1904504 Mit Bärlauch den Frühling genießen: Feine Gerichte aus der saisonalen Kräuterküche!

NEU!

In gut sortierten Supermärkten, Bioläden und natürlich im heimischen Wald findet man im März / April den frischen Bärlauch, der nicht nur jedem Gericht eine feine, aromatische Würze verleiht, sondern auch frisch genossen, sehr gesund sein soll. Sie erfahren im Kurs, wie Sie Bärlauch schmackhaft zubereiten können und probieren neue Rezeptideen aus. Wir verarbeiten in jedem unserer Gerichte frühlingsfrischen Bärlauch, z.B. in Brioche mit Zwiebeln, im Mango-Dressing zum Salat, in einer köstlichen Füllung für Schweinefilet und auch bei der Zubereitung unserer Nachspeise werden wir ihn einsetzen. Lassen Sie sich überraschen und beim Kochen inspirieren und genießen Sie diesen Frühling mit tollen Bärlauch-Gerichten! - Die Kosten für Lebensmittel sind direkt an die Dozentin zu zahlen. Informationen zum Kurs unter www.BergischesKochstudio.de oder unter 0174 1357039.

Doris Seidl

Mittwoch, 03.04.2019, 18:30 - 21:30 Uhr,
Lindlar, Gemeinschaftshauptschule,
Wilhelm-Breidenbach-Weg 6
Gebühr: 18,00 EUR + Lebensmittelumlage
Anmeldung schriftlich bis 27.03.2019

A1904505 „Street Food“: Traditionelle und gute Speisen von der Straße für den schnellen Genuss!

NEU!

An diesem Kochkursabend tauchen Sie mit mir ein in die bunte Welt des „Street Foods“, die in Asien, Indi-

Lindlar

en, Afrika, den USA und mittlerweile in ganz Europa bekannt und sehr beliebt ist. Bei „Street Food“ handelt es sich um traditionell zubereitete Gerichte, die aus frischen, regionalen Zutaten auf der Straße - z.B. in fahrbaren Garküchen oder sogenannten Food-Trucks - vor den Augen der Kunden zubereitet und auf der Straße verzehrt werden. Ob Asia-Nudeln, Burritos, Currys, Sandwiches, Piroggi, Fischgerichte u.ä. - hier wird alles schnell und verführerisch ange richtet für den schnellen, aber einzigartigen Genuss auf der Straße! Da wird der Burger z.B. aus Wildfleisch hergestellt oder „sous vide“ gegart. Schauen Sie mit mir hinter die Kulissen der „Street-Food-Szene“ und entdecken Sie mit mir neue, tolle Rezeptideen für zuhause! - Bitte eine Schürze, ein Geschirrtuch, ein Getränk Ihrer Wahl und Vorratsdosen für eventuelle Kostproben mitbringen. Die Kosten für die Lebensmittel sind direkt an die Dozentin zu zahlen. Informationen unter 0176 96640495 oder anjaradermacher@koch-zeit.net

Anja Radermacher

Mittwoch, 10.04.2019, 18:30 - 21:30 Uhr,
Lindlar, Gemeinschaftshauptschule,
Wilhelm-Breidenbach-Weg 6
Gebühr: 18,00 EUR + Lebensmittelumlage
Anmeldung schriftlich bis 03.04.2019

A1904506 Leckere Snacks für köstliche Pausen!

NEU!

Wer fleißig arbeitet, verdient auch eine leckere Pausenmahlzeit. Schmackhafte Büro- und Pausensnacks tun ihr Bestes, um für genüssliche Auszeiten zum Lunch oder die kleine Mahlzeit für zwischendurch zu sorgen. Mit meinen für Sie ausgewählten Rezepten erhalten Sie eine köstliche Alternative zu Kantinenessen, Schnellimbiss oder Salatbar. Alle Snacks sind fix zubereitet und je nach Geschmack, mit weiteren Zutaten kombinierbar. Es stehen u.a. ein köstlicher Quinoa-Salat, Pizza-Muffins, Mini-Flammkuchen, Avocado-Lachs-Sandwiches und vieles mehr auf unserem Programm. An diesem Abend kochen wir verschiedene kalte und warme Leckereien, die Sie einfach zum Mitnehmen vorbereiten oder auch zuhause gleich verspeisen können. Freuen Sie sich auf attraktive, neue Rezepte und eine richtig leckere Mittagspause! Bitte eine Schürze, ein Geschirrtuch, ein Getränk Ihrer Wahl und Vorratsdosen für eventuelle Kostproben mitbringen. Die Kosten für die Lebensmittel sind direkt an die Dozentin zu zahlen. Informationen unter 0176 96640495 oder anjaradermacher@koch-zeit.net

Anja Radermacher

Dienstag, 07.05.2019, 18:30 - 21:30 Uhr,
Lindlar, Gemeinschaftshauptschule,
Wilhelm-Breidenbach-Weg 6
Gebühr: 18,00 EUR + Lebensmittelumlage
Anmeldung schriftlich bis 30.04.2019

GESUNDHEITSBILDUNG



Wirbelsäulengymnastik - beweglich und stark in jedem Alter

So wie es in jedem Alter zu Verschleiß und Abnutzung kommen kann, so sind auch Regeneration und Heilung in jedem Alter möglich und von der Natur vorgesehen! Dieser Kurs will „älteren“ Menschen die Chance bieten, fit und aktiv zu sein und damit ihre Vitalität sowie ihre Eigenständigkeit im Alltag zu sichern und zu festigen. Lernen auch Sie, mithilfe grundlegender Bewegungsmuster Ihren Körper und Ihr Nervensystem zu erfrischen, zu kräftigen und zu verjüngen!

Patrick Gililov

15 Termine (15 Ustd.), <Zeiten>Gebühr: 36,00 EUR,
Lindlar, Gemeinschaftsgrundschule Lindlar- Ost,
Altenrather Feld 1
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1904551

Beginn: 15.01.2019, dienstags, 17:30 - 18:15 Uhr

A1904552

Beginn: 15.01.2019, dienstags, 18:25 - 19:10 Uhr

A1904553

Beginn: 16.01.2019, mittwochs, 19:00 - 19:45 Uhr

A1904554

Beginn: 16.01.2019, mittwochs, 20:00 - 20:45 Uhr



A1904555 Aerobic-Fitness

Aerobic, vom Fettburner bis zum Power-Aerobic! Herz-Kreislauf-Probleme durch Bewegungsmangel und Verspannungen haben hier keine Chance. Mit fetziger Musik werden (und bleiben) Sie fit.

Ute Longerich

Beginn: 31.01.2019, donnerstags, 19:00 - 19:45 Uhr,
Lindlar, Gemeinschaftsgrundschule Lindlar- Ost,
Altenrather Feld 1
16 Termine (16 Ustd.), <Zeiten>Gebühr: 42,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1904556 Fitnessstraining

Gegen Bewegungsmangel und für Ihre Gesundheit werden die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Stretching und Entspannung schließen das Programm ab. Bitte Gymnastikmatte, Theraband und zwei 1kg-Hanteln mitbringen.

Ute Longerich

Beginn: 31.01.2019, donnerstags, 19:45 - 20:30 Uhr,
Lindlar, Gemeinschaftsgrundschule Lindlar- Ost,
Altenrather Feld 1
16 Termine (16 Ustd.),
Gebühr: 42,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

GYMNASTIK



A1904600 Konditionsgymnastik

Sie trainieren den gesamten Bewegungsapparat, abgestimmt auf Ihre Leistungsfähigkeit. Damit erhalten und verbessern Sie die Beweglichkeit, Kraft und Kondition und können somit Alltagsbeschwerden und muskuläre Ungleichheiten ausgleichen. Konditionsgymnastik ist vorbereitend und ergänzend für nahezu alle Sportarten.

Patrick Gililov

Beginn: 18.01.2019, freitags, 17:30 - 18:30 Uhr,
Lindlar, Voßbruchhalle, Voßbrucher Str. 1
15 Termine (20 Ustd.),
Gebühr: 48,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1904601 Funktionsgymnastik

Ziel dieses Trainings ist eine schonende und funktionelle Muskelkräftigung, Gelenkmobilisation, Konditions- und Koordinationsschulung. Eine wirbelsäulengerechte Gymnastik, verknüpft mit Entspannungsübungen und Atemtechnik, wird als Hilfe zur Selbsthilfe vermittelt. Der Kurs ist auch für Männer geeignet.

Karla Grunow

Beginn: 14.01.2019, montags, 10:30 - 11:30 Uhr,
Lindlar, ONI-Sportbox, Scheelbach,
51789 Lindlar-Frielingsdorf
18 Termine (24 Ustd.),
Gebühr: 58,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

Wassergymnastik

Warum ein Training im Wasser? Das Wasser trägt den Körper und übt auf alle Bewegungen einen leichten Widerstand aus. Muskulatur, Atmung und Kreislauf werden angeregt und unterstützt und auch die psychologische Verfassung wird positiv beeinflusst. Informationen unter 02266 7083.

Ursula Wolf

Lindlar, Hallenbad, Brionner Str. 1
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1904602

Beginn: 29.01.2019, dienstags, 13:00 - 14:00 Uhr,
18 Termine (24 Ustd.),
Gebühr: 58,00 EUR + Eintritt Hallenbad

A1904603

Beginn: 31.01.2019, donnerstags, 13:00 - 14:00 Uhr,
16 Termine (22 Ustd.),
Gebühr: 52,00 EUR + Eintritt Hallenbad

MUSIK UND TANZ



A1904652 Orientalischer Tanz - Anmut, Lebensfreude und Fitness

Der orientalische Tanz ist ein typisch weiblicher Tanz, der die Gefühlswelt, die Schönheit und Kraft von Frauen zum Ausdruck bringt. Er bietet Frauen jeden Alters die Chance, sich auf natürliche Weise fit zu halten. Neben der gezielten Vermittlung von Isolationsbewegungen (z.B. der Arme, der Hüfte etc.) und ersten kleinen Tanzchoreographien stehen in diesem Kurs die Freude an Tanz und Bewegung im Vordergrund. Lassen auch Sie sich von der Rhythmik der orientalischen Musik begeistern. Bitte bequeme Gymnastikkleidung, ein großes Tuch, eine Decke oder Matte mitbringen. Infos zum Kurs unter 02266 6553.

Ellen Jäkel

Beginn: 20.02.2019, mittwochs, 19:30 - 21:00 Uhr,
Lindlar, Scheelbachhalle Frielingsdorf
10 Termine (20 Ustd.), Gebühr: 60,00 EUR,
Schriftliche Anmeldung erforderlich

HINWEIS:

A1902655 Musik-Workshop: Ein Cajón selbst bauen und spielen lernen

Unter dem Motto „Aktiv werden und in den Rhythmus kommen“ bauen Sie in diesem Musik-Workshop unter Anleitung ein eigenes Musikinstrument mit dem

Lindlar

Namen „Cajón“, auf welchem Sie im zweiten Teil des Kurses erste Rhythmen und Schlagtechniken erlernen und gemeinsam mit der Gruppe spielen werden. Auf Ihrem neuen, kreativ-musikalischen Weg werden Sie von einem professionellen Musiker, Percussionisten und erfahrenen Musikpädagogen begleitet. Die Materialkosten für den Bausatz Ihres Cajóns betragen 45,00 EUR, die am Kurstag direkt an den Dozenten zu zahlen sind. Infos zum Cajónbau auf der Homepage von Töm Klöwer www.rhythmcoaching.de

Tom Klöwer

Samstag, 30.03.2019, 10:00 - 15:15 Uhr,
Engelskirchen, Aggertal gymnasium, Olpener Str. 13
Gebühr: 63,00 EUR + Materialkosten für Ihr Cajón
Anmeldung schriftlich bis 22.03.2019

KREATIVES GESTALTEN



HINWEISE:

A1911698 Urban Sketching: Zeichnen aus Leidenschaft!

NEU!

Beim Urban Sketching geht es darum, im Alltag regelmäßig zu zeichnen und dabei die eigene Lebenswelt in Momentaufnahmen zu skizzieren, in einem Skizzenbuch festzuhalten und ggf. mit einer weltweiten Community zu teilen. Hier im Bergischen haben wir eine perfekte Umgebung, um tolle Motive zu finden, Besonderheiten wahrzunehmen und mit schnellem Strich festzuhalten, was uns spontan ins Auge fällt und bewegt. Ihr Dozent ist Grafik-Designer. Informationen erhalten Sie unter www.chrisa.de/urban-sketching und 01723284026.

Hans-Christian Sanladerer

Beginn: 07.02.2019, donnerstags, 18:00 - 20:15 Uhr,
Wiehl, Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium,
Eingang Ennenfeldstr., 5 Termine (15 Ustd.),
Gebühr: 60,00 EUR + geringe Materialkosten
Schriftliche Anmeldung erforderlich

A1907703 Atelierkurs: Gefilzte Schatzdosens und Schalen!

NEU!

Handgemachter, weicher Filz aus Naturwolle ist geradezu ideal, um kleine Kostbarkeiten schützend zu umhüllen. Infos zum Kurs unter 02293 908792 und www.filzkunstwerk.de.

Christiane Roth

Samstag, 23.02.2019, 10:00 - 13:00 Uhr,
Nümbrecht, Filzwerkstatt Christiane Roth, Mildsiefen 18
Gebühr: 20,00 EUR + Materialkosten
Anmeldung schriftlich bis 17.02.2019

A1907704 Atelierkurs: Haltbare Frühlings- und Osterfloristik aus Naturmaterialien

NEU!

Aus Naturfundstücken wie Moos, frischen knospenden Zweigen, Rinde, getrockneten Gräsern usw. fertigen Sie zarte Kränze, dekorative Nester und Gestecke und erlernen dabei floristische Techniken. Infos unter 02293 908792 oder www.filzkunstwerk.de.

Christiane Roth

Samstag, 23.03.2019, 10:00 - 13:00 Uhr,
Nümbrecht, Filzwerkstatt Christiane Roth, Mildsiefen 18
Gebühr: 20,00 EUR + Materialkosten
Anmeldung schriftlich bis 16.03.2019

Weitere Kreativ-Kurse und die ausführlichen Kursbeschreibungen finden Sie unter www.vhs-oberberg.de

GEWALTPRÄVENTION



Die Arbeitsgemeinschaft Emanzipatorische Jugendarbeit (AG em-jug) führt gewaltpräventive Trainings mit dem Ziel durch, dass Kinder und Jugendliche weder Opfer noch Täter/in werden.

Die AG em-jug hat für die Trainings und Qualifizierungen zur Durchführung von Trainings 2012 den Landespräventionspreis NRW erhalten. Die Qualifizierungen sind hochschulzertifiziert (inkl. 32 Credit-Points für Student/innen).

Kooperationspartner sind auch das Informations- und Bildungszentrum Schloss Gimborn der International Police Association und die Steinbeis Business Academy der Steinbeis Hochschule Berlin.

Alle Trainings und Qualifizierungen der AG em-jug wurden nach wissenschaftlichen Kriterien von Dr. Hövel, Universität zu Köln, evaluiert und von der AG em-jug überarbeitet und erweitert. In der Evaluation von Mut tut gut wurde die Wirksamkeit und Nachhaltigkeit nachgewiesen. Die Zusage der Aufnahme in die „Grüne Liste“ liegt vor.

In Ihrer Gemeinde/Stadt werden in jedem Semester in vielen Kindergärten, Schulen, etc. vormittags Trainings zur Gewaltprävention durchgeführt. Fragen Sie im Kindergarten oder in der Schule nach.

- **Mut tut gut-Trainings für Vorschul- und Grundschulkinder von 5 -10 Jahre**
- **Soziales Lernen für eine gute Klassengemeinschaft für 10 bis 14 Jährige**
- **Selbstsicherheitstraining für Frauen und Mädchen ab 14 Jahre**
- **Konflikttrainings für Jungs ab 14 Jahren**

**Informationen, Anmeldung, Gebühren, Flyer
siehe unter www.em-jug.de.**



Auf den folgenden Seiten finden Sie Veranstaltungen der VHS Oberberg in der Zentrale in Gummersbach-Niederseßmar, Mühlenbergweg 3.

Ihre schriftliche Anmeldung für die Kurse A1913000 bis A1913999 richten Sie bitte an die VHS Oberberg, Mühlenbergweg 3, 51645 Gummersbach.

Bitte beachten Sie, dass die Kurssauschreibungen der Kurse A1913000 - A1913999 z.T. stark gekürzt sind. Ausführliche Beschreibung der Kursinhalte, Voraussetzungen zum Besuch des Kurses, Materialhinweise und Sonderkonditionen finden Sie unter www.vhs-oberberg.de oder im Gesamtprogrammheft.

Informationen erhalten Sie auch unter 02261 8190-0 bei der Zentrale der VHS Oberberg oder unter einer der angegebenen Telefonnummern.

**ZWEITER
BILDUNGSWEG**



Hauptschulabschluss nach Klasse 9

28.08.2019 - 18.06.2020

montags – freitags, jeweils 17:30 – 20:45 Uhr
Pauschale für U-Material einmalig: 300,00 EUR

Hauptschulabschluss nach Klasse 10 a

28.08.2019 - 30.01.2020

montags – freitags, jeweils 17:30 – 20:45 Uhr
Pauschale für U-Material einmalig: 150,00 EUR

Fachoberschulreife (FOR)

Lehrgang 2019: 04.02.2019 - 10.07.2019

Lehrgang 2020: 03.02.2020 - 25.06.2020

montags – freitags, jeweils 17:30 – 20:45 Uhr
Pauschale für U-Material einmalig: 150,00 EUR

Die Lehrgänge sind **nicht** BaFöG-fähig!
Information, Beratung und Anmeldung:

Renée Scheer

VHS Oberberg, Klasse 9/10a
02261 8190-15

Dominik Clemens

VHS Gummersbach, FOR
02261 87-1539

Abendgymnasium Rhein-Sieg Standort Gummersbach

Erwerben Sie die Fachhochschulreife (Fachabitur) oder die Allgemeine Fachhochschulreife (Abitur).
Voraussetzungen: Mindestalter 18 Jahre, 2-jährige Berufstätigkeit oder Vergleichbares.

Weitere Informationen unter:

www.abendgymnasium-siegburg.de
ag-rhein-sieg.sekretariat@t-online.de

GESUNDHEITSBILDUNG



A1913550 Burnout und Depression durch Stress

NEU!

Erfahrungsaustausch über die psychischen Folgen von Stress, die sich häufig durch Antriebslosigkeit und Nicht-Wahrnehmung der eigenen Grenzen zeigen. Unter Leitung einer Diplom-Sozialarbeiterin werden für Betroffene und Angehörige Möglichkeiten aufgezeigt, der Spirale von Burnout und Depression zu entkommen.

Tanja Sprave

Beginn: 06.02.2019, mittwochs, 18:00 - 20:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
8 Termine (22 Ustd.), Gebühr: 75,00 EUR,
SchriftlicheAnmeldung erforderlich

„Auszeit“ - Ein Tag nur für dich!

Sie werden Erfahrungen mit dem Autogenen Training, der Progressiven Muskelentspannung, dem Body-Scan, der Meditation und vielem mehr machen. Entspannen Sie sich! Infos unter 02263 60698.

Heike Falkenhain

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
8 Ustd., Gebühr: 35,00 EUR,
SchriftlicheAnmeldung erforderlich

A1913551

Samstag, 16.02.2019, 10:00 - 15:30 Uhr

A1913552

Samstag, 16.03.2019, 10:00 - 15:30 Uhr

A1913553 „Emotionale Befreiung“ Wie wir Stress in Lebenskraft umwandeln

Gestresst? Von Alltagsanforderungen überfordert? Voller Anspannung und Angst? Ihre Gefühle gehen mit Ihnen durch und verführen Sie zu Handlungen, die Sie hinterher bereuen? In diesem Kurs aus dem Bereich Lebenshilfe, Entspannung, Gesundheit und Er-

Zentrale

fahrung arbeiten wir mit diesen belastenden Emotionen und den daraus resultierenden Schwierigkeiten. Lebensnah und praktisch lernen Sie anhand vieler Übungen, wie Sie Emotionen anhand eines einfachen 3-Schritte-Programmes so begegnen können, dass sie weder verdrängt noch ausagiert, sondern aufgelöst werden. Achtsamkeitsübungen, Meditation und Selbstreflexion helfen dabei, Stress in Lebenskraft zu befreien.

Christian Kiefer

Beginn: 05.02.2019, dienstags, 19:30 - 21:00 Uhr,
Engelskirchen, Praxis für seelische Gesundheit,
Lepperhammer 19, 8 Termine (16 Ustd.),
Gebühr: 78,00 EUR, Schriftliche Anmeldung erforderlich



A1913710 Schmuckgestaltung mit Art Clay Silver®(ASC)(Feinsilber) Verwirklichen Sie ihre individuellen Schmuckwünsche!

Sie lernen unterschiedliche Techniken, die Sie bei der Schmuck- und Ringgestaltung nutzen können, kennen. Infos unter www.schmeichelhaft.net oder 02247 9219877.

Anke Schmeichel-Kreitschmer

Samstag, 11.05.2019, 10:00 - 17:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
10 Ustd., Gebühr: 45,00 EUR + Materialkosten
Anmeldung schriftlich bis 04.05.2019

Urban Sketching: Zeichnen aus Leidenschaft! - Schnupperkurs

NEU!

Beim Urban Sketching geht es darum, im Alltag regelmäßig zu zeichnen und dabei die eigene Lebenswelt in Momentaufnahmen zu skizzieren, in einem Skizzenbuch festzuhalten und ggf. mit einer weltweiten Community zu teilen. Dabei gilt es - nach einer kurzen Einführung in Zeichentechniken zunächst einfach und mit viel Begeisterung drauflos zu zeichnen und ganz entspannt den künstlerisch, erzählenden und bildenden Wert des Vor-Ort-Zeichnens für sich zu entdecken, grafisch zu experimentieren und sich mit anderen auszutauschen. Dieser Einstiegskurs richtet sich ausdrücklich an alle, die Zeichnen lernen und dabei erleben möchten, wie befriedigend es sein kann, mit Stift und Skizzenbuch täglich kreativ zu sein. Infos erhalten Sie vorab unter www.chrisa.de/urban-sketching oder unter 02261 819070 (VHS) und 01723284026 (Doz.). Für den Einstieg benötigen Sie zunächst nur einen Skizzenstift und Papier. Das Zeichenmaterial wird Ihnen für eine Materialkostenpauschale von 5,00 EUR zur Verfügung gestellt.

Hans-Christian Sanladerer

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3

A1913701

Beginn: 12.03.2019, dienstags, 18:00 - 20:15 Uhr
4 Termine (12 Ustd.),
Gebühr: 48,00 EUR + geringe Materialkosten
Anmeldung schriftlich bis 05.03.2019

A1913702

Beginn: 30.04.2019, dienstags, 18:00 - 20:15 Uhr
5 Termine (15 Ustd.),
Gebühr: 60,00 EUR + Materialkosten
Anmeldung schriftlich bis 23.04.2019

Bildhauerseminar: „Hau rein! Hau Stein“ Kleine Skulpturen und Objekte aus Tuffstein

Unter Anleitung der Bildhauerin Dana van Rijssen erlernen künstlerisch Interessierte solide Grundlagen der Bildhauerei und werden entspannt ihr eigenes, dreidimensionales Objekt aus einem weichen Tuffstein schlagen.

Informationen zum Kurs unter 0157 83176169 oder unter www.vanrijssen.de

Dana van Rijssen

Werkstatt für Bildhauerei, Marienheide,
Kempershöher Str.12
16 Ustd.,
Gebühr: 64,00 EUR + Materialkosten
Schriftlich e Anmeldung erforderlich

A1913705

Samstag, 16.03.2019, 11:00 - 17:00 Uhr
Sonntag, 17.03.2019, 11:00 - 17:00 Uhr

A1913706

Samstag, 06.04.2019, 11:00 - 17:00 Uhr
Sonntag, 07.04.2019, 11:00 - 17:00 Uhr

Werkstattkurs: Geben Sie Gas! Einführung in die Kunst und die Techniken des Schweißens

Sie lernen folgende Schweißverfahren kennen und probieren sie aus: Autogenschweißen, Elektrohandschweißen, MAG-Schweißen und WIG - Schweißen. Informationen: 022618190-70

Peter Herrig, Udo Ristau

Kunstschlosserei Udo Ristau,
Überdorfstr. 22, 52783 Eitorf
7 Ustd., Gebühr: 104,00 EUR,

A1913715

Samstag, 09.03.2019, 09:00 - 14:15 Uhr
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 01.03.2019

A1913716

Samstag, 23.03.2019, 09:00 - 14:15 Uhr
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 15.03.2019

TEXTILES GESTALTEN



A1913750 Kinderkleidung nähen

NEU!

Sie haben keine Lust auf langweilige Kinderkleidung von der Stange? Dann nähen Sie pfiffige und individuelle Kinderklamotten und Accessoires doch einfach selber. In diesem Kurs nähen wir gemeinsam einzigartige Unikate nach Ihren Wünschen. Der Kurs ist auch für Anfängerinnen geeignet. Bitte mitbringen: Stoffe, Schnitt, Nähzubehör und Ihre Nähmaschine. Weitere Infos bei der Dozentin unter 02261 946668.

Melanie Eicks

Beginn: 15.01.2019, dienstags, 18:45 - 21:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
8 Termine (24 Ustd.), Gebühr: 72,00 EUR,
SchriftlicheAnmeldung erforderlich

A1913751 Nähen für Anfänger

Nähen liegt voll im Trend, fördert die Kreativität und verbindet Gleichgesinnte! Vielleicht haben Sie sich schon mit Ihrer Nähmaschine vertraut gemacht, ein Schnittmuster heruntergeladen und ein paar entsprechende Youtube-Filme geschaut. In diesem Kurs lernen Sie mit individueller Betreuung und entsprechend Ihren Vorkenntnissen ein Unikat ganz nach Ihren Vorstellungen zu erstellen - in Ihrem Stil, der gewünschten Farbe und einem persönlichen Lieblingsstoff. Gemeinsam realisieren wir Ihr Wunsch-Nähprojekt. Bitte mitbringen: Stoffe, Schnitt, Nähzubehör und Ihre Nähmaschine. Informationen unter 02261 946668.

Melanie Eicks

Beginn: 30.04.2019, dienstags, 18:45 - 21:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
8 Termine (24 Ustd.), Gebühr: 72,00 EUR,
SchriftlicheAnmeldung erforderlich

A1913752 Patchwork-Workshop

Anfänger und Fortgeschrittene können hier in netter Runde Ufo´s fertigen oder sich ein Kissen, eine Decke oder ähnliches anfertigen und Erfahrungen und Tipps mit den anderen austauschen. Es werden Projekte mit der Maschine, mit der Hand oder über Papier genäht. Bitte reservieren Sie folgende Termine: 13.02., 13.03., 10.04., 08.05., 12.06. und 10.07.2019. Der Workshop wird im nächsten Semester fortgesetzt. Informationen bei der Kursleitung: 02261 9784826.

Kerstin Alznauer-Hötten

Beginn: 13.02.2019, mittwochs, 17:00 - 19:30 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
6 Termine (18 Ustd.), Gebühr: 54,00 EUR,
SchriftlicheAnmeldung erforderlich

MODE UND KOSMETIK



Individuelle Farbtypberatung

Pünktlich zum Frühlingsbeginn bietet die VHS Oberberg Angebote zum Thema „Farbtypberatung“ an, um ganz besonders Frauen bei der Auswahl ihrer Saison-Bekleidung fachlich zu beraten und zu unterstützen.

Mirja Peters

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
8 Ustd., Gebühr: 58,00 EUR,

A1913801

Samstag, 16.03.2019, 10:00 - 16:00 Uhr
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 09.03.2019

A1913802

Samstag, 23.03.2019, 10:00 - 16:00 Uhr
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 16.03.2019

Schön geschminkt in Alltag und Beruf Mit Tipps und Anleitungen einer jungen, professionell arbeitenden Vigagistin

NEU!

Jedes Gesicht ist von Natur aus schön, kann aber unter Einsatz professioneller Anleitung und der Auswahl passender Farben und Schminktechniken in seiner Ausstrahlung optimiert werden. In diesem Schmink-Workshop zeige ich Ihnen, wie Sie die optischen Stärken Ihres Gesichtes dezent hervorheben und ggf. kleinere Schwächen mit einem guten Make-up kaschieren können. Lernen Sie die wichtigsten Grundlagen für ein perfekt geschminktes Gesicht von einer professionellen Vigagistin, damit Sie sich wohl und sicher fühlen und sich selbstbewusst mit einem schönen Make-up in Alltag und Beruf in Szene setzen können. Der Kurs eignet sich für alle Frauen, die neue Ideen und Beratung für das persönliche Schminken suchen, Schminktechniken erlernen möchten oder anlassbezogene Empfehlungen für das Schminken - z.B. für Bewerbungen und die Anfertigung von Fotos - benötigen. Info: www.dianaschulte-makeup.de.

Diana Schulte

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
4 Ustd., Gebühr: 24,00 EUR + 10,00 EUR Materialkosten
(Pflege- und Schminkprodukte) die direkt am
Veranstaltungstag an die Dozentin zu zahlen sind.

A1913805

Samstag, 16.03.2019, 10:00 - 13:00 Uhr
Anmeldung schriftlich bis 09.03.2019

A1913806

Samstag, 30.03.2019, 10:00 - 13:00 Uhr
Anmeldung schriftlich bis 23.03.2019

Zentrale

FREIZEITSPORT



A1913451 Wandern und Biken mit GPS und freien Karten

In diesem Kurs lernen Sie, was Ihre Handgeräte alles können, wie Sie diese richtig einsetzen und was Ihnen die Anzeigen sagen wollen. Sie lernen den Umgang mit einem hervorragenden und frei verfügbaren Planungstool und wie und wo Sie die für Sie passende und kostenlose Karte beziehen können. Bitte bringen Sie ein GPS Handgerät mit.

Bastian Friedrich

Montag, 11.03.2019, 18:15 - 21:00 Uhr

Dienstag, 12.03.2019, 18:15 - 21:00 Uhr

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3

2 Termine (6 Ustd.), Gebühr: 24,00 EUR

Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 25.02.2019

A1913460 Bridge Einführung

Bridge gilt als „Königin der Kartenspiele“. Es ist ein abwechslungsreiches Spiel und der Erfolg ist nur in geringem Maße vom Kartenglück abhängig. Bridge hält die grauen Zellen fit, es werden hohe Anforderungen an die Konzentration und an das strategische Denkvermögen gestellt.

Sigrid Pikart

Beginn: 14.03.2019, donnerstags, 18:30 - 20:45 Uhr,

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3

12 Termine (36 Ustd.), Gebühr: 108,00 EUR

Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 01.03.2019

XPERT BUSINESS



A1913301 Xpert Business „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“

Das Zertifikat Xpert Business „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“ ist besonders geeignet für :

- Beschäftigte im Handel, in der Industrie und in der Verwaltung, die im Rechnungswesen tätig sind oder in Zukunft tätig sein wollen,
- Beschäftigte aus dem nicht kaufmännischen Bereich (z.B. Meister/-innen, technische Angestellte),
- Selbstständige,
- Wiedereinsteiger/-innen in das Erwerbsleben.

Sie lernen, die im betrieblichen Rechnungswesen anfallenden Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bedingungen und Verordnungen zu verarbeiten. So können Sie Ihre berufliche Qualifikation

erweitern und verbessern. Der Kurs besteht je aus drei Modulen, die jeweils mit einer bundeseinheitlichen Prüfung abschließen.

Nach Bestehen der Prüfungen „Finanzbuchführung 2“ und „Finanzbuchführung 3 EDV (Lexware)“, erhalten Sie das **Zertifikat Xpert Business „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“**. Zudem erhalten Sie jeweils ein Xpert Business-Zertifikat für das erfolgreiche Bestehen der einzelnen Prüfungen.

Sie arbeiten im Kurs mit Lexware financial office basis.

Marietta Krompaß

Beginn: 08.04.2019, montags, 18:00 - 21:00 Uhr,

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3

35 Termine (140 Ustd.),

Gebühr: 914,00 EUR inkl. Prüfungsgebühr (216,00 EUR),

inkl. Lehrbücher (137,71 EUR)

Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 22.03.2019

BERUFLICHE BILDUNG



A1913321 „Gespräche wertschätzend führen“

NEU!

Gelungene Kommunikation ist ein wichtiger Schlüssel zum Erfolg. Wir führen jeden Tag Gespräche, am Arbeitsplatz, in der Familie, mit Freunden und Bekannten. Das ist manchmal schwierig, denn oft redet man aneinander vorbei oder missversteht sich. In diesem Seminar stärken Sie Ihre Fähigkeit durch wertschätzende und aussagekräftige Kommunikation die Empfangsbereitschaft für Ihre Botschaft zu fördern. So erreichen Sie Ihre Gesprächsziele leichter und besser.

Evelyn Schuy

Samstag, 30.03.2019, 09:00 - 16:00 Uhr,

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3

8 Ustd., Gebühr: 75,00 EUR inkl. Skript

Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 18.03.2019

A1913322 „Ärgern macht Ärger noch ärger“ (Anti-Ärger Training)

NEU!

Obwohl unendlich oft erklärt - Kunde XY kapiert den korrekten Bestellablauf einfach nicht. Die Kollegin ist wieder mal krank, denn es ist Montag und der Chef hat zum x-ten Mal einem Kunden Dinge zugesagt, deren Ablauf absolut nicht realisierbar ist. Wenn Ihnen dann noch jemand zuruft: „Hey, entspann Dich mal“, dann würden Sie ihm am liebsten den nächstbesten harten Gegenstand an den Kopf an den Kopf schmeißen. In diesem Workshop steigern Sie Ihre Fähigkeit mit dem alltäglichen Ärger konstruktiv umzugehen, zu agieren statt zu reagieren. Sie verbessern Ihre Arbeits- und Alltagsqualität und können schnell und souverän mit sich und Ihrem Umfeld umgehen.

Evelyn Schuy

Samstag, 06.04.2019, 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
8 Ustd., Gebühr: 75,00 EUR inkl. Skript
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 25.03.2019

A1913323 Keine Macht der Niedertracht - schwarze Rhetorik und Manipulationstechniken

Kommen Sie sich manchmal ausgenutzt vor? Hatten Sie nach einem Gespräch oder einer Verhandlung das Gefühl, dass man Sie wieder mal über den Tisch gezogen hat? Hat der Kunde, Kollege oder Vorgesetzte es geschafft, Ihnen Zusagen zu entlocken, die Sie ihm eigentlich schon lange nicht mehr gewähren wollten? Ihr Gefühl sagt Ihnen, dass man Sie reingelegt hat, dass Sie wieder mal fies manipuliert wurden. Dieses Seminar erklärt die üblen Strategien und Tricks der Manipulatoren und zeigt Ihnen Strategien und Maßnahmen, wie Sie sich schützen und dagegen erfolgreich wehren können. Eine Veranstaltung für alle, die sich besser durchsetzen möchten oder müssen.

Evelyn Schuy

Samstag, 11.05.2019, 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
8 Ustd., Gebühr: 75,00 EUR inkl. Skript
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 29.04.2019

A1913324 Zielführende Kommunikation im Konflikt

In diesem Workshop erarbeiten wir wirkungsvolle Deeskalationsstrategien, lernen Methoden des Selbstmanagements und Strategien für die Wahrung einer situationsangemessenen, fairen Interaktion und Kommunikation mit unseren Kollegen/-innen im (Berufs-) Alltag. Ziel des Kurses ist es, Ihnen konkrete, alltagstaugliche Strategien, Techniken, Formulierungshilfen etc. zu vermitteln, die es Ihnen auch in schwierigen Situationen ermöglichen, auch in Stress- und Belastungsphasen, mit anderen Menschen gut zu kooperieren und gelassen und wertschätzend mit ihnen umzugehen bzw. zu arbeiten. Diese Veranstaltung richtet sich an alle, die ihren Konfliktstil erkennen und durch geeignetere Strategien verbessern möchten, um sich im Beruf oder im privaten Umfeld deutlich wohler zu fühlen.

Evelyn Schuy

Samstag, 18.05.2019, 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
8 Ustd., Gebühr: 75,00 EUR inkl. Skript
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 03.05.2019

Ausführliche Beschreibung der Kursinhalte, Voraussetzungen zum Besuch der Kurse und Sonderkonditionen finden Sie unter www.vhs-oberberg.de.

A1913325 Prüfungsangst und Prüfungsvorbereitung

Birgit Friedrichs zeigt Wege auf, die Ihnen helfen können mit Prüfungsangst besser umzugehen und ein besseres Ergebnis zu erzielen. Konkret geht es um Hilfestellungen und Übungen zur eigenen Wahrnehmung und den Abbau von Angstreaktionen.

Birgit Friedrichs

Samstag, 23.03.2019, 10:00 - 16:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
7 Ustd., Gebühr: 48,00 EUR
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 11.03.2019

A1913326 Lampenfieber - Lerne damit umzugehen!

Im Workshop lernen Sie die Auslöser von Lampenfieberkennen und die Life in Balance Coach Birgit Friedrichs zeigt Ihnen, wie Sie dieser Situation gezielt begegnen und ohne Angst reden können.

Birgit Friedrichs

Samstag, 11.05.2019, 10:00 - 16:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
7 Ustd., Gebühr: 48,00 EUR
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 29.04.2019

A1913327 „Professionell Azubi sein“

Du wirst bald oder bist schon Azubi und möchtest einen guten Eindruck hinterlassen? In diesem Workshop sprechen wir über die Sprache, eure Haltung sowie über eure Werte und Wertvorstellungen. Wir durchleuchten euren Auftritt im Innen und Außen. Auch wie Ihr auf das Ausbildungsunternehmen wirkt.

Birgit Friedrichs

Samstag, 18.05.2019, 10:00 - 16:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
7 Ustd., Gebühr: 48,00 EUR
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 06.05.2019

FOTO AM PC



A1913350 Möglichkeiten der Digitalfotografie

Ziel dieses Kurses ist es, Ihnen Mut zu machen den „Automatikmodus“ Ihrer Kamera abzuschalten und die vielen Möglichkeiten zu nutzen, die Ihre Digitalkamera wirklich bietet!

Maxx Hoenow

Montag, 11./18./25.03.2019, 19:00 - 20:30 Uhr
Donnerstag, 14./21./28.03.2019, 19:00 - 20:30 Uhr
Samstag, 23.03.2019, 11:00 - 13:15 Uhr, Exkursion
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
7 Termine (15 Ustd.), Gebühr: 83,00 EUR
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 25.02.2019

Zentrale

A1913351 Bessere Digitalfotos

Maxx Hoenow

Samstag, 02.03.2019, 14:00 - 18:30 Uhr

Sonntag, 03.03.2019, 14:00 - 18:30 Uhr

Bergneustadt, Fotostudio Hoenow, Kölner Str. 139

12 Ustd., Gebühr: 88,00 EUR

Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 18.02.2019

A1913352 Portraitfotografie

Sie erfahren, wie man schon mit einfachen Mitteln zu effektvollen Portraits in Schwarz-Weiß oder Farbe kommen kann. Sie werden mit verschiedenen Lichtquellen arbeiten, angefangen mit Kunstlicht und einem „Baumarkt-Strahler“, über das Kompaktblitzgerät, draußen bei Tageslicht mit Aufhellern und im Fotostudio mit professionellen Studio-Blitzanlagen.

Maxx Hoenow

Samstag, 16.03.2019, 14:00 - 18:30 Uhr

Sonntag, 17.03.2019, 14:00 - 18:30 Uhr

Bergneustadt, Fotostudio Hoenow, Kölner Str. 139

12 Ustd., Gebühr: 88,00 EUR

Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 04.03.2019

A1913353 Digitalfotografie spezial Lightpainting

Malen mit Licht und Kamera ist etwas Spezielles, macht riesen Spaß und verleitet zu vielen kreativen Ideen. Infos unter www.vhs-oberberg.de.

Bei sehr schlechtem Wetter fällt die Veranstaltung aus. Bitte geben Sie bei der Anmeldung eine Telefonnummer und eine Email-Adresse an, unter der Sie am Morgen der Veranstaltung erreichbar sind, damit wir Sie ggf. entsprechend informieren können.

Bastian Friedrich

Dienstag, 26.02.2019, 18:00 - 21:45 Uhr

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3

1 Termin (5 Ustd.), Gebühr: 24,00 EUR

Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 13.02.2019

A1913354 Digitalfotografie spezial Bewegung und Wasser

Sie sind von der Fotografie fasziniert und haben den Wunsch, Bilder von sich bewegenden Objekten zu fotografieren und Bewegungsunschärfe gezielt als Stilmittel einzusetzen? Bitte bringen Sie ihre eigene Digitalkamera (kein Smartphone) mit Stativ, Speicherkarte und ausreichender Akkuleistung mit, wer hat auch einen ND Filter. Sie sollten schon einen Grundlagenkurs digitale Fotografie besucht haben.

Bastian Friedrich

Montag, 20.05.2019, 18:00 - 21:45 Uhr,

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3

5 Ustd., Gebühr: 24,00 EUR

Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 06.05.2019

COMPUTER



A1913370 und A1913373 Fit im Büroalltag - kompakt und praxisnah! Windows 10, Word/Excel 2016, Internet

In diesem Kurs werden die wichtigsten Grundlagenkenntnisse für den Büroalltag kompakt vermittelt. Anhand von praxisnahen Beispielen wird das erforderliche Wissen zu Dateimanagement, Textverarbeitung, Tabellenkalkulation und Internetnutzung erarbeitet. Zahlreiche Übungen unterstützen die Teilnehmerinnen dabei, das erworbene Wissen zu festigen und schnell bei Ihrer täglichen Arbeit umsetzen zu können. Inhalte:

- Windows 10 (Einführung, Grundlagen des Dateimanagements)
 - Word (Textgestaltung, Kopf-/Fußzeilen, Tabellen, Zeichnungselemente/Grafiken, Serienbriefe/-etiketten)
 - Excel (Tabellen erstellen und formatieren, Formeln und Funktionen, Diagramme)
 - Internet (Emailverkehr, Internetrecherche)
- Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kornelia Diehl, Udo Frevel

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3

12 Termine (48 Ustd.), Gebühr: 192,00 EUR,

A1913370 Von Frau für Frauen

Beginn: 19.02.2019, dienstags, 08:30 - 11:30 Uhr

und donnerstags, 08:30 - 11:30 Uhr

SchriftlicheAnmeldung/Abmeldung bis 08.02.2019

A1913371 Von Frau für Frauen

Beginn: 06.05.2019, montags, 08:30 - 11:30 Uhr

und mittwochs, 08:30 - 11:30 Uhr

SchriftlicheAnmeldung/Abmeldung bis 23.04.2019

A1913373

Mittwoch, 08./15./22./29.05.2019, 05./12./19./

26.06.2019, 03.07.2019 und Montag, 27.05.2019,

03.06.2019, jeweils 17:45 - 21:00 Uhr

11 Termine (48 Ustd.), Gebühr: 192,00 EUR

Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 24.04.2019

A1913372

Beginn: 12.03.2019, dienstags, 17:30 - 21:00 Uhr

und donnerstags, 17:30 - 21:00 Uhr

10 Termine (47 Ustd.), Gebühr: 188,00 EUR,

Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 21.02.2019

Ausführliche Beschreibung der Kursinhalte, Voraussetzungen zum Besuch der Kurse und Sonderkonditionen finden Sie unter www.vhs-oberberg.de.

A1913374 Effektiv im Büro - optimales Arbeiten mit Word und Excel

Sie haben bereits Word- und Excelkenntnisse, wollen jedoch Ihre Kenntnisse erweitern, Ihre Arbeitsabläufe optimieren und Ihre alltäglichen Arbeiten effizienter gestalten? Dann ist „Effektiv im Büro“ der richtige, aufbauende Kurs für Sie!

Der Kursinhalt des Kurses Effektiv im Büro kann je nach Wünschen der Kursteilnehmenden variieren.

Feste Inhalte in Word sind :

- Seriendruck
 - für Serien-Umschläge und Etiketten
 - für Serienbriefe mit unterschiedlichem Einsatz der Wenn-Dann-Regel
 - für Serien-E-Mails Schnellbausteine / AutoTexte (früher: Textbausteine)
 - für wiederholende Textpassagen
 - für Kopf- /Fußzeile
 - für Schnelltabellen Formatvorlagen
- Einsatz der Überschriftenformatvorlagen für ein Inhaltsverzeichnis
- Erstellung eigener Formatvorlagen

Feste Inhalte in Excel sind:

- Datenlisten in Excel sortieren und filtern
- Verknüpfungen zwischen Zellen, Tabellenblätter, Exceldateien, MS-Anwendungen
- Zellschutz auf verschiedenen Ebenen
- Weitere Formeln: u.a. Verweisfunktionen und Funktionen mit Bedingungen Bedingte Formatierung.

Kornelia Diehl

freitags und donnerstags, 18:00 - 21:00 Uhr

Termine: 03./09./10./16./17./23./24.05.2019

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3

7 Termine (28 Ustd.), Gebühr: 154,00 EUR

Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 23.04.2019

A1913376 Dokumente und Dateien verwalten unter Windows

Udo Frevel

Dienstag, 19.02.2019, 18:00 - 20:15 Uhr

Mittwoch, 20.02.2019, 18:00 - 20:15 Uhr

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3

2 Termine (6 Ustd.), Gebühr: 33,00 EUR

Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 06.02.2019

A1913380 Kreatives Gestalten mit Microsoft Word

Das Gewicht dieser Schulungstage liegt eindeutig auf einem Gestalten von ansehnlichen, meist einseitigen Texten, wie z.B. Infoblätter, Handzettel, Flyer, Prospekte, Unterrichtsmaterialien, Einladungen und Plakaten. In vielen Übungsbeispielen trainieren Sie den Umgang mit Grafiken, Formen, Textfeldern, Word- und SmartArts.

Kornelia Diehl

Beginn: 17.06.2019, montags, 18:00 - 21:00 Uhr,
VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3
3 Termine (12 Ustd.), Gebühr: 66,00 EUR
Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 03.06.2019

A1913381 Umfangreiche Dokumente mit MS-Word

Beginn: 18.03.2019, montags, 18:00 - 21:00 Uhr

A1913382 Textverarbeitung mit MS-Word Arbeiten mit Serienbriefen

Samstag, 18.05.2019, 09:00 - 16:00 Uhr

A1913384 Tabellenkalkulation mit MS-Excel - Einführung

Freitag, 22.03.2019, 18:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 23. und 30.03.2019, 09:00 - 16:00 Uhr

A1913385 Themenspezial Excel: Effektives Arbeiten mit Formeln

Samstag, 25.05.2019, 09:00 - 16:00 Uhr

A1913388 Organisation und Kommunikation mit Outlook

Samstag, 11.05.2019, 09:00 - 16:00 Uhr

A1913389 Präsentationsgestaltung mit MS-PowerPoint Einführung

Freitag, 14.06.2019, 18:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 15.06.2019, 09:00 - 16:00 Uhr

A1913390 IT-Sicherheit für ältere Anwender

Sie sind durchaus noch fit und aktiv, fühlen sich aber mit der neuen Technik nicht immer ganz sicher? Sie wollen wissen, wie Sie Ihr Smartphone richtig nutzen und absichern können? Der Virenschoner und eine Firewall auf Ihrem privaten PC sind für Sie ein Buch mit sieben Siegeln? Diese und viele andere Fragen werden wir in diesem Kurs gemeinsam besprechen und klären.

Bastian Friedrich

Montag, 18.03.2019, 14:00 - 16:45 Uhr,

VHS Oberberg, Gummersbach, Mühlenbergweg 3

3 Ustd., Gebühr: 15,00 EUR

Schriftliche Anmeldung/Abmeldung bis 04.03.2019

Ausführliche Beschreibung der Kursinhalte, Voraussetzungen zum Besuch der Kurse und Sonderkonditionen finden Sie unter www.vhs-oberberg.de.

Anmeldung

Ihre **Anmeldung** ist verbindlich und wird von der VHS Oberberg nicht bestätigt. Mit Ihrer Anmeldung verpflichten Sie sich zur Zahlung der Kursgebühr. Bitte beachten Sie, dass eine Kursbuchung nur mit der Erteilung der **SEPA-Einzugsermächtigung** (siehe SEPA-Mandat) möglich ist.

Ihre Anmeldung muss **bis 5 Werktage vor Kursbeginn** vorliegen. Die Gebühr wird nach Kursbeginn eingezogen.

Eine **kostenfreie Abmeldung** kann nur **bis 5 Werktage vor Kursbeginn** - sofern keine anderen Fristen ausgeschrieben sind - unter Angabe der Kursnummer **schriftlich** ohne Angabe von Gründen bei der **Volkshochschule Oberberg, Mühlenbergweg 3, 51645 Gummersbach** erfolgen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Senden Sie bitte Ihre Anmeldung zusammen mit dem umseitig ausgefüllten SEPA-Mandat in einem verschlossenen Umschlag an die Volkshochschule Oberberg in Ihrer **Stadt** oder **Gemeinde**. Sollten Sie bereits in den letzten 36 Monaten ein SEPA-Mandat erteilt haben, brauchen Sie das SEPA-Mandat nicht erneut erteilen!

Bitte beachten Sie auch die Möglichkeit einer Online-Anmeldung unter www.vhs-oberberg.de

Ihre Anmeldung mit Lastschriftermächtigung (Siehe SEPA-Mandat)

Bitte gut lesbar ausfüllen!

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgenden Kurs der VHS Oberberg an und akzeptiere die allgemeinen Teilnahmebedingungen und die Datenschutzerklärung: (* = Pflichtfelder)

Kurs-Nummer* Geburtsjahr*: _____ Geschlecht*: männlich weiblich

Name, Vorname* _____

Straße, Hausnummer* _____

PLZ, Wohnort* _____

(Vorwahl) Telefon _____

Mobilfunknummer _____

E-Mail _____

Ihre Telefonnummer und E-Mail-Adresse hilft uns, Sie kurzfristig zu benachrichtigen!

Datum / Ort / Unterschrift* _____

Die ausführlichen Teilnahmebedingungen und die Datenschutzerklärung der VHS Oberberg finden Sie unter www.vhs-oberberg.de und im Hauptheft.

SEPA-Mandat

VHS Oberberg
Mühlenbergweg 3, 51645 Gummersbach

**Gläubiger-Identifikationsnummer:
DE46VHS00000008938**

Mandatsreferenz VHS Oberberg:
(wird von der VHS vergeben):

KVHSO _____

Bitte komplette Seite abtrennen und einsenden!

SEPA-Lastschriftmandat:

Ich ermächtige die VHS Oberberg (jederzeit widerruflich), Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS Oberberg auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Von Kursteilnehmer/in auszufüllen: (* = Pflichtfelder)

Vorname und Nachname (Kursteilnehmer/in) *																						
Straße und Hausnummer *																						
Postleitzahl und Ort *																						
Kreditinstitut *																						
IBAN* DE	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																					
Ort/Datum *	Unterschrift *																					

Bitte NUR ausfüllen bei ABWEICHENDEM/R Kontoinhaber/in: (* = Pflichtfelder)

Vorname und Nachname (Kontoinhaber/in) *																						
Straße und Hausnummer *																						
Postleitzahl und Ort *																						
Kreditinstitut *																						
IBAN* DE	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																					
Ort/Datum *	Unterschrift *																					

Die ausführlichen Teilnahmebedingungen und die Datenschutzerklärung der VHS Oberberg finden Sie unter www.vhs-oberberg.de und im Hauptheft.

„Zeichen setzen“



Für Sie im Oberbergischen!

Das DRK Oberbergischer Kreis e.V. bietet neben vieler ehrenamtlicher Möglichkeiten auch soziale Dienste und Hilfe an!

Hier eine Auswahl mit Ihren Ansprechpartnern:



**Deutscher
Roter
Hausnotruf**

- Hausnotruf

Ansprechpartner
Frau Blumberg
Telefon 02261 309-25



**Deutsches
Rotes
Pflaster**

- Erste Hilfe Ausbildung

Ansprechpartner
Frau Janto
Telefon 02261 309-24



**Deutsches
Rotes
Flugzeug**

- Rückkehrberatung

Ansprechpartner
Herr Ufer
Telefon 02261 309-41



**Deutsches
Rotes
Team**

- Ehrenamt

Ansprechpartner
Herr Kurz
Telefon 02261 309-13

Viele weiteren Dienste und Hilfe finden Sie beim:

DRK Kreisverband Oberberg e.V.

Industriestraße 2 · 51643 Gummersbach · Telefon 02261 309-0