

Volkshochschule Ober-Olm

Kreisvolkshochschule Mainz-Bingen e.V.

Staatlich anerkannt gemäß rheinland-pfälzischem Weiterbildungsgesetz

Qualitätszertifiziert nach LQW 2 (Lernerorientierte Qualitätstestierung in der Weiterbildung)

Aktuelle Programmübersicht: II. Halbjahr 2010

Veranstaltungsort: 55270 Ober-Olm, Schulstr. 2

Postanschrift: 55270 Ober-Olm, Am Beinestein 19

Anmeldungen per Telefon, Fax oder E-Mail

Telefon: 06136 87861

Beratung: per Telefon

Fax: 0322 237 108 54

INFO: Homepage: www.vhs-ober-olm.de

E-Mail: vhs.ober-olm@kvhs-mainz-bingen.de

Bankverbindung: VR-Bank Mainz e.G.: BLZ 550 604 17, KTO : 3150 119

Arbeit - Beruf - EDV

Informationsveranstaltung: Wiedereinstieg in den Beruf

Nach der Familienphase ist der Wiedereinstieg in den Beruf eine Herausforderung, für die man einen langen Atem braucht. Die Kreisvolkshochschule unterstützt seit Jahren sehr erfolgreich Frauen beim Wiedereinstieg in den Beruf. Was Frauen beim Wiedereinstieg in den Beruf erwartet, welche finanziellen Hilfen es gibt und welche Projekte für welche Personen geeignet sind, darüber informieren wir in Informationsveranstaltungen in der VHS Ober-Olm.

Nr.	Kurztitel	Veranstaltungsort	Termine	Gebühr	Referent/in
16/011		Alte Grundschule	Di, 31.08., 10-12 Uhr	gebührenfrei	E. Steinbrink-Wessling
16/011.2		Alte Grundschule	Fr, 24.09., 10-12 Uhr	gebührenfrei	E. Steinbrink-Wessling
16/011.3		Alte Grundschule	Mi, 17.11., 10-12 Uhr	gebührenfrei	E. Steinbrink-Wessling

Zurück in den Beruf

Neben den thematisch alle Facetten des beruflichen Wiedereinstiegs umfassenden Projektes *Wiedereinstieg in den Beruf* bietet die VHS einzelne Module im Bereich EDV und Kommunikation für Frauen an, die sich auf den Wiedereinstieg in den Beruf vorbereiten. Solide EDV-Kenntnisse, kommunikative Fähigkeiten und sicheres Auftreten spielen eine wichtige Rolle in nahezu allen Berufen. Diese Themen werden in den nachfolgenden Modulen aufgegriffen.

Word 2003 und 2007 für Anfänger, Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in MS Windows

16/005		Alte Grundschule	Mo, Di, Mi, Do ab 13.09.	30,00 €	Eva Flath
--------	--	------------------	--------------------------	---------	-----------

Excel 2003 und 2007 für Anfänger, Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in MS Windows

16/006		Alte Grundschule	Mo, Di, Mi, Do ab 20.09.	30,00 €	Eva Flath
--------	--	------------------	--------------------------	---------	-----------

Outlook 2003 und 2007 für Anfänger, Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in MS Windows

16/007		Alte Grundschule	Mo, Di, Mi, Do ab 27.09.	30,00 €	Eva Flath
--------	--	------------------	--------------------------	---------	-----------

Powerpoint 2003 und 2007 für Anfänger, Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in MS Windows

16/008		Alte Grundschule	Mo, Di, Mi, Do ab 04.10.	30,00 €	Eva Flath
--------	--	------------------	--------------------------	---------	-----------

Profitipps für Umsteiger von Office 2003 auf Office 2007, Grundkenntnisse in MS Windows

16/010		Alte Grundschule	Fr, 29.10. + Fr, 05.11.	30,00 €	Eva Flath
--------	--	------------------	-------------------------	---------	-----------

Alltagsaufgaben am PC mit Office 2003 oder 2007, Grundkenntnisse in MS Windows

16/009		Alte Grundschule	Mo, Di, Mi, Do ab 22.11.	30,00 €	Eva Flath
--------	--	------------------	--------------------------	---------	-----------

Kommunikation im Beruf / Fortgeschrittene I

16/002		Alte Grundschule	Di, Mi, Do ab 02.11.	24,00 €	Edeltraud Steinbrink-Wessling
--------	--	------------------	----------------------	---------	-------------------------------

Kommunikation im Beruf / Fortgeschrittene II

16/003		Alte Grundschule	Mo, Di, Mi, ab 08.11.	24,00 €	Edeltraud Steinbrink-Wessling
--------	--	------------------	-----------------------	---------	-------------------------------

Mit dem perfekten Styling ins Berufsleben

16/004		Alte Grundschule	Mo, 15.11. + Di, 16.11.	25,00 €	Maureen Krings, Imageberaterin
--------	--	------------------	-------------------------	---------	--------------------------------

Business-Knigge: Sicheres Auftreten im beruflichen Umfeld

16/039		Alte Grundschule	ab Di, 14.09., 19:30-22 Uhr, 3 Termine	48,00 €	Edeltraud Steinbrink-Wessling
--------	--	------------------	--	---------	-------------------------------

Büropraxis und Organisation

Tastschreiben am PC

16/015	für Jugendliche und Erwachsene	Alte Grundschule	ab Mo, 06.09., 18-19:30 Uhr, 12 Termine	81,00 €	Renate Busse
--------	--------------------------------	------------------	---	---------	--------------

Superlearning, 10-Finger-Tastschreiben

Die Kosten des Lehrbuchs (25 €) sind in der Teilnahmegebühr nicht enthalten. Diese sind direkt an die Referentin zu zahlen.

16/012	für Erwachsene	Alte Grundschule	ab Do, 30.09., 19:30-21 Uhr, 4 Termine	21,00 €	Doris Gebhardt
--------	----------------	------------------	--	---------	----------------

Zeitgemäße Korrespondenz

16/019		Alte Grundschule	Sa, 18.09., 09-17 Uhr	59 € incl. Material	Barbara Mümpfer
16/019.2		Alte Grundschule	Sa, 13.11., 09-17 Uhr	59 € incl. Material	Barbara Mümpfer

Einladung, Tagesordnung, Protokoll

16/043		Alte Grundschule	Sa, 30.10., 09-17 Uhr	59 € incl. Material	Barbara Mümpfer
--------	--	------------------	-----------------------	---------------------	-----------------

EDV-Schulungen

Bildungsfreistellung: Einführung in die EDV (WIN VISTA + Office 2007) / Wochenkurs

16/034		Alte Grundschule	06.12. - 10.12, Mo-Fr., 09-16 Uhr	190,00 €	Peter Maus
--------	--	------------------	-----------------------------------	----------	------------

Einführung in das Arbeiten am PC, Vorkenntnisse: keine

16/038		Alte Grundschule	ab Do, 28.10., 09-12 Uhr, 4 Termine	72,00 €	Peter Maus
--------	--	------------------	-------------------------------------	---------	------------

16/038.2		Alte Grundschule	ab Do, 11.11., 18:30-21:30 Uhr, 4 Termine	72,00 €	Peter Stock
----------	--	------------------	---	---------	-------------

Windows VISTA

16/035		Alte Grundschule	ab Di, 07.09., 18:30-21:30 Uhr, 4 Termine	72,00 €	Peter Stock
--------	--	------------------	---	---------	-------------

16/035.2		Alte Grundschule	ab Di, 26.10., 09-12 Uhr, 4 Termine	72,00 €	Peter Maus
----------	--	------------------	-------------------------------------	---------	------------

Einführung in Word 2003 und Excel 2003

16/036		Alte Grundschule	ab Fr, 10.09., 18:30-21:30 Uhr, 4 Termine	72,00 €	Peter Stock
--------	--	------------------	---	---------	-------------

16/036.2		Alte Grundschule	ab Fr, 10.09., 09-12 Uhr, 4 Termine	72,00 €	Peter Maus
----------	--	------------------	-------------------------------------	---------	------------

MS Outlook

16/037.2		Alte Grundschule	ab Di, 26.10., 18:30-21:30 Uhr, 4 Termine	72,00 €	Peter Stock
----------	--	------------------	---	---------	-------------

16/037		Alte Grundschule	ab Mi, 27.10., 09-12 Uhr, 4 Termine	72,00 €	Peter Maus
--------	--	------------------	-------------------------------------	---------	------------

Mehr Umsatz mit Twitter, XING und Co.

16/044		Alte Grundschule	Do, 23.09., 18:30-21:30 Uhr	21,00 €	Jürgen Schüler
--------	--	------------------	-----------------------------	---------	----------------

Sicher und Mobil unterwegs

16/023		Alte Grundschule	Sa, 25.09., 09-16 Uhr	35,00 €	Dirk Kruse-Bratschi
--------	--	------------------	-----------------------	---------	---------------------

Kurs Photoshop: Montagen und Kollagen**Grundkenntnisse und Handhabung der Werkzeuge von Photoshop sind unbedingt erforderlich.**

16/018		Alte Grundschule	ab Mi, 27.10., 19-21 Uhr, 6 Termine	42,00 €	Dieter Goebel-Berggold
--------	--	------------------	-------------------------------------	---------	------------------------

EDV-Kurse für ältere Lernende**PC-Einsteiger - Erste Schritte am Computer**

Lernen Sie mit Windows die Arbeit am Computer kennen - von Anfang an. Steigen Sie ein und nutzen Sie Informationen aus dem Internet. Unsere Themen sind: erste Texte mit Word, Ordnung im System, Windows individuell, weitere Programme für den alltäglichen Gebrauch.

16/024	Windows Vista und / oder Windows 7	Alte Grundschule	Mi+Fr ab 08.09., 14-16:15 Uhr, 4 Termine	52 €	Anton Flegar
--------	------------------------------------	------------------	--	------	--------------

PC-Aufbaukurs

Hier geht es um Lösungen und Bearbeitung von Alltagsproblemen. Wir besprechen allgemeine Probleme und Fragen zu Microsoft Vista und Word 2007 die aus den Einsteiger-Kursen offen geblieben sind.

16/025		Alte Grundschule	Mi+Fr ab 22.09., 14-16:15 Uhr, 4 Termine	52 €	Anton Flegar
--------	--	------------------	--	------	--------------

PC-Einsteiger - Erste Schritte im Internet

Lernen Sie mit dem Internet Explorer das World Wide Web kennen. Steigen Sie ein und nutzen Sie die Informationen aus dem Internet. Unsere Themen sind: erste elektronische Post, E-Mail mit Outlook Express, Internetangebote richtig nutzen, gezielt suchen und finden, Internet-Sicherheit.

16/032	mit Windows Vista und Internet Explorer 7.0	Alte Grundschule	Mi+Fr ab 10.11., 14-16:15 Uhr, 4 Termine	52 €	Anton Flegar
--------	---	------------------	--	------	--------------

E-Mail für Einsteiger / mit Windows Vista und Windows Mail

In diesem Kurs lernen Sie E-Mails zu schreiben, zu versenden, weiterzuleiten und zu beantworten. Darüber hinaus erhalten Sie Informationen zu Outlook und Outlook-Express. Bitte beachten: Es werden keine Internetkenntnisse vermittelt.

16/031		Alte Grundschule	Mi+Fr ab 27.10., 14-16:15 Uhr, 3 Termine	41 €	Anton Flegar
--------	--	------------------	--	------	--------------

Bilder von Ihrer Digitalkamera oder Foto-CD auf den PC übertragen

In diesem Kurs werden folgende Kenntnisse vermittelt: Bilder von Ihrer Digitalkamera oder Foto-CD auf den PC zu übertragen und in vordefinierte Ordner zu speichern / Bilder in ein Word-Dokument einzubinden / Bilder mit Freeware-Programm zu verkleinern und bearbeiten / Bilder per E-Mail zu versenden / wichtige Fotos auf externen Speichern zu sichern. **Voraussetzungen für diesen Kurs sind Grundkenntnisse des Betriebssystems.**

16/033		Alte Grundschule	ab Mi, 24.11., 14-16:15 Uhr, 3 Termine	41 €	Anton Flegar
--------	--	------------------	--	------	--------------

Planung von Wanderwegen mit der digitalen topographischen Karte 1:25 000, GPS-Gerät

Die Topographische Karte 1:25.000 zeichnet sich durch ihren hohen Detailreichtum aus. Hier finden Sie jede Straße, jeden Weg bis hin zum Fußpfad. Für Wanderer ist sie daher die ideale Karte zur Orientierung im Gelände. In diesem Kurs werden Sie mit der Handhabung digitaler Kartenwerke vertraut gemacht.

Lerninhalte: Erläuterung der Symbolleiste, Kartenwerke, Ortssuche, Touristische Informationen, Planung von Wanderwegen, Entfernungen und Flächen messen, Höhenprofile erstellen, ausdrucken und speichern, Thematische Karten erstellen, praktische Übungen, einschl. Handhabung GPS-Handgerät.

Zur Teilnahmegebühr kommen die Kosten für den Tour Explorer Rheinland-Pfalz, Hessen, Saarland, in Höhe von 49 € hinzu (Bestellung bitte bei Anmeldung!). Diese sind direkt an den Referenten zu zahlen.

16/040		Alte Grundschule	Sa, 30.10., 09-13:15 Uhr	15,00 €	Rolf Zimmermann
--------	--	------------------	--------------------------	---------	-----------------

Zielgruppe: Kurse für Kinder und Jugendliche

Tastschreiben am PC für Kinder und Jugendliche

Der Kurs richtet sich an Kinder und Jugendliche, die den Umgang mit der PC-Tastatur nach den Regeln für das 10-Finger-Schreiben

16/016	für Kinder von ca. 9 bis 13 Jahren	Alte Grundschule	ab Mo, 06.09., 16-17:30 Uhr, 12 Termine	81 €	Renate Busse
--------	------------------------------------	------------------	---	------	--------------

Superlearning, 10-Finger-Tastschreiben

für Kinder und Jugendliche von 10-16 Jahren

Mit netten Geschichten und Musik werdet ihr in diesem Kurs erleben, wie man auf einfache Weise ganz schnell lernen kann und dabei Mitzubringen sind: Interesse an Neuem sowie Bleistift und Radiergummi.

Die Kosten für das Lehrbuch in Höhe von 25 € sind an die Kursleiterin zu entrichten.

16/013		Alte Grundschule	ab Do, 30.09., 17:45-19:15 Uhr, 4 Termine	21 €	Doris Gebhardt
--------	--	------------------	---	------	----------------

Kunst/Kulturgegeschichte

Qualifizierung zum Gästeführer

Immer mehr Menschen entdecken Rheinhessen als lohnendes Reiseziel. Gästeführer können dazu beitragen, dass die Besucher gerne wiederkommen und auch länger bleiben. Gästeführer müssen Wissensvermittler und Unterhalter zugleich sein. Sie müssen Geschichte und Kunstgeschichte, geographische, wirtschaftliche und soziologische Strukturen unserer Gemeinden und ihrer regionalen Verflechtungen auf ansprechende Art und Weise vermitteln können.

Die Kreisvolkshochschulen Alzey-Worms und Mainz-Bingen wollen im nächsten Frühjahr mit einer Neuauflage ihres gemeinsamen Kursangebotes *Qualifizierung von Gästeführern* einen Beitrag zur Förderung des Tourismus in der Region leisten. Der Kurs setzt sich aus zwei Modulen zusammen, die unabhängig voneinander gebucht werden können.

Nähere Informationen erhalten Sie ab November bei der VHS Ober-Olm unter Tel. 06136 87861.

16/028		Alte Grundschule Ober-Olm Kulturzentrum Alzey	Frühjahr 2011, auf Anfrage	auf Anfrage	C. Müller, Dr. U. Stanjek, Dr. E. Rettinger, Dr. W. Bickel, V.Gallé
--------	--	---	-------------------------------	-------------	---

Kleine Kunstgeschichte Rheinhessens

Auf der Grundlage der für diesen Kurs erstellten Handreichung *Kleine Kunstgeschichte Rheinhessens* sollen an exemplarischen Beispielen von Kunst- und Baudenkmälern in fünf Doppelstunden Einblicke in die Kunstgeschichte der Region von der Vorgeschichte bis zur Gegenwart vermittelt werden. Hierbei sollen die eher unscheinbaren Baudenkmäler im ländlichen Raum Vorrang gegenüber den hinreichend bekannten von Mainz und Worms haben.

16/027		VHS Ober-Olm	ab Mi, 22.09., 19-21 Uhr, 5 Termine	40,00 €	Dr. phil. Wolfgang Bickel
--------	--	--------------	--	---------	---------------------------

Tanz

Folkloretänze der Welt

Nähere Informationen erhalten Sie bei der Referentin Erika Malkewitz, Tel. 06136 87128.

16/014		Rathaus Klein- Winterheim	ab Mi, 22.09., 19:30- 21:30 Uhr, 10 Termine	35€ / 14 TN	Erika Malkewitz
--------	--	------------------------------	--	-------------	-----------------

Textiles Gestalten

Patchwork: Tischläufer mit Naturleinen

Die Kombination von Patchwork mit Naturleinen ergibt einen dekorativen Blickfang auf jedem Tisch. Der Einsatz der Farbtöne bestimmt das saisonale Erscheinungsbild: rot/grün für Weihnachten, zarte Grüntöne/gelb fürs Frühjahr, Rosttöne für den Herbst. Bilder können per E-mail zugeschickt werden.

Material: je nach gewünschter Größe 50 – 100 cm Naturleinen, 50- 100 cm Stoffreste in der gewünschten Farbkombination, die zusammen harmonisieren, dazu einige Neutraltöne (creme, beige, grau). ggf. Handstickgarn in passenden Farben, ca. 1 m dünnes Vlies oder Molton, Rückseitenstoff. Ansonsten Cutter, Matte, Lineal, Stecknadeln, Nähmaschine, übliches Nähzubehör, Mehrfachstecker, Tüte für Müll.

16/042		Alte Grundschule	Sa, 06.11., 10-18 Uhr	27 € / 8 TN	Claudia Zabel
--------	--	------------------	-----------------------	-------------	---------------

Heilmethoden

Homöopathische Hausapotheke für Kleinkinder, Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Die Homöopathie wurde von dem deutschen Arzt Samuel Hahnemann (1755 - 1843) begründet und ist eine Therapieform, welche die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert. In diesem Kurs werden die Grundlagen der Homöopathie erläutert, das Heilungsprinzip anhand von Fällen aus der Praxis erklärt und verschiedene homöopathische Mittel durchgesprochen. Der Kurs soll Wege zeigen, wie man bei leichten Erkrankungen das richtige Mittel findet, aber auch zu wissen, wo die Grenzen einer Selbstmedikation liegen.

1. Abend: Einführung in die Grundlagen der Homöopathie
2. Abend: Anwendungsgebiete, Therapiehindernisse

3. Abend: Homöopathische Arzneimittel

Es werden Arbeitsblätter ausgeteilt, bitte Schreibmaterial und A4-Hefter mitbringen.

Zur Kursgebühr kommen noch Materialkosten hinzu.

16/017		Alte Grundschule	ab Mo, 08.11., 19:30-21:45 Uhr, 3 Termine	28 € / 6 TN	Marion Falkowski
--------	--	------------------	---	-------------	------------------

Kochen und Ernährung

Kulinarische Reise: Gans, Ente und andere Vögel

Feine Geflügelgerichte, ob kurzgebraten, gefüllt und im Ofen gebacken und was es sonst noch so gibt. Wir stöbern in den Küchen der Welt nach Rezepten die uns gefallen, versuchen sie und lassen es uns schmecken.

Mitzubringen sind: Schreibzeug, Geschirrtuch, Spültuch, Topflappen, evtl. Schürze, Getränk, Behälter für Reste.

Materialkosten fallen an und werden im Kurs abgerechnet.

16/041		Neue Grundschule	Do, 28.10., 19-22:30 Uhr	30,00 €	Sigrid Bielefeld
--------	--	------------------	--------------------------	---------	------------------

Herzwochen 2010: herzgesund essen

Krankheiten des Herz-Kreislauf-Systems sind in Deutschland die häufigste Todesursache. Diese Krankheiten stehen in enger Verbindung mit unserem Lebensstil. Mit richtigem Essen und Trinken können Krankheiten verhindert werden. Darüber hinaus stellt eine Ernährungsumstellung eine Basis der Therapie bei Herzerkrankungen dar. Wie sieht eine ideale Gefäßschutzkost aus? Was und wie viel sollte gegessen werden? Verbessern Omega 3 Fettsäuren, sekundäre Pflanzenstoffe, bestimmte Vitamine und Mineralstoffe Ihren Herzschutz? Im Vortrag erfahren Sie, wie Sie herzgesund essen können.

16/026		Alte Grundschule	Di, 09.11., 19-21 Uhr	10,00 €	Jutta Spiering-Wilfert
--------	--	------------------	-----------------------	---------	------------------------

Wildbret köstlich zubereiten

16/047		Neue Grundschule	Di, 26.10., 18-22 Uhr	21,00 €	Stephanie Böckner
--------	--	------------------	-----------------------	---------	-------------------

Veranstaltungsorte

Kurse der Fachbereiche Berufliche Weiterbildung / EDV, Kreatives Gestalten und Jugend sowie Sprachkurse und Vorträge werden in der alten Grundschule von Ober-Olm Schulstr. 2, I Stock (Kirchplatz - neben der katholischen Kirche) durchgeführt. Seminare und Kurse des Bereichs Hauswirtschaft und Ernährung finden in der Grundschule Ober-Olm, Schulstr. 4 statt. Folkloretänze finden im Übungsraum des Rathauses Klein-Winternheim statt.

Für Druckfehler im Programmheft oder anderen Veröffentlichungen sowie Änderungen am Programm wird keine Haftung übernommen. Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie die Geschäftsbedingungen der KVHS Mainz-Bingen an.

Die aktuelle Programmübersicht für das II. Halbjahr 2010 konnte für Sie dank der Unterstützung des Fördervereins der Volkshochschule Ober-Olm e.V. und des Druckstudios Gallé, Klein-Winternheim, erstellt werden.

Es gelten die Allgemeine Geschäftsbedingungen der Kreisvolkshochschule Mainz-Bingen e.V. die Sie unter www.kvhs-mainz-bingen.de einsehen können.