

Ältere Menschen 468

Gedächtnistraining, 468
 Älter werden wir später, 468
 Aktive Freizeit, 469
 Treff am Freitag, 469
 Rechtsfragen, Geldanlage, 470
 Senioren wandern, 471
 Computer, Internet und Co., 472
 Sprachen, 474
 Notenlesen, 477
 Film ab! Kino für Ältere, 477
 Zumba® Gold, Handpflege, 479
 Gymnastik und Bewegung, 480
Seniorenwerkstatt (481):
 Schreiben, Gestalten, Werken, 482
 Männerseniorenband, 483
 Figurentheater, Theater, 483
 Nähen, 483
 Seidenmalerei, Filzen, 484

Frauen 484

Psychologie, Kommunikation, 484
 Frauen treffen Frauen, 485
 Frauen wollen mehr ..., 486
 Frauen informieren sich, 486
 Bogenschießen, 486
 Ausdrucksmalen, Sommerkurs, 487
 Gestalterischer Erlebnistag, 488
 Weinsensorik, 489
 Make-up, Wellness, 489
 Heimwerken, Selbstverteidigung, 490

Kinder und Jugendliche 491

Berufsorientierung, 491
 Bewerbung, 491
 Gedächtnistechniken, 492
 Babysitterkurs, 492
 Computer, Internet und Co., 493
 Sprachen, 495
 Bogenschießen, Nähen, 499
 Handpflege, 500

Bevor Sie einen Kurs belegen, lesen Sie bitte unsere allgemeinen Hinweise ab Seite 515.

Noch Fragen zu vhs spezial?

Infotelefon:
 0 61 31/2625-110

Das Programm für ältere Menschen (ab ca. 60 Jahre)

Warum überhaupt ein Extra-Programm für ältere Menschen?

Zunächst – Menschen aller Altersstufen sind in allen Kursen der vhs willkommen. Für „ältere Menschen“ bedeutet nicht, dass diese Gruppe von anderen Angeboten ausgeschlossen werden soll. Gemischte Gruppen mit Frauen und Männern, mit Alt und Jung, zeichnen sich durch Lebendigkeit und Dynamik aus. Jüngere arbeiten auf bestimmte Lebensziele hin, Ältere bringen einen reichen Fundus an Lebenserfahrung und angesammeltem Wissen mit. So können die verschiedenen Gruppen voneinander profitieren.

Dennoch – es gibt gute Gründe für unsere speziellen Angebote für ältere Menschen:

- Themen, die für Ältere interessant sind – zum Beispiel: Rentenreform und Erbrecht,
- Veranstaltungsformen, die den Bedürfnissen älterer Menschen entgegenkommen – zum Beispiel: die offene Seniorenwerkstatt,
- Tageszeiten, die angenehm sind – zum Beispiel: Kurse am Vor- oder Nachmittag sowie am Wochenende,
- Kurse, deren Gestaltung und Lern-tempo lockerer und flexibler sind – zum Beispiel: bei den Sprach- und EDV-Kursen für Ältere,
- Lernorte, die gut zu erreichen sind – zum Beispiel: in Laufnähe zur nächsten Bushaltestelle.

Übrigens: Bei uns gilt

Hörrausweis = Busticket.

Fantasievolles Gedächtnistraining

In entspannter Atmosphäre erlernen Sie spielerisch aber wirkungsvoll Tricks und Techniken zur Erhaltung und Steigerung Ihrer Gedächtnisleistung. Fantasievolle Übungen trainieren das Kurz- und Langzeitgedächtnis sowie unter anderem Konzentration, Wahrnehmung und Denkfähigkeit. Zahlreiche Fühl-, Riech- und Schmeckübungen sensibilisieren nachhaltig Ihre Sinne. Darüber hinaus erwarten Sie interessante Informationen zur Funktionsweise unseres Gehirns beim Lernen und vielfältige Denkanregungen, wie es auf Dauer leistungsfähig bleibt.

Dauer: 8x 2 UStd., Gebühr: 48,- €

vhs-Haus

Susanne Zander

P12801

Beginn: 20. 10. 2011, Donnerstag, 10.30–12.00 Uhr

P12802

Beginn: 2. 2. 2012, Donnerstag, 10.30–12.00 Uhr

P12803

Beginn: 19. 4. 2012, Donnerstag, 10.30–12.00 Uhr

Älter werden wir später

... denn jetzt, nachdem wir unsere familiären und beruflichen Pflichten gemeistert haben, sollten wir alle Chancen nutzen, unserem Leben so viel Qualität und Freude wie nur möglich zu geben. Wir sind die Pioniere der heutigen Gesellschaft. Aufgewachsen in der Armut und dem frühen Patriarchat der Kriegszeit und der 50er-Jahre, haben wir den Rock'n'Roll, das

Tragen von Hosen, die Pille, die 68er-Revolution und die weibliche Berufstätigkeit gesellschaftsfähig gemacht. Wir erleben in 50 Jahren technische Revolutionen, für die die Menschheit sonst 500 Jahre brauchte. Wir fühlen uns mit 60, 70 oder 80 oft wie unsere Großeltern mit etwa 40, 50 und sind gerade deshalb oft unsicher: Sind die Werte unserer Kindheit heute noch relevant? Wie weit gehen unsere Pflichten für Partner, Kinder, Angehörige. Wie weit sind Kinder, Angehörige und Partner uns gegenüber verpflichtet? Wer bestimmt über uns: Familie, Politik, Wirtschaft, Kirche, Ärzte – wir selbst? Wie gehen die verschiedenen Kulturen mit dem Älterwerden und dem Tod um? Was ist der Sinn unseres Lebens, des Daseins überhaupt und was kommt danach? Für diese und für viele andere Fragen wollen wir gemeinsam versuchen, Lösungen zu finden, die wir im Alltag praktisch umsetzen können. Co-Dozenten unterschiedlichster Fachrichtungen, Bild- und Ton-Dokumente sowie Exkursionen ergänzen die Unterrichtseinheiten, die jeweils in sich abgeschlossen sind. Dieser Kurs richtet sich an Junggebliebene jeden Alters, die gerne miteinander und voneinander lernen und gerne gemeinsam lachen.

Dauer: 12x 2 UStd., Gebühr: 45,- €
vhs-Haus
Trudy Magin

P14801

Beginn: 12. 9. 2011, Montag, 15.00–16.30 Uhr

P14802

Beginn: 12. 3. 2012, Montag, 16.00–17.30 Uhr

Aktive Freizeit

Der Kurs „Aktive Freizeit“ gibt älteren Menschen die Möglichkeit zur geistigen und körperlichen Betätigung. Vorträge und Filme über geschichtliche, literarische, künstlerische, rechtliche und medizinische Fragen dienen der Information und Aussprache. In dem abwechslungsreichen Programm sind auch Ausstellungsbesuche, Betriebsbesichtigungen und Museumsführungen enthalten.

Das detaillierte Gesamtprogramm ist immer zu Semesterbeginn in der Geschäftsstelle erhältlich.

Dauer: 12x 2 UStd., Gebühr: 20,- €
vhs-Haus
Johann August Lehr

P14803

Beginn: 14. 9. 2011, Mittwoch, 15.00–16.30 Uhr

P14804

Beginn: 15. 2. 2012, Mittwoch, 15.00–16.30 Uhr

Treff am Freitag

Sich gemeinsam informieren macht Spaß! Recht im Alltag, Politik, Wirtschaft und Soziales, Verbände, Institutionen und ihre Aufgaben, Medizin, Gesundheit und Ernährung, Kunst und Kultur – das alles sind Bereiche, die uns interessieren. Fachleute werden referieren. Wir werden miteinander sprechen und Erfahrungen austauschen. Exkursionen ergänzen unser Programm, das jeweils zu Semesterbeginn in der Geschäftsstelle der vhs ausliegt.

Fortsetzung siehe nächste Seite

Fortsetzung: Treff am Freitag

Dauer: 12x 2 UStd., Gebühr: 20,- €
 vhs-Haus
 Ingrid Suder

P14805

Beginn: 16. 9. 2011, Freitag, 15.00–16.30 Uhr

P14806

Beginn: 10. 2. 2012, Freitag, 15.00–16.30 Uhr

Kennen wir unsere Rechte?

Manche Rechtsfragen werden gerade für den älteren Menschen wichtig. Seine Rechte kann aber nur der wahrnehmen, der sie kennt. Grund genug, sich mit Fragen zu beschäftigen, deren eigenverantwortliche Lösung ein Stück Vorsorge ist, mit der die Unabhängigkeit erhalten bleibt. Fachleute werden zu Themen referieren, die besondere Bedeutung im 3. Lebensabschnitt haben. Sie können im Gespräch weitere Fragen klären.

Dauer: 1x 2 UStd., Gebühr: 5,- € pro Veranstaltung
 vhs-Haus
 Rudolf Assion, Andrea Weiss

Wer hilft mir, wenn ... ?

Patientenverfügung, Organspendeverfügung, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht.

P15801

Dienstag, 25. 10. 2011, 16.00–17.30 Uhr

Meine Rechte und Pflichten als pflegendes Familienmitglied

Sozialhilfeanspruch, Pflegegeld und Unterhalt bei pflegebedürftigem Ehepartner oder bei den Eltern.

P15802

Dienstag, 8. 11. 2011, 16.00–17.30 Uhr

Die sieben Todsünden im Erbrecht

Möglichkeiten der Gestaltung, Verwahrung des Testaments, Vermächtnis und Auflage.

P15803

Dienstag, 15. 11. 2011, 16.00–17.30 Uhr

Geldanlage für die Generation 50 plus

Fragen und Antworten rund um Vermögensbildung und Kapitalverwendung

Mit fortschreitendem Alter ändern sich Lebensziele, Wünsche und das persönliche Umfeld. All diese Dinge haben Einfluss auf Vermögensplanung und Kapitalverwendung. Auch Gesetzesänderungen wirken sich auf die finanzielle Situation aus. Ältere Menschen müssen bei Geldangelegenheiten andere Dinge als junge Menschen berücksichtigen und ihre Strategien immer wieder überdenken. Was vor Jahren einmal richtig war, kann heute grundlegend falsch sein.

Die wichtigsten Themen:

- Geldanlagen mit hoher Sicherheit
- Erbschaft und Schenkung
- Geldanlagen für Kinder und Enkel

- Renten- und Lebensversicherung
- Immobilien und Beteiligungen als Geldanlage
- Qualifizierte Beratung und Betreuung: Wo gibt es das?

Diese Veranstaltung ist eine erste Einführung; sie ersetzt kein persönliches Beratungsgespräch.

Dauer: 1x 4 UStd., Gebühr: 25,- €

vhs-Haus

Ernst Rudolf

P15804

Dienstag, 20. 9. 2011, 18.15–21.30 Uhr

P15805

Dienstag, 24. 4. 2012, 18.15–21.30 Uhr

Senioren wandern

Geh mit – bleib fit!

Unter diesem Motto bietet die Volkshochschule in der Zeit von September 2011 bis Juni 2012 in der Umgebung von Mainz und Wiesbaden 10 Halbtageswanderungen an, die generell in der dritten Monatswoche stattfinden. Notwendigerweise wurden zwei Gruppen gebildet, von denen eine Gruppe dienstags und die andere donnerstags die gleiche Tour geht. Darüber hinaus haben die Teilnehmer – wie die Erfahrung zeigt – Gelegenheit, Neues zu entdecken oder aber bereits Bekanntes wieder einmal aufzusuchen. Für die etwa zweistündige Wanderung trifft man sich 20 Minuten vor Abfahrtszeit am Mainzer Bahnhofspatz (Ecke Schottstraße und Bahnhofstraße), von wo man zunächst mit Bus oder Straßenbahn zum Ausgangspunkt

der Wanderung aufbricht. Grundsätzlich sind die Touren so geplant, dass alles im Stadtbusbereich stattfindet und somit keine zusätzlichen Kosten entstehen. Die Teilnahme an der nach jeder Wanderung vorgesehenen Einkehr ist selbstverständlich freigestellt und gehört nicht mehr zum Programm der vhs. Die heutzutage zahlreichen, der Gesundheit und der Fitness gewidmeten Druckerzeugnisse sollen hier nicht zitiert werden. Dass man jedoch auf Wanderungen nicht nur frische Luft genießt, sondern auch nette Menschen treffen und gute Gespräche führen kann, sei doch noch angemerkt. In dem Sinne ist allen Teilnehmern – die selbstverständlich als gute Geher auch auftretende Wegbesonderheiten bewältigen und rundum wetterfest sind, sowohl stimmungsmäßig als auch die Kleidung und festes Schuhwerk betreffend – viel Spaß bei allen Touren zu wünschen. Johann Gottfried Seume wusste schon 1805, als er über seinen „Spaziergang“ von Leipzig nach Syrakus im Jahre 1802 berichtete, dass „alles viel besser ginge, wenn man mehr ginge“.

Bitte beachten Sie: Unsere Wanderungen enden laut Ausdruck auf dem Hörerausweis um 13.00 Uhr. Bedenken Sie bitte, dass die kostenlose Benutzung von Bussen und Bahnen auf 2 Stunden nach Ende der Veranstaltung, d. h. bis 15.00 Uhr begrenzt ist. Sollten Sie die Rückfahrt z. B. wegen eines Gaststättenaufenthaltes später antreten, können Sie den Hörerausweis nicht mehr als Fahrausweis nutzen.

Der aktuelle Wanderplan mit allen Terminen liegt in der Volkshochschule aus.

Fortsetzung siehe nächste Seite

Fortsetzung: Senioren wandern

Dauer: 5x 5,3 UStd., Gebühr: 13,- €
 Treffpunkt: 20 Minuten vor Abfahrtszeit am Mainzer
 Bahnhofplatz (zwischen Schottstraße/Bahnhofstraße)
 Günter Kutsch

P22801

Beginn: 20. 9. 2011, Dienstag, 9.00–13.00 Uhr

P22802

Beginn: 22. 9. 2011, Donnerstag, 9.00–13.00 Uhr

P22803

Beginn: 14. 2. 2012, Dienstag, 9.00–13.00 Uhr

P22804

Beginn: 16. 2. 2012, Donnerstag, 9.00–13.00 Uhr

PC-Einstieg leicht gemacht

Vorkenntnisse: Keine

Sie üben den Umgang mit der Maus und der Tastatur, lernen die Arbeitsoberfläche Ihres PCs kennen und arbeiten mit Dateien und Ordnern (Windows-Explorer). Im Anschluss werden Sie einen ersten Einblick in die Standard-Anwendungen erhalten und selbstverständlich auch ins Internet schnuppern.

Die Kosten für das Lehrbuch sind in der Kursgebühr enthalten.

Dauer: 8x 2 UStd., Gebühr: 147,- €
 vhs-Haus
 Hans-Eberhard Pulter

P33700

Beginn: 7. 9. 2011, Mittwoch, 9.00–10.30 Uhr

P33701

Beginn: 2. 11. 2011, Mittwoch, 10.45–12.15 Uhr

PC-Einstieg leicht gemacht

vhs-Haus

P33702

Beginn: 9. 1. 2012, Montag, 9.15–11.45 Uhr
 Dauer: 5x 3 UStd., Gebühr: 139,- €
 Peter Maus

P33703

Beginn: 18. 4. 2012, Mittwoch, 9.00–10.30 Uhr
 Dauer: 8x 2 UStd., Gebühr: 147,- €
 Hans-Eberhard Pulter

PC praktisch: Word, Excel, Internet und Co.

Vorkenntnisse: Inhalte des Kurses „PC-Einstieg leicht gemacht“

Sie arbeiten vertieft mit Dateien und Ordnern, erstellen Briefe und Listen und betreiben Recherchen im Internet sowie E-Mail-Korrespondenz.

Die Kosten für das Lehrbuch sind in der Kursgebühr enthalten.

Dauer: 5x 3 UStd., Gebühr: 139,- €
 vhs-Haus
 Peter Maus

P33710

Beginn: 5. 9. 2011, Montag, 9.15–11.45 Uhr

P33713

Beginn: 27. 2. 2012, Montag, 9.15–11.45 Uhr

Dauer: 8x 2 UStd., Gebühr: 147,- €
 vhs-Haus
 Hans-Eberhard Pulter

P33711

Beginn: 23. 11. 2011, Mittwoch, 9.00–10.30 Uhr

P33712

Beginn: 11. 1. 2012, Mittwoch, 10.45–12.15 Uhr

PC praktisch: Word, Excel, Internet und Co.

P33714

Beginn: 9. 5. 2012, Mittwoch, 10.45–12.15 Uhr

Dauer: 8x 2 UStd., Gebühr: 147,- €

vhs-Haus

Hans-Eberhard Pulter

PC-Einsatz im Alltag

Vorkenntnisse: Inhalte des Kurses P33710 „PC praktisch“

Sie erhalten gezielte Einblicke in viele ganz konkrete Anwendungsmöglichkeiten von MS Office 2010:

- Flyer und Faltblätter
- Fotos präsentieren
- Reiseplanung
- Abrechnungen und Kalkulationen

Die Kosten für das Lehrbuch sind in der Kursgebühr enthalten.

vhs-Haus

P33721

Beginn: 1. 2. 2012, Mittwoch, 9.00–10.30 Uhr

Dauer: 9x 2 UStd., Gebühr: 163,- €

Hans-Eberhard Pulter

P33722

Beginn: 16. 4. 2012, Montag, 9.15–11.45 Uhr

Dauer: 6x 3 UStd., Gebühr: 163,- €

Peter Maus

Internet und E-Mails

Vorkenntnisse: Inhalte des Kurses „PC-Einstieg leicht gemacht“

Sie lernen alle grundlegenden Dinge rund ums Internet kennen:

- Einrichtung von Internet und E-Mail-Programmen
- Aufbau von Internetseiten
- Verfassen und senden von E-Mails und Anhängen
- Downloads

Die Kosten für das Lehrbuch sind in der Kursgebühr enthalten.

Dauer: 6x 2 UStd., Gebühr: 115,- €

vhs-Haus

Hans-Eberhard Pulter

P33730

Beginn: 7. 9. 2011, Mittwoch, 10.45–12.15 Uhr

P33731

Beginn: 14. 3. 2012, Mittwoch, 10.45–12.15 Uhr

Internet praktisch

Vorkenntnisse: Inhalte des Kurses „PC praktisch“

Sie erhalten gezielte Einblicke in viele, ganz konkrete Anwendungsmöglichkeiten des Internets:

- Ein- und Verkaufen: Ebay, Online-Bestellung
- Reisen und Hotels: suchen und buchen
- Fotobuch: Erinnerungen bildlich darstellen
- Soziale Netzwerke: richtiger Umgang und Gefahren
- Sicheres Arbeiten im Internet: Antivirenprogramme, Firewall und Co.

P33740

Beginn: 31. 10. 2011, Montag, 9.15–11.45 Uhr

Dauer: 5x 3 UStd., Gebühr: 128,- €

vhs-Haus

Peter Maus

Sprachkurse

Die Niveaus der Sprachkurse orientieren sich am Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für das Sprachenlernen. Detaillierte Informationen zu den Niveaus finden Sie auf Seite 114.

In den **Sprachkursen für ältere Menschen** können Sie in entspannter Atmosphäre ohne Leistungsdruck lernen. Sowohl bei der Unterrichtsgestaltung als auch bei den Inhalten werden die besonderen Bedürfnisse von älteren Lernenden berücksichtigt. In den Kursen der Stufen A1 bis B1 geht es vor allem um die Verständigung im Urlaub und den Austausch über allgemeine Themen wie Hobbys, Familie, Alltagsleben. In den Kursen der höheren Stufen werden auch literarische Texte und Zeitungsartikel gelesen und diskutiert.

Englisch A1/1

Zielgruppe: Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse oder Teilnehmer/-innen, die vor sehr langer Zeit schon ein wenig Englisch gelernt hatten, aber noch einmal ganz von vorne anfangen möchten.

Lehrwerk: Fairway 1, Klett Verlag, ab Unit 1

Dauer: 15x 2 UStd., Gebühr: 93,- €
vhs-Haus

P54900

Beginn: 9. 9. 2011, Freitag, 8.45–10.15 Uhr
Donald A. Kos

P54902

Beginn: 9. 2. 2012, Donnerstag, 8.45–10.15 Uhr
Ulla Zenz

Englisch A1/2

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen. Über folgende Kenntnisse/Fertigkeiten sollten Sie bereits verfügen: begrüßen, sich vorstellen, Zahlen, Uhrzeiten, Auskunft zur Person und Herkunft geben, einfache Fragen stellen, um Informationen zu Preisen, Ortsangaben einzuholen.

Lehrwerk: Fairway 1, Klett Verlag, ca. ab Unit 5

Dauer: 15x 2 UStd., Gebühr: 93,- €
vhs-Haus

P54904

Beginn: 9. 9. 2011, Freitag, 8.45–10.15 Uhr
Kelly Suzanne Hay

P54905

Beginn: 9. 9. 2011, Freitag, 10.30–12.00 Uhr
Maria-Anna Weinberger

P54906

Beginn: 10. 2. 2012, Freitag, 8.45–10.15 Uhr
Donald A. Kos

Englisch A1/3

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen, die die Kurse A1/1 und A1/2 besucht oder vergleichbare Vorkenntnisse haben.

Inhalt: Sie lernen u. a. über Ihren Urlaub zu berichten, Fragen zu vergangenen Ereignissen zu stellen (mit did und was/were), Vorschläge und Vergleiche zu machen, über Planungen für die Zukunft zu sprechen.

Lehrwerk: Fairway 1, Klett Verlag, ca. ab Unit 11

Englisch A1/3

Dauer: 15x 2 UStd., Gebühr: 93,- €
vhs-Haus

P54907

Beginn: 10. 2. 2012, Freitag, 8.45–10.15 Uhr
Kelly Suzanne Hay

P54908

Beginn: 10. 2. 2012, Freitag, 10.30–12.00 Uhr
Maria-Anna Weinberger

Englisch A2/2

Lehrwerk: Fairway 2, Klett Verlag,
ca. ab Unit 5

Dauer: 15x 2 UStd., Gebühr: 93,- €
vhs-Haus

P54920

Beginn: 8. 9. 2011, Donnerstag, 10.30–12.00 Uhr
Donald A. Kos

P54921

Beginn: 9. 9. 2011, Freitag, 10.30–12.00 Uhr
Elke Matz

Englisch A2/3

Lehrwerk: Fairway 2, Klett Verlag,
ca. ab Unit 11

Dauer: 15x 2 UStd., Gebühr: 93,- €
vhs-Haus

P54926

Beginn: 9. 2. 2012, Donnerstag, 10.30–12.00 Uhr
Donald A. Kos

P54927

Beginn: 10. 2. 2012, Freitag, 10.30–12.00 Uhr
Elke Matz

Englisch Auffrischkurs A2

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen, die Kurse auf dem Niveau A2 besucht haben oder über vergleichbare Englischkenntnisse verfügen und diese noch einmal festigen und wiederholen möchten.

Inhalt: Sie wiederholen die grundlegende Grammatik (Zeiten, Pronomen, Adjektivsteigerung, some/any). Sie behandeln Themenbereiche wie z. B. im Restaurant, Hobbys, Gesundheitsprobleme, Small Talk bei Einladungen, Berufe und Arbeitsbedingungen. Sie lernen Postkarten zu schreiben, Reiseprospekte zu lesen, Ratschläge zu geben, die eigene Meinung zu äußern und einfache E-Mails zu schreiben.

Lehrwerk: Fairway Refresher A2,
Klett Verlag, ca. ab Unit 5

P54928

Beginn: 9. 9. 2011, Freitag, 10.30–12.00 Uhr
Dauer: 15x 2 UStd., Gebühr: 93,- €
vhs-Haus
Donald A. Kos

Englisch B1/1

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen, die die Kurse auf dem Niveau A2 abgeschlossen oder vergleichbare Vorkenntnisse haben (sich in alltäglichen Situationen auf einfache Art verständigen können).

Inhalt: Sie lernen u. a. über vergangene Erlebnisse zu berichten, sich über Filme und Bücher zu unterhalten, Informationen in Zeitungsartikeln zu verstehen.

Lehrwerk: Headway B1/Part 1, Oxford University Press, Unit 1

Fortsetzung siehe nächste Seite

Fortsetzung: Englisch B1/1**P54930**

Beginn: 10. 2. 2012, Freitag, 10.30–12.00 Uhr
 Dauer: 15x 2 UStd., Gebühr: 93,— €
 vhs-Haus
 Donald A. Kos

Englisch B1/3

Lehrwerk: Fairway 3, Klett Verlag,
 ca. ab Unit 11

P54932

Beginn: 8. 9. 2011, Donnerstag, 10.30–12.00 Uhr
 Dauer: 15x 2 UStd., Gebühr: 93,— €
 vhs-Haus
 Ulla Zenz

Englisch B1/5

Lehrwerk: Headway B1/Part 2, Oxford
 University Press, ca. ab Unit 6

P54933

Beginn: 6. 9. 2011, Dienstag, 10.30–12.00 Uhr
 Dauer: 15x 2 UStd., Gebühr: 93,— €
 vhs-Haus
 Ulla Zenz

Englisch B1/6

Lehrwerk: Headway B1/Part 2,
 Oxford University Press, ca. ab Unit 9

P54934

Beginn: 7. 2. 2012, Dienstag, 10.30–12.00 Uhr
 Dauer: 15x 2 UStd., Gebühr: 93,— €
 vhs-Haus
 Ulla Zenz

English Refresher B1/3

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit
 Kenntnissen auf Niveau B1

Inhalt: Wiederholen und festigen von
 Kenntnissen auf einem mittleren Niveau.
 Ziel ist es, wieder einen Stand zu errei-
 chen, auf dem man sich in allen Routine-
 situationen im Urlaub verständigen und
 sich über Alltagsthemen unterhalten
 kann.

Lehrwerk: Fairway Refresher B1,
 Klett Verlag, ca. ab Unit 7

P54937

Beginn: 6. 9. 2011, Dienstag, 8.45–10.15 Uhr
 Dauer: 15x 2 UStd., Gebühr: 93,— €
 vhs-Haus
 Ulla Zenz

Conversation Practice B1

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit Kennt-
 nissen auf mittlerem Niveau B1, die daran
 arbeiten möchten, freier zu sprechen.

Inhalt: Sie beschäftigen sich mit landes-
 kundlichen und alltäglichen Themen, die
 zum Diskutieren und zum Meinungsaus-
 tausch anregen. Zur systematischen Ent-
 wicklung der Ausdrucksfähigkeit wird ein
 Lehrwerk eingesetzt.

Lehrwerk: wird bekannt gegeben.

Dauer: 15x 2 UStd., Gebühr: 93,— €
 vhs-Haus
 Ulla Zenz

P54938

Beginn: 9. 2. 2012, Donnerstag, 10.30–12.00 Uhr

P54939

Beginn: 7. 2. 2012, Dienstag, 8.45–10.15 Uhr

English Conversation for Seniors (B2 / C1)

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit guten Kenntnissen, die fließend sprechen können.

Keep up your English – enjoy talking in a relaxed atmosphere!

Dauer: 15x 2 UStd., Gebühr: 97,- €
vhs-Haus
Sigrid Stahl-Walbaum

P54940

Beginn: 7. 9. 2011, Mittwoch, 10.30–12.00 Uhr

P54942

Beginn: 8. 2. 2012, Mittwoch, 10.30–12.00 Uhr

Spanisch für aktive Senioren (A1)

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen auf dem Niveau A1

Inhalt: Ein Kurs für Teilnehmer/-innen, die ihre auf Reisen erworbenen Grundkenntnisse der spanischen Sprache systematisieren und ausbauen möchten. Lernziele und -inhalte werden mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern vereinbart.

Lehrwerk: wird bekannt gegeben.

P57800

Beginn: 20. 10. 2011, Donnerstag, 10.30–12.00 Uhr
Dauer: 15x 2 UStd., Gebühr: 93,- €
vhs-Haus
Rita Feiks de Kunze

Notenlesen

Vorkenntnisse: keine

Inhalt: Der Kurs „Notenlesen für ältere Menschen“ richtet sich an alle, die schon immer ein Instrument lernen wollten. Es wird besonders viel Zeit für Rückfragen und Wiederholungen eingeplant. Auch Vom-Blatt-Singen wird geübt.

Bitte mitbringen: Notenheft, Bleistift und Radiergummi

Dauer: 6x 2 UStd., Gebühr: 39,- €
vhs-Haus
Elizaveta Akubardia

P64198

Beginn: 25. 10. 2011, Dienstag, 14.45–16.15 Uhr

P64199

Beginn: 7. 2. 2012, Dienstag, 14.45–16.15 Uhr

Film ab! – Filmerleben am Nachmittag

Meist am ersten Dienstag im Monat wird Ihnen eine unterhaltsame und anspruchsvolle Filmvorführung angeboten. Im Anschluss daran können Sie Ihre Eindrücke im Gespräch austauschen.

Für diesen Kurs ist eine Anmeldung in der vhs erforderlich. Mit dem vhs-Hörerausweis können Sie dann ab zwei Stunden vor und bis zu zwei Stunden nach der Vorführung eine Hin- und Rückfahrt auf allen Linien innerhalb des Verkehrsverbundes Mainz-Wiesbaden (Tarifgebiet 65) nutzen. Der Hörerausweis ist nur gültig in Verbindung mit einem amtlichen Lichtbildausweis.

Fortsetzung siehe nächste Seite

Fortsetzung: Film ab! – Filmerleben am Nachmittag

Termine und Filme:

P65180

Dienstag, 13. 9. 2011, 14.30 Uhr
 Dauer: 1x 2,6 UStd., Gebühr: 3,- €
 vhs-Haus, Raum A32
 Ingrid Suder

Kannst du pfeifen, Johanna?

Schweden 1995, 55 Min.

Der Film erzählt in poetischen Bildern mit subtiler Symbolik und mit leisem Humor von Leben und Tod und von der Beziehung zwischen Jung und Alt.

Dauer: 1x 2,6 UStd., Gebühr: 3,- €
 Landesfilmdienst Rheinland-Pfalz
 Ingrid Suder

P65181

Dienstag, 4. 10. 2011, 14.30 Uhr

Mit Herz und Hand

Neuseeland/USA 2005, 127 Min.

Die bewegende Geschichte eines Mannes, der sich im Alter von 65 Jahren entschließt, der schnellste Mann auf zwei Rädern zu werden, und diesen Traum auch verwirklicht.

P65182

Dienstag, 8. 11. 2011, 14.30 Uhr

Die Herbstzeitlosen – Schweiz 2006, 90 Min.

Eine Komödie um vier ältere Damen, die mit einer Dessous-Boutique ihr verschlafenes Dorf auf Trab bringen. Heiter, wie aus dem Leben geschnitten und mit einem Schuss Tragik.

P65183

Dienstag, 6. 12. 2011, 14.30 Uhr

Unsere Ozeane (Oceans)

Frankreich 2009, 100 Min.

Bilder der Unterwasserwelt von atemberaubender Schönheit, die man nicht so schnell vergessen wird und die den Blick öffnen für die großen Zusammenhänge des Lebens.

Film ab! – Filmerleben am Nachmittag

Dauer: 1x 2,6 UStd., Gebühr: 3,- €
 Landesfilmdienst Rheinland-Pfalz
 Ingrid Suder

P65184

Dienstag, 7. 2. 2012, 14.30 Uhr

Der Tango der Rashevskis – Frankreich/Belgien/Luxemburg 2005, 100 Min.

Eine warmherzige und humorvolle Familiengeschichte um Vorurteile, Religion und ererbte Traditionen im Zeitalter des umfassenden Wertewandels.

P65185

Dienstag, 6. 3. 2012, 14.30 Uhr

Adams Äpfel – Dänemark, 94 Min.

Eine schwarze Komödie voll absurden Humors, wendungsreich und kurzweilig, eine Parabel auf das menschliche Zusammenleben, deren Ideen einen nicht loslassen.

P65186

Dienstag, 3. 4. 2012, 14.30 Uhr

Die Friseurin – Deutschland 2010, 108 Min.

Die Verfilmung einer ostdeutschen Biografie durch Doris Dörrie, die eine pfundige Frau mit Wucht für Würde und ein besseres Leben kämpfen lässt, offen und selbstironisch.

P65187

Dienstag, 8. 5. 2012, 14.30 Uhr

Precious – Das Leben ist kostbar

USA 2009, 110 Min.

Ein einfühlsames und berührendes Drama über die Widerstandsfähigkeit einer jungen Frau, eine packende Sozialstudie, die den Zuschauer ebenso fassungslos wie hoffnungsvoll zurücklässt.

P65188

Dienstag, 5. 6. 2012, 14.30 Uhr

Willkommen bei den Sch'tis

Frankreich 2008, 106 Min.

Eine mit liebenswerten Figuren bevölkerte französische Komödie, die festgefahrene Klischees ins Gegenteil verkehrt und ad absurdum führt.

Zumba® Gold

Zumba® Gold ist für ältere, aktive Menschen entwickelt worden. Es ist auch geeignet für Menschen, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten. Zumba eignet sich hervorragend, um fit und in Bewegung zu bleiben. Es bietet ein Ganzkörper-Workout zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik. Die leicht zu erlernenden Tanzschritte sind einfach nachzutun, Zumba kräftigt die Muskulatur und lockert zugleich. Die Bewegungen können in jedem Alter erlernt werden und sind nicht schwierig. Bleiben Sie nicht in Ihrem Sessel sitzen – halten Sie Ihren Körper fit und gesund mit Zumba-Fitness!

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, ausreichend Getränke und Handtuch

Dauer: 4x 1,1 UStd., Gebühr: 22,- €
vhs-Haus
Tina Willius-Senzer, Richard Berninger

P65290

Beginn: 9. 9. 2011, Freitag, 15.00–15.50 Uhr

P65291

Beginn: 13. 1. 2012, Freitag, 15.00–15.50 Uhr

Handpflege

Hände und Fingernägel stehen zweifelsohne immer im Blickpunkt. Sind sie sauber und gepflegt, wird das äußere Erscheinungsbild positiv abgerundet. Maniküre wird die kosmetische Pflege der Hände und Fingernägel bezeichnet. Auch zu Hause ist eine Maniküre problemlos zu bewerkstelligen.

In diesem Kurs zeige ich Ihnen Nagelhautbehandlungen (Eponychium), Nägelkürzen und -formen, Solebad, Reflexzonenmassagen der Hand, selbst gemachte Handmasken (mit Schokolade, Vanille, Kokosnuss, Mango, Lavendel, Melisse, Minze und Menthol) und praktisch-schnelles Lackieren.

Bitte mitbringen: Handtuch, Maniküreset/Feile, Nagellack, Alufolie, Küchenpinsel zum Auftragen der Handmaske

Dauer: 1x 3,6 UStd., Gebühr: 23,- €
inkl. Materialkosten
vhs-Haus
Nese Berrin Cakici

P75182

Samstag, 24. 9. 2011, 10.00–13.00 Uhr

P75183

Samstag, 28. 1. 2012, 10.00–13.00 Uhr

Zumba®-Gold-Workshop

P65292

Samstag, 29. 10. 2011, 10.00–11.30 Uhr
Dauer: 1x 2 UStd., Gebühr: 14,- €
vhs-Haus
Tina Willius-Senzer, Richard Berninger

Präventive Gymnastik – Körper in Harmonie

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene ab 50 Jahren, die auch im Alter Freude an der Bewegung haben und gesund und vital bleiben möchten. Der Vormittagskurs bietet eine ausgewogene Gymnastik für Körper, Geist und Seele mit und ohne Hilfsmittel und entsprechender Musik. Der Schwerpunkt liegt auf Beweglichkeit, Koordination, Körperwahrnehmung, Körperhaltung sowie Entspannungsübungen am Ende der Stunde.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch

Finthen, Bürgerhaus
Barbara Weil

P86190

Beginn: 8. 9. 2011, Donnerstag, 10.00–11.00 Uhr
Dauer: 10x 1,3 UStd., Gebühr: 35,— €

P86191

Beginn: 1. 3. 2012, Donnerstag, 10.00–11.00 Uhr
Dauer: 8x 1,3 UStd., Gebühr: 28,— €

Gymnastik

Dieser Kurs richtet sich besonders an ältere Menschen, die sich gerne bewegen und etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Auf dem Programm stehen spezielle Übungen zur Erhaltung der Beweglichkeit, die Schulung von Koordination, Reaktion und Ausdauer, das Kennenlernen unterschiedlicher Entspannungsformen mit und ohne Musik sowie der Einsatz verschiedener Handgeräte.

Bitte mitbringen: Decke bzw. Handtuch, kleines Kissen, Gymnastikmatte, Theraband

vhs-Haus
Gabriela Jandova

P86280

Beginn: 6. 9. 2011, Dienstag, 9.00–10.15 Uhr
Dauer: 12x 1,6 UStd., Gebühr: 48,— €

P86281

Beginn: 10. 1. 2012, Dienstag, 9.00–10.15 Uhr
Dauer: 10x 1,6 UStd., Gebühr: 40,— €

P86282

Beginn: 17. 4. 2012, Dienstag, 9.00–10.15 Uhr
Dauer: 9x 1,6 UStd., Gebühr: 36,— €

P86283

Beginn: 6. 9. 2011, Dienstag, 10.30–11.45 Uhr
Dauer: 12x 1,6 UStd., Gebühr: 48,— €

P86284

Beginn: 10. 1. 2012, Dienstag, 10.30–11.45 Uhr
Dauer: 10x 1,6 UStd., Gebühr: 40,— €

P86285

Beginn: 17. 4. 2012, Dienstag, 10.30–11.45 Uhr
Dauer: 9x 1,6 UStd., Gebühr: 36,— €

Bewegt im Alter – Tanz und Bewegung

Zielgruppe: Erwachsene ab 50 Jahren, die Spaß und Freude an Tanz und Bewegung haben.

Inhalt: Im Vordergrund des Tanz- und Bewegungskurses stehen einfache, aufbauende und körpergerechte Übungen, Bewegungssequenzen und Schrittfolgen, die die Koordination fördern. Durch das Training werden Zusammenhänge, Übergänge und Abläufe von Bewegung und des Körpers verständlich und in geselliger Runde eingeübt. Dies wird durch den Einsatz von Atem- und Körperarbeit unterstützt. Das eigene Körperbewusstsein und das allgemeine Wohlbefinden werden verbessert. Mit der Freude an der Bewegung erfahren Sie persönliche Erfolgserlebnisse, Bestätigung und Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, rutschfeste Socken, Getränk

vhs-Haus
Tanja König

P86286

Beginn: 25. 10. 2011, Dienstag, 16.15–17.15 Uhr
Dauer: 7x 1,3 UStd., Gebühr: 24,- €

P86287

Beginn: 31. 1. 2012, Dienstag, 16.15–17.15 Uhr
Dauer: 6x 1,3 UStd., Gebühr: 20,- €

P86288

Beginn: 17. 4. 2012, Dienstag, 16.15–17.15 Uhr
Dauer: 8x 1,3 UStd., Gebühr: 28,- €

Seniorenwerkstatt

Die Seniorenwerkstatt bietet älteren Menschen (ab ca. 60 Jahren) von Montag bis Donnerstag in speziell ausgestatteten Fachräumen Anregungen zum kreativen Gestalten und die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen. Hier können Sie zwischen zwölf Werkstattgruppen wählen, die sich mit speziellen kreativen Techniken beschäftigen und zu festen Zeiten stattfinden. Werkstattgruppen gibt es für die Bereiche:

- Schreibwerkstatt
- Gestalten, Werken
- Männerseiniorenband
- Figurentheater, Theater
- Nähen, Filzen
- Seidenmalerei

Während der Zeiten der Werkstattgruppen können Sie flexibel kommen und gehen. Wollen Sie sich grundlegend in eine kreative Technik einarbeiten, so finden Sie im Programm der vhs Mainz eine Fülle passender Kurse. In der Seniorenwerkstatt können Sie anschließend die erlernten Techniken anwenden und weiterentwickeln.

Die Teilnehmerzahl jeder Werkstattgruppe ist begrenzt. Daher ist eine Anmeldung erforderlich. Hierzu nehmen Sie bitte Kontakt mit Franziska Wienzek, der Leiterin der Seniorenwerkstatt, unter der Telefonnummer 061 31/2625-235, auf.

Die Teilnahme an den Werkstattgruppen ist gebührenfrei. Sie bezahlen das von Ihnen verbrauchte Material (z. B. Ton, Glasuren, Speckstein) oder bringen es mit (z. B. Stoffe, Garne). Da die Seniorenwerkstatt ein gebührenfreies Angebot der vhs Mainz ist,

Fortsetzung siehe nächste Seite

Fortsetzung: Seniorenwerkstatt

entfällt der Hörerausweis als kostenloses Busticket vor und nach den Veranstaltungen, wie er bei den bezahlten Kursen angeboten wird.

Sie finden die Seniorenwerkstatt im Haus B, in den Räumen B 01 bis B 03.

Schreibwerkstatt

Dieses Angebot hat vor allem die eigene Biografie zum Inhalt. Erinnerungen und ihr Bezug zum heutigen Leben werden thematisiert und schriftlich gestaltet. Daraus können Ihre persönlichen illustrierten Mappen oder Bücher entstehen, die für Ihre Nachkommen zu einem kostbaren Zeitzeugnis werden. Zudem regen verschiedenartige Schreibimpulse zum freien Schreiben an.

vhs-Haus

P62590

Beginn: 5. 9. 2011, Montag, 9.45–11.45 Uhr

P62591

Beginn: 6. 2. 2012, Montag, 9.45–11.45 Uhr

Plastisches Gestalten in Speckstein

Der weiche, unterschiedlich gefärbte Speckstein wird mit Feilen, Messern und Schleifpapier bearbeitet. Es können kleine Plastiken, Tiere oder abstrakte Formen hergestellt werden.

vhs-Haus

P63590

Beginn: 6. 9. 2011, Dienstag, 9.00–12.30 Uhr

P63591

Beginn: 7. 2. 2012, Dienstag, 9.00–12.30 Uhr

Werken und Gestalten

In offener Projektarbeit wird mit unterschiedlichen Materialien und Ideen gearbeitet. Hierbei werden Anregungen aus der Gruppe aufgegriffen und gemeinsam neue Umsetzungen erarbeitet, die mit pädagogischer Unterstützung ausgeführt werden.

vhs-Haus

P63592

Beginn: 6. 9. 2011, Dienstag, 9.00–11.45 Uhr

P63593

Beginn: 7. 2. 2012, Dienstag, 9.00–11.45 Uhr

Töpfern und Modellieren

Hier können Gefäße, Figuren und dekorative Gegenstände modelliert werden. Alle notwendigen Materialien wie Ton, Glasuren, Modellierhölzer etc. sind vorhanden. Für diese Gruppen sind Vorkenntnisse notwendig. Wenn Sie einen Keramikkurs besucht haben und Basiskenntnisse des keramischen Arbeitens besitzen, können Sie hier mit fachlicher Begleitung aktiv werden.

vhs-Haus

P63594

Beginn: 5. 9. 2011, Montag, 13.30–16.30 Uhr

P63595

Beginn: 7. 9. 2011, Mittwoch, 9.00–12.30 Uhr

P63596

Beginn: 6. 2. 2012, Montag, 13.30–16.30 Uhr

P63597

Beginn: 8. 2. 2012, Mittwoch, 9.00–12.30 Uhr

Männerseniorenband

Gespielt werden Klassiker aus der Rock- und Popgeschichte von ca. 1960 bis heute. Männer ab ca. 60 Jahren, die ein Instrument beherrschen und damit improvisieren können, sind herzlich willkommen. Es finden Auftritte in Mainz und Umgebung statt.

Alte Ziegelei, Bretzenheim

P64595

Beginn: 6. 9. 2011, Dienstag 18.00–20.00 Uhr

P64596

Beginn: 7. 2. 2012, Dienstag 18.00–20.00 Uhr

Figurentheater

Die Figurentheatergruppe der Seniorenwerkstatt tritt an verschiedenen Orten in Mainz und Umgebung auf. Zurzeit spielen wir unser neues, selbsterarbeitetes Stück „Der Fischer und seine Frau“ in Mainzer Mundart. Der Text, die Konzeption, der Bau von Figuren und Kulissen, Ton- und Musikaufnahmen und -bearbeitung, bis zur fertigen Aufführung sind ausschließlich im Rahmen der Seniorenwerkstatt entstanden. Neue Mitwirkende, die Lust am Figurentheaterspiel haben, sind herzlich willkommen!

vhs-Haus

P65590

Beginn: 9. 9. 2011, Freitag, 9.00–12.30 Uhr

P65591

Beginn: 10. 2. 2012, Freitag, 9.00–12.30 Uhr

Theater

Mit praktischen Übungen und freien Improvisationen werden die Darstellungs- und Spielmöglichkeiten erweitert. Aus den eingebrachten Themen entsteht mit der Zeit ein Bühnenstück, das zur Aufführung kommen wird. Auch Menschen ohne Vorerfahrung oder mit körperlichen Einschränkungen sind herzlich willkommen.

vhs-Haus

P65592

Beginn: 6. 9. 2011, Dienstag 13.30–15.30 Uhr

P65593

Beginn: 7. 2. 2012, Dienstag 13.30–15.30 Uhr

Nadel und Faden

Hier können Sie Ihre Handarbeiten von zu Hause mitbringen, um in anregender Gesellschaft daran zu arbeiten. Parallel dazu finden Sie verschiedene Nähangebote, die Sie unter Anleitung wahrnehmen können, wie z. B. das Nähen von Puppen, Stofftieren oder Patchworkarbeiten. Bei entsprechendem Können besteht auch die Möglichkeit, neue Kleidung zu nähen oder die vorhandene Garderobe zu ändern, bzw. zu aktualisieren.

vhs-Haus

P74591

Beginn: 5. 9. 2011, Montag, 9.00–12.30 Uhr

P74592

Beginn: 7. 9. 2011, Mittwoch, 9.00–12.30 Uhr

P74593

Beginn: 6. 2. 2012, Montag, 9.00–12.30 Uhr

P74594

Beginn: 8. 2. 2012, Mittwoch, 9.00–12.30 Uhr

Seidenmalerei

Sie können für sich Tücher, Schals oder Bilder malen. Wir experimentieren mit den verschiedenen Techniken, die die Seidenmalerei bietet, z. B. mit Wachs, Salz, Gutta, verdickter Farbe oder Drehtechnik. Themen oder auch Künstler wie Hundertwasser, Klimt oder Miró inspirieren zur eigenen Farb- und Motivkombination. Sie können eigenes Material mitbringen oder auch zum Selbstkostenpreis bei uns erwerben.

vhs-Haus

P74595

Beginn: 8. 9. 2011, Donnerstag, 9.00–12.30 Uhr

P74596

Beginn: 9. 2. 2012, Donnerstag, 9.00–12.30 Uhr

Filzen

Das Filzen ist eine uralte Technik. Aus ungesponnener, farbiger Wolle werden Objekte wie Etais, Hand- und Handytaschen, Ketten, Broschen und vieles mehr hergestellt.

vhs-Haus

P74597

Beginn: 8. 9. 2011, Donnerstag, 9.00–12.30 Uhr

P74598

Beginn: 9. 2. 2012, Donnerstag, 9.00–12.30 Uhr

Das Programm für Frauen

Diese Kurse der vhs Mainz werden exklusiv für Frauen angeboten.

Hier soll Frauen ein Raum geboten werden, in dem sie, ohne sich mit den Erwartungen des anderen Geschlechts zusätzlich auseinandersetzen zu müssen, Wissen erwerben, eigene Standpunkte klären und Solidarität von Frauen in ähnlichen familiären und beruflichen Lagen erfahren können. Den Bedürfnissen von Frauen in ihren unterschiedlichen Lebenssituationen soll hier explizit Rechnung getragen werden. Sollten Sie weitere Vorschläge und Wünsche haben, wenden Sie sich bitte an Iris Dilg unter der Telefonnummer: 0 61 31/26 25-130.

Konflikte erfolgreich lösen

Wegen unterschiedlicher Standpunkte sind Konflikte alltäglich und nicht zu vermeiden. Konflikte sind somit Bestandteil von allen vitalen Beziehungen im privaten und beruflichen Kontext. Ungelöste Konflikte stören zwischenmenschliche Beziehungen und hindern ein konstruktives Miteinander.

Kursinhalte:

- Erkennen des eigenen Verhaltens in Konfliktsituationen
- Ursachen und Wahrnehmung von Konflikten
- Konfliktformen, Konfliktverläufe und deren Folgen
- Grundlagen der Kommunikation
- Konfliktlösungsmodelle
- Wie lösen Sie erfolgreich Konflikte?

In videogestützten Rollenspielen bearbeiten Sie Ihre Konfliktsituation und wenden

die gewonnenen Erkenntnisse in Ihrem beruflichen oder privaten Alltag an.

P12401

Samstag, 21. 4. 2012, 9.00–17.45 Uhr
 Dauer: 1x 10 UStd., Gebühr: 35,- €
 vhs-Haus
 Traudel Schönborn

Mit mir im Fluss – Facetten meiner Weiblichkeit

Ein Workshop für Frauen zur Selbstbegegnung

Im Laufe ihres Lebens durchschreiten Frauen verschiedene Entwicklungsphasen: vom Kind über die Jugendliche zur Frau, zur Mutter, zur Weisen. Diese Urbilder menschlicher Vorstellungsmuster begleiten uns, ob bewusst oder unbewusst, ein Leben lang. Mit Hilfe der nach C. G. Jung benannten Archetypen werden Möglichkeiten zur eigenen Erfahrung gegeben, über Bewegung, im Tanz, im Innehalten und im persönlich Austausch. Dabei nutzt die Seminarleiterin Übungen aus dem Bereich der Gestalt- und Körpertherapie. In einem geschützten Rahmen bietet der Workshop den Teilnehmerinnen die Gelegenheit, nach innen zu spüren und im Kontakt mit sich selbst und Anderen neue Erfahrungen zu sammeln und durch kleine Rituale in den Alltag zu integrieren.

P12402

Freitag, 11. 11. 2011, 17.30–21.30 Uhr
 Samstag, 12. 11. 2011, 9.30–17.00 Uhr
 Dauer: 13 UStd., Gebühr: 39,- €
 vhs-Haus
 Kerstin Peter

Frauen treffen Frauen

Wir – eine Gruppe jüngerer und älterer Frauen – diskutieren einmal pro Woche miteinander über aktuelle Themen aus Gesellschaft, Kultur, Geschichte und Politik. Aber nicht nur die „großen“ Themen spielen eine Rolle, sondern auch Fragen und Probleme, die sich aus unserem unmittelbaren, alltäglichen Leben ergeben. Die Auswahl der Themen wird von den Teilnehmerinnen gemeinsam vorgenommen. Sich informieren, voneinander und miteinander lernen, einen eigenen Standpunkt finden, sich einmischen sind Ziele, die wir durch unsere Gespräche erreichen wollen. Wichtig ist, dass die Teilnehmerinnen Neugierde, Interesse an aktuellen und geschichtlichen Themen, Offenheit für Neues und Bereitschaft zur Mitarbeit mitbringen. Alter spielt keine Rolle – im Gegenteil: Je mehr Frauen sich aus verschiedenen Altersgruppen zusammenfinden, umso unterschiedlichere Erfahrungen können in die Gespräche eingebracht werden. Nur Mut – über „neue Gesichter“ in unserer Gruppe freuen wir uns! Da wir – falls mehrheitlich gewünscht – auch ein- bis zweimal unterwegs sind, um z. B. eine Ausstellung anzusehen, an einem Vortrag teilzunehmen oder andere interessante Veranstaltungen zu besuchen, können sich die angegebenen Anfangs- bzw. Endzeiten des Kurses etwas verschieben.

P14401

Beginn: 7. 9. 2011, Mittwoch, 9.30–11.45 Uhr
 Dauer: 15x 3 UStd., Gebühr: 72,- €
 vhs-Haus
 Ruth Renner

Fortsetzung siehe nächste Seite

Fortsetzung: Frauen treffen Frauen

Dauer: 15x 3 UStd., Gebühr: 72,- €
 vhs-Haus
 Ruth Renner

P14402

Beginn: 7. 9. 2011, Mittwoch, 19.15–21.30 Uhr

P14403

Beginn: 8. 2. 2012, Mittwoch, 9.30–11.45 Uhr

P14404

Beginn: 8. 2. 2012, Mittwoch, 19.15–21.30 Uhr

Frauen wollen mehr ...

Lernen, Wissen, Information

Deshalb treffen wir uns einmal wöchentlich zu unterschiedlichen Themen, zum Austausch, zur Kontaktpflege. Referentinnen/Referenten aus den Bereichen Geschichte, Gesundheit, Kultur, Soziales usw. eröffnen uns manch neuen Blickwinkel, helfen uns, eine Meinung zu bilden, geben uns Anregungen. Außerdem sind wir zwei bis drei Mal pro Semester unterwegs. Besichtigungen oder Ausstellungsbesuche stehen dann auf unserem „Stundenplan“. Wir laden Sie ein, mitzumachen.

Dauer: 12x 3 UStd., Gebühr: 56,- €
 vhs-Haus
 Karin Lott

P14405

Beginn: 20. 9. 2011, Dienstag, 9.30–11.45 Uhr

P14406

Beginn: 21. 9. 2011, Mittwoch, 9.30–11.45 Uhr

P14407

Beginn: 6. 3. 2012, Dienstag, 9.30–11.45 Uhr

P14408

Beginn: 7. 3. 2012, Mittwoch, 9.30–11.45 Uhr

Frauen informieren sich

Zu diesen Abenden sind Frauen jeden Alters eingeladen, einmal im Monat Filme, Vorträge, Besichtigungen, Begegnungen und andere Aktivitäten in der Gemeinschaft zu erleben. Bei Außenterminen kann es zu Zeitverschiebungen kommen.

Dauer: 4x 2 UStd., Gebühr: 18,- €
 Gonsenheim, AWO-Tagesstätte, Pfarrer-Grimm-Str. 3
 Karin Lott

P14409

Beginn: 22. 9. 2011, Donnerstag, 19.30–21.00 Uhr

P14410

Beginn: 8. 3. 2012, Donnerstag, 19.30–21.00 Uhr

Bogenschießen: Abenteuer – Entspannung – Spaß

An einem Wochenende erhalten Sie Einblick in den faszinierenden Umgang und Bewegungsablauf mit Pfeil und Bogen. Sie sammeln erste Erfahrungen mit Ihrer Konzentrationsfähigkeit, eigenen Kraft, klaren Ausrichtung, mit Ihrem Gespannt-Sein und dem richtigen Augenblick des Lösens des Pfeils. Das Ausüben dieser Sportart, wie sie hier bei uns praktiziert wird, wird mit Lockerungs- und Atemübungen sowie mit Inhalten aus dem Survival Training verbunden.

Am Freitagabend erfolgt eine theoretische Einführung im vhs-Haus.

Das Bogenschießen findet samstags in der Alten Ziegelei statt.

Bitte mitbringen: bequeme, wetterfeste Kleidung und Verpflegung für den Tag

Bogenschießen: Abenteuer – Entspannung – Spaß

Dauer: 11,3 UStd., Gebühr: 43,- €
zzgl. ca. 12,- € Leihgebühr für Bogen u. Ausrüstung
vhs-Haus / Bretzenheim, Alte Ziegelei
Cordelia Rüb

P61280

Freitag, 23. 9. 2011, 19.30–21.30 Uhr
Samstag, 24. 9. 2011, 10.00–17.00 Uhr

P61281

Freitag, 23. 3. 2012, 19.30–21.30 Uhr
Samstag, 24. 3. 2012, 10.00–17.00 Uhr

Ausdrucksmalen, Lust auf Malen?

Haben Sie Lust auf Malen? Möchten Sie die Freude spüren, sich kreativ auszudrücken? Für ein Wochenende können Sie einfach nach Herzenslust malen, ohne Interpretation, Bewertung oder Leistungsdruck. In einer freien Atmosphäre können Sie mit Händen, Pinseln, Spachtel, Schwämmen, etc. auf großen Blättern in Farbe schwelgen und Ihren Impulsen freien Lauf lassen. Dabei werden Ihnen verschiedene, bekannte Situationen begegnen: Entscheidungen treffen, schwierige Situationen meistern, Altes aufarbeiten und heilen, sich von Überflüssigem verabschieden, neue Wege ausprobieren, eigenen Impulsen trauen und folgen, ohne zu wissen, wohin sie führen ... und am Ende beglückt und stolz vor Ihren eigenen Werken stehen. Sie kommen in Berührung mit Ihrem Inneren, entdecken bisher verborgene Kräfte und Fähigkeiten, neue Wege und vor allem Spaß und Lebenslust. Auch wenn Sie von sich sagen, Sie können nicht malen, sind Sie beim Ausdrucksmalen herzlich willkommen. Gemalt

wird mit Gouachefarben, das Malmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: Malkittel oder altes Oberhemd, alte Schuhe

vhs-Haus
Annett V. Heide

P63480

Freitag, 21. 10. 2011, 19.15–21.30 Uhr
Sa/So, 22./23. 10. 2011, 10.00–16.00 Uhr
Dauer: 16,3 UStd., Gebühr: 72,- €

P63481

Freitag, 18. 11. 2011, 19.15–21.30 Uhr
Sa/So, 19./20. 11. 2011, 10.00–16.00 Uhr
Dauer: 16,3 UStd., Gebühr: 72,- €

P63482

Freitag, 4. 5. 2012, 19.15–21.30 Uhr
Sa/So, 5./6. 5. 2012, 10.00–16.00 Uhr
Dauer: 16,3 UStd., Gebühr: 72,- €

P63484

Freitag, 3. 2. 2012, 18.00–21.30 Uhr
Samstag, 4. 2. 2012, 10.00–17.00 Uhr
Dauer: 12,3 UStd., Gebühr: 61,- €

P63485

Freitag, 20. 4. 2012, 18.00–21.30 Uhr
Samstag, 21. 4. 2012, 10.00–17.00 Uhr
Dauer: 12,3 UStd., Gebühr: 61,- €

Ausdrucksmalen / Focusing in den Osterferien

Ausdrucksmalen ist eine gute Methode, um über die Bilder mit sich selbst in Kontakt zu kommen. Ohne Bewertung, ohne Vergleichen oder Leistungsdruck gibt es hier einen Raum, in dem sich die eigenen Bilder entfalten können. In diesem Rahmen kann Neues ausprobiert, Altes ver-

Fortsetzung siehe nächste Seite

Fortsetzung: Ausdrucksmalen/Focusing in den Osterferien

arbeitet und losgelassen, Selbstkritik in Selbstvertrauen gewandelt, der eigene innere Reichtum gespürt, können Ihre Schöpferkraft und Kreativität erlebt und Entscheidungen bereits auf dem Bild ausprobiert werden. Diese Prozesse – ausgelöst durch das Malen – werden mit Focusing, Meditation und Ausdrucksspiel verbunden. Es erwarten Sie reiche Tage mit vielfältigen Erfahrungsmöglichkeiten, die Sie bei sich selbst ankommen lassen und Ihnen neue Schritte auf Ihrem Weg ermöglichen. Gemalt wird mit einer großen Palette an leuchtenden Gouachefarben, mit Pinseln, Händen, Schwämmen etc. Auch wenn Sie von sich sagen, Sie können nicht malen, sind Sie beim Ausdrucksmalen herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Malkittel oder altes Oberhemd, alte Schuhe

P63486

Beginn: 10. 4. 2012, Di–Fr, 10.00–16.00 Uhr

Dauer: 4x 6,3 UStd., Gebühr: 103,- €

Stornoschluss: 23. 3. 2012

vhs-Haus

Annett V. Heide

Sommerkurs: Ausdrucksmalen / Focusing in den Sommerferien

P63487

Beginn: 6. 8. 2012, Mo–Fr, 10.00–16.00 Uhr

Dauer: 5x 6,3 UStd., Gebühr: 121,- €

Stornoschluss: 23. 7. 2012

vhs-Haus

Annett V. Heide

Reise ins „Blaue“ – ein gestalterischer Erlebnistag

Zielgruppe: Frauen, die offen für Neues sind. Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Inhalt: Die berufliche und private Belastung des Alltags für einen Tag unterbrechen – ist das einer Ihrer Wünsche? Neue Kraft schöpfen durch eigenes Tun, verschiedene künstlerische Techniken kennenlernen (z. B. Zeichnen/Schreiben mit Rohrfeder und Tinte, eine Collage aus selbst eingefärbtem Papier kleben, alternativ ein Textilbild nähen ...). Angeregt durch Beispiele aus der Kunstgeschichte können Sie die Farbe **Blau**, die diesen Tag dominieren wird, in vielen Variationen erleben und sogar eine malerische Traumreise wagen. Die private Atmosphäre meines Ateliers sowie grafische Lockerungsübungen tragen dazu bei, Entspannung und Ruhe zu finden.

Bitte mitbringen: Klebestift, Nagelschere, vorhandene Pinsel, blaue Farben. Wenn Sie mögen: blaue Gegenstände/Materialien für eine Materialcollage oder auch blaue Textilien, Garn oder Wolle. Sie werden erstaunt sein, wo und wie oft Ihnen etwas Blaues begegnet wird.

Zur Besprechung weiterer Einzelheiten nehmen Sie bitte Kontakt mit der Kursleiterin auf. Telefonisch unter: 0 61 31 / 57 80 76 oder per E-Mail: bn.design.com@web.de

P63489

Samstag, 3. 3. 2012, 9.30–17.00 Uhr

Dauer: 1x 8,6 UStd., Gebühr: 36,- €

Atelier B. Neugebauer, Drususwall 64, 55131 Mainz
Birgit Neugebauer

Bauchtanz – Frausein – Lebensfreude

■ siehe S. 346 Tanz

... ich seh' etwas, was du nicht siehst!

■ siehe S. 358 Fotografie

Express Yourself

Porträtfotografie für Frauen

■ siehe S. 360 Fotografie

Was Frauen schon immer über Wein wissen wollten

Was Frau schon immer über Wein wissen wollte: Wie wird Wein hergestellt? Wie probiere ich Wein? Wie erschmecke ich die Aromen? Was ist typisch für Rheinhessen?

Dies und vieles mehr werden Sie an diesem Tag – in gemütlicher Runde – erfahren.

P73380

Samstag, 11. 8. 2012, 14.00–17.00 Uhr

Dauer: 1x 4 UStd., Gebühr: 29,- €

inkl. Materialkosten

Treffpunkt: Weingut Becker

Dalbergstr. 7, 55129 Mainz-Ebersheim

Alexandra Becker

Make-up für Frauen ab 40

Mit der Zeit ändern sich Aussehen, Hautbeschaffenheit und Gesichtszüge. Auch wenn manches geht, kommt doch einiges Interessante dazu. Dies gilt es zu erkennen. Durch praktische Übungen ist es möglich, sich auf das eigene Äußere einzustellen: Jetzt sind andere Techniken gefragt. Außerdem haben sich mit den Jahren bei den meisten Frauen klare geschmackliche Vorlieben entwickelt, die es zu unterstützen gilt.

Bitte mitbringen: Handtuch, Hautreinigungspräparate, Creme, Aufstellspiegel und dekorative Make-up-Produkte (falls vorhanden)

P75184

Sonntag, 23. 10. 2011, 10.00–17.00 Uhr

Dauer: 1x 8 UStd., Gebühr: 34,- €

inkl. Materialkosten

vhs-Haus

Ulrike Schmidt

Wellness-Abend

Der Kursabend soll Ihnen einen richtig schönen Wellness-Abend ermöglichen: entspannendes Fußbad, gedämpftes Licht, schöner Tee, wohltuende Maske, Dampfbad für die gestresste Gesichtshaut, Handpeeling, eine selbst hergestellte Fußcreme, leise Musik, Augenpflege. Einfach alles, um zu entspannen und Ihnen und Ihrer Haut und Seele ein kleines Geschenk zu machen.

Bitte mitbringen: Handtücher, Stirnband, Schüssel für Fußbad, Wasserkocher, Glas, Tasse

Fortsetzung siehe nächste Seite

Fortsetzung: Wellness-Abend

Dauer: 1x 4 UStd., Gebühr: 20,- €
inkl. Materialkosten
vhs-Haus
Nadine Münch

P75186

Montag, 21. 11. 2011, 18.15–21.30 Uhr

P75187

Dienstag, 6. 3. 2012, 18.15–21.30 Uhr

Heimwerken

Sie lernen Werkzeuge kennen und erhalten wertvolle Tipps und Hinweise, wie diese funktionieren und wie Sie sicher damit umgehen: Sägen, Hämmern, Schrauben, Einführung in die Elektrik im Haushalt, Materialkunde, Fliesen legen und Verfugen (Wand), Reparaturen stehen auf dem Programm. Kleine Projekte werden zusammen festgelegt und ausgeführt.

Dauer: 4x 2,3 UStd., Gebühr: 26,- €
zzgl. Materialkosten
vhs-Haus
Alfred Wilhelm

P76182

Beginn: 9. 1. 2012, Montag, 18.00–19.45 Uhr

P76184

Beginn: 21. 5. 2012, Montag, 18.00–19.45 Uhr

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Zielgruppe: Frauen ab 16 Jahre. Es sind keinerlei Vorkenntnisse oder sportliche Voraussetzungen nötig!

Inhalt: „Ich will mich erfolgreich wehren können!“ Wer diesen Entschluss gefasst hat, kann in dem Kurs lernen, sich in alltäglichen Situationen besser zu behaupten und sich auch bei Angriffen selbst zu verteidigen. Im Kurs wird mit Stimme, Körperhaltung und Mimik geübt, selbstbewusst aufzutreten und deutliche Grenzen zu setzen. Darüber hinaus wird gelernt, wie man einen Angreifer mit einfachen Mitteln effektiv und wirksam abwehren kann.

Hinweis: Schmuck bzw. Haarspangen bitte zu Hause lassen (Verletzungsgefahr).

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, ein Paar zusätzliche Socken, Schreibzeug, Verpflegung, Getränk

Dauer: 13,3 UStd., Gebühr: 42,- €
vhs-Haus
Astrid Wenzel

P86580

Sa/So, 22./23. 10. 2011, 10.00–16.00 Uhr

P86581

Sa/So, 10./11. 3. 2012, 10.00–16.00 Uhr

Kinder und Jugendliche

Das Programm für Kinder und Jugendliche orientiert sich an den Wünschen und Bedürfnissen von Kindern und Jugendlichen im Alter zwischen fünf und 18 Jahren. Kursangebote gibt es in den Bereichen Berufsorientierung, Computer, Sprachen sowie im musisch-kreativen Bereich.

Berufsorientierung – leicht gemacht

Zielgruppe: Jugendliche ab der 8. Klasse
Was kann ich und was will ich wirklich?
Es geht darum, sich selbst mit dem Thema „Beruf“ auseinanderzusetzen, „aktiv“ zu werden und zu bleiben.

Kursinhalt:

- Testverfahren zur Interessenfindung
- persönliche Stärken, Begabungen und Wünsche erkennen und in die Berufswahl einbeziehen
- geeignete Berufsfelder und entsprechende Ausbildungswege finden
- die nächsten Schritte planen

Dauer: 2x 4 UStd., Gebühr: 50,- €
vhs-Haus
Elisabeth Döbbelin

P31900

Freitag, 10. 2. 2012, 14.00–17.15 Uhr
Samstag, 11. 2. 2012, 9.00–12.15 Uhr

P31901

Dienstag, 7. 8. 2012, 10.00–13.15 Uhr
Mittwoch, 8. 8. 2012, 10.00–13.15 Uhr

Bewerbung – leicht gemacht

Zielgruppe: Jugendliche ab der 8. Klasse
Für viele Jugendliche ist es eine neue Erfahrung, sich auf dem Arbeitsmarkt zu bewerben. Die speziellen Anforderungen in der Bewerbungssituation können vorher geklärt und trainiert werden.

Kursinhalt:

- Kompetenzprofil – Einschätzen der eigenen Qualifikationen
- systematische Stellensuche
- Entwickeln eigener Bewerbungsstrategien
- Selbstmarketing – Werbung in eigener Sache
- Vorstellungsgespräch – typische Fragen

Dauer: 4x 3 UStd., Gebühr: 75,- €
vhs-Haus
Elisabeth Döbbelin

P31905

Beginn: 9. 11. 2011, Mittwoch, 15.00–17.15 Uhr

P31906

Beginn: 18. 4. 2012, Mittwoch, 16.00–18.15 Uhr

Tipps & Tricks für Schule und Ausbildung

Zielgruppe: Jugendliche ab der 8. Klasse
1. Tag – Bewerbungscoaching: Marketing in eigener Sache, wie bewirbt man sich, Jobsuchstrategien, Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch
2. Tag – Business-Knigge: Gute Umgangsformen, freundliches und routiniertes Auftreten

Fortsetzung siehe nächste Seite

Fortsetzung: Tipps & Tricks für Schule und Ausbildung

3. Tag – Kommunikation: Grundregeln der Kommunikation und Körpersprache, Grenzen und Probleme

4. Tag – Präsentation: Präsentation optimal planen, vorbereiten und letztendlich erfolgreich durchführen

5. Tag – Merkzettel im Kopf: die besten Gedächtnistechniken

P31910

Beginn: 6. 8. 2012, Mo–Fr, 9.30–15.00 Uhr

Dauer: 5x 6 UStd., Gebühr: 130,- €

vhs-Haus

Eva Zöllner

Merkzettel im Kopf – die besten Gedächtnistechniken

Zielgruppe: Kinder der 1. bis 4. Klassen – gerne auch mit Eltern

Ruckzuck alles auswendig lernen? Ihr erfahrt, was für wen wie am besten funktioniert und könnt es gleich ausprobieren. Kennenlernen der Techniken, Spaß haben, Staunen und zu Hause weitermachen.

Kursinhalt:

- einfache Techniken
- die Körperroute
- die Zahlenmethode

P31913

Samstag, 25. 2. 2012, 9.00–10.30 Uhr

Dauer: 1x 2 UStd., Gebühr: 10,- €

vhs-Haus

Eva Zöllner

Merkzettel im Kopf – die besten Gedächtnistechniken

Zielgruppe: Jugendliche der 5. bis 8. Klassen

Ruckzuck alles auswendig lernen? Ihr erfahrt, was für wen wie am besten funktioniert, und könnt es gleich ausprobieren. Kennenlernen der Techniken, Spaß haben, Staunen und zu Hause weitermachen.

Kursinhalt:

- die Geschichtentechnik
- einfache Techniken
- die Körperroute
- die Raumroute
- die Zahlenmethode
- die Vokabellernmethode

P31912

Samstag, 28. 1. 2012, 9.00–12.15 Uhr

Dauer: 1x 4 UStd., Gebühr: 20,- €

vhs-Haus

Eva Zöllner

Babysitterkurs

Zielgruppe: Jugendliche ab 14 Jahre
Hier erfahren Jugendliche alles, was sie wissen müssen, um Kinder von 0 bis 10 Jahren betreuen zu können:

- Spiel- und Beschäftigungsmöglichkeiten für Kinder
- wichtige Entwicklungsaspekte des Kindes von 0 bis 10 Jahren
- Ernährung und Gesundheit
- Säuglingspflege und Wickelmethoden
- Unfallgefahren und Unfallverhütung
- Rechte und Pflichten des Babysitters

Babysitterkurs

vhs-Haus
Stephan Tennhardt

P31915

Beginn: 25. 11. 2011, Freitag, 16.45–19.00 Uhr
Dauer: 4x 3 UStd., Gebühr: 55,- €

P31916

Freitag, 9. 3. 2012, 16.30–19.45 Uhr
Samstag, 10. 3. 2012, 10.00–17.15 Uhr
Dauer: 12 UStd., Gebühr: 55,- €

Ferienkurs: Computer für Kids 1

Zielgruppe: Schülerinnen und Schüler der 3. und 4. Klasse

Vorkenntnisse: keine

Das gemeinsame Arbeiten, Entdecken, Ausprobieren und Gestalten am Computer fördert das ausgewogene Sozialverhalten von Kindern und Erwachsenen. In lockerer Atmosphäre kann solides Computergrundwissen erlernt werden.

Kursinhalt:

- 10-Finger-Tastschreiben
- Textbearbeitung und -gestaltung
- Bildbearbeitung
- Tabellenkalkulation
- Präsentationen
- Internet-Recherchen

P33800

Beginn: 2. 7. 2012, Mo–Fr, 9.00–12.15 Uhr
Dauer: 5x 4 UStd., Gebühr: 163,- €
vhs-Haus
Inge Schäfer-Engemann

Ferienkurs: Computer für Kids 2

Zielgruppe: Schülerinnen und Schüler der 5. und 6. Klasse

Vorkenntnisse: PC-Kenntnisse

Anhand vieler Praxisbeispiele wird die Anwendung von Standardsoftware im schulischen Alltag vertieft.

In entspannter Atmosphäre kann solides Computerwissen erlernt werden.

Kursinhalt:

- Einladungen mit Word
- Bildbearbeitung
- schnelle Rechenlösungen mit Excel
- Referate mit PowerPoint – so einfach geht's
- sicher im Internet – Gefahren abwehren

P33801

Beginn: 2. 7. 2012, Mo–Fr, 9.00–12.15 Uhr
Dauer: 5x 4 UStd., Gebühr: 163,- €
vhs-Haus
Ralf Schmitt

Ferienkurs: PowerPoint, Excel und Word

Zielgruppe: Schülerinnen und Schüler der 7. bis 10. Klasse

Vorkenntnisse: PC-Kenntnisse

Der heutige Schulalltag fordert von jungen Menschen, immer früher mit dem Computer auf DU zu sein. In diesem Kurs erhalten die Teilnehmer grundlegende Kenntnisse und Techniken im Umgang mit **PowerPoint**: Referate, Vorträge, Multimedia-Shows, grafischer Aufbau der Seiten, Einbindung von Text, Fotos und Grafiken, Umgang mit Grafiken, Fotos

Fortsetzung siehe nächste Seite

Fortsetzung: Ferienkurs: PowerPoint, Excel und Word

mit Freeware aufbereiten, raffinierte Animationen für Text und Seitenübergänge, Tricks und Effekte, die keiner kennt, Bilder aus dem Internet für die Vorträge nutzen, Folien für Tageslichtprojektoren erstellen, Infoblätter oder Präsentationsmappen für Zuschauer oder Lehrer ausdrucken.

Excel: Formeln und Funktionen, Schriftarten und Zahlenformate, relative und absolute Bezüge, Dateiablage (Ablagesystem), nützliche Techniken (Detektiv und Funktionsassistent), Verknüpfungen und Datenimporte, einfache Diagramme und Graphen, Freie Objekte

Word: Textgestaltung, Textdesign

vhs-Haus
Inge Schäfer-Engemann

P33810

Beginn: 10. 10. 2011, Mo–Fr, 9.00–12.15 Uhr
Dauer: 5x 4 UStd., Gebühr: 193,— €
inkl. Kosten für 2 Lehrbücher (PowerPoint, Excel)

P33811

Beginn: 2. 4. 2012, Mo–Do, 9.00–13.00 Uhr
Dauer: 4x 5 UStd., Gebühr: 193,— €
inkl. Kosten für 2 Lehrbücher (PowerPoint, Excel)

Tastschreiben am PC

Zielgruppe: Schülerinnen und Schüler ab 11 Jahren

Voraussetzung: Kenntnisse der deutschen Sprache

Inhalt: Schreibt ihr immer noch mit dem „Zwei-Finger-Suchsystem“? Mit dem neuen Trainingsprogramm könnt ihr in nur 10 Stunden das Tastschreiben erlernen! Das macht Spaß und ihr habt keinen Stress mit ständigen Wiederholungsübungen. Schon nach wenigen Stunden fühlt ihr euch auf dem gesamten Tastenfeld zu Hause. Nach der Erarbeitung des Tastenfelds erfolgt ein Schreibtraining, bei dem die Geschwindigkeit systematisch gesteigert wird.

Die Kosten für das Lehrbuch sind in der Kursgebühr enthalten.

Dauer: 8x 2 UStd., Gebühr: 88,— €

vhs-Haus
Jutta Jaffke

P33820

Beginn: 16. 9. 2011, Freitag, 15.45–17.15 Uhr

P33821

Beginn: 20. 1. 2012, Freitag, 15.45–17.15 Uhr

P33822

Beginn: 20. 4. 2012, Freitag, 15.45–17.15 Uhr

Arabisch

Zielgruppe: Kinder im Grundschulalter, die schon ein wenig Arabisch sprechen und verstehen können.

Inhalt: Die Kinder lernen die arabische Schrift lesen und schreiben. Außerdem werden korrekte Aussprache und Grammatik in Hocharabisch vermittelt.

Anhand von altersgemäßen Materialien (Bildern, Erzählungen, Geschichten) werden die Kinder an die arabische Sprache und Kultur herangeführt.

Dauer: 12x 2 UStd., Gebühr 86,- €
inklusive Lehrmaterial
vhs Haus
Suzan Janho

P58900

Beginn: 9. 9. 2011, Freitag 14.30 – 16.00 Uhr

P58901

Beginn: 10. 2. 2012, Freitag 14.30 – 16.00 Uhr

Feriensprachkurse für Kinder und Jugendliche

Lernen auch noch in den Ferien?

Na klar: wenn Lernen lustig ist – und interessant! Dies ist das Konzept der Kursleiterinnen und Kursleiter der vhs Mainz. Der Unterricht wird abwechslungsreich und mit viel Bewegung stattfinden, sodass alle Sinne angesprochen werden. Auch am PC kann gearbeitet werden. Der Unterricht kann im Haus, aber auch in unserem Innenhof stattfinden, in dem man auch in der Sonne sein Pausenbrot genießen kann. Essen und Getränke können mitgebracht oder auch (wenn die schriftliche Erlaubnis der Eltern vorliegt) in nächster Umgebung gekauft werden. Also: let's go, vamos, avanti!

Ferienkurs: Englisch lernen – keine Hexerei oder doch?

Zielgruppe: Kinder im 3. und 4. Schuljahr

Inhalt: Der Kurs basiert auf dem Lehrwerk „Winnie the Witch“. Es ist die Geschichte einer Hexe und ihres Katers. Die Kinder lernen dabei Vokabular aus ihrem häuslichen Bereich, zu Farben und Gefühlen (wie fühle ich mich? happy, sad, furious). Auf der Grundlage des Buches wird in der Woche ein Theaterstück entwickelt. Mit jeweils wechselnden Rollen spielen die Kinder „Winnie the Witch“ und „Wilbur the Cat“. Neben den gesprochenen Texten lernen die Kinder auch Lieder und chants. Am letzten Tag findet dann eine Aufführung vor Eltern und Freunden statt. Das Buch „Winnie the Witch“ ist in der Kursgebühr enthalten.

Fortsetzung siehe nächste Seite

Fortsetzung: Ferienkurs: Englisch lernen
– keine Hexerei oder doch?

Bitte mitbringen: Buntstifte, Schere,
Schnellhefter DIN A4, Lunchpaket

P54956

Beginn: 6. 8. 2012, Mo–Fr, 9.30–14.00 Uhr
Stornoschluss: 20. 7. 2012
Dauer: 5x 5 UStd., Gebühr: 104,– €
vhs-Haus
Keike Barth

Ferienkurs: English Kids Camp

Zielgruppe: Kinder von 11 bis 12 Jahren in der 5./6. Klasse, die schon seit mindestens einem Jahr Englischunterricht haben.

Inhalt: Ein abwechslungsreiches Programm mit verschiedenen Aktivitäten, Projekten und Spielen z. B. theme days, face-painting, body casts, board games, song writing und zwischendrin Sprachübungen zu ausgewählten Bereichen aus Grammatik oder Wortschatz.

Am ersten Tag gibt es eine Einführung auf Deutsch, in der das Programm erklärt und die Grundregeln festgelegt werden. In der restlichen Zeit wird alles auf Englisch laufen. Ihr werdet voll in die Sprache eintauchen und einen ganz anderen Zugang zum Erlernen einer Fremdsprache erfahren. You'll see English can be great fun!

Bitte Lunchpaket für ein gemeinsames Mittagessen mitbringen.

P54958

Beginn: 10. 10. 2011, Mo–Fr, 10.00.–16.00 Uhr
Stornoschluss: 23. 9. 2011
Dauer: 5x 7 UStd., Gebühr: 158,– €
vhs-Haus
Janet E. Kollias

Ferienkurs: English Kids Camp

P54959

Beginn: 30. 7. 2012, Mo–Fr, 10.00–16.00 Uhr
Stornoschluss: 13. 7. 2012
Dauer: 5x 7 UStd., Gebühr: 158,– €
vhs-Haus
Janet E. Kollias

Ferienkurs: Français (A1) pour les jeunes

Zielgruppe: Jugendliche von 12 bis 14 Jahren, die geringe Kenntnisse auf der Stufe A1 des Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens (siehe S. 114) mitbringen (u. a. Kenntnis der Verbformen im Präsens) und diese wiederholen und festigen möchten.

Inhalt: Ziel des Unterrichts ist es, die Jugendlichen zum Sprechen anzuregen und zum flüssigen und selbstsicheren Umgang mit der französischen Sprache zu befähigen. Dies soll in Rollenspielen und mittels einfacher Texte erreicht werden. Der Kurs soll Erfolg, aber auch Spaß und Entspannung bringen. Grammatikalische Fragen werden geklärt, stehen aber nicht im Vordergrund.

Lehrwerk: wird bekannt gegeben.

P55750

Beginn: 10. 4. 2012, Di–Fr, 10.00–14.00 Uhr
Stornoschluss: 23. 3. 2012
Dauer: 4x 5 UStd., Gebühr: 89,– €
vhs-Haus

Ferienkurs: Français (A2) pour les jeunes

Zielgruppe: Jugendliche von 15 bis 18 Jahren, die Kenntnisse auf der Stufe A2 mitbringen (insbesondere Kenntnis der Vergangenheitsformen) und diese wiederholen und festigen möchten.

Inhalt: Die Jugendlichen trainieren aktives Sprechen: Sie üben, kurze Gespräche zu führen, in denen sie sich und ihre Familie vorstellen, Erkundigungen einholen, Einladungen aussprechen. Sie erfahren vieles über kulturelle Gewohnheiten in französischsprachigen Ländern.

Lehrwerk: wird bekannt gegeben.

P55760

Beginn: 30. 7. 2012, Mo–Fr, 10.00–13.15 Uhr

Stornoschluss: 13. 7. 2012

Dauer: 5x 4 UStd., Gebühr: 89,- €

vhs-Haus

Ferienkurs: Italienisch (A1)

Zielgruppe: Kinder von 8 bis 12 Jahren ohne oder mit geringen Kenntnissen in der italienischen Sprache

Inhalt: Die Kinder erlernen die Sprache leicht in Rollenspielen, durch das Lösen von Rätseln, durch Basteln und Singen. Sie erfahren viel über die Lebenssituation von Kindern in Italien und werden von einer Muttersprachlerin durchgängig betreut, auch in den Pausen.

Kleingruppe!

Lehrwerk: wird bekannt gegeben.

P56760

Beginn: 16. 7. 2012, Mo–Fr, 9.00–12.15 Uhr

Stornoschluss: 29. 6. 2012

Dauer: 5x 4 UStd., Gebühr: 150,- €

vhs-Haus

Ferienkurs: Italienisch A1/1

Zielgruppe: Jugendliche von 13 bis 16 Jahren ohne Vorkenntnisse in der italienischen Sprache

Inhalt: Der schwungvolle Einstieg in die italienische Sprache wird leicht gelingen! Ihr werdet euch schnell an die Aussprache und den Klang gewöhnen und lernen, euch in einfachen Worten vorzustellen und in einer fremden Stadt zu orientieren.

Lehrwerk: wird bekannt gegeben.

P56750

Beginn: 10. 4. 2012, Di–Fr, 10.00–14.00 Uhr

Stornoschluss: 23. 3. 2012

Dauer: 4x 5 UStd., Gebühr: 89,- €

vhs-Haus

Ferienkurs: Spanisch (A1)

Zielgruppe: Kinder von 8 bis 10 Jahren ohne oder mit geringen Kenntnissen in der spanischen Sprache

Inhalt: Die Kinder erlernen die Sprache leicht in Rollenspielen, durch das Lösen von Rätseln, durch Basteln und Singen. Sie erfahren viel über die Lebenssituation von Kindern in Spanien und den Ländern Lateinamerikas. Sie werden von einer Muttersprachlerin durchgängig betreut, auch in den Pausen.

Kleingruppe!

Lehrwerk: ¡Vamos al circo!, Klett Verlag, ISBN 3-12-514213-8

P57790

Beginn: 6. 8. 2012, Mo–Fr, 9.00–12.15 Uhr

Stornoschluss: 20. 7. 2012

Dauer: 5x 4 UStd., Gebühr: 150,- €

vhs-Haus

Ferienkurs: Spanisch A1/1

Zielgruppe: Jugendliche von 13 bis 16 Jahren ohne Kenntnisse der spanischen Sprache

Inhalt: Der schwungvolle Einstieg in die spanische Sprache wird leicht gelingen! Ihr werdet euch schnell an die Aussprache und den Klang gewöhnen und lernen, euch in einfachen Worten vorzustellen und in einer fremden Stadt zu orientieren.

Lehrwerk: wird bekannt gegeben.

vhs-Haus

P57750

Beginn: 10. 4. 2012, Di–Fr, 10.00–14.00 Uhr

Stornoschluss: 23. 3. 2012

Dauer: 4x 5 UStd., Gebühr: 89,- €

P57770

Beginn: 30. 7. 2012, Mo–Fr, 10.00–13.15 Uhr

Stornoschluss: 13. 7. 2012

Dauer: 5x 4 UStd., Gebühr: 89,- €

Ferienkurs: Spanisch A1/2

Zielgruppe: Jugendliche von 13 bis 16 Jahren mit geringen Spanischkenntnissen auf dem Niveau A1/1, die nach ihrem ersten Kurs ihre Kenntnisse erweitern möchten.

Inhalt: Die vorhandenen Kenntnisse werden in intensiven Übungen angewandt, hinzu kommt die Kompetenz, sich im Ausland zu orientieren, das heißt, Reiseinformationen zu erfragen und kurze Gespräche darüber zu führen.

Lehrwerk: wird bekannt gegeben.

Ferienkurs: Spanisch A1/2

P57755

Beginn: 10. 4. 2012, Di–Fr, 10.00–14.00 Uhr

Stornoschluss: 23. 3. 2012

Dauer: 4x 5 UStd., Gebühr: 89,- €

vhs-Haus

Ferienkurs: Spanisch A1/3

Zielgruppe: Jugendliche von 13 bis 16 Jahren mit Spanischkenntnissen auf dem Niveau A1/2, die ihre Kenntnisse auffrischen und das Niveau A1 beenden möchten.

Inhalt: Ihr werdet mehr von Spanien und Lateinamerika erfahren und den kulturellen Unterschieden zu unserem Land. Und was könnt ihr euren spanischen Freunden von euren Interessen berichten? Der Unterricht soll Spaß machen und euch in der Anwendung der Sprache mehr Sicherheit verleihen.

Lehrwerk: wird bekannt gegeben.

P57780

Beginn: 30. 7. 2012, Mo–Fr, 10.00–13.15 Uhr

Stornoschluss: 13. 7. 2012

Dauer: 5x 4 UStd., Gebühr: 89,- €

vhs-Haus

Ferienkurs: Bogenschießen für Mädchen

Abenteuer – Entspannung – Spaß

Zielgruppe: Mädchen von 11 bis 18 Jahren

Inhalt: Es wird Einblick in den faszinierenden Umgang und Bewegungsablauf mit Pfeil und Bogen angeboten. Mädchen können Erfahrungen mit ihrer Konzentrationsfähigkeit sammeln, der eigenen Kraft, klaren Ausrichtung, mit dem Gespanntsein und dem richtigen Augenblick des Lösens des Pfeils. Das Ausüben dieser Sportart, wie sie hier praktiziert wird, wird verbunden mit Lockerungsübungen und Atemübungen sowie Inhalten aus dem Survival Training. Eine wunderbare Methode, um zu sich zu finden. Das Bogenschießen stärkt das Selbstbewusstsein und die Zielstrebigkeit auf spielerische Art und Weise.

Bitte mitbringen: bequeme, wetterfeste Kleidung und Verpflegung für den Tag

Dauer: 1x 8,6 UStd., Gebühr: 35,- €
zzgl. ca. 5,- € Leihgebühr für Bogen u. Ausrüstung
Bretzenheim, Alte Ziegelei
Cordelia Rüb

P61284

Mittwoch, 5. 10. 2011, 10.00–17.00 Uhr
Stornoschluss: 20. 9. 2011

P61285

Mittwoch, 11. 4. 2012, 10.00–17.00 Uhr
Stornoschluss: 26. 3. 2012

Ferienkurs: Nähen

Zielgruppe: Kinder/Jugendliche von 10 bis 15 Jahren

Inhalt: Gemeinsam macht Nähen noch mehr Spaß. Wollt ihr euren eigenen Stil und eigene Ideen verwirklichen?

In diesem Ferienkurs lernt ihr den Umgang mit Nadel und Faden: wie eine Nähmaschine funktioniert, wie ihr richtig Maß nehmt, zuschneidet und in kurzer Zeit in der Lage sind, euer ganz persönliches Kleidungsstück selbst zu schneiden.

Bitte mitbringen: Nähmaschine (falls möglich), Schnittmuster oder Modezeitschrift, Stoff, Schere, Maßband, Stecknadeln, Kreide, Lineal, Stift, Nähgarn

P74180

Beginn: 2. 4. 2012, Mo–Do, 9.00–12.45 Uhr
Dauer: 4x 5 UStd., Gebühr: 70,- €
Stornoschluss: 19. 3. 2012
vhs-Haus
Angela Hippchen

Ferienkurs: Nähen

Zielgruppe: Kinder/Jugendliche von 10 bis 15 Jahren

Inhalt: Siehe Kurs P74180 „Ferienkurs: Nähen“

Bitte mitbringen: Nähmaschine (falls möglich), Schnittmuster oder Modezeitschrift, Stoff, Schere, Maßband, Stecknadeln, Kreide, Lineal, Stift, Nähgarn

P74181

Beginn: 6. 8. 2012, Mo–Do, 9.00–12.45 Uhr
Dauer: 4x 5 UStd., Gebühr: 70,- €
Stornoschluss: 23. 7. 2012
vhs-Haus
Angela Hippchen

Handpflege

Zielgruppe: Mädchen von 10 bis 15 Jahren

Inhalt: In diesem Kurs geht es um: Nagelhautbehandlungen, Nägelkürzen und -formen, selbst gemachte Handmasken (mit Schokolade, Vanille, Kokosnuss, Mango, Lavendel, Melisse, Minze und Menthol) und praktisch-schnelles Lackieren.

Bitte mitbringen: Handtuch, Maniküreset/Feile, Nagellack, Alufolie, Küchenpinsel zum Auftragen der Handmaske

P75180

Samstag, 11. 2. 2012, 10.00–13.00 Uhr

Dauer: 1x 3,6 UStd., Gebühr: 23,- €

inkl. Materialkosten

vhs-Haus

Nese Berrin Cakici

vhs-Gutscheine – eine gute Geschenkidee!

Das Geschenk für Menschen, die schon alles haben: der vhs-Gutschein. Und dazu das kostenlose vhs-Programm mit über 3.000 Angeboten zur Auswahl. Da findet jeder was! Wählen Sie einen Kurs oder einen beliebigen Betrag.

Wir beraten Sie gerne.

