

Kurse für ältere Lernende

Politik - Gesellschaft - Umwelt

■ Unterhaltsames Gedächtnistraining

Viele Menschen glauben, dass sie gegen Merk- und Konzentrationsstörungen im Alter nichts mehr tun können. Doch das stimmt nicht. Untersuchungen belegen das Gegenteil: Der Mensch ist bis ins hohe Alter lernfähig, aber er muss sein Gedächtnis trainieren. Wir helfen Ihnen Ihr Gedächtnis in Schwung zu bringen. Mit heiteren Gedächtnisspielen in der Gruppe gelingt dies am besten. Und wenn das unter Anleitung unserer speziell dafür ausgebildeten Fachkraft geschieht, wird es ein Erfolg, auch für Sie. Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.

Kurs-Nr. Kurztitel Gemeinde/VHS - Ort Termine Gebühr Referent/in

01/002 KVHS-Zentrale ab Di, 29.04.2008, 10-11 Uhr 26,50 € Elisabeth Vogelsberger
Kreisverwaltung Mz-Bingen 8 Termine

01/003 KVHS-Zentrale ab Mi, 30.04.2008, 10-11 Uhr 26,50 € Elisabeth Vogelsberger
Kreisverwaltung Mz-Bingen 8 Termine

Gesundheit

Kooperationsvereinbarung zwischen der Kreisvolkshochschule Mainz-Bingen und der Deutschen Angestellten Krankenkasse Mainz

Die Kreisvolkshochschule Mainz-Bingen und die DAK haben eine Kooperationsvereinbarung geschlossen. Demnach zahlt die DAK ihren Versicherten für die Teilnahme an maximal zwei ausgewählten, qualitätsgesicherten Angeboten aus unterschiedlichen Präventionsbereichen im Rahmen der Primärprävention 80% der Kursgebühren, maximal 75 Euro pro Maßnahme.

Diese Vereinbarung gilt auch für folgende Ersatzkassen: BEK, TKK, KKH, GEK, HaMü.

Um welche Kurse es sich im Einzelnen handelt, darüber können Sie sich in der KVHS-Zentrale, Tel: 06132/7877102 oder in Ihrer örtlichen Volkshochschule informieren.

Volkshochschulkurse werden auch von anderen Krankenkassen als förderungswürdige Kurse anerkannt. Die Krankenkassen können in ihren Satzungen bestimmen, welche Kurse sie den Versicherten im Rahmen des Bonus-Systems anerkennen. Das Verfahren ist sehr unterschiedlich. Bitte erkunden Sie sich vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse vor Ort. Mit der Teilnahmebestätigung Ihrer Volkshochschule und dem Zahlungsbeleg erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse den Stempel für Ihr Bonusheft.

■ 07/068 Hautkrebs: Wie erkennen, behandeln, vermeiden?

Die Sonne ist aggressiver geworden und unser Leben stressiger. Viele Menschen halten sich oft in Räumen auf und sind somit der Sonneneinstrahlung nicht mehr gewohnt. Durch ständiges Sitzen vor dem TV und PC entwickeln Kinder weniger Abwehrkräfte. Das Risiko an Hautkrebs zu erkranken steigt. Eine Heilung ist möglich, wenn eine rechtzeitige Diagnose und Therapie erfolgt. Der schwarze Hautkrebs (malignes Melanom) entsteht aus pigmentbildenden Zellen, den sog. Melanozyten. Diese können in Muttermalen auftreten. Gerade helle Hauttypen sind sehr gefährdet. Der Vortrag will aufklären und Hilfen geben bei Erkennung, Behandlung und Vermeidung.

Referent: Dr. Robert Kasten, Facharzt für Hautkrankheiten

Termin: Mi, 14.05., 20-22 Uhr

Ort: Rathausscheune, Gau-Algesheim, Multimediaraum, 1. Stock

Gebühr: 5 Euro

Sprachen

Englisch

■ Fortgeschrittenenkurse für Senioren

Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse der englischen Sprache, so dass die Teilnehmer sich am Unterrichtsgespräch beteiligen können. Denn auch hier steht die gesprochene Sprache im Vordergrund. Die Text- und Themenauswahl richtet sich nach den Wünschen der Teilnehmer. In einer ungezwungenen Atmosphäre werden vorhandene Sprachkenntnisse aufgefrischt und der Wortschatz wird erweitert.

Kurs-Nr. Lehrwerk Gemeinde/VHS - Ort Termine Gebühr Referent/in

EDV-Kurse für ältere Lernende

Keine Angst vor dem Computer. Gerade für ältere Menschen können Computer neue Möglichkeiten schaffen, Kontakte mit anderen Menschen herzustellen, Dienstleistungen und Informationen abzurufen und im Internet einzukaufen. Das Lerntempo bestimmt die Kursteilnehmerin/der Kursteilnehmer. Die KVHS Mainz-Bingen verfügt über drei moderne EDV-Schulungsstandorte in Nackenheim, Ober-Olm und Sprendlingen.

Jeder PC hat eine direkte Verbindung zum Internet. Jeder Teilnehmer arbeitet an einem eigenen PC. In den Kursen der KVHS werden in der Regel die Unterrichtsmaterialien des Herdt-Verlages verwendet.

Diese können zum Preis von 13 Euro erworben werden. Soweit nichts anderes angegeben ist, sind die Kosten des Lehrbuchs nicht in der Gebühr enthalten.

■ Betriebssystem MS Windows

Windows gehört heute zur Grundausstattung eines modernen PC. Als Betriebssystem und Benutzeroberfläche ermöglicht Windows eine komfortable,

unkomplizierte und einfache Bedienung des Computers. Sie werden in unseren Kursen mit dem Einsatz von Windows anhand

anschaulicher Beispiele vertraut gemacht.

Lerninhalte: Betriebssystem / Grundlagen / Benutzeroberfläche / Arbeiten mit Objekten / Arbeiten mit Fenstern / Hilfefunktion / Editor und

Drucken unter Windows

Im Aufbaukurs werden die bereits erworbenen Kenntnisse vertieft: Arbeiten mit Dateien und Ordnern /

Arbeitsplatz und Explorer / Laufwerke

und Datenverwaltung / Zwischenablage / Installation und Deinstallation von Software / Systemanpassungen.

Kurs-Nr. Kurztitel Gemeinde/VHS - Ort Termine Gebühr Referent/in

16/025 Windows Vista VHS Ober-Olm Mi + Fr ab 07.05., 14-16:15 49 € Anton Flegar

Aufbaukurs Alte Grundschule 4 Termine

■ E-Mail für Einsteiger

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.

Kurs-Nr. Kurztitel Gemeinde/VHS - Ort Termine Gebühr Referent/in

16/007.2 VHS Ober-Olm Mi + Fr ab 21.05., 14-16:15 37 € Anton Flegar

Alte Grundschule 3 Termine

■ Einführung ins Internet

Internetkurs (ohne E-Mail) für alle Senioren, die sich mit Neuem beschäftigen möchten und sich damit ganz neue Welten eröffnen wollen

Voraussetzungen: Grundkenntnisse von MS Windows

Lerninhalte: Wie funktioniert das Internet / Erklärung der Grundbegriffe / Bedienung des Browsers / Ausführen einfacher Funktionen im

Internet / Suchen und Finden im Internet / Sicherheit im Internet.

Kurs-Nr. Kurztitel Gemeinde/VHS - Ort Termine Gebühr Referent/in

16/008.2 VHS Ober-Olm Mi + Fr ab 04.06., 14-16:15 4 Termine 49 € Anton Flegar

Alte Grundschule

■ Internet und E-Mail für Fortgeschrittene

Vertiefung der Kenntnisse aus dem Einführungskurs.

Kurs-Nr. Kurztitel Gemeinde/VHS - Ort Termine Gebühr Referent/in

05/012 VHS Nackenheim Di + Do ab 29.04., 14:30-16:00 Uhr, 43 € Eva Flath

Alter Bahnhof 5 Termine

Exkursionen

Diese Veranstaltungen sind für alle Altersgruppen offen, richten sich aber auch an Senioren.

■ 21/013 Udenheimer Weinkarawane

Angeführt und geleitet von einem Weinfachmann besuchen ca. 15 Personen an einem Samstag Nachmittag drei Weingüter in Udenheim. In jedem Weingut gibt es eine Vorstellung der Betriebsphilosophie, eine Führung sowie eine Weinprobe. Themen wie verschiedene Rebsorten, das Anbaugebiet Rheinhessen, An- und Ausbaumethoden, aber auch Fragen zur Lagerung von Wein, zur Auswahl der richtigen Gläser oder zum Weingesetz sollen in lockerer Form vermittelt werden. Den Abschluss bildet ein rustikaler Imbiss im dritten Weingut. Die Kosten für den Imbiss in Höhe von 6 Euro pro Person müssen beim Kursleiter entrichtet werden. Länge der Wanderung ca. 4 km.

Referent: Steffen Schindler

Termin: Sa, 17.05., 14-17:30 Uhr

Treffpunkt: Weingut Walter & Georg Jung, Alzeyer Str. 4, Udenheim

Gebühr: 7 Euro + 6 Euro Imbiss

■ 12/043 Abendliche Kräuterwanderung zur Sommersonnenwende-Litha

Der Siefersheimer Kräuterwanderweg ist ein vom Landesministerium ausgewiesener Lehrpfad. Auf ihm können Sie die vielfältigsten Heil- und Küchenkräuter kennen lernen. Die naturbelassenen Wege führen Sie nicht nur an die 35 Mio. Jahre alte Siefersheimer Brandungsküste, sondern auch zu einzigartigen, unter Naturschutz stehenden Trockenrasen.

Lassen Sie uns gemeinsam die Wildkräuter am Wegrand entdecken und über ihren Nutzen und Einsatz im täglichen Leben erfahren. Die Kräuterwanderung zur Sommersonnenwende-Litha steht für Gesundheit für das ganze Jahr. Die -Kräuterhexen- werden uns am Johannisfeuer mit Anekdoten, Mythen und Legenden verzaubern. Der Abend wird durch den Genuss bei einer kleinen Kräutertafel abgerundet. Essen und Getränke sind im Preis enthalten.

Für die Anfahrt nach Siefersheim können Fahrgemeinschaften gebildet werden!

Referentin: Christine Möbus

Termin: Sa, 21.06., 19:30-21:30 Uhr

Ort: Dorfmitte DM, Siefersheim

Gebühr: 18 Euro

■ 13/013 Vogelstimmenwanderung

Die etwa dreistündige Exkursion führt unter fachkundiger Leitung durch die Wackernheimer Gemarkung über den Rabenkopf zurück zum Ausgangspunkt. Besondere Aufmerksamkeit richtet sich auf den Gesang der dort zu erwartenden Vögel der Wiesen und Felder sowie auf ihr Erscheinungsbild. Es wird empfohlen nach Möglichkeit Ferngläser und Vogelbestimmungsbücher mitzubringen. Treffpunkt ist um 9 Uhr am Dorfplatz in Wackernheim.

Leitung: Dr. Günter Eifler, Vogelkundler

Termin: So, 04.05., 9 Uhr

Ort: Treffpunkt: Dorfplatz Wackernheim

Kursgebühr: keine

■ 25/006 Exkursion über den Jakobsberg bei Ockenheim

Die Geschichte des Jakobsberges reicht weit zurück bis in die vorrömische Zeit. So lassen Funde von Werkzeug, Haus- und Arbeitsgeräten den Schluss auf eine Besiedlung bereits 4000 Jahre vor Chr. zu. In römischer Zeit kreuzten in Ockenheim, dem Ort am Fuß des Jakobsberges, römische Heerstraßen (von Trier nach Mainz und von Wörrstadt nach Bingen). Seit dem 18. Jahrhundert werden in der Wallfahrtskapelle auf dem Jakobsberg die 14 heiligen Nothelfer verehrt.

Der Wein- und Kulturbotschafter Horst DorËe erläutert uns während einer Führung die geschichtlichen und geologischen Hintergründe des Jakobsberges. Wir besichtigen die Kapelle des Klosters ebenso wie das Friedenskreuz auf dem Ockenheimer Hörnchen, der höchsten Erhebung Rhein Hessens.

Referent: Horst DorËe, Ockenheim

Termin: Sa, 17.05., 14 Uhr

Treffpunkt: Gensingen, Pierre-de-Bresse-Platz, 13.30 Uhr, Fahrt mit eigenen Autos

Gebühr: 10 Euro / mind. 10 TN

Info und Anmeldung: bei Alice Schmitt, Tel. 06727 - 5568, bis spätestens 9. Mai 2008

■ 17/011 Wandern auf dem Rheinhessischen Pilgerpfad

Im Mittelalter machten sich Scharen von Pilgern auf den Weg nach Santiago de Compostela. Im Handgepäck das Notwendigste: eine Handvoll Münzen für den Wegezoll, ein Notgroschen für den Erwerb der Pilgermuschel, der Stab zur Verteidigung, der Flaschenkübis für die Versorgung.

Gehen Sie mit uns ein Stück des wiederentdeckten Rheinhessischen Pilgerpfades. Erfahren Sie Wissenswertes über die Entwicklung des ungewöhnlichen Projektes in unserer Region, über Kultur und Geschichte bei der geführten Tour auf dem alten Pilger- und Marktweg quer durch die Natur. Hier finden Sie Ruhe und Entspannung

Route: Von Dittelsheim-Hessloch über den Seebach zur Klausenberg-Kapelle nach Worms-Abenheim. Dauer: ca. 5-6 Stunden. Rucksackverpflegung ist mitzubringen. Gutes Schuhwerk und Wetterschutzkleidung werden empfohlen.

Referentin: Jutta Kasperavicius

Termin: Sa, 14.06., 13 Uhr

Treffpunkt: evangelische Kirche in OT Dittelsheim

Kosten: 5 Euro zzgl. 3 Euro für den Rücktransport zum Treffpunkt

Info und Anmeldung: VHS Stackeden-Elsheim, Jutta Spiering-Wilfert, Tel.: 06136/7334