

# Kursangebote Norderney

Norderney 2015/2016

Jetzt  
anmelden!



## Der Einstieg ist ganz einfach

### EDV-Kurs für aktive Ältere

"Für den Computer sind Oma und Opa zu doof!" sagen die Enkel? Das sollten Sie nicht auf sich sitzen lassen. Schließlich ist es nie zu spät und wer weiß, wozu man so einen Computer einmal gebrauchen kann. Um das herauszufinden, sollten Sie den Einsteigerkurs besuchen. In entspannter Atmosphäre und ohne Zeitdruck erarbeiten Sie sich in diesem Kurs Ihr persönliches Lernziel.

Ralf Klöpfer

Sa., 05.03.2016 und Sa., 12.03.2016, 09:00 - 12:00 Uhr  
KGS Norderney, 8 UStd., 2 Vormittage, 40,00 €  
**15B541601**



### EDV-Aufbaukurs für aktive Ältere

In diesem Aufbaukurs vertiefen Sie die Kenntnisse Ihrer EDV-Grundausbildung. Sie beschäftigen sich mit verschiedenen Themen wie Windows, Textverarbeitung (Word) und Tabellenkalkulation (Excel).

Ralf Klöpfer

Sa., 05.03.2016 und Sa., 12.03.2016, 14:00 - 17:00 Uhr  
KGS Norderney, 8 UStd., 2 Nachmittage, 40,00 €  
**15B541602**

### Schnupperkurs Webdesign

Heutzutage kann jede\_r eine eigene Webseite betreiben. Die Kosten sind niedrig und auch die technischen Hürden werden immer stärker abgebaut. Doch wie schafft man den Einstieg, wenn man überhaupt keine Ahnung hat? In diesem Schnupperkurs zeigen wir Ihnen die Möglichkeiten, eine eigene Homepage mit dem Programm Netobjekts Fusion Essentiell (kostenlos) zu erstellen.

Ralf Klöpfer

Sa., 07.11.2015, 09:00 - 11:15 Uhr  
KGS Norderney, 3 UStd., 1 Vormittag, 17,00 €  
**15B541603**

### Webdesign für Einsteiger\_innen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die für private oder Hobbyzwecke Internetseiten erstellen möchten. Nach dem Kurs sind Sie in der Lage, die eigene Homepage zu erstellen, zu bearbeiten, zu verwalten und im Internet bereitzustellen. Inhalte:

- Komponenten der eigenen Homepage
- Homepagegrundlagen und Begriffe
- wichtige Mediengesetze
- Werkzeuge & Editoren - aktuelle Freeware
- Vorbereitung und Einsatz von Bildern und Videos
- Browseroptimierung & Designtipps
- Suchmaschinenoptimierung
- die fertige Homepage im Internet präsentieren

Voraussetzung: gute PC-Kenntnisse und Internetgrundkenntnisse.

Ralf Klöpfer

Sa., 06.02.2016 und So., 07.02.2016, 09:00 - 16:00 Uhr  
KGS Norderney, 16 UStd., 2 Tage, 75,00 €  
**15B541604**

## Klick Dich schlau

### Für Kinder von 8 - 12 Jahren

In den Ferien könnt Ihr etwas ganz Besonderes erleben. Eine Woche lang wollen wir mit Euch in die Welt des Computers eintauchen. Ihr lernt den Einstieg in die Textverarbeitung mit MS Word. Auf spielerische Art werden wir das Internet erforschen und weitere Anwendungen wie PowerPoint und Co. kennenlernen. In dieser Woche könnt Ihr als Anfänger Spaß haben und lernt auch als erfahrene „User“ noch eine Menge dazu. Gerne könnt Ihr eigene Themenvorschläge mitbringen, die wir mit Euch bearbeiten werden.

Ralf Klöpfer

09:15 - 13:00 Uhr, Betreuung ab 08:00 Uhr möglich, bitte bei der Anmeldung mit angeben!

KGS Norderney

Schriftliche Anmeldung erforderlich

#### Termin 1

Mo. - Fr., 05. - 09.10.2015, 22 UStd., 5 Vormittage  
50,00 € inkl. gesundem Frühstück  
Anmelde-/Rücktrittsschluss: 28.09.2015  
**15B541606**

#### Termin 2

Di. - Fr., 29.03. - 01.04.2016, 18 UStd., 4 Vormittage  
40,00 € inkl. gesundem Frühstück  
Anmelde-/Rücktrittsschluss: 15.03.2016  
**15B541607**



## Vom digitalen Foto zum Fotobuch

### Die individuelle Geschenkidee

Auch im Zeitalter der digitalen Fotografie hat das gute, alte Fotoalbum nicht ausgedient. Es ist immer etwas anderes, schöne Erinnerungen an Urlaube, Familienfeste oder andere Anlässe in einem Buch zu betrachten, als sie am Computer anzusehen. Fotobücher sind eine komfortable Möglichkeit, Ihre digitalen Bilder mit persönlichen Texten und Kommentaren zu versehen und in eine gedruckte Form zu bringen und zugleich ein schönes Geschenk! Viele Anbieter stellen kostenlose Software zur Verfügung, mit der Sie Ihr persönliches Fotobuch individuell gestalten können. Die Bilder werden am PC ausgewählt, bearbeitet, zusammengestellt und über das Internet oder auf CD an ein Fotolabor geschickt, das daraus Ihr gebundenes Buch so erstellt, wie Sie es vorgeben.

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie es funktioniert: Bildkorrekturen, Format anpassen, Fotos arrangieren und mit Texten versehen, Gestaltung und Bestellvorgang. Es wird die kostenlose Fotosoftware von CEWE Color benutzt. Jeder Teilnehmer erhält einen Gutschein in Höhe von 26,95 € für sein erstes Fotobuch.

PC- und Internet-Grundkenntnisse sind erforderlich.

Es besteht auch die Möglichkeit, persönliche Fotos auf einem USB-Stick oder einer CD-ROM zum Kurs mitzubringen.

Ralf Klöpfer

So., 08.11.2015, 09:00 - 16:00 Uhr  
KGS Norderney, 8 UStd., 1 Tag, 45,00 €  
**15B541605**



Hier geht's direkt zur Online-Anmeldung:  
[anmeldung.vhs-norden.de](http://anmeldung.vhs-norden.de)

Es gelten die AGB der KVHS Norden!

## Excel-Kurs

### Fortgeschrittene

In diesem Kurs soll ein zusätzlicher Einstieg in das Datenprogramm Microsoft Excel gewährt werden. Es werden fortgeschrittene Grundlagen-Kenntnisse vermittelt. Dieser Kurs eignet sich besonders für Teilnehmer, die bereits Erfahrung mit Excel haben, bzw. den Anfänger-Kurs durchlaufen haben.

Aus dem Inhalt:

- Funktionen und Namen
- Erweiterte Formatierung
- Tabellen und Arbeitsmappen effektiv nutzen
- Grafiken und Diagramme
- Excel als Datenbank

*Michael Kollmann*

*Fr., 05.02., 12.02. und 19.02.2016*

*18:30 - 20:00 Uhr*

*KGS Norderney, 6 UStd., 3 Abende,*

*25,00 €*

**15B541608**

## Digitale Bildbearbeitung

### Einsteiger\_innen

Der Kurs wendet sich an alle, die Vorkenntnisse in der EDV haben.

Aus dem Inhalt:

- Fotos übertragen, scannen und weiter verarbeiten
- Ausschnitte herstellen, Farbfehler beseitigen, retuschieren und montieren
- Fotos in Texte einfügen
- Nachbearbeitung eigener Digitalfotos
- Einblick in verschiedene Bildbearbeitungsprogramme, z. B. GIMP (Freeware)

*Michael Kollmann*

*Do., 12.11.2015, 18:30 - 20:00 Uhr*

*KGS Norderney, 10 UStd., 5 Abende,*

*45,00 €*

**15B541609**

## Ernährung bei Demenz

Essen und Trinken bedeutet für die meisten Menschen Lust und Genuss. Es ist ein sinnliches Erlebnis und ein wichtiger Teil unseres sozialen Lebens. Die richtige Ernährung ist bedeutsam für Gesundheit und Wohlbefinden und damit auch für die Lebensqualität im Alter. In dem Seminar lernen die Teilnehmer\_innen Ess- und Trinkprobleme von Menschen mit Demenz besser zu verstehen, Bedürfnisse beim Essen und Trinken zu beobachten und bei Interaktionen zu berücksichtigen.

*Anneliese Itzen*

*Do., 07.01.2016, 14:00 - 17:30 Uhr*

*Haus Inselfrieden, 4 UStd., 1 Nachmittag, kostenfrei*

**15B160926**

## Webinar:

### Internationale Migration - Auswirkungen auf den Arbeitsmarkt und den Sozialstaat in Deutschland

Webinare geben uns die Möglichkeit, hochkarätige Wissenschaftler und Experten für Vorträge auf Norderney zu gewinnen. Denn die Dozenten reisen nicht selbst an, sondern ihr Vortrag wird live über das Internet auf eine Großbildleinwand in der KGS Norderney übertragen. So haben Sie auch Gelegenheit, im Anschluss mit den Fachleuten zu diskutieren und Fragen zu stellen.

*Team | Prof. Dr. Herbert Brücker*

*Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (Bundesagentur für Arbeit) Universität Bamberg*

*Mi., 02.12.2015, 19:00 - 20:30 Uhr, KGS Norderney, 2UStd., 1 Abend*

*5,00 € (Abendkasse)*

**15B111601**

## Stick-Breyen

Eine alte ostfriesische Handarbeitskunst neu entdecken. Wie zu Omas Zeiten wird in gemütlicher Runde gemeinsam die alte Kunst des Stick-Breyens (Stick = plattd. für Stock) gepflegt. Ist die Technik erst erlernt, entstehen im Handumdrehen warme Handschuhe oder kuschelige Mützen in rustikaler Optik und von unverwüthlicher Qualität. Wie früher halt. Das notwendige Material können Sie bei der Kursleiterin erwerben, dabei entstehen Kosten von ca. 8,00 €. Sie brauchen also nur geschickte Finger und eine Portion Neugier auf eine gute, alte Handwerkskunst mitzubringen.

*Annegret Tapper-Bents*

*15:00 - 17:15 Uhr*

*KGS Norderney, 6 UStd.*

*2 Nachmittage*

*33,00 €, zzgl. 8,00 € Materialkosten*

### Termin 1

*Fr., 20.11.2015 und Sa., 21.11.2015*

**15B831601**

### Termin 2

*Fr., 18.03.2016 und Sa., 19.03.2016*

*15:00 Uhr bis 17:15 Uhr*

*KGS Norderney, 6 UStd.,*

*2 Nachmittage*

*33,00 € zzgl. 8,00 € Materialkosten*

**15B831602**

## Schnupperkurs Englisch

geringe Englisch-Vorkenntnisse sind erforderlich

*Christina Marx-Paschke*

*Sa., 06.02., 13.02. und 20.02.2016*

*09:00 Uhr bis 13:00 Uhr*

*KGS Norderney, 15 UStd., 3 Tage*

*75,00 €*

**15B721601**

## Make-up und mehr

Unter Leitung einer Fachkosmetikerin lernen Sie, Ihren Hauttyp zu erkennen und die dazu passenden Kosmetika auszuwählen. Ziel ist es, das persönliche Erscheinungsbild durch optimales Schminken positiv zu beeinflussen. Für jeden Teilnehmenden wird ein typgerechtes Make-up mit den individuell besten Farben erarbeitet. In praktischen Übungen wird die Ausdrucksstärke durch Setzen gezielter Akzente gesteigert. Die Schminkprodukte, d. h. Material und Werkzeug werden vorgestellt und deren Qualität eingeschätzt. Ein gelungenes Make-up vervollständigt Ihr Erscheinungsbild und kann zur Steigerung Ihres Selbstbewusstseins beitragen. Das wird man Ihnen ansehen. Bitte bringen Sie zum Kurs Ihre eigenen Make-up Utensilien und einen kleinen Spiegel mit.

*Iris Harms-Dirks*

*So., 15.11.2015, 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr*

*KGS Norderney, jeweils 8 UStd., 1 Tag*

*45,00 €*

**15B931601**

## Hospizarbeit

Im Mittelpunkt der Hospizarbeit stehen schwerstkranken und sterbende Menschen in ihrem sozialen Umfeld. Umfassende Schmerztherapie und menschliche Zuwendung sollen den Betroffenen Lebensqualität bis zum Ende und einen Abschied in Würde und Geborgenheit ermöglichen.

*Rixte Christians*

*Di., 09.02.2016, 14:00 - 17:30 Uhr*

*Haus Inselfrieden, 4 UStd., 1 Nachmittag, kostenfrei*

**15B990902**

## Informationsveranstaltung Geflüchtete in Ostfriesland



Viele Menschen aus Eritrea, Syrien und anderen Ländern werden auch dieses Jahr den Landkreis Aurich erreichen.

Aus welchen Gründen haben die Menschen ihr bisheriges Leben aufgegeben und sind geflüchtet? Wie ist ihre rechtliche Situation und welche Möglichkeiten haben wir, sie zu unterstützen?

Wir laden Sie herzlich am Dienstag, 03.11.2015, um 20:00 Uhr ein, sich diese Fragen im Rahmen einer Informationsveranstaltung durch Herrn Bernd Tobiassen, Migrations- und Flüchtlingsberatung des Deutschen Roten Kreuzes Aurich, beantworten zu lassen.

**Bernd Tobiassen**

Di., 03.11.2015, 20:00 Uhr

Martin-Luther-Haus, Kirchstraße 11, Norderney  
1 Abend, kostenfrei

**15B161601**

## Ostfriesische Küche

In diesem Kochkurs lernen Sie Ostfriesland von der kulinarischen Seite her kennen. In gemütlicher Runde werden Zutaten und Arbeitsgeräte für die Zubereitung der typischen ostfriesischen Gerichte in Theorie und am Herd vorgestellt. Inset Bohnen, Klütje, Speckendicken, Neujahrskuchen ... na? Neugierde geweckt?

**Malies Janetzko**

Sa., 07.11.2015 und Sa., 14.11.2015

09:00 Uhr bis 13:00 Uhr

KGS Norderney, 2 Vormittage, 10 UStd.

60,00 €

**15B921601**

## Festliches Weihnachtsmenü

Ideen für ein festliches Essen, von der Dekoration bis zum Dessert.

**Malies Janetzko**

Sa., 12.12.2015, 14:00 - 17:30 Uhr

KGS Norderney, 5 UStd., 1 Nachmittag

40,00 €

**15B921602**

## Vollwerternährung

Haben auch Sie manchmal Appetit auf etwas Frisches und Knackiges zum Essen?

In diesem Kurs zeige ich Ihnen viele Ideen, um fit durch das Jahr zu kommen.

**Malies Janetzko**

Sa., 13.02.2016 und Sa., 20.02.2016,

09:00 - 13:00 Uhr, KGS Norderney

10 UStd., 2 Vormittage, 60,00 €

**15B921603**

## Bildungsurlaub

### Work-Life-Balance in Beruf und Alltag

#### Das richtige Maß finden

Der gelingende Ausgleich zwischen Beruf und Privatleben ist ein wichtiger Grundpfeiler für die eigene Lebenszufriedenheit. Wie kann ich Beruf und Privatleben so in Einklang bringen, dass ich beidem gerecht werde und trotzdem noch Zeit für mich und meine Bedürfnisse übrig bleibt? Was ist mir wichtig? Welche Werte sind mir wichtig? Wo setze ich Prioritäten und manchmal auch Grenzen?

Mit kreativen Impulsen, Texten, Methoden aus dem systemischen Coaching sowie Elementen aus dem Stressmanagement-Training wird der Weg geebnet zu einer gesundheitsfördernden Balance zwischen Arbeit und Privatleben. Dabei werden beide Ebenen gleichermaßen angeschaut und berücksichtigt, mit dem Ziel, eigene individuelle Antworten zu finden auf die Frage: Wie kann die Arbeit wieder mehr Freude machen und welcher Ausgleich ist in meiner Freizeit wichtig und notwendig?

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung. Gern übersenden wir Ihnen die ausführliche Inhaltsübersicht.

**Dagmar Thieß**

Mo. - Fr., 07. - 11.09.2015

Mo., 13:00 - 16:00 Uhr, Di. - Do., 09:00 - 16:00 Uhr,

Fr., 09:00 - 14:00 Uhr

Veranstaltungsräume des TUS Norderney, 5 Tage, 32 UStd.

360,00 €

**15B992001**



## Bildungsurlaub

### Stressmanagement und Selbstfürsorge

#### für Frauen mit Doppelbelastung

In der Lebenswelt vieler Frauen ist die Doppelbelastung durch Berufstätigkeit und Kindererziehung keine Seltenheit mehr. Viele Frauen steigen nach der Geburt wieder in ihren alten Job ein und finden sich im Spagat zwischen Karriereplanung und Familienverantwortung wieder, dem sie häufig nicht gerecht zu werden glauben.

Der hohe Verantwortungsdruck in Beruf und Familie löst neben dem zeitlichen Stress auch psychischen Stress aus und viele stellen sich Fragen wie: „Werde ich allen und allem gerecht? Wie kann ich Beruf und Familie unter einen Hut bringen?“. Dabei verlieren Sie häufig sich selbst aus dem Blick und vernachlässigen Ihre eigenen Bedürfnisse.

In diesem Seminar haben Sie Gelegenheit, Ihre eigene Situation aus der Distanz zu betrachten und neue Möglichkeiten im Umgang mit der Doppelbelastung zu entwickeln. Neben konkreten Methoden zum Umgang mit dieser besonderen Belastung sowie Übungen zur Entspannung und zur Selbstfürsorge, bleibt Raum zum Erfahrungsaustausch unter Gleichgesinnten und zum Entwickeln einer eigenen Zufriedenheits-Strategie für die persönliche Situation. Gern übersenden wir Ihnen auf Anfrage die ausführliche Inhaltsübersicht.

**Dagmar Thieß**

Mi. - Fr., 04. - 06.11.2015

Mi. und Do., 09:00 - 16:00 Uhr, Fr., 09:00 - 14:00 Uhr

Haus Inselfrieden, 20 UStd., 3 Tage, 245,00 €

**15B942002**

**Bitte beachten:**

Bei den Bildungsurlauben gelten die AGB der Gesundheitsakademie Nordsee, [www.gesundheitsakademie-nordsee.de](http://www.gesundheitsakademie-nordsee.de)