

Dienstag, 9. April 2013

Downloads

Das weltweite Netz ist eine wahre Fundgrube. Es gibt nix, was es nicht zu finden gibt. Aber Vorsicht - nicht alles, was man sieht, kann man auch haben! Damit nicht aus Versehen was Verbotenes auf dem Rechner landet, zeigt heute **Herr Höra**, worauf beim Download von Musik und Bildern zu achten ist.

Donnerstag, 11. April 2013

Ein Nachmittag in der Folterkammer

Besuch auf Burg Hohenberg mit Führung und „Sitzung“ in der Folterkammer.

Treffpunkt 14 Uhr vor der vhs Selb.

Bitte wegen der Bildung von Fahrgemeinschaften vorher anmelden!

Dienstag, 16. April 2013

CDs erstellen

Kopieren ist einfach, das kann ja jedes Kind. Schwieriger wird es, wenn eine eigene Auswahl aus unterschiedlichen Quellen auf einer CD zusammengestellt werden soll. Damit dies sowohl bei Musik wie auch mit Fotos perfekt gelingt, sollte sich jeder heute die Präsentation von **Joachim Höra** anschauen.

Donnerstag, 18. April 2013

Jungbrunnen für graue Zellen

Kognitives Training, Lernen mit allen Sinnen, vernetztes Denken - alles Begriffe, die durch die Medien geistern. Unser heutiger Gast ist **Heidi Berg**, Ergotherapeutin und Gedächtnistrainerin. Sie stellt ihren Einsatz in einem Seniorenheim vor und gibt Tipps, wie es mit dem Merken besser klappt.

Dienstag, 23. April 2013

Fit in den Frühling

Swing and stick - die für jede Altersgruppe geeigneten Übungen des SwingStick festigen den gesamten Oberkörper, helfen bei der Fettreduzierung und verbessern die Körperhaltung. Das einzigartige Prinzip dieses Fitnessgeräts hilft bei der täglichen Gesunderhaltung.

Trainerin: Claudia Karl

Donnerstag, 25. April 2013

Kino im Café

Grüne Tomaten

Mit einem gehörigen Schuss Melancholie und romantischer Verklärung erzählt der Film eine anrührende Geschichte, die im Süden der USA in den 30er Jahren spielt. Es ist die Geschichte einer Frauenfreundschaft, thematisiert aber auch die Probleme zwischen weiß und schwarz.

Eine Geschichte, die Mut macht, auch in schwierigen Situationen nicht aufzugeben.

Dienstag, 30. April 2013

Kostenlose Office Software

Wer an Office denkt, meint Microsoft. Unbekannt ist vielen, was es sonst noch gibt, oft sogar vollkommen kostenfrei. Mit Open Office z.B. kann man fast das Gleiche machen wie mit Word, nur das man für das Programm nix zahlen muss!

Joachim Höra zeigt heute, wie Open Office funktioniert und wie einfach es zu bedienen ist.

Viel Spaß wünscht Euch

Café mit Anschluss

☎ 0 92 87 – 76 01 20

✉ volkshochschule@vhs-selb.de

Dienstag und Donnerstag 14:00 – 17:00 Uhr

<http://cafe-anschluss.blogspot.com/>

Für die Teilnahme gibt es keine Beschränkungen. Einzelne Nachmittage können jederzeit ohne weitere Verpflichtung besucht werden.

Das Café mit Anschluss ist ein offener Betrieb!
EDV-Schulungen und Gesundheitsangebote jeweils 3 €

