

Dorfwerkstatt Bordenau



Der Verein „Dorfwerkstatt Bordenau e.V.“ ist ein noch junger gemeinnütziger Verein. Er soll das Leben für alle Einwohner durch kulturelle Angebote wie z. B. Bildungsveranstaltungen oder Feiern und Fahrten verschönern. Auf der Webseite www.dorfwerkstatt-bordenau.de gibt es weitere Informationen, oder direkt beim Vorsitzenden.

Die Veranstaltungen finden in Kooperation mit der Volkshochschule Hannover Land (VHS) statt. Diese unterstützt durch gezielte Angebote diese Kulturinitiative. Per „Bildung auf Bestellung“ wird die VHS alle relevanten Bildungsbedürfnisse und Interessen bedienen können.

Wir freuen uns auf Sie.

Bitte beachten Sie die anderen Angebote zu den Themen Computer und Fotografie auf den Seiten 71-104.

Vereinsvorsitzender

Hans-Jürgen Hayek.....0170 8821521
h-j.hayek@dorfwerkstatt-bordenau.de

VHS-Ansprechpartnerin

Birgit Schulze.....05137 9800-337
schulze@vhs-hannover-land.de



© kentoh / Fotolia

Foto-Club

Der Foto-Club ist eine Gruppe von Fotobegeisterten, die auf ihren monatlichen Treffen themenbezogen diskutieren und Hilfen austauschen sowie ihre Exkursionen organisieren. Die Teilnehmenden müssen eine digitale Systemkamera (z. B. Spiegelreflexkamera) oder Bridgekamera besitzen.

Anmeldung bei Wilfried Rave,
Telefon: 0152 31909692,
E-Mail: wilfriedrave@gmx.de

Bordenau, Sporthaus
Leitung: Wilfried Rave
dienstags, (letzter Dienstag im Monat),
durchlaufend, jeweils 18:30-20:00
Kosten: Mitgliedsbeitrag

Vortrag

Sicher im Internet, bei Social Media und E-Mails

*Regeln für den Hausgebrauch gegen
Datenklau und Webgefahren*

Der Vortrag richtet sich an Interessierte, die den Computer für den Hausgebrauch einsetzen und sich gefahrlos in der Online-Welt bewegen möchten. Hier werden ganz handfeste Tipps gegeben, die einen guten Sicherheitsstandard im privaten Umgang versprechen.

- Wo lauern die Gefahren?
- Das Betriebssystem richtig einstellen
- Der Computer in offenen Netzen
- Gib Viren keine Chance
- Wenn die Bank nach einem Passwort fragt: E-Mail-Sicherheit
- Mein Konto gehört mir: Sicheres Web-Banking
- Privateinstellungen bei Facebook und Co.
- 10 goldene Verhaltensregeln

Garbsen, VHS (Planetencenter),
Planeterring 35
min. 8 Teilnahmeplätze
Malte Borges, Fachbuchautor
1 U-Tag; 3 U-Std.; 20,00 €

1. Kurs
Do. 28.02.2019, 19:00-21:15
X669029

2. Kurs
Do. 09.05.2019, 19:00-21:15
X669129

Abnehmen beginnt im Kopf

Gesund im Alltag heißt nicht, dass man auf Genuss verzichten muss. Programmieren Sie Ihr Gehirn auf „gesund“: Nehmen Sie beim Essen den Geschmack und Geruch bewusst wahr, genießen Sie die Speisen. Eine dauerhafte Ernährungsumstellung hat viele Vorteile: Sie nehmen ab, sind fitter, leben gesünder und reduzieren die Gefahr für ernährungsbedingte Krankheiten wie z. B. Diabetes, Gicht oder Osteoporose. Ernährungsumstellung heißt nicht fade Schmal Kost, Verzicht oder komplizierte Diätvorschriften. Mit cleverem Austauschen kann man genussvoll Kalorien einsparen ohne hungern zu müssen.

Konkrete Themen

- Was heißt eigentlich gesunde Ernährung?
- Gewohnheiten erkennen
- Ziele setzen
- Alternativen finden

Anmeldung bei Britta Borges,
Telefon: 05032 9017759

Bordenau, Dorfwerkstatt,
Birkenweg 3 A
min. 7, max. 14 Teilnahmeplätze
Britta Borges, Dipl.-Ökotrophologin
Mi. 20.02.2019, 18:00-20:00
1 U-Tag; 3 U-Std.; 15,00 €