

## Weitere Veranstaltungen 55plus:

### Seniorengesprächskreis

Jeden ersten Mittwoch im Monat findet im VHS-Forum in der Werretalhalle von 10:30 bis 12:00 Uhr der Gesprächskreis des Löhner Seniorenbeirats statt, in dessen Auftrag die VHS Löhne ein vielseitiges Programm zusammenstellt. Die Teilnahme am Gesprächskreis ist entgeltfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

### TauschRausch e.V. Bünde im Wittekindskreis – Die Löhner Ortsgruppe stellt sich vor

Mittwoch, 04.09.2019, 10:30 Uhr - 12:00 Uhr

### Herzrhythmusstörungen - harmlos oder doch gefährlich?

Mittwoch, 02.10.2019, 16:00 Uhr - 17:30 Uhr

### Von Venenleiden, Lymph- und Lipödem

Mittwoch, 06.11.2019, 10:30 Uhr - 12:00 Uhr

### Gelenke fit - beweglich bis in hohe Alter

Mittwoch, 04.12.2019, 10:30 Uhr - 12:00 Uhr

Nähere Informationen im Programmheft der VHS Löhne oder unter 05732/100-588 oder im Internet unter [www.vhs-loehne.de](http://www.vhs-loehne.de)

## Netzwerk 55plus



Ruhestand – und dann? Man fühlt sich noch fit und geistig aktiv, doch es fehlt an Ideen für eine sinnvolle Gestaltung der kommenden Jahre! Das Netzwerk 55plus eröffnet vielseitige Möglichkeiten, neuen Menschen zu begegnen, gemeinsame Interessen zu verfolgen, neue Perspektiven zu entdecken, Erfahrungen einzubringen und das Alter sinnvoll und abwechslungsreich zu gestalten. Mitmachen kann jeder ab ca. 55 Jahre, der Interesse und Ideen hat, der etwas bewegen und verändern will. Das Netzwerk 55plus ist eine unabhängige Initiative von Löhner Bürgern, arbeitet ehrenamtlich ohne kommerzielle Interessen, ist überparteilich, konfessionell ungebunden und erhebt keine Mitgliedsbeiträge. Es steht nicht in Konkurrenz zu bestehenden Organisationen und Vereinen, sondern bildet Brücken für ein harmonisches und lebendiges Miteinander... und los geht's. Sie haben Interesse, bei den einzelnen Gruppen mitzumachen? Zusätzlich zu den Gruppen findet im Frühjahr das Forum Netzwerk 55plus statt; eine allgemeine Informationsveranstaltung, die sich sowohl an Neueinsteiger/-innen und Neugierige richtet, aber auch bereits teilnehmenden Netzwerkern die Möglichkeit zum Austausch und als weitere Ideenbörse dient. Die Teilnahme an allen Veranstaltungen ist kostenlos, eine Anmeldung nicht erforderlich!

Einen Überblick über die bereits bestehenden Gruppen gibt es bei der VHS Löhne im Programmheft oder unter [www.vhs-loehne.de](http://www.vhs-loehne.de).

(Stand: Juli 2019)



## Computerkurse 55plus



Foto: © VHS Löhne

## Herbst 2019

## Einzelberatung zu den EDV-Kursen 55plus

Dieses Beratungsangebot richtet sich an Teilnehmende ab 55 Jahren, die gerne den Umgang mit dem Computer erlernen oder vorhandene Kenntnisse vertiefen möchten, sich aber nicht ganz sicher sind, welcher Kurs für Sie der richtige ist. Sandra Weber wird Sie an diesem Nachmittag umfassend und individuell beraten.

Sandra Weber

Donnerstag, 26.09.2019, 13:30 - 18:00 Uhr  
VHS, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum  
entgeltfrei | ohne Anmeldung  
Kursnummer: 52100

---

## Internet-Café 55plus

Neben den Kursen steht Ihnen die Dozentin Sandra Weber im Internet-Café für Ihre Fragen zur Verfügung. Das Internet-Café ist kostenlos und unverbindlich. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Es findet in der Regel jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat in der Stadtbücherei Löhne, Alte Bündler Str. 6, von 10:00 bis 12:00 Uhr statt.

01. und 29. August 2019  
05. und 26. September 2019  
31. Oktober 2019  
07. und 21. November 2019  
05. und 19. Dezember 2019

---

## Microsoft Word Einstieg

Word ist ein Textverarbeitungsprogramm mit vielfältigen Möglichkeiten. Es können Briefe geschrieben, Einladungen gestaltet, Glückwunschkarten erstellt werden und vieles mehr. Dieser Kurs vermittelt Einsteiger/-innen die grundlegende Bedienung des Programms "Word 2010". Zur Übung werden Texte in Größe, Schrift und Aussehen verändert, mit Bildern versehen sowie ein Briefkopf erstellt.

Sandra Weber

Montag, 18.11.2019, 15:15 - 17:30 Uhr  
Montag, 25.11.2019, 15:15 - 17:30 Uhr  
Montag, 02.12.2019, 15:15 - 17:30 Uhr  
VHS, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum  
50,40 € / 32,40 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 52202

---

## Tablet und Smartphone (Android) Einstieg 55plus

Haben Sie ein modernes Smartphone oder Tablet gekauft? Das weit verbreitete Betriebssystem Android zeichnet sich durch eine andere Gestaltung und Verwaltung der Daten aus, als Sie es bisher eventuell vom Computer mit Windows gewohnt sind. Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen der Bedienung von Android: Programme und Apps kennenlernen, installieren, entfernen und

richtig einstellen. Finden Sie Fotos wieder und nutzen das Internet optimal. Dieser Kurs hilft bei den grundlegenden Schritten, Android kennenzulernen und zu nutzen.

Sandra Weber

Montag, 28.10.2019, 15:15 - 17:30 Uhr  
Montag, 04.11.2019, 15:15 - 17:30 Uhr  
Montag, 11.11.2019, 15:15 - 17:30 Uhr  
VHS, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum  
50,40 € / 32,40 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 52703

---

## Tablet und Smartphone (Android) Aufbau 55plus

Im Aufbaukurs für Tablet und Smartphone lernen Sie weitere nützliche Apps für Ihr kleines Gerät kennen. Die Einstellungen werden optimiert und Sie erfahren weitere Tipps zur optimalen Nutzung und Einrichtung. Natürlich bleibt auch genug Zeit für offene Fragen zum eigenen Gerät.

Sandra Weber

Montag, 18.11.2019, 13:00 - 15:15 Uhr  
Montag, 25.11.2019, 13:00 - 15:15 Uhr  
Montag, 02.12.2019, 13:00 - 15:15 Uhr  
VHS, Werretalhalle, 1. UG, EDV-Raum  
50,40 € / 32,40 € erm. | mit Anmeldung  
Kursnummer: 52706

---