

Erwachsenenbildung

***Eine Fähigkeit, die nicht täglich zunimmt,
geht täglich ein Stück zurück.***
(Chinesisches Sprichwort)

Weiterbildung ist unerlässlich, unabhängig von Alter und Geschlecht. Es ist einerlei, ob man die berufliche Laufbahn fördern will, ob es um die persönliche Weiterentwicklung oder ganz einfach um den Spass an der Sache geht. Wer stets etwas Neues lernt, bleibt jung, dynamisch und hat eine bessere Chance – sei es in der Familie, im Dorf oder am Arbeitsplatz.

Auch dieses Jahr bietet Ihnen die Erwachsenenbildung Naters interessante Weiterbildungsangebote an in den Bereichen Glaube und Spiritualität, Erziehung, Informatik, Kommunikation, Sprachen, Gesundheit, Freizeit, kreatives Gestalten, Kochen usw. Die Kursleiterinnen und Kursleiter geben ihr kompetentes Wissen gerne an Sie weiter. Neugierig geworden? Dann viel Spass beim Entdecken unseres Programms.

Sie finden das Kursprogramm und die Anmelde-möglichkeit auch unter www.naters.ch (Gemeinde/Bildung/Erwachsenenbildung). Zudem werden die Kurse auf den Weiterbildungsseiten des Walliser Boten veröffentlicht.

Dankbar sind wir für Anregungen zu neuen Kursangeboten. Es ist uns ein Bedürfnis, Ihren Wünschen gerecht zu werden. Wir freuen uns, wenn Sie unter den vielen Möglichkeiten etwas Passendes finden.

Marie-Andrée Schaller-Eggs

Die sinnvolle Geschenkidee: Gutscheine für Erwachsenenbildungskurse in Naters

Das willkommene Geschenk für Geburtstage, Weihnachten oder andere spezielle Anlässe! Überraschen Sie Ihre Freunde oder Bekannten mit einem Gutschein für einen Erwachsenenbildungskurs. Die Gutscheine können bei folgender Adresse bezogen werden:

Erwachsenenbildung Naters
Marie-Andrée Schaller-Eggs
Dammweg 33, 3904 Naters
Telefon 027 923 07 15
E-Mail: erwachsenenbildung@naters.ch

*Werte Mitbürgerinnen
Werte Mitbürger*

*Im vorliegenden **INFO** finden Sie die ausführlichen Informationen zu den Weiterbildungskursen der kommunalen Erwachsenenbildung der Gemeinde Naters. Das interessante und vielfältige Kursangebot richtet sich nach den Bedürfnissen unserer Mitbürgerinnen und Mitbürger und erfreut sich seit Jahren grosser Beliebtheit.*

Damit eine Erwachsenenbildung von der Bevölkerung auch rege benutzt wird, braucht es neben interessanten Weiterbildungsangeboten und engagierten Kursleiterinnen und Kursleitern auch eine zweckmässige und gute Infrastruktur. Deshalb hat die Gemeinde Naters in diesem Frühjahr das Kochstudio im Ornavassoturm ausgebaut und neu eingerichtet. Das Kochstudio Ornavasso steht ab sofort der Erwachsenenbildung für ihre Kurse zur Verfügung.

Der Leiterin der Erwachsenenbildung Naters sowie allen Kursleiterinnen und Kursleitern danke ich für ihr grosses Engagement und ihre kompetente Arbeit.

Ich lade Sie, werte Mitbürgerinnen und Mitbürger, herzlich ein, von diesem vielseitigen Weiterbildungsangebot unserer Gemeinde zu profitieren und sich für den einen oder anderen Kurs anzumelden.

Manfred Holzer
Gemeindepräsident



Inhaltsverzeichnis		Seite	Seite
Allgemeine Hinweise		3	
Sprachkurse		3	
Französisch		4	
Englisch		4	
Italienisch		4	
Informatik und Digitalfotografie		4	
PC-Kurse nach Mass		5	
PC-Einführung		5	
Word Einführung		5	
Word Aufbau		5	
Excel Einführung		6	
Excel Aufbaukurs		6	
Internet kennen lernen		6	
Homepage Kurs		6	
Präsentationen mit PowerPoint		7	
Gratis telefonieren übers Internet. Interessiert?		7	
Glückwunschkarten gestalten mit dem Computer		7	
Mind Mapping		7	
Doodle – Die einfachste Methode, Termine übers			
Internet festzulegen		8	
Outlook		8	
Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop		8	
Digital fotografieren		8	
Glauben und Spiritualität		9	
Angesichts des Todes – im Angesicht Sterbender		9	
Beziehungs-Schätze heben		9	
Erziehung und Psychologie		9	
Kritik als Chance		9	
Streit unter Kindern		10	
Triple-P-Kurs:			
Ein familienunterstützendes Elternprogramm		10	
Gedächtnistraining auf der Basis			
neuster Erkenntnisse		10	
Gesundheit und Wohlbefinden		10	
Klassische Homöopathie – Neurodermitis:			
geheilt oder nur unterdrückt?		10	
Schüsslersalz		11	
Feng Shui		11	
Schröpfen		11	
Yogakurs		11	
Rückengymnastik		12	
Beckenbodengymnastik – Werden Sie aktiv!		12	
			Beckenbodengymnastik – Übung macht die Meisterin!
			12
			Atem und Bewegung mit integriertem Beckenbodentraining
			13
			Osteoporose-Kurs
			13
			Was ist Nordicwalking?
			13
			Nordicwalking – Auffrischkurs
			14
			Nordicwalking 50+
			14
			Kochkurse
			14
			Italienische Küche von A bis Z
			14
			Adam kocht für Eva
			14
			Wildgerichte
			14
			Internationale Küche
			15
			Niedergaren
			15
			Fischgerichte
			15
			Mediterrane Küche
			15
			Grillieren
			15
			Weihnachtsbiskuits
			15
			Weindegustation
			16
			Degustationskurs Wein
			16
			Blumen und Pflanzen
			16
			Grabschmuck/Grabbepflanzung leicht gemacht
			16
			Bonsai – lebende Kunstwerke und ihre Gestaltung
			16
			Farben der Schönheit
			16
			Trend Workshop
			16
			Kreatives Gestalten
			17
			Ein Zwerg aus gefilterter Schafwolle
			17
			Aquarellmalerei
			17
			Acrylkurs
			17
			Schwarznasenschafe
			18
			Belalp-Geissen / Schwarzhalsziegen
			18
			Belalp-Hexen
			18
			Krippenfiguren
			18
			Neue Kleider für Krippenfiguren
			19
			Es brennt – was tun?
			19
			Autopanne – was nun?
			20
			Steuererklärung ausfüllen
			20
			Kurse Frühling 2009
			20
			Anmeldetalons
			19/20

Allgemeine Hinweise

Kursdaten

In der Regel finden die Kurse wöchentlich, einzelne auch während der Schulferien statt.

Schulferien

Herbstferien	10.10.2008 - 27.10.2008
Weihnachtsferien	23.12.2008 - 05.01.2009
Sportferien	13.02.2009 - 02.03.2009
Ostern	09.04.2009 - 14.04.2009
Auffahrt	15.05.2009 - 25.05.2009

Anmeldung

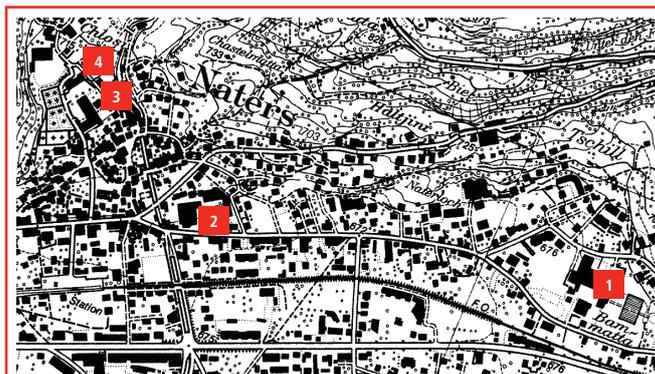
Die Anmeldung erfolgt schriftlich mit dem Anmelde-talon am Schluss des **INFOS**, per E-Mail oder über Internet www.naters.ch (Gemeinde/Bildung/Erwach-senenbildung). Eine Anmeldung ist verbindlich.

Anzahl Teilnehmer

Alle Kurse können nur bei genügender Beteiligung durchgeführt werden. Falls die Mindestteilnehmer-zahl nicht erreicht wird, besteht die Möglichkeit, den Kurs mit einem erhöhten Beitrag durchzuführen. Kursabsagen werden rechtzeitig bekanntgegeben.

Kursgeld/Rückerstattungen/Versicherung

Überweisen Sie bitte das Kursgeld vor Kursbeginn mittels erhaltenem Einzahlungsschein. Das Kursgeld kann bei einer Abmeldung nach der Anmeldefrist



Kursort/Kurslokal

- 1 Orientierungsschule Bammatta
- 2 Zentrum Missionne
- 3 Schulhaus Turmmatte
- 4 Schulhaus Ornavasso

Anregungen

Für Ideen und Hinweise zu neuen Kursen sind wir Ihnen jederzeit dankbar.

Stelle für Erwachsenenbildung

Marie-Andrée Schaller-Eggs

Dammweg 33, 3904 Naters

Tel. 027 923 07 15

Fax 027 923 07 62

erwachsenenbildung@naters.ch

www.naters.ch (Gemeinde/Bildung/Erwachsenenbildung)

nicht zurückerstattet werden. Dies gilt auch, wenn die Kurse nicht besucht oder aufgegeben werden. Die Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen.

Sprachkurse

Sie planen schon lange einen Sprachkurs zu belegen. Sie möchten Ihre Sprachkenntnisse aktiv halten oder verbessern? Der Einstieg in eine mittlere Stufe ist immer möglich. Zögern Sie nicht, sich direkt bei den Sprachlehrerinnen und Sprachlehrern zu erkundigen, um den richtigen Kurs zu finden. Die Kursleiter und Kursleiterinnen vermitteln die Lehrmittel.

Allgemeine Angaben

Kursgeld	CHF 250.00 pro Semester plus Lehrmittel
Ort	Abendkurse in der OS Bammatta Tageskurse im Schulhaus Turmmatte
Teilnehmer	mindestens 8 Personen, bei weniger

Kursleiterinnen Sprachen



Mayette Di Vincenzo

Tel. 027 923 04 25

Ursula Ritz

Tel. 027 923 69 63

Agnes Rouvinez

Tel. 027 923 28 21

Cinzia Viscomi-Minniti

Tel. 079 349 11 91

Anmeldung

Dauer

Teilnehmern entsprechende Kurs-gelderhöhung

schriftlich bis 03. September 2008

Die Kurse finden wöchentlich statt aufgeteilt auf zwei Semester zu je 15 Abenden à 1 ½ Stunden

Französisch

Anfängerstufe 1 (SPFR01)

Kursleitung Agnes Rouvinez
Beginn Dienstag, 16. September 2008
Dauer 14.00 – 15.30 Uhr

Beginn Mittwoch, 17. September 2008
Dauer 19.00 – 20.30 Uhr

Anfängerstufe 1 (SPFR02)

Kursleitung Agnes Rouvinez

Anfängerstufe 2 (SPFR03)

Kursleitung Agnes Rouvinez
Beginn Dienstag, 16. September 2008
Dauer 19.00 – 20.30 Uhr

Englisch

Anfängerstufe 1 (SPENG01)

Kursleitung Ursula Ritz
Beginn Dienstag, 16. September 2008
Dauer 14.00 – 15.30 Uhr

Anfängerstufe 2 (SPENG03)

Kursleitung Ursula Ritz
Beginn Dienstag, 16. September 2008
Dauer 18.30 – 20.00 Uhr

Anfängerstufe 1 (SPENG02)

Kursleitung Ursula Ritz
Beginn Dienstag, 16. September 2008
Dauer 20.00 – 21.30 Uhr

Fortgeschrittene (SPENG04)

Kursleitung Ursula Ritz
Beginn Donnerstag, 18. September 2008
Dauer 19.00 – 20.30 Uhr

Italienisch

Anfängerstufe 1 (SPITA01)

Kursleitung Cinzia Viscomi
Beginn Dienstag, 16. September 2008
Dauer 19.00 – 20.30 Uhr

Anfängerstufe 2 (SPITA02)

Kursleitung Mayette Di Vincenzo/Cinzia Viscomi
Beginn Mittwoch, 17. September 2008
Dauer 19.00 – 20.30 Uhr

Informatik und Digitalfotografie

Die effiziente Anwendung von PC-Programmen und die gezielte Nutzung des Internets gehören heute zur Allgemeinbildung. Wir bieten Ihnen eine breite Palette von Kursen an, die Ihnen einen fundierten Einblick in die verschiedensten Themen dieses interessanten Gebietes vermitteln. Die nachfolgende Auflistung zeigt Ihnen eine Übersicht über das aktuelle Jahreskursangebot in diesem Bereich.

Ort Die Informatik-Kurse finden alle im Orientierungsschulhaus Bammatta, Naters, statt.

Kursleiter Informatik/Digitalfotografie



Gilbert Briand *Tel. 027 923 41 25*

Ausbildungsverantwortlicher

Marc Burgener *Tel. 027 945 13 31*

Sekundarlehrer, MCSE

Felix Ruppen *Tel. 027 923 39 89*

Orientierungsschullehrer

Josef Fux *Tel. 027 923 71 17*

Fotograf

Impressum

INFO erscheint
6 bis 8 Mal pro Jahr
32. Jahrgang, August 08
Auflage 4'300 Exemplare
INFO geht gratis an
alle Natischer Haushalte.

Herausgeberin INFO
Gemeinde Naters
Junkerhof
3904 Naters
info@naters.ch
www.naters.ch

Redaktion
Marie-Andrée Schaller-Eggs
Erwachsenenbildung
Tel. 027 923 07 15
erwachsenenbildung@naters.ch

Gestaltung
werbstatt, Sara Meier
Gliserallee 90, 3902 Glis
Tel. 027 924 45 55
Fax 027 924 45 54
meier@werbstatt.net



INFO Kontakt

Gemeinde Naters, Kirchstrasse 3, 3904 Naters
Tel. 027 922 75 75, Fax 027 922 75 65

PC-Kurse nach Mass (PCMAS01)

Sie interessieren sich für ein bestimmtes Gebiet der Informatik. In Ihrem Berufsumfeld oder Ihrem Kollegenkreis finden Sie eine Gruppe von 8 Personen, die

sich für die gleichen Inhalte interessieren. Rufen Sie uns an. Wir können Ihre Wünsche im Rahmen der Erwachsenenbildung Naters erfüllen.

PC-Einführung

Haben Sie bisher noch nie mit Computer-Systemen gearbeitet oder fühlen Sie sich unsicher mit dem PC? Dieser Kurs bietet Ihnen eine grundlegende Einführung in die Bedienung von Windows. Anschließend ist es sinnvoll, wenn Sie den Einführungskurs in Word, PowerPoint oder den Internet-Kurs besuchen.

Kursinhalt Was ist ein PC, was kann er, Bedienung von Maus und Tastatur, Aufbau von Windows 2000, Arbeitsoberfläche (Desktop), Taskleiste, Explorer, allg. Windows Operatio-

nen, Einblick in die Office-Programme, Übungsbeispiele.

Kursgeld CHF 160.00 inkl. Kursunterlagen

Kurs A (PCEIN01)

Beginn Montag, 08. September 2008
Anmeldung schriftlich bis 25. August 2008
Dauer 4 x montags, 19.00 – 21.00 Uhr

Kurs B (PCEIN02)

Beginn Mittwoch, 07. Januar 2009
Anmeldung schriftlich bis 23. Dezember 2008
Dauer 4 x mittwochs, 19.00 – 21.00 Uhr

Word Einführung

Word für Windows hat sich mittlerweile zum Standard Textverarbeitungsprogramm im Bürobereich entwickelt. Wenn Sie Ihre Korrespondenz in Zukunft auf Ihrem PC verfassen möchten, ist dieser Kurs das Richtige für Sie.

Kursinhalt Was ist Word? Die Arbeitsoberfläche, Grundlagen der Textverarbeitung, Texte überarbeiten und korrigieren, Hilfefunktionen von Word, Grundlagen der Textgestaltung, weiterführende Textgestaltung, Tabellen, Drucken mit Word, Auto Texte, Rechtschreibung, Silbentren-

nung, Synonyme.

Voraussetzung PC-Einführungskurs/Kenntnisse des Betriebssystems Windows

Kursgeld CHF 320.00 inkl. Kursunterlagen

Kurs A (PCWEO01)

Beginn Montag, 27. Oktober 2008
Anmeldung schriftlich bis 13. Oktober 2008
Dauer 8 x montags, 19.00 – 21.00 Uhr

Kurs B (PCWEO02)

Beginn Mittwoch, 04. Februar 2009
Anmeldung schriftlich bis 21. Januar 2009
Dauer 8 x mittwochs, 19.00 – 21.00 Uhr

Word Aufbau (PCWOA01)

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses Word Einführung.

Kursinhalt Formatierung mit Formatvorlagen, Dokumentenverwaltung, Grafiken und Cliparts, Dokumentvorlagen, Serienbriefe, Abschnitte, Spalten, Kopf- und Fusszeilen, Fuss- und Endnoten, grafische Gestaltungsmöglichkeiten, Datenimport/-ex-

port und OLE, individuelle Konfiguration.

Voraussetzung Besuch Word Einführungskurs oder gleichwertige Kenntnisse

Kursgeld CHF 240.00 (Kursunterlagen: Weiterführung des Einführungskurses)

Beginn Mittwoch, 15. April 2009
Anmeldung schriftlich bis 02. April 2009
Dauer 6 x mittwochs, 19.00 – 21.00 Uhr

Excel Einführung

Anhand von MS Excel 2000 gibt Ihnen dieser Kurs einen Überblick über die wichtigsten Einsatzbereiche von Tabellenkalkulationsprogrammen.

Kursinhalt Grundlagen Tabellenkalkulation, Gestaltung der Tabellen mit Text, Linien, Rahmen, Schriften und Zeichenwerkzeugen, Zahlen und Texte formatieren, Zahlen- und Datumsformat, Formeln und Funktionen, Tabellenausdrucke gestalten, Verknüpfung von Tabellen, praktische Beispiele aus dem Alltag selber erarbeiten.

Voraussetzung PC-Einführungskurs oder gleichwertige Vorkenntnisse
Kursgeld CHF 240.00 inkl. Kursunterlagen

Kurs A (PCEXE01)

Beginn Mittwoch, 03. September 2008
Anmeldung schriftlich bis 20. August 2008
Dauer 6 x mittwochs, 19.00 – 21.00 Uhr

Kurs B (PCEXE02)

Beginn Montag, 05. Januar 2009
Anmeldung schriftlich bis 22. Dezember 2008
Dauer 6 x montags, 19.00 – 21.00 Uhr

Excel Aufbaukurs (PCEXA01)

Sie haben bereits Erfahrung mit Excel gesammelt und möchten nun weitere Möglichkeiten nutzen, die Ihre tägliche Arbeit vereinfachen.

Kursinhalt Komplexe Formeln und Funktionen anwenden, Verknüpfung von Tabellen, grafische Darstellungen für Fortgeschrittene, Arbeitsab-

läufe automatisieren, Listen verwalten.

Voraussetzung Kurs Excel Einführung oder gleichwertige Kenntnisse.

Kursgeld CHF 240.00 inkl. Kursunterlagen
Beginn Montag, 02. März 2009
Anmeldung schriftlich bis 16. Februar 2009
Dauer 6 x montags, 19.00 – 21.00 Uhr

Internet kennen lernen

Der Kurs macht Sie mit den Grundlagen des Internets bekannt und erleichtert Ihnen den Umgang mit dem Medium.

Kursinhalt Welche Geräte und Software sind nötig? Wie finde ich mich zurecht? Begriffe wie Provider, Links, E-Mail, Browser, Download, Suchmaschinen werden erläutert. Mit Netscape/Internet Explorer arbeiten Sie sich ins Internet ein.

Kursgeld CHF 200.00 inkl. Kursunterlagen

Kurs A (PCINT01)

Beginn Dienstag, 28. Oktober 2008
Anmeldung schriftlich bis 14. Oktober 2008
Dauer 5 x dienstags, 19.30 – 21.30 Uhr

Kurs B (PCINT02)

Beginn Dienstag, 24. März 2009
Anmeldung schriftlich bis 10. März 2009
Dauer 5 x dienstags, 19.30 – 21.30 Uhr

Homepage Kurs (PCHOM01)

Sie wollen eine eigene Homepage gestalten oder eine Homepage unterhalten und sich in einem Kurs das notwendige Rüstzeug holen?

Kursinhalt Kennen lernen der Grundfunktionen von Frontpage, Erstellen einer Homepage mit Texten, Tabellen und einfachen grafischen Elementen, Einbinden von Formularen,

Verwalten und Publizieren von Webseiten.

Voraussetzung Internet Basiskenntnisse sowie PC- und Office-Kenntnisse

Kursgeld CHF 240.00 inkl. Kursunterlagen
Beginn Mittwoch, 29. Oktober 2008
Anmeldung schriftlich bis 15. Oktober 2008
Dauer 6 x mittwochs
19.00 – 21.00 Uhr

Präsentationen mit PowerPoint

Die Präsentation von Unterlagen verschiedenster Art wird immer wichtiger. Mit PowerPoint können Sie diese leicht in eine ansprechende Form bringen.

Kursinhalt Grafiken erstellen, ClipArt, Tabellen, Organigramme und andere Objekte, eine Masterfolie definieren, Folienübergänge festlegen, Texten und Grafiken Animationseffekte zuweisen. Am Schluss des Kurses können Sie einfache Präsentationen erstellen.

Voraussetzung Besuch PC-Einführungskurs
Kursgeld CHF 240.00 inkl. Kursunterlagen

Kurs A (PCPPP01)

Beginn Montag, 27. Oktober 2008
Anmeldung schriftlich bis 13. Oktober 2008
Dauer 6 x montags, 19.30 – 21.30 Uhr

Kurs B (PCPPP02)

Beginn Mittwoch, 04. März 2009
Anmeldung schriftlich bis 17. Februar 2009
Dauer 6 x mittwochs, 19.30 – 21.30 Uhr

Gratis telefonieren übers Internet. Interessiert? (PCSKY01)

Sie haben schon viel über die Internet-Telefonie gehört und sind neugierig zu erfahren, was Skype ist oder wie Sie VoIP zu Hause nutzen können. In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über den Nutzen und die Varianten der Internet-Telefonie mit Skype.

Kursinhalt Grundlagen und Formen der Internet-Telefonie, Skype, Ersatz eines Festnetztelefons, Kosten

und Risiken.
Lernziele Sie kennen die Grundlagen der Internet-Telefonie und haben sich einen ersten Überblick über die verschiedenen Lösungen verschafft.
Voraussetzung PC-Grundkenntnisse
Kursgeld CHF 40.00
Beginn Mittwoch, 11. Februar 2009
Anmeldung schriftlich bis 31. Januar 2009
Dauer 1 x mittwochs, 19.00 – 21.00 Uhr

Glückwunschkarten gestalten mit dem Computer (PCGWU01)

Sie lernen an diesem Kurs, wie man mit dem Computer ganz persönliche Geburtstagskarten, Menukarten usw. gestalten kann.

Kursinhalt Anhand von Beispielen entdecken Sie, worauf bei der Gestaltung von Karten geachtet werden sollte und erstellen selber Karten, die nirgends gekauft werden können und

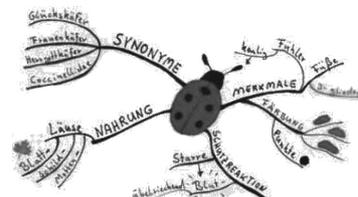
wie Sie so der zu beschenkenden Person besonders viel Freude bereiten.
Voraussetzung Kenntnisse in Word (Word-Einführungskurs) oder in PowerPoint
Kursgeld CHF 80.00
Beginn Mittwoch, 29. Oktober 2008
Anmeldung schriftlich bis 15. Oktober 2008
Dauer 2 x mittwochs, 19.00 – 21.00 Uhr

Mind Mapping (PCMMP01)

Möchten Sie Diagramme wie rechts abgebildet erstellen können? Fehlt es Ihnen hin und wieder an Kreativität, so ist diese Methode genau das Richtige für Sie.

Kursinhalt In diesem Kurs lernen Sie die Technik des Mind-Mappings kennen und setzen diese mit Hilfe eines Programms um.

Kursgeld CHF 120.00
Beginn Montag, 05. Januar 2009
Anmeldung schriftlich bis 05. Dezember 2008
Dauer 3 x montags, 19.00 – 21.00 Uhr



Doodle - Die einfachste Methode, Termine übers Internet festzulegen (PCD0001)

Kommt es hin und wieder vor, dass Sie mit mehreren Personen einen gemeinsamen Termin festlegen möchten und diese per Telefon nur schwer erreichen? Mit Doodle schaffen Sie's im Handumdrehen.

Kursinhalt In diesem Kurs lernen Sie diese

einfache Methode kennen. Terminfestlegung wird zum Kinderspiel.

Kursgeld CHF 40.00
Beginn Montag, 08. Oktober 2008
Anmeldung schriftlich bis 26. September 2008
Dauer 1 x montags
19.00 – 21.00 Uhr

Outlook (PCOUT01)

Mit Outlook erledigen Sie Ihre elektronische Post (E-Mail), verwalten Sie Termine und Aufgaben im Kalender, haben die Telefonnummern und Adressen Ihrer Freunde, Bekannten und Geschäftspartner jederzeit griffbereit und erledigen noch vieles mehr.

Kursinhalt Sie lernen mit Outlook Ihre sämtlichen Informationen zu verwalten.
Kursgeld CHF 120.00
Beginn Mittwoch, 07. Januar 2009
Anmeldung schriftlich bis 26. Dezember 2008
Dauer 3 x mittwochs, 19.00 – 21.00 Uhr

Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop (PCADP01)

Kursinhalt Im Kurs werden Ihnen moderne, digitale Fotokameras, deren Einsatz und Handhabung vorgestellt. Dabei üben Sie auch praktisch (erster Abend). Anschliessend werden die Aufnahmen auf den PC übertragen und dort weiterverarbeitet. Mit Photostation lernen Sie, die Bilder im System zu archivieren. Anhand

der Bildbearbeitungssoftware Photoshop von Adobe werden Sie in die digitale Bildbearbeitung eingeführt.

Voraussetzung PC-Grundkenntnisse
Kursgeld CHF 320.00
Beginn Donnerstag, 15. Januar 2009
Anmeldung schriftlich bis 03. Januar 2009
Dauer 8 x donnerstags, 19.00 – 21.00 Uhr

Digital fotografieren

Sie möchten eine Digitalkamera kaufen und wissen nicht, was für eine oder Sie möchten von Analogfotografie zur Digitalfotografie umsteigen.

übertragung, praktisches Fotografieren.

Kursgeld CHF 70.00

In diesem Kurs erfahren Sie die Grundlagen der digitalen Fotografie. Dabei können Sie erste Versuche mit einer zur Verfügung gestellten Digitalkamera machen.

Kurs A (PCDIF01)
Beginn Samstag, 22. November 2008
Anmeldung schriftlich bis 09. November 2008
Dauer 1 x 08.30 – 11.30 Uhr

Kursinhalt Was ist Digitalfotografie? Vor- und Nachteile der digitalen Fotografie, die Auflösung der Speicher, Kamerafunktionen, Daten-

Kurs B (PCDIF02)
Beginn Samstag, 18. April 2009
Anmeldung schriftlich bis 03. April 2009
Dauer 1 x 08.30 – 11.30 Uhr

Glauben und Spiritualität

Angesichts des Todes – im Angesicht Sterbender (GSTOD01)

Gegenüber dem Tod und dem Sterben hat unsere Gesellschaft in den letzten Jahrzehnten eher eine unnatürliche und unmenschliche Entwicklung durchgemacht. Kranksein und Sterben werden aus dem Alltagsleben verdrängt und zugleich nehmen die Ängste im Angesicht des Todes zu. Diese Abende und die damit verbundenen Diskussionen und persönlichen Überlegungen sollen ein Versuch sein, diese inneren Blockaden zu verringern und den Tod – sowie den Umgang mit dem Tod – als Teil unseres Lebens anzunehmen.

Kursleitung	Kilian Salzmänn
Kursinhalt	Die Geschichte des Todes; der Tod – mein ständiger Lebensbegleiter; Auseinandersetzung mit eigenen Erfahrungen, Ängsten und Gefüh-

Kursleiter Glauben/Spiritualität



Kilian Salzmänn

Tel. 027 924 43 62

Theologe

Martin Blatter-Brantschen

Fachstelle Ehe und Familie des Bistums Sitten

Kursgeld	CHF 80.00
Ort	Zentrum Mission, Saal Blatten
Beginn	Donnerstag, 13. November 2008
Anmeldung	schriftlich bis 31. Oktober 2008
Dauer	3 x donnerstags, 14.00 – 16.00 Uhr

len; der Tod aus christlicher Perspektive; der Tod in anderen Religionen und Kulturen; Begleitung sterbender Menschen; «Beginn und Ende» menschlichen Lebens; Toten- und Trauerriuale.

Beziehungs-Schätze heben (GSBEZ01)

Jede Beziehung hat verborgenes Potential und unbeachtete verbindende Kräfte, die gelebt werden können.

Kursleitung	Martin Blatter-Brantschen
Kursinhalt	Impuls, Paargespräch und meditativer Abschluss soll Paare ermuti-

Kursgeld	CHF 35.00
Ort	Schulh. Turmmatte, Medienraum
Beginn	Donnerstag, 07. Mai 2009
Anmeldung	schriftlich bis 24. März 2009
Dauer	1 x donnerstags, 19.00 – 21.00 Uhr

gen, Schätze ihrer Beziehung neu zu entdecken und zu beleben.

Erziehung und Psychologie

Kritik als Chance (EPKAC01)

Wie fühlen Sie sich, wenn Sie plötzlich kritisiert werden? Oft sind wir überrumpelt und zunächst sprachlos. So manche Kritik ist unsachlich und wirkt wie ein Angriff, der verletzt und uns ärgert. Auch das Kritiküben ist nicht einfach. Wie oft schlucken wir unseren Unmut herunter und sagen einfach nichts. Wir möchten etwas ändern, aber wie gelingt uns dies?

Kursleitung	Alice Walker
Kursinhalt	Wie Sie Kritik selbstsicher aufnehmen können; wie Sie andere Menschen kritisieren können, ohne zu verletzen

KursleiterInnen Erziehung/Psychologie



Alice Walker

Tel. 079 456 57 80

Famillentrainerin

Philipp Schmid

Tel. 027 923 70 47

djpl. Psychologe

Kursgeld	CHF 120.00 inkl. Kursunterlagen
Ort	Schulh. Ornavasso, Medienraum
Beginn	Samstag, 08. November 2008
Anmeldung	schriftlich bis 25. Oktober 2008
Dauer	09.00 – 12.00 / 13.30 – 16.30 Uhr

Streit unter Kindern (EPSUK01)

Wie sollen harmoniebedürftige Eltern mit dem Kinderstreit zurechtkommen? Welche Unterstützung können Eltern geben, dass Geschwister miteinander ihre Beziehung zum konstruktiven Übungsfeld für soziale Kompetenzen entwickeln?

Kursleitung	Alice Walker
Kursgeld	CHF 65.00 inkl. Kursunterlagen
Ort	Schulh. Ornavasso, Medienraum
Beginn	Donnerstag, 09. April 2009
Anmeldung	schriftlich bis 25. März 2009
Dauer	2 x donnerstags, 19.30 – 22.00 Uhr

Triple-P-Kurs: Ein familienunterstützendes Elternprogramm (EPTRP01)

Mit Kindern im Familienalltag weniger Stress erleben durch bewusste Erziehung des Nachwuchses – das ist durchaus möglich. Das Erziehungsprogramm Triple P (Positive Parenting Programm) will Eltern Anregungen geben, wie eine positive Beziehung zum Kind aufgebaut und erwünschtes Verhalten gefördert werden kann. Während der vier Kursabende wird gezeigt, wo beim Kind problematisches Verhalten entsteht – zum Beispiel Ursachen von Machtkämpfen – um dann zu erfahren, wie solche Eskalationsfallen durch unterschiedliche Strategien vermieden werden können. Das Programm wird wissenschaft-

lich begleitet und vom Institut für Familienforschung in Freiburg überprüft.

Kursleitung	Alice Walker
Zielpublikum	Eltern von Kindern zwischen 2 bis 16 Jahren
Kursgeld	CHF 200.00 plus 35.00 Arbeitsbuch (Paarreduktion CHF 100.00)
Ort	Schulh. Turmmatte, Medienraum
Beginn	Donnerstag, 12. März 2009
Anmeldung	schriftlich bis 28. Februar 2009
Dauer	4 x donnerstags, 19.30 – 22.00 Uhr

Gedächtnistraining auf der Basis neuester Erkenntnisse (EPGED01)

Das Lernen als Gedächtnisarbeits – wie wir dies in der Schule gelernt haben – war häufig verbunden mit viel Mühe und Energie. Neuere Erkenntnisse aus der medizinischen Forschung, insbesondere der Biologie, ermöglichen es uns, sich spielerisch etwas zu merken und auf diese Art und Weise ins Gedächtnis einzuprägen. Wir lernen dabei, wie sich neue Informationen gehirngerecht und mit Erfolgserlebnissen verbunden aufarbeiten lassen. Dabei spielt das Denken in Bildern (Aktivierung der rechten Hirnhemisphäre) eine entscheidende Rolle. In entspannter

Atmosphäre und in kleinen Gruppen setzen wir uns mit den neueren Lernformen auseinander. Im Alltag bemerken wir, dass entsprechende Techniken sofort den erwünschten Erfolg bringen.

Kursleitung	Philipp Schmid
Kursgeld	CHF 160.00
Ort	Schulh. Ornavasso, Medienraum
Beginn	Montag, 27. Oktober 2008
Anmeldung	schriftlich bis 13. Oktober 2008
Dauer	6 x montags, 20.00 – 22.00 Uhr

Gesundheit und Wohlbefinden

Klassische Homöopathie – Neurodermitis: Geheilt oder nur unterdrückt? (GWHOM01)

Bei Hautproblemen empfiehlt es sich ganzheitlich zu denken. Der Erfolg von Salben (Kortikosteroide) oder sonstigen Therapien, welche sich direkt auf die Haut beziehen, sind leider oft nur von kurzer Dauer. In der Homöopathie werden keine Krankheitssymptome oberflächlich behandelt, sondern syste-

matisch von «innen nach aussen» geheilt. Wenn erst die Hautsymptome besser werden (Unterdrückung), besteht die Gefahr, dass die Krankheit sich nach «innen» verschiebt und der Mensch anfällig wird gegenüber anderen Krankheiten.

Kursleitung	Martin Perren
Kursgeld	CHF 30.00
Ort	Zentrum Missione, Saal Blatten
Beginn	Mitwoch, 11. März 2009
Anmeldung	schriftlich bis 01. März 2009
Dauer	1 x mittwochs, 19.30 – 21.00 Uhr

Schüsslersalz (GWSCU01)

Schüsslersalze an zwei Abenden kennen lernen. Was sind Mineralsalze? Wodurch entsteht ein Mineralstoffbedarf und wie decke ich diesen ab? Was erreicht eine Therapie mit Schüsslersalzen? Wo sind die Grenzen? Kennen lernen der Grundsätze und der Zusatzsalze. Abgabe eines kleinen Scripts an alle Teilnehmer.

Kursleitung	Julia Cina-Walker
Kursgeld	CHF 155.00
Ort	Schulh. Ornavasso, Medienraum
Daten	08. und 09. Oktober 2008
Anmeldung	schriftlich bis 25. September 2008
Dauer	2 x 19.00 – 21.00 Uhr

Feng Shui (GWFEN01)

Feng Shui ist jene Wissenschaft, die es ermöglicht, in Harmonie mit seiner Umgebung ein glückliches, gesundes und erfolgreiches Leben zu führen. Sie trägt dazu bei, Probleme im Wohn- und Arbeitsbereich des Menschen auf der physischen und energetischen Ebene zu lösen, indem eine auf allen Ebenen harmonische Umgebung geschaffen wird. Der Kurs ist eine Einführung in das Grundwissen des traditionellen chinesischen Feng Shui.

KursleiterInnen Gesundheit/Wohlbefinden



Martin Perren <i>dipl. Homöopath HTI</i>	Tel. 027 924 96 76
Julia Cina-Walker <i>MTA und dipl. Kinesiologin mit EMR-Anerkennung</i>	Tel. 027 924 35 24
Anselm Mutter <i>dipl. Feng Shui Berater</i>	Tel. 078 606 11 60
Adelbert Imboden <i>Physiotherapeutin</i>	Tel. 027 923 31 30
Nicole Ruppen <i>Esther Schaffner-Fischer</i>	Tel. 027 924 14 84
Sarah Imboden Reinke <i>dipl. Atempädagogin SBAM</i>	Tel. 027 924 46 07
Siegfried Burgener	Tel. 027 924 19 76
	Tel. 027 923 24 25

Kursleitung	Anselm Mutter
Kursgeld	CHF 90.00
Ort	Kunsthhaus zur Linde Naters
Beginn	Montag, 12. Januar 2009
Anmeldung	schriftlich bis 01. Januar 2009
Dauer	5 x montags, 19.30 – 21.00 Uhr
Mitbringen	Schreibmaterial Farben

Schröpfen (GWSCR01)

Die Schröpfbehandlung, eine sehr alte und bekannte Methode, kann gestörte Einzelorte (Segmente) beeinflussen. Beim unblutigen, trockenen Schröpfen geht es vor allem um das Lösen von Muskelverhärtungen oder reflektorische Reize für die inneren Organe. Im Kurs erlernen Sie diese Methode.

Kursleitung	Adelbert Imboden
Kursgeld	CHF 60.00
Ort	Schulh. Ornavasso, Medienraum
Beginn	Mittwoch, 12. November 2008
Anmeldung	schriftlich bis 31. Oktober 2008
Dauer	1 x mittwochs, 19.30 – 22.00 Uhr

Yogakurs (GWYOG01)

Yoga ist der Weg, unsere Einheit mit dem Absoluten zu erfahren. «Gleichgültig, ob man jung, im mittleren oder fortgeschrittenen Alter ist, sogar wenn man krank oder schwach ist – jeder kann mit der Praxis (des Yoga) beginnen.»
Hatha-Yoga-Pradipika 1,64

Kursleitung	Siegfried Burgener
Kursinhalt	Im Kurs lernen wir Achtsamkeit und Verinnerlichung: Atem und Bewegung in einfachen Übungen als Einheit und Geschenk erfahren – als Brücke zwischen Körper und

Geist. Ferner wollen wir durch gezielte Übungen die Beweglichkeit der Wirbelsäule erhöhen, Fehlhaltungen erkennen und eine gute Haltung fördern. Schliesslich regenerieren wir Körper, Geist und Seele in der Tiefenentspannung und

in kurzen Meditationen.

Kursgeld	CHF 150.00
Ort	Schulhaus Turmmatte Medienraum
Beginn	Donnerstag, 18. September 2008
Anmeldung	schriftlich bis 04. September 2008
Dauer	8 x donnerstags, 19.00 – 20.15 Uhr

Rückengymnastik

Bei Rückenproblemen kommt es rasch zu einer Schwächung der Bauch- und Rückenmuskulatur. Die Belastbarkeit des Rückens wird vermindert, die Beschwerden nehmen zu.

Kursleitung	Nicole Ruppen
Kursinhalt	Im Kurs mobilisieren Sie Ihre Gelenke, dehnen vor allem die Bauch- und Rückenmuskulatur und kräftigen sie. Die gezielten Übungen dienen zur Prävention von Rückenproblemen, verbessern die Mobilität und vermindern bestehende Rückenschmerzen. Die Übungen werden weitgehend gezielt auf die Probleme der Teilnehmerinnen und Teilnehmer abgestimmt.

Kursgeld	CHF 90.00
Ort	OS Bammatta, Aula

Kurs A/B 2007 (GWRUC01/GWRUC02)

Beginn	Montag, 08. September 2008
Anmeldung	schriftlich bis 28. August 2007
Dauer	9 x montags
Kurs A	19.00 – 20.00 Uhr
Kurs B	20.00 – 21.00 Uhr

Kurs C/D 2008 (GWRUC03/GWRUC04)

Beginn	Montag, 02. März 2009
Anmeldung	schriftlich bis 16. Februar 2009
Dauer	9 x montags
Kurs C	19.00 – 20.00 Uhr
Kurs D	20.00 – 21.00 Uhr

Beckenbodengymnastik – Werden Sie aktiv! (GWBEA01)

Beckenbodenschwäche tritt häufig bei Frauen nach der Menopause, nach Operationen und Schwangerschaften auf. Dies ist ein Kurs für Frauen jeden Alters, welche Urininkontinenz und Organsenkungen vorbeugen oder diese beheben wollen.

Kursleitung	Nicole Ruppen
Kursinhalt	Grundkenntnisse zur Anatomie des Beckenbodens; bessere Kenntnisse der verschiedenen Probleme bei Beckenbodenschwäche; gezielte

Beckenbodenübungen im Stehen, Sitzen, Liegen; besseres Körperbewusstsein und allgemeine Haltungsschulung mit Musik.

Kursgeld	CHF 110.00 inkl. Kursmaterial
Ort	Schulh. Ornavasso, Medienraum
Beginn	Montag, 05. Januar 2009
Anmeldung	schriftlich bis 23. Dezember 2008
Dauer	6 x montags, 19.00 – 20.00 Uhr
Mitbringen	Bequeme Kleidung, Frotteehandtuch, Matte

Beckenbodengymnastik – Übung macht die Meisterin! (GWBEM01)

Dieser Fortsetzungskurs richtet sich an alle, die schon Grundkenntnisse in Anatomie und Beckenbodenübungen haben. Sie möchten gerne die Theorie und vor allem die Praxis auffrischen und vertiefen.

Kursleitung	Nicole Ruppen
--------------------	---------------

Kursinhalt	Gezielte Beckenbodenübungen in den verschiedenen Ausgangsstellungen und Übungen für dynamisches Stehen, Sitzen, Heben im Alltag; Verbesserungen des Körperbewusstseins.
Kursgeld	CHF 60.00

Ort Schulh. Ornavasso, Medienraum
Beginn Montag, 25. Mai 2009
Anmeldung schriftlich bis 10. Mai 2009

Dauer 4 x montags, 19.00 – 20.00 Uhr
Mitbringen Bequeme Kleidung, Frotteehand-
tuch, Softbälle, Matte

Atem und Bewegung mit integriertem Beckenbodentraining

Kursleitung Esther Schaffner-Fischer
Kursinhalt Mittels einfacher Atemübungen nach Methode Ilse Middendorf wird der Atem erfahrbar. Durch die Befreiung des Atems fühle ich mich freier im eigenen Körper, finde innere Ruhe, mehr Lebendigkeit und Freude im Alltag.

Kursgeld CHF 110.00
Ort Zentrum Missione, Saal Blatten
Kurs A (GWAUB01)
Beginn Montag, 08. September 2008

Anmeldung schriftlich bis 23. August 2008
Dauer 8 x montags, 19.00 – 20.00 Uhr

Kurs B (GWAUB02)

Beginn Montag, 26. Januar 2009
Anmeldung schriftlich bis 13. Januar 2009
Dauer 8 x montags, 19.00 – 20.00 Uhr

Kurs C (GWAUB03)

Beginn Montag, 20. April 2009
Anmeldung schriftlich bis 06. April 2009
Dauer 8 x montags, 19.00 – 20.00 Uhr

Osteoporose-Kurs

Knochen werden ständig auf- und abgebaut! Es ist nie zu spät: Erfolgreich vorbeugen und gezielt behandeln! Dieser Kurs ist für Osteoporose-Patienten und zur Prophylaxe bestimmt. Sie möchten mehr über diese Krankheit erfahren und die Prinzipien für ein wirbelsäulengerechtes Verhalten, Haltungsschulung, langsamer Trainingsaufbau sowie Übungen zum Lindern und Vorbeugen kennenlernen.

Kursleitung Nicole Ruppen
Kursinhalt Haltungs-/Rückenschulung, kontrollierte Gehschulung, Sturzprophylaxe (Gleichgewicht, Reaktionsvermögen steigern), Brustkorbmobilisation und Atmung verbessern; Sie gewinnen an Selbstvertrauen, Sicherheit im Alltag, Freude an Bewegung und

erfahren viele Tipps im Umgang mit Osteoporose!

Kursgeld CHF 140.00 inkl. Heimprogramm und Unterlagen
Ort OS Bammatta, Aula
Mitbringen Bequeme Kleidung, Turnschuhe

Kurs A (GWOST01)

Beginn Donnerstag, 11. September 2008
Anmeldung schriftlich bis 01. September 2007
Dauer 10x donnerstags, 08.30–09.30 Uhr

Kurs B (GWOST02)

Beginn Donnerstag, 05. März 2009
Anmeldung schriftlich bis 19. Februar 2009
Dauer 10x donnerstags, 08.30–09.30 Uhr

Was ist Nordicwalking?

Nordicwalking ist ein völlig revolutionäres Bewegungskonzept und darüber hinaus ein sehr schonendes und sanftes Ganzkörpertraining. Nordicwalking ist Lebensfreude, Lust an der Bewegung in der freien Natur und vieles mehr ...

Kursleitung Claudia Andenmatten
Sarah Imboden Reinke
Kursgeld CHF 80.00 exkl. Stockmiete
Besammlung Schulhaus Ornavasso

Kurs A (GWNOW01)

Beginn Dienstag, 09. September 2008
Anmeldung schriftlich bis 26. August 2008
Dauer 4 x dienstags, 18.15 – 19.45 Uhr

Kurs B (GWNOW02)

Beginn Dienstag, 21. April 2009
Anmeldung schriftlich bis 07 April 2009
Dauer 4 x dienstags, 18.15 – 19.45 Uhr

Nordicwalking - Auffrischkurs (GWNWA01)

Zielpublikum	Für alle, die ihre Nordicwalking-Kenntnisse auffrischen möchten	Besammlng	Schulhaus Ornavasso
Kursleitung	Claudia Andenmatten Sarah Imboden Reinke	Beginn	Freitag, 05. September 2008
Kursgeld	CHF 40.00 exkl. Stockmiete	Anmeldung	schriftlich bis 28. August 2008
		Dauer	2 x freitags 13.30 – 15.00 Uhr

Nordicwalking 50+

Zielpublikum	Dieser Kurs richtet sich an ältere Personen.	Anmeldung	schriftlich bis 10. September 2008
Kursleitung	Sarah Imboden Reinke	Dauer	4 x freitags, 13.30 – 15.00 Uhr
Kursgeld	CHF 80.00 exkl. Stockmiete	Kurs B (GWNWP02)	
Besammlng	Schulhaus Ornavasso	Beginn	Freitag, 24. April 2009
Kurs A (GWNWP01)		Anmeldung	schriftlich bis 17. April 2009
Beginn	Freitag, 19. September 2008	Dauer	4 x freitags, 13.30 – 15.00 Uhr

Kochkurse

Wer liebt nicht das Essen und Trinken? Wer auch gerne selber kocht oder kochen lernen möchte, findet hier ein interessantes Angebot. In den Kursen arbeiten Sie in Gruppen und lassen sich anschliessend die Fülle des Gekochten schmecken. **Hinweis:** Jedes Jahr werden andere Rezepte gekocht. **Mitbringen:** Schürze und zwei Küchentücher.

Kursleiter Kochkurse



Luigi Guerra

Tel. 027 923 14 40

Koch Personalrestaurant Lonza

Italienische Küche von A bis Z (KOITA01)

Kulinarischen Köstlichkeiten aus dem Süden.		Ort	Schulhaus Ornavasso
Kursleitung	Luigi Guerra	Beginn	Montag, 08. September 2008
Kursgeld	CHF 95.00; Kosten für Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.	Anmeldung	schriftlich bis 27. August 2008
		Dauer	3 x montags, 19.00 – 22.00 Uhr

Adam kocht für Eva (KOAKE01)

Die Männer kochen und anschliessend sind die Frauen zum Essen eingeladen.		Ort	Schulhaus Ornavasso
Kursleitung	Luigi Guerra	Beginn	Montag, 29. September 2008
Kursgeld	CHF 40.00; Kosten für Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.	Anmeldung	schriftlich bis 15. September 2008
		Dauer	1 x montags, 19.00 – 22.00 Uhr

Wildgerichte (KOWIG01)

Erlesene Wildgerichte zubereiten und geniessen.		Ort	Schulhaus Ornavasso
Kursleitung	Luigi Guerra	Beginn	Montag, 27. Oktober 2008
Kursgeld	CHF 95.00; Kosten für Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.	Anmeldung	schriftlich bis 15. Oktober 2008
		Dauer	3 x montags, 19.00 – 22.00 Uhr

Internationale Küche (KOINT01)

Welches Essen in welchem Land?

Kursleitung Luigi Guerra
Kursgeld CHF 95.00; Kosten für Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.

Ort Schulhaus Ornavasso
Beginn Montag, 17. November 2008
Anmeldung schriftlich bis 13. November 2008
Dauer 3 x montags, 19.00 – 22.00 Uhr

Niedergaren (KONIE01)

An einem Abend lernen, wie niedergaren.

Kursleitung Luigi Guerra
Kursgeld CHF 45.00; Kosten für Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.

Ort Schulhaus Ornavasso
Beginn Montag, 12. Januar 2009
Anmeldung schriftlich bis 01. Januar 2009
Dauer 1 x montags, 19.00 – 23.00 Uhr

Fischgerichte (KOFIS01)

Fischgerichte richtig zubereiten.

Kursleitung Luigi Guerra
Kursgeld CHF 95.00; Kosten für Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.

Ort Schulhaus Ornavasso
Beginn Montag, 19. Januar 2009
Anmeldung schriftlich bis 5. Januar 2009
Dauer 3 x montags, 19.00 – 22.00 Uhr

Mediterrane Küche (KOMED01)

Holen Sie sich das Urlaubsgefühl wieder nach Hause und geniessen Sie abwechslungsreiche Gerichte aus verschiedenen Ländern.

Kursleitung Luigi Guerra
Kursgeld CHF 95.00; Kosten für Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.

Ort Schulhaus Ornavasso
Beginn Montag, 09. März 2009
Anmeldung schriftlich bis 26. Februar 2009
Dauer 3 x montags, 19.00 – 22.00 Uhr

Grillieren

Für einen köstlichen Start in die Grillsaison lernen Sie den richtigen Umgang mit Grilladen sowie die Zubereitung von Marinaden und anderen Zutaten.

Kursleitung Luigi Guerra
Kursgeld CHF 95.00; Kosten für Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.

Ort Schulhaus Ornavasso

Kurs A (KOGRF01)

Beginn Montag, 20. April 2009

Anmeldung schriftlich bis 06. April 2009
Dauer 3 x montags, 19.00 – 22.00 Uhr

Kurs B (KOGRF02)

Beginn Montag, 11. Mai 2009
Anmeldung schriftlich bis 01. Mai 2009
Dauer 3 x montags, 19.00 – 22.00 Uhr

Kurs C (KOGRF03)

Beginn Montag, 01. Juni 2009
Anmeldung schriftlich bis 13. Mai 2009
Dauer 3 x montags, 19.00 – 22.00 Uhr

Weihnachtsbiskuits (KOWEB01)

An diesem Abend backen Sie altbewährte und neue Weihnachtsbiskuits und nehmen Sie nach Hause.

Kursleitung Luigi Guerra
Kursgeld CHF 30.00 plus Material

Ort Schulhaus Ornavasso
Beginn Montag, 15. Dezember 2008
Anmeldung schriftlich bis 02. Dezember 2008
Dauer 1 x montags, 19.00 – 22.00 Uhr

Weindegustation

Degustationskurs Wein (WEDEG01)

Dieser Kurs richtet sich an Sie als Weinliebhaber. Sie lernen, den Wein nach unterschiedlichen Kriterien wie Geruch, Geschmack und Farbe zu beurteilen, um so den kostbaren Saft noch mehr zu geniessen. Sie degustieren über 40 verschiedene Weine.

Kursgeld CHF 220.00 inkl. Degustationen
Ort Schulhaus Ornavasso
Medienraum
Beginn Donnerstag, 30. Oktober 2008

Kursleiter Weindegustation



Heinrich Schnydrig
Sensoriklizenzinhaber

Tel. 027 923 81 91

Anmeldung schriftlich bis 15. Oktober 2008
Daten/Dauer 06., 13., 27. Oktober und
04. Dezember 2008
5 x 20.00 – 22.00 Uhr

Blumen und Pflanzen

Grabschmuck/Grabbe-pflanzung leicht gemacht (BPGRA01)

Sie erhalten Ideen, Vorschläge und Tipps für die Grabbe-pflanzung.

Kursleitung Maria und Matthias Ritter
Kursgeld CHF 30.00 plus Material (Pflanzen, Erde, Gefässe usw.)
Ort Gärtnerei Ritter, Naters
Beginn Mittwoch, 08. Oktober 2008

KursleiterInnen Blumen und Pflanzen



Maria und Matthias Ritter
Daniel Wyer

Tel. 027 923 44 32
Tel. 027 923 57 80

Anmeldung schriftlich bis 29. September 2008
Dauer 1 x mittwochs, 19.00 – 21.00 Uhr

Bonsai – lebende Kunstwerke und ihre Gestaltung (BPBON01)

Sie lernen die wichtigsten Techniken und Grundsätze der Pflege und Gestaltung des eigenen Bonsai kennen. Bitte bei der Anmeldung unbedingt mitteilen, ob Sie einen eigenen Bonsai mitbringen oder ob ein Baum geliefert werden soll.

Kursleitung Daniel Wyer
Kursinhalt Pflege im Frühjahr: Umtopfen, Wurzelschnitt und Winterschnitt, Theorie und praktisches Arbeiten.

Pflege im Frühsommer: Sommerschnitt, Düngen, Bekämpfen heimischer Schädlinge.

Kursgeld CHF 65.00 plus Material (Bäume, Gefässe usw.)
Ort Gärtnerei Ritter, Naters
Daten Montag, 16. März 2009 und
Montag, 25. Mai 2009
Anmeldung schriftlich bis 01. März 2008
Dauer 2 x montags, 19.00 – 21.30 Uhr

Farben der Schönheit

Trend Workshop

Der Make-up Trend der aktuellen Saison wird Ihnen «Step by Step» erklärt und Sie können sich selbst entsprechend schminken. Jede Kursbesucherin erhält zudem individuelle Tipps, um ihr Make-up typgerecht zu gestalten.

Kursleiterin Farben der Schönheit

Caroline Marx
Visagistin

Tel. 027 924 52 50

Kursleiterin Caroline Marx
Kursgeld CHF 95.00 inkl. Material
Ort Zentrum Missione, Saal Blatten
Teilnehmerzahl max. 6 Personen

Kurs A (FSTEW01)

Beginn Donnerstag, 06. November 2008
Anmeldung schriftlich bis 22. Oktober 2008

Dauer 1 x donnerstags, 19.30 – 22.00 Uhr
Mitbringen Tischspiegel

Kurs B (FSTEW02)

Beginn Dienstag, 31. März 2009
Anmeldung schriftlich bis 17. März 2009
Dauer 1 x dienstags, 19.30 – 22.00 Uhr
Mitbringen Tischspiegel

Kreatives Gestalten

Zwerg aus gefilzter Schafwolle

Gekartete Schafwolle wird verfilzt und daraus ein dekorativer Zwerg gestaltet.

Kursleitung Daniela Schwery
Kursgeld CHF 155.00 inkl. Material
Ort Schulhaus Turmmatte
Handarbeitsraum
Teilnehmerzahl 6 Personen

Kurs A (KGZWE01)

Beginn Mittwoch, 12. November 2008
Anmeldung schriftlich bis 27. Oktober 2008

Kursleiterinnen Kreatives Gestalten



Daniela Schwery Tel. 027 203 63 25
Rosmarie Clausen-Salzmänn Tel. 027 924 52 85
Jeannine Mooser Tel. 027 923 11 20

Dauer 3 x mittwochs, 19.30 – 22.00 Uhr

Kurs B (KGZWE02)

Beginn Mittwoch, 25. März 2009
Anmeldung schriftlich bis 13. März 2009
Dauer 3 x mittwochs, 19.30 – 22.00 Uhr

Aquarellmalerei

«Aqua» heisst Wasser und Wasser ist transparent. Transparenz ist die grundlegende Eigenschaft des Aquarellierens. Schritt für Schritt lassen wir uns auf diese Technik ein. Anhand von Beispielen aus der Natur, aber auch mit freien Übungen vertiefen wir das Gelernte. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Anfänger und Fortgeschrittene, die bisher Gelerntes vertiefen und den Umgang mit der Technik intensivieren bzw. neue Möglichkeiten herausfinden möchten, sind zu diesem Kurs herzlich eingeladen.

Kursleitung Rosmarie Clausen-Salzmänn

Kursgeld CHF 145.00 ohne Material
Ort Schulhaus Ornavasso, Tonatelier

Kurs A (KGAQU01)

Beginn Dienstag, 28. Oktober 2008
Anmeldung schriftlich bis 16. Oktober 2008
Dauer 6 x dienstags, 19.30 – 21.30 Uhr

Kurs B (KGAQU02)

Beginn Dienstag, 14. April 2009
Anmeldung schriftlich bis 25. März 2009
Dauer 6 x dienstags, 19.30 – 21.30 Uhr

Acrylkurs (KGACR01)

Durch das Erlernen von verschiedenen Techniken wird uns die abstrakte Malerei immer vertrauter. Wir üben uns im «Sehen» von Formen und Farben. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Pinsel und Farben werden im Kurs zur Verfügung gestellt. Malgründe und Verbrauchsmaterial werden separat verrechnet. Malgründe/Leinwände können auch selber mitgebracht werden.

Kursleitung Rosmarie Clausen-Salzmänn
Kursgeld CHF 430.00
Ort Schulhaus Ornavasso, Tonatelier
Beginn Montag, 15. September 2008
Anmeldung schriftlich bis 01. September 2008
Daten/Dauer 16., 18., 19. September 2008
4 x 09.00 – 16.30 Uhr
Teilnehmerzahl 6 Personen

Schwarznasenschafe

Wir stellen eine kleine Herde von drei unterschiedlich grossen, urchigen Walliser Schwarznasenschafen her. Auf einem umwickelten Drahtgestell erarbeiten wir aus natürlicher Schafwolle und mit Hilfe der Filznadel die naturgetreu aussehenden Schäfchen. Diese eignen sich hervorragend zu Dekorationszwecken und natürlich als heimische Schafherde zur Weihnachtskrippe.

Kursleitung Jeannine Mooser

Kursgeld CHF 100.00

inkl. Material

Kurs A (KGSC01)

Beginn Dienstag, 11. November 2008

Anmeldung schriftlich bis 30. Oktober 2008

Dauer 2 x dienstags, 13.30 – 16.30 Uhr

Ort Zentrum Mission, Saal Blatten

Kurs B (KGSC02)

Beginn Montag, 02. März 2009

Anmeldung schriftlich bis 17. Februar 2009

Dauer 2 x montags, 19.00 – 22.00 Uhr

Ort Schulhaus Turmmatte

Handarbeitszimmer

Belalp-Geissen / Schwarzhalsziegen

«Belalp-Geissen»: Walliser Schwarzhalsziege ca. 10 – 15 cm gross.

Der Körper der Ziege wird mit Draht und Schafwolle hergestellt und mit der Filznadel beendet. Die Ziege kann man auch als Krippendekoration brauchen.

Kursleitung Jeannine Mooser

Kursgeld CHF 100.00 plus Material
für 1 Ziege CHF 15.00

Teilnehmerzahl max. 6 Personen

Kurs A (KGBLG01)

Beginn Montag, 10. November 2008

Anmeldung schriftlich bis 06. Oktober 2008

Dauer 2 x montags, 13.30 – 16.30 Uhr

Ort Zentrum Mission, Saal Blatten

Kurs B (KGBLG02)

Beginn Mittwoch, 04. März 2009

Anmeldung schriftlich bis 02. Februar 2009

Dauer 2 x mittwochs, 19.00 – 22.00 Uhr

Ort Schulhaus Turmmatte

Handarbeitszimmer

Belalp-Hexen (KGBLH01)

«Belalp-Hexen»: ca. 40 – 50 cm gross mit modelliertem Kopf.

Das Gesicht der Hexe wird von Hand modelliert und der Körper wird mit Draht hergestellt.

Kursleitung Jeannine Mooser

Kursgeld CHF 140.00 plus Material für Hexe
CHF 60.00 und Stoff für Kleider

Ort Schulhaus Turmmatte

Handarbeitszimmer

Beginn Dienstag, 13. Januar 2009

Anmeldung schriftlich bis 30. Dezember 2008

Daten/Dauer 3 x dienstags, 19.00 – 22.00 Uhr

Krippenfiguren (KGKFI01)

Wir fertigen gemeinsam Krippenfiguren mit modellierten Köpfen und Händen. Die Kleider nähen wir selbst.

Kursleitung Jeannine Mooser

Kursgeld CHF 170.00, Material pro Figur
ohne Kleider CHF 25.00

Ort Schulhaus Turmmatte

Handarbeitszimmer

Beginn Dienstag, 07. Oktober 2008

Anmeldung schriftlich bis 23. September 2008

Dauer 5 x dienstags

19.00 – 22.00 Uhr

Neue Kleider für Krippenfiguren (KGKKNK01)

Wie wäre es mit einer Verwandlung Ihrer Krippenfiguren? Ihre handgefertigten Krippenfiguren erhalten durch andere Kleidung einen neuen Ausdruck. Es besteht die Möglichkeit, den Kurs auf Wunsch der Teilnehmer um einen Abend zu verlängern.

Kursleitung Jeannine Mooser

Kursgeld ab CHF 85.00, Material für Kleider (handgewobener Stoff) ca. CHF 15.00
Ort Schulhaus Turmmatte Handarbeitszimmer
Beginn Donnerstag, 06. November 2008
Anmeldung schriftlich bis 22. Oktober 2008
Dauer 2 x donnerstags, 19.00 – 22.00 Uhr

Es brennt – was tun? (FWWAS01)

Das richtige Verhalten bei einem Brandausbruch ist entscheidend für den Schutz von Menschen und Sachwerten. Wie soll man sich verhalten, wenn es brennt? Mit welchen Löschmitteln löschen Sie einen Küchenbrand? Was müssen Sie machen, bevor Sie versuchen, einen Brand zu löschen?

Kursinhalt Kennenlernen der Feuerwehr Naters, helfen Brände zu verhindern, richtiges Verhalten bei einem Brand, Kleinlöschgeräte richtig einsetzen.

Kursgeld CHF 20.00

Kursleitung Feuerwehr

Offiziere der Feuerwehr Naters

Ort Feuerwehrlokal Landstrasse, Naters
Beginn Donnerstag, 09. Oktober 2008
Anmeldung schriftlich bis 29. September 2008
Dauer 1 x donnerstags 19.00 – 21.00 Uhr

Anmeldetalon

Bitte beachten!

Pro Talon nur einen Kurs inkl. Kurs-Nummer (bestehend aus 5 Buchstaben und 2 Ziffern) angeben. Den ausgefüllten Anmeldetalon im frankierten Kuvert an folgende Adresse einsenden:

Erwachsenenbildung Naters Dammweg 33, 3904 Naters

Anmeldungen auch per E-Mail: erwachsenenbildung@naters.ch oder über die Internetseite: www.naters.ch (Gemeinde/Bildung/Erwachsenenbildung).

Eine Anmeldung ist verbindlich.

Kursbezeichnung			
Kurs-Nummer			
Kursleitung		Beginn	
Dauer		Kursgeld	
Name		Vorname	
Adresse			
PLZ		Ort	
Telefon		E-Mail	
Datum		Unterschrift	

Autopanne, was nun? (AUTOP01)

Kursinhalt Das Fahrzeug kennen, richtiges Verhalten im Pannenfall, Betriebsflüssigkeiten kontrollieren, Zustand der Reifen prüfen, Radwechsel ausführen, Schneeketten montieren, Fahrzeugbeleuchtung instandsetzen

Kursgeld CHF 30.00

Ort Garage B. Lüthi
Bahnhofstrasse 14, Naters

Kursleiter Autopanne

Silvio Lüthi
Automechaniker

Tel. 027 923 18 20

Beginn Dienstag, 07. Oktober 2008

Anmeldung schriftlich bis 30. September 2008

Dauer 1 x dienstags, 19.00 – 21.00 Uhr

Steuererklärung ausfüllen (STAUS01)

Anhand eines Beispiels werden Sie die Steuererklärung für natürliche Personen ausfüllen. Wichtige Neuerungen werden erläutert.

Kursgeld CHF 20.00 (Abendkasse)

Ort Schulhaus Ornavasso
Medienraum

Datum Donnerstag, 12. März 2009

Kursleiter Steuererklärung

Bruno Lochmatter
Adjunkt bei der kantonalen Steuerverwaltung

Anmeldung schriftlich bis 02. März 2009

Dauer 1 x donnerstags, 19.30 – 21.00 Uhr

Kurse Frühling 2009

Die Kurse werden im Walliser Boten und im **INFO** der Gemeinde Naters publiziert.

Anmeldetalon

Bitte beachten!

Pro Talon nur einen Kurs inkl. Kurs-Nummer (bestehend aus 5 Buchstaben und 2 Ziffern) angeben. Den ausgefüllten Anmeldetalon im frankierten Kuvert an folgende Adresse einsenden:

Erwachsenenbildung Naters

Dammweg 33, 3904 Naters

Anmeldungen auch per E-Mail: erwachsenenbildung@naters.ch oder über die Internetseite: www.naters.ch (Gemeinde/Bildung/Erwachsenenbildung).

Eine Anmeldung ist verbindlich.

Kursbezeichnung			
Kurs-Nummer			
Kursleitung		Beginn	
Dauer		Kursgeld	
Name		Vorname	
Adresse			
PLZ		Ort	
Telefon		E-Mail	
Datum		Unterschrift	