

## Praktisches für den Alltag für Erwachsene

### Aufräumen – Loslassen – Entlasten

Möchten Sie gerne zum Start in den Frühling (bzw. in den Herbst) in Ihrem Zuhause „klar Schiff“ machen? Fällt es Ihnen aber schwer, loszulassen? Sich zu entscheiden, was Sie behalten möchten, was eine neue Bleibe finden und was entsorgt werden soll?

An drei Abenden lernen Sie Methoden und effektive Techniken zur Selbstmotivation durch die Autorin Sigrid Engelbrecht kennen, erhalten praxiserprobte Tipps und sachkundige Begleitung bei Ihrem Aufräumprojekt.

#### **TS 1208** Ort: Familienbildung, Götzstraße 22

Termin a: dienstags, 27.02., 05.03., 12.03.

Termin b: dienstags, 17.09., 24.09., 01.10.

jeweils 18–20.30 Uhr

Leitung: Sigrid Engelbrecht

Kosten: 45,00€ für 3 Termine

**Smartphonekurs für Senior\*innen**

Ein Einsteigerkurs für alle, die ihr Smartphone (besser) kennenlernen wollen. In diesem Kurs lernen die Teilnehmer\*innen ihr Smartphone und seine Bedienung kennen. Mit viel Zeit werden konkrete Anwendungen und Nutzungsmöglichkeiten geübt und vertieft. Sie lernen nützliche Apps kennen und wir klären, was bei deren Auswahl und Installation beachtet werden muss. Am Ende dieses Kurses können Sie Ihr Gerät sicher bedienen, Kontakte und Daten verwalten, Fotos machen und mit Freunden chatten.

**Ort: Tempelhof, Kaiserin-Augusta-Straße 23**

**TS 6080**

Termin: donnerstags 17–19 Uhr

Leitung: Johannes Müller

Kosten: 60,00 € für 5 Termine á 120 min

**Smartphonekurs für Senior\*innen  
Der Kurs für Fortgeschrittene**

Im Fortgeschrittenenkurs festigen die Teilnehmer\*innen ihr Wissen über die Bedienung des Smartphones und haben die Gelegenheit noch mehr in die Tiefe zu gehen. Wir gehen in den Austausch über gewünschte Apps, besprechen noch offene Fragen und festigen weiter das Selbstbewusstsein im Umgang mit dem Smartphone. Die Themen für den Kurs werden in der ersten Stunde nach den Wünschen und Interessen der Kursteilnehmer\*innen besprochen. Am Ende des Kurses können Sie wieder ein Stück sicherer mit dem Smartphone umgehen.

**Ort: Tempelhof, Kaiserin-Augusta-Straße 23**

**TS 6081**

Termin: donnerstags, 17–19 Uhr

Leitung: Johannes Müller

Kosten: 60,00 € für 5 Termine á 120 min

**Grundkurs Laptop für Senior\*innen**

Im Grundkurs Laptop haben Kursteilnehmer\*innen die Möglichkeit, ihre Kenntnisse über den Laptop zu erweitern. Wir klären Begriffe rund um den Computer, besprechen die Grundfunktionen eines Betriebssystems und gehen auf alle Fragen der Kursteilnehmer\*innen ein. Das Thema „Gefahren der Internetnutzung“ wird intensiv besprochen. Die Themen für den Kurs werden in der ersten Stunde nach den Wünschen und Interessen der Kursteilnehmer besprochen. Am Ende des Kurses können Sie ihren Laptop wieder ein Stück besser bedienen.

— Bitte den eigenen Laptop mitbringen.—

**Ort: Tempelhof, Kaiserin-Augusta-Straße 23**

**TS 6082**

Termin: donnerstags 17–19 Uhr

Leitung: Johannes Müller

Kosten: 60,00 € für 5 Termine á 120 min

Die Starttermine für die Smartphone- und Laptopkurse bitte im Büro erfragen.