

Erwachsenenbildung

Lernen ist wie Rudern gegen den Strom. Hört man damit auf, treibt man zurück. (Lao Tse)

Werte Damen und Herren

Lernen bzw. Weiterbilden ist Teil unseres Lebens. Bildung bewirkt Veränderungen in unserem Leben und lässt uns weiter kommen! Die Erwachsenenbildung Naters bietet Ihnen dazu Anregungen und Möglichkeiten.

Die Programmbroschüre erscheint im neuen Kleid mit einer breiten Palette von verschiedenen interessanten Weiterbildungsangeboten in Informatik, Glaube und Spiritualität, Erziehung, Kommunikation, Gesundheit, Freizeit, kreatives Gestalten, Haus und Hobby usw. Die Kursleiterinnen und Kursleiter geben ihr Wissen gerne an Sie weiter.

Die Kurse sind auch im Internet ausgeschrieben. Sie finden das Kursprogramm und die Anmelde-möglichkeit unter www.naters.ch (Gemeinde/Bildung/Erwachsenenbildung). Auf den Weiterbildungsseiten des Walliser Boten sowie im **INFO** Naters werden die Kurse zudem fortlaufend veröffentlicht.

Für Anregungen oder neue Kursangebote haben wir stets ein offenes Ohr und sind dafür dankbar. Wir bemühen uns, Ihren Wünschen gerecht zu werden und hoffen, dass auch Sie unter den vielen Möglichkeiten etwas Passendes finden werden.

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



Wer hat nicht schon das Gefühl der Frustration erlebt, als ihm in der Schule der Lernstoff fürs Leben überflüssig erschien, wie eine Anhäufung uninteressanter Fakten, die mit dem eigenen pulsierenden Leben nichts zu tun hatten? Viele entdecken den Reichtum des Wissens oft viel später und reiben sich die Augen, wieso ihnen diese Erkenntnis nicht schon früher aufgegangen ist.

Wissen trägt zu unserer Selbsterkenntnis bei. Seit Jahren erfreuen sich die Kurse, welche von der kommunalen Erwachsenenbildung angeboten werden, grosser Beliebtheit. Suchen Sie für sich oder Ihre Angehörigen eine geeignete Aus- oder Weiterbildung, hilft Ihnen diese Broschüre weiter. Das Angebot richtet sich nach den Bedürfnissen der Mitbürgerinnen und Mitbürger und der Berufswelt. Wer sein Wissen und seine Fähigkeiten selbstständig und in einer angeregten Lernumgebung vertiefen oder ausbauen möchte, ist hier am richtigen Ort.

Sie finden in dieser Broschüre ausführliche Informationen zu einem breiten Weiterbildungsangebot der Gemeinde Naters. Ich lade Sie, liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, herzlich ein, von diesem Angebot zu profitieren und sich für den einen oder anderen Kurs anzumelden.

Manfred Holzer
Gemeindepresident

Inhaltsverzeichnis		Seite		Seite
Allgemeine Hinweise		3		
Sprachkurse		3		
Französisch		4	Schröpfen	12
Englisch		4	Rückengymnastik	13
Italienisch		4	Beckenbodengymnastik – Werden Sie aktiv!	13
			Beckenbodengymnastik – Übung macht die Meisterin!	13
			Atem und Bewegung mit integriertem Beckenbodentraining	13
Informatik		4	Osteoporose-Kurs	14
Kursübersicht Informatik		4	Was ist Nordicwalking?	14
PC-Kurse nach Mass		5	Nordicwalking 50+	14
PC-Einführung		5		
Word Einführung		5	Kochkurse	15
Word Aufbau		5	Primi Piatti	15
Excel Einführung		6	Asiatische Küche à la Luigi	15
Internet kennen lernen		6	Wildgerichte	15
Präsentationen mit PowerPoint		6	Internationale Küche	15
Serienbriefe und Adresstiketten erstellen mit Word		7	Zubereitung verschiedener Saucen	15
Glückwunschkarten gestalten mit dem Computer		7	Fischgerichte	15
Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop		7	Grillieren	16
Digital fotografieren		7	Weihnachtsbiskuits	16
			Kochkurs für Männer	16
Glauben/Spiritualität		8		
Biblische Texte und Geschichten verstehen lernen		8	Weindegustation	16
			Degustationskurs Wein	16
Erziehung/Psychologie		8	Wein-Degustationskurs für Fortgeschrittene	16
Konfliktstrategie anstatt Harmoniesucht:				
Wie streite ich erfolgreich?		9	Blumen und Pflanzen	17
Wenn Eltern die Wut packt!			Adventsfloristik	17
Wohin mit meinem Ärger und mit meiner Wut?		9	Grabschmuck/Grabbeepflanzung leicht gemacht	17
Teen Triple P Erziehungsprogramm für Eltern von Jugendlichen (12–16 Jahre)		9	Frühlingserwachen im Garten und auf dem Balkon	17
Elternkurs: Starke Eltern – Starke Kinder		9		
Einstimmen – den Tag zum Klingen bringen		10	Farben der Schönheit	17
Schnabelwetze		10	Trend Workshop	17
Das Leben ist lebenswert		10	Best Age	17
Kommunikation		10		
Ich habe was zu sagen		10	Kreatives Gestalten	18
Massagekurs		11	Ein Zwerg aus gefilterter Schafwolle	18
Chumm, wiär gä ga wandere va einem Ohri zum andere		11	Aquarellmalerei	18
			Acrylkurs	18
Gesundheit und Wohlbefinden		11	Schwarznasenschafe	18
Klassische Homöopathie		11	Krippe: Beduinenzelt	19
Autogenes Training		12	Krippenfiguren	19
Die Kraft positiven Denkens – Entspannungs- und Körperübungen		12	Neue Kleider für Krippenfiguren	20
Feng Shui		12		
			Steuererklärung ausfüllen	20
			Kurse Frühling 2007	20
			Anmeldetalons	20

Allgemeine Hinweise

Kursdaten

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

Schulferien

Herbstferien	13.10.2006 – 30.10.2006
Weihnachtsferien	22.12.2006 – 08.01.2007
Sportferien	09.02.2007 – 19.02.2007
Ostern	05.04.2007 – 16.04.2007
Auffahrt	16.05.2007 – 21.05.2007

Anmeldung

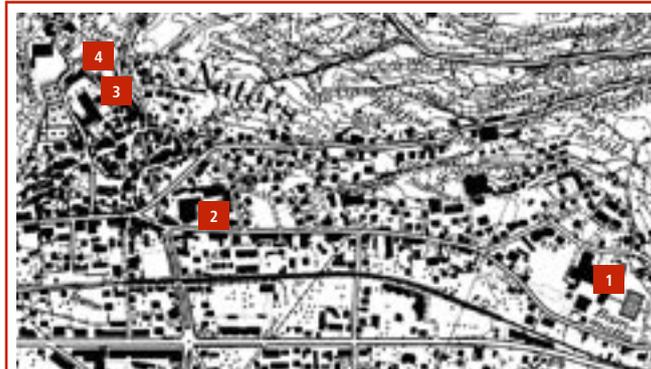
Die Anmeldung erfolgt schriftlich mit dem Anmelde-talon am Schluss des **INFOS**, per E-Mail oder über Internet www.naters.ch (Gemeinde/Bildung/Erwachsenenbildung). Eine Anmeldung ist verbindlich.

Anzahl Teilnehmer

Alle Kurse können nur bei genügender Beteiligung durchgeführt werden. Falls die Mindestteilnehmerzahl 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.

Kursleiterinnen Sprachen



Mayette Di Vincenzo

Tel. 027 923 04 25

Ursula Ritz

Tel. 027 923 69 63

Agnes Rouvinez

Tel. 027 923 28 21

Catherine Wullschlegler

Tel. 027 923 77 26

Allgemeine Angaben

Kursgeld	CHF 225.00 pro Semester plus Lehrmittel
Ort	OS Bammatta
Teilnehmer	mindestens 8 Personen bei weniger Teilnehmern

Anmeldung	entsprechende Kursgelderhöhung schriftlich bis 31. August 2006
Dauer	Die Kurse finden wöchentlich statt aufgeteilt auf zwei Semester zu je 15 Abenden à 1 ½ Stunden

Französisch

Anfängerstufe 1

Kursleitung Agnes Rouvinez
Beginn Dienstag, 12. September 2006
Dauer 19.00 – 20.30 Uhr

Anfängerstufe 2

Kursleitung Agnes Rouvinez
Beginn Mittwoch, 13. September 2006
Dauer 19.00 – 20.30 Uhr

Englisch

Anfängerstufe 1

Kursleitung Ursula Ritz
Beginn Donnerstag, 14. September 2006
Dauer 19.00 – 20.30 Uhr

Beginn Donnerstag, 14. September 2006
Dauer 19.15 – 20.45 Uhr

Anfängerstufe 2

Kursleitung Catherine Wullschleger

Fortgeschrittene

Kursleitung Ursula Ritz
Beginn Dienstag, 12. September 2006
Dauer 19.30 – 21.00 Uhr

Italienisch

Anfängerstufe 1

Kursleitung Mayette Di Vincenzo
Beginn Mittwoch, 13. September 2006
Dauer 19.00 – 20.30 Uhr

Beginn Dienstag, 12. September 2006
Dauer 19.30 – 21.00 Uhr

Anfängerstufe 2

Kursleitung Mayette Di Vincenzo

Mittelstufe 1

Kursleitung Mayette Di Vincenzo
Beginn Donnerstag, 14. September 2006
Dauer 18.00 – 19.30 Uhr

Informatik

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 Tabelle zeigt Ihnen eine Übersicht über das aktuelle Jahreskursangebot in diesem Bereich.

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

Kursleiter Informatik



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

PC-Kurse nach Mass

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 ausgeschriebenen Kurse 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.
CHF 150.00 inkl. Kursunterlagen

Kursgeld

Kurs A

Beginn
Anmeldung
Dauer

Montag, 04. September 2006
schriftlich bis 21. August 2006
4 x montags, 19.00 – 21.00 Uhr

Kurs B

Beginn
Anmeldung
Dauer

Mittwoch, 10. Januar 2007
schriftlich bis 27. Dezember 2006
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, die Hilfefunktionen von Word, Grundlagen der Textgestaltung, weiterführende Textgestaltung, Tabellen, Drucken mit Word, Auto Texte, Rechtschreibung, Sil-

bentrennung, Synonyme.
Voraussetzung PC-Einführungskurs/Kenntnisse des Betriebssystems Windows
CHF 300.00 inkl. Kursunterlagen

Voraussetzung

Kursgeld

Kurs A

Beginn
Anmeldung
Dauer

Montag, 02. Oktober 2006
schriftlich bis 18. September 2006
8 x montags, 19.00 – 21.00 Uhr

Kurs B

Beginn
Anmeldung
Dauer

Mittwoch, 21. Februar 2007
schriftlich bis 10. Februar 2007
8 x mittwochs, 19.00 – 21.00 Uhr

Word Aufbau

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses Word Einführung.

Kursinhalt Formatierung mit Formatvorlagen, Dokumentenverwaltung, Grafiken und Cliparts, Dokumentvorlagen, Serienbriefe, Abschnitte, Spalten, Kopf-/Fusszeilen, Fuss- und Endnoten, Grafische Gestaltungsmöglichkeiten, Datenimport/-export und OLE, individuelle Konfiguration.

Voraussetzung Besuch Word Einführungskurs oder

gleichwertige Kenntnisse
CHF 200.00 (Kursunterlagen: Weiterführung des Einführungskurses)

Kursgeld

Kurs A

Beginn
Anmeldung
Dauer

Dienstag, 05. September 2006
schriftlich bis 22. August 2006
6 x dienstags, 19.00 – 21.00 Uhr

Kurs B

Beginn
Anmeldung
Dauer

Mittwoch, 25. April 2007
schriftlich bis 13. April 2007
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, den Tabellenausdruck gestalten, Verknüpfung von Tabellen, praktische Beispiele aus dem Alltag selber erarbeiten.

Voraussetzung PC-Einführungskurs oder gleichwertige Vorkenntnisse
Kursgeld CHF 225.00 inkl. Kursunterlagen

Kurs A
Beginn Montag, 04. September 2006
Anmeldung schriftlich bis 21. August 2006
Dauer 6 x montags, 19.00 – 21.00 Uhr

Kurs B
Beginn Montag, 19. Februar 2007
Anmeldung schriftlich bis 07. Februar 2006
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 ist 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.

Voraussetzung PC-Einführungskurs oder gleich-

wertige Vorkenntnisse
Kursgeld CHF 190.00 inkl. Kursunterlagen

Kurs A
Beginn Dienstag, 31. Oktober 2006
Anmeldung schriftlich bis 17. Oktober 2006
Dauer 5 x dienstags, 19.30 – 21.30 Uhr

Kurs B
Beginn Mittwoch, 18. April 2007
Anmeldung schriftlich bis 07. April 2007
Dauer 5 x mittwochs, 19.30 – 21.30 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 225.00 inkl. Kursunterlagen

Kurs A
Beginn Montag, 30. Oktober 2006
Anmeldung schriftlich bis 16. Oktober 2006
Dauer 6 x montags, 19.30 – 21.30 Uhr

Kurs B
Beginn Mittwoch, 21. Februar 2007
Anmeldung schriftlich bis 07. Februar 2007
Dauer 6 x mittwochs 19.30 – 21.30 Uhr

Serienbriefe und Adresstiketten mit Word

Kursinhalt Sie möchten erlernen, wie Sie mit Hilfe von Word verschiedene Personen gezielt anschreiben können. Sie möchten ausgehend von einer Adressliste Briefe erstellen, in welchen die Personen individuell mit Vorname, Nachname usw. angesprochen wer-

den. Sie lernen auch Etiketten für diese Personen zu erstellen und auszudrucken.

Voraussetzung Word Einführung
Kursgeld CHF 120.00
Beginn Mittwoch, 06. September 2006
Anmeldung schriftlich bis 23. August 2006
Dauer 3 x mittwochs, 19.00 – 21.00 Uhr

Glückwunschkarten gestalten mit dem Computer

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

wie Sie so der zu beschenkenden Person besonders viel Freude bereiten.

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

Voraussetzung Kenntnisse in Word (Word-Einführungskurs) oder in PowerPoint
Kursgeld CHF 120.00
Beginn Mittwoch, 20. September 2006
Anmeldung schriftlich bis 06. September 2006
Dauer 3 x mittwochs, 19.00 – 21.00 Uhr

Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop

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, 18. Januar 2007
Anmeldung schriftlich bis 03. Januar 2007
Dauer 8 x donnerstags, 19.00 – 21.00 Uhr

Digital fotografieren

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

Kursinhalt Was ist Digitalfotografie? Vor- und Nachteile der digitalen Fotografie, die Auflösung der Speicher, Kamerafunktionen, Datenübertragung, Praktisches Fotografieren.

Kursgeld CHF 70.00

Kurs A
Beginn Samstag, 11. November 2006
Anmeldung schriftlich bis 01. November 2006
Dauer 1 x 08.30 – 11.30 Uhr

Kurs B
Beginn Samstag, 21. April 2007
Anmeldung schriftlich bis 12. April 2007
Dauer 1 x 08.30 – 11.30 Uhr

Glauben/Spiritualität

Biblische Texte und Geschichten verstehen lernen

Die Bibel ist ein sehr altes, aber zugleich auch ein sehr aktuelles Buch. In der Bibel finden wir Hoffnung, Trost, Korrektur und Ermutigung für unser Leben. Doch Bibellesen ist nicht immer einfach! Es fällt uns nicht leicht, die damalige Sprache und die Ausdrucksformen zu verstehen und somit die Frohe Botschaft in unser Leben umzusetzen.

Biblische Erzählungen sind vielfach Geschichten von Beziehungen – der Menschen untereinander und zu Gott. Das Arbeiten und Meditieren mit biblischen Texten ermöglicht das Sichtbarmachen von solchen Beziehungen.

Es ist ein lohnenswerter Ansatz, nicht nur über den Kopf Zugänge zu den Zeugnissen der ganzen Heils-

Kursleiter Glauben/Spiritualität



Kilian Salzmann
Theologe

Tel. 027 924 43 62

geschichte zu suchen, sondern auch mit Leib und Seele.

Kursinhalt Anhand konkret ausgewählter Texte aus dem Ersten und Zweiten Testament will dieser Kurs neue Zugänge zum persönlichen Bibelverständnis und Glauben schaffen.

Kursgeld CHF 80.00

Ort Schulh. Ornavasso, Medienraum

Beginn Dienstag, 03. Oktober 2006

Anmeldung schriftlich bis 20. September 2006

Daten/Dauer 10. Oktober, 7. und 14. November,
4 x 19.30 – 21.30 Uhr

Erziehung/Psychologie

Erziehung ist heute ein eigener Beruf, eine Lebensaufgabe geworden. Mit den gesellschaftlichen Werten haben sich auch die Erziehungsziele geändert. Möchten auch Sie das Leben Ihres Kindes aktiv mitgestalten, damit sich Ihr Kind zu einer selbstsicheren Persönlichkeit entwickelt?

WISSEN erleichtert Ihren Erziehungsalltag. Alles gut machen möchten wir Mütter und Väter bei der Erziehung unserer Liebsten. Aber gibt es die perfekte Erziehung überhaupt? Nein. Doch es gibt Eckpfeiler in der Erziehung, an denen man sich orientieren kann. Alice Walker informiert Sie über die folgenden Elterntrainings:

- Kommunikations-Training nach Thomas Gordon
- Triple P Kurs (2 – 12 Jahre)

KursleiterInnen Erziehung/Psychologie



Alice Walker
Familientrainerin

Tel. 027 946 19 56
(ab 11.30 Uhr)

Laetitia Imboden
Pädagogin, Musik-Kinesiologin

Tel. 033 822 07 25

Philipp Schmid
dipl. Psychologe

Tel. 027 923 70 47

- Teen Triple P Kurs Training für Eltern von Jugendlichen (12 – 16 Jahre)

Diese Kurse werden vom Institut für Familienforschung und -Beratung der Uni Fribourg wissenschaftlich begleitet.

Impressum

INFO erscheint
6 bis 8 Mal pro Jahr.
30. Jahrgang, August 06
Auflage 4'300 Exemplare
INFO wird gratis an alle
Natischer Haushalte verteilt.

Herausgeberin INFO

Gemeinde Naters
Junkerhof
3940 Naters

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

Gestaltung
werbstatt, Sara Meier
Gliserallee 90, 3900 Brig
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
www.naters.ch

Konfliktstrategie anstatt Harmoniesucht: Wie streite ich erfolgreich?

Möchten auch Sie die konstruktive Taktik des Streitens kennen lernen? Wissen erhöht Ihre Erziehungskompetenz. Investieren Sie aktiv in das Leben Ihrer Beziehungen und Ihrer Familie.

Kursleitung Alice Walker

Kursgeld CHF 80.00 plus Kursunterlagen
Ort Schulhaus Ornavasso
Medienraum
Beginn Dienstag, 05. September 2006
Anmeldung schriftlich bis 25. August 2006
Dauer 2 x dienstags, 19.30 – 22.00 Uhr

Wenn Eltern die Wut packt! Wohin mit meinem Ärger und mit meiner Wut?

Es gibt wahrscheinlich kaum etwas in unserem Leben, das wir so ernst nehmen wie die Elternschaft. Wir gelangen dabei oft an unsere Grenzen und die Wut kocht in uns hoch. Warum es immer wieder passiert, dass wir ausser uns geraten und wie wir die Wutspirale durchbrechen können, das versuchen wir an 2 Abenden à 2 ½ Stunden herauszufinden.

Kursleitung Alice Walker
Kursgeld CHF 80.00 plus Kursunterlagen
Ort Schulh. Ornavasso, Medienraum
Beginn Dienstag, 19. September 2006
Anmeldung schriftlich bis 05. September 2006
Dauer 2 x dienstags, 19.30 – 22.00 Uhr
Persönlicher Austausch möglich

Teen Triple P Erziehungsprogramm für Eltern von Jugendlichen (12 – 16 Jahren)

Erziehung von Teenagern positiv gestalten. Dieses erprobte Erziehungsprogramm gibt Eltern Anregungen, wie sie die jugendliche Entwicklung fördern und eine vertrauensvolle Eltern-Jugendlichen-Beziehung aufbauen können. Anhand von konkreten Beispielen aus dem Alltag werden Lösungen für verfahrenere Situationen gesucht und neues Verhalten eingeübt.

Kursleitung Alice Walker

Kursgeld CHF 195.00 plus 35.00 Arbeitsbuch
(Paarreduktion CHF 100.00)
Ort Schulhaus Ornavasso
Medienraum
Beginn Dienstag, 09. Januar 2007
Anmeldung schriftlich bis 21. Dezember 2006
Daten/Dauer 16., 23. und 30. Januar 2007, Abschluss 27. Februar 2007, 19.30 – 22.00 Uhr sowie 3 persönliche Telefonkontakte à 30 Minuten.

Starke Eltern – Starke Kinder: mehr Freude, weniger Stress mit den Kindern

In diesem Kurs können Sie Ihre Erziehungsfähigkeit stärken. Die Inhalte des Kurses basieren u.a. auf kommunikationstheoretischen und familientherapeutischen Konzeptionen.

Der Kurs ist eine Kombination aus Theorievermittlung und Selbsterfahrung: Die theoretischen Inhalte werden am Anfang des jeweiligen Kursabends in verständlicher Weise vermittelt. Durch Wochenaufgaben sollen Sie in normalen Alltagssituationen

erprobt und bewusst in veränderte Verhalten übertragen werden.

Kursleitung Alice Walker
Kursgeld CHF 395.00 plus Kursunterlagen
(Paarreduktion CHF 100.00)
Ort Schulh. Ornavasso, Medienraum
Beginn Dienstag, 8. Mai 2007
Anmeldung schriftlich bis 24. April 2007
Dauer 8 x dienstags, 19.30 – 22.00 Uhr

Einstimmen – den Tag zum Klingen bringen

Wenn ich mir als Erziehende selber zustimme und mich – auf meine mir eigene Weise – auf die Herausforderungen des Tages einstimme, lasse ich mich nicht so schnell verstimmen.

Kursleitung	Laetitia Imboden
Kursinhalt	Ressourcen aus dem Atemtypus entdecken und anwenden, Impulse aus der Musik-Kinesiologie kennenlernen und ausprobieren, Vertrauen in die eigene Kreativität stärken.

Zielpublikum	Eltern, Grosseltern, Erzieherinnen und Erzieher, Leiterinnen und Leiter von Spielgruppen sowie weitere Interessierte.
Kursgeld	CHF 80.00
Ort	Zentrum Missione Singsaal
Beginn	Mittwoch, 08. November 2006
Anmeldung	schriftlich bis 25. Oktober 2006
Dauer	2 x mittwochs 09.00 – 11.30 Uhr

Schnabelwetzte

Die Geburtstagsansprache ist verfasst, die Predigt geschrieben, der Jahresbericht aufgesetzt, das Vorstellungsgespräch vorbereitet – jetzt geht's bald los.... In diesem Kurs erhalten die Teilnehmenden die Gelegenheit, ihre Reden mit Farbe und Freude zu würzen und das sichere Auftreten zu üben.

Kursleitung	Laetitia Imboden
Kursinhalt	Stimmarbeit: Konsonanten spicken

Kursinhalt	und Vokale füllen, Atem: Gold- und Silberreserven, Körperarbeit: Gelenke und Muskeln sprechen mit.
Kursgeld	CHF 60.00
Ort	Zentrum Missione Singsaal
Beginn	Dienstag, 07. November 2006
Anmeldung	schriftlich bis 18. Oktober 2006
Dauer	1 x 19.30 – 22.00 Uhr

Das Leben ist lebenswert

Wir Menschen sind aufeinander angewiesen. Positive Verhaltensmuster helfen uns in den gegenseitigen Beziehungen. Sie erlauben uns, mit möglichst wenig Reibungsflächen den Alltag zu bewältigen. Das Bewusstmachen dieser Muster erleichtert uns das Leben. Gesundes Wohlbefinden steigert unser Selbstwertgefühl. Die Verbesserung der Lebensqualität hilft nicht nur jedem Einzelnen von uns, sondern wirkt sich auch auf unsere Umwelt im guten Sinne aus.

Kursleitung	Philipp Schmid
Kursinhalt	Dieser Kurs will in einer kleinen

Kursinhalt	Gruppe menschlichen Verhaltensmustern nachspüren. Zwischenmenschliche Spielregeln werden bewusst gemacht. Wir versuchen so zu leben, dass wir Freude am Leben haben, dass wir uns wohl fühlen, aber auch unsere Umwelt davon profitieren kann.
Kursgeld	CHF 150.00
Ort	Schulh. Turmmatta, Medienraum
Beginn	Montag, 30. Oktober 2006
Anmeldung	schriftlich bis 19. Oktober 2006
Dauer	6 x montags, 19.30 – 21.30 Uhr

Kommunikation Ich habe was zu sagen

Seit klein auf sind wir es gewohnt, uns sprachlich auszudrücken. Die Sprache ist ein Werkzeug, das uns begleitet und gute Dienste leistet. Sie sind interessiert, dieses Werkzeug und seine Möglichkeiten von Grund auf kennen zu lernen, um es noch besser

Kursleiterin Kommunikation



Eva-Maria Millius-Imboden, Tel. 027 923 68 36
Ausbildnerin FA und Supervisorin
Coach BSO in eigener Praxis

und gezielter einzusetzen. Dies erlaubt Ihnen, sich klarer und gezielter zu äussern, mit Missverständnissen und Schwierigkeiten gekonnter umzugehen und selbstbewusster Ihre Anliegen zu vertreten.

Kursinhalt Kommunikationsmodelle kennen lernen, seinen eigenen Stil finden, Meinungen klar äussern und vertreten, mit Missverständnissen und schwierigen Situationen angemessen umgehen, Regeln der

Verhandlungs- und Argumentationstechnik kennen und anwenden.

Zielpublikum Frauen und Männer, die ihre Gesprächskompetenzen erweitern möchten.

Kursgeld CHF 160.00

Ort Schulh. Ornavasso, Medienraum

Beginn Donnerstag, 9. November 2006

Anmeldung schriftlich bis 26. Oktober 2006

Dauer 3 x donnerstags, 19.30 – 22.00 Uhr

Massagekurs

Chumm, wiär gä ga wandere va einem Ohri zum andere...

...oder vom linken Fuss zum rechten Schulterblatt... In diesem «Eltern-Kind-Massagekurs» wandern wir mit unseren Händen von einer Körperregion zur anderen. Dabei entdecken wir hinter verhärteten Verspannungsfeldern und unter moosweichem Gewebe verborgene Klangschätze.

1. Teil

Einführung für Erwachsene Einsingen/Einschwingen, Vertraut werden mit dem eigenen Atemtyp, Kennenlernen und ausprobieren der Massage, Vorbereitung der Kindermassage, Ausklingen.

Kursleiterin Massagekurs



Laeitiia Imboden

Tel. 033 822 07 25

Musikpädagogin, MK-Practitioner

2. Teil

Kindermassage (3 – 5-jährige) Singen und tanzen, Kindermassage, Ausklingen.

Kursgeld CHF 75.00 für eine erwachsene Person und ein Kind

Ort Zentrum Missione, Singsaal

Daten/Dauer Dienstag, 14. November 2006, 19.30 – 22.00 Uhr, und Mittwoch, 15. November 2006, 13.30 – 15.00 Uhr

Anmeldung schriftlich bis 24. Oktober 2006

Teilnehmerzahl 6 Erwachsene und 6 Kinder

Gesundheit und Wohlbefinden

Klassische Homöopathie: Behandlung von Kopfschmerzen (Migräne) aus ganzheitlicher Sicht

Tabletten alleine reichen nicht! Noch heute wird oftmals der Kopf isoliert betrachtet und die Betroffenen werden nur mit Schmerzmitteln behandelt.

Die Homöopathie ist eine Heilmethode, die den ganzen Menschen berücksichtigt und nicht nur die Krankheitssymptome. Die Behandlung zielt darauf, die Konstitution des Patienten zu stärken und somit die Anfälligkeit der Kopfschmerzen zu reduzieren.

KursleiterInnen Gesundheit/Wohlbefinden



Martin Perren

Tel. 027 924 96 76

djpl. Homöopath HTI

Bruder Leonhard Theler

Tel. 079 220 32 51

Anselm Mutter

Tel. 078 606 11 60

djpl. Feng Shui Berater

Adelbert Imboden

Tel. 027 923 31 30

Nicole Ruppen

Tel. 027 924 14 84

Physiotherapeutin

Esther Schaffner-Fischer

Tel. 027 924 46 07

djpl. Atempädagogin SBAM

Claudia Eyer und

Sarah Imboden Reinke

Nordicwalkinginstruktoren

Kursleiter Martin Perren
Kursgeld CHF 20.00
Ort Zentrum Missionen, Saal Blatten

Beginn Dienstag, 21. November 2006
Anmeldung schriftlich bis 07. November 2006
Dauer 1 x dienstags, 19.30 – 21.00 Uhr

Autogenes Training

Die Anforderungen des heutigen Lebens erzeugen oft Stress und körperliche Verspannungen. Die gezielten Entspannungsmethoden des autogenen Trainings bringen nach und nach Körper und Seele wieder ins Gleichgewicht. Regelmässiges Üben ist dann Voraussetzung für ein erfolgreiches Gelingen.

Kursleitung Bruder Leonhard Theler
Kursgeld CHF 80.00
Ort Schulhaus Ornavasso
Mehrzweckraum, 4. Stock
Daten/Dauer Montag, 2. bis Freitag, 6. Oktober 2006, 5 x von 19.00 – 20.30 Uhr
Anmeldung schriftlich bis 18. September 2006

Die Kraft positiven Denkens – Entspannungs- und Körperübungen

Dieses Angebot kann eine Hilfe sein, um die Probleme und Sorgen des Alltags leichter zu bewältigen.

Kursleitung Bruder Leonhard Theler
Kursinhalt Bedeutung und Auswirkung der Gedanken; Lernen, wie diese Gedanken positiv eingesetzt werden können; Wahrnehmen, wie gezieltes Gedankentraining vielfache Veränderungen bewirken kann; die Vorstellungskraft üben; Tiefen-

entspannung und Körperübungen; Richtlinien für die erfolgreiche Gestaltung des Alltags; Wirkung der Gedanken auf die Gottesbeziehung (Meditation); Beeinflussung des Unterbewusstseins.

Kursgeld CHF 80.00
Ort Schulhaus Ornavasso
Mehrzweckraum, 4. Stock
Daten/Dauer Montag, 23. bis Freitag, 27. April 2007, 5 x von 19.00 – 20.30 Uhr
Anmeldung schriftlich bis 09. April 2007

Feng Shui

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 in 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.

Kursleitung Anselm Mutter
Kursgeld CHF 70.00
Ort Kunsthaus zur Linde
Naters
Beginn Montag, 16. April 2007
Anmeldung schriftlich bis 4. April 2007
Dauer 4 x montags, 19.30 – 21.00 Uhr
Mitbringen Schreibmaterial
Farben

Schröpfen

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. Sie erlernen diese Methode.

Kursleitung Adelbert Imboden
Kursgeld CHF 90.00
Ort Schulh. Turmmatte, Medienraum
Beginn Dienstag, 14. November 2006
Anmeldung schriftlich bis 31. Oktober 2006
Dauer 2 x dienstags, 19.30 – 22.00 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 70.00
Ort Schulhaus Bammatta, Aula

Kurs A/B 2006

Beginn Montag, 04. September 2006
Anmeldung schriftlich bis 29. August 2006
Dauer 9 x montags, **Kurs A** 19.00 – 20.00 Uhr, **Kurs B** 20.00 bis 21.00 Uhr

Kurs A/B 2007

Beginn Montag, 02. April 2007
Anmeldung schriftlich bis 15. März 2007
Dauer 9 x montags, **Kurs A** 19.00 – 20.00 Uhr, **Kurs B** 20.00 bis 21.00 Uhr

Beckenbodengymnastik – Werden Sie aktiv!

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, 08. Januar 2007
Anmeldung schriftlich bis 27. Dezember 2006
Dauer 6 x montags, 19.00 – 20.00 Uhr
Mitbringen Bequeme Kleidung, Frotteehandtuch, Matte

Beckenbodengymnastik – Übung macht die Meisterin!

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 dyna-

misches Stehen, Sitzen, Heben im Alltag; Verbesserungen des Körperbewusstseins.

Kursgeld CHF 45.00
Ort Schulh. Ornavasso, Medienraum
Beginn Montag, 26. Februar 2007
Anmeldung schriftlich bis 10. Februar 2007
Dauer 4 x montags, 19.00 – 20.00 Uhr
Mitbringen Bequeme Kleidung, Frotteehandtuch, Softbälle, Matte

Atem und Bewegung mit integriertem Beckenbodentraining

Kursleitung Esther Schaffner-Fischer
Kursinhalt Mittels einfacher Atemübungen nach Methode Ilse Middendorf wird der Atem erfahrbar. Die ge-

zielten Übungen verändern den Atemrhythmus, den Bewegungsapparat, die Haltung und wirken ausgleichend auf die Organe. Der

«erfahrbare Atem» bringt uns Wohlbefinden für Leib, Seele und Geist. Sie gehen erfrischt und beglückt in den Alltag zurück.

Kursgeld CHF 90.00
Ort Zentrum Missionen
Saal Blatten

Kurs A
Beginn Montag, 04. September 2006
Anmeldung schriftlich bis 23. August 2006

Dauer 8 x montags, 19.00 – 20.00 Uhr

Kurs B
Beginn Montag, 29. Januar 2007
Anmeldung schriftlich bis 15. Januar 2007
Dauer 8 x montags, 19.00 – 20.00 Uhr

Kurs C
Beginn Montag, 23. April 2007
Anmeldung schriftlich bis 10. April 2007
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, mehr Sicherheit im Alltag, Freude an Bewegung und erfahren viele Tipps im Umgang mit Osteoporose!

Kursgeld CHF 120.00 inkl. Heimprogramm und Unterlagen

Ort Schulhaus Bammatta
Aula

Beginn Dienstag, 12. September 2006
Anmeldung schriftlich bis 01. September 2006
Dauer 10 x dienstags

10.00 – 11.00 Uhr
Mitbringen Bequeme Kleidung, Turnschuhe

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 Eyer/Sarah Imboden Reinke
Kursgeld CHF 70.00 exkl. Stockmiete
Besammlng Schulhaus Ornavasso

Kurs A
Beginn Montag, 04. September 2006
Anmeldung schriftlich bis 01. September 2006
Dauer 4 x montags, 18.00 – 19.30 Uhr

Kurs B
Beginn Montag, 30. April 2007
Anmeldung schriftlich bis 20. April 2007
Dauer 4 x montags, 18.00 – 19.30 Uhr

Nordicwalking 50+

Zielpublikum Dieser Kurs richtet sich an ältere Personen.
Kursleitung Sarah Imboden Reinke
Kursgeld CHF 70.00 exkl. Stockmiete
Besammlng Schulhaus Ornavasso
Beginn Freitag, 22. September 2006
Anmeldung schriftlich bis 15. September 2006
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.

KursleiterInnen Kochkurse



Luigi Guerra

Tel. 027 923 14 40

Koch (Personalrestaurant Lonza)

Elly Scheuber

Tel. 027 923 86 85

Primi Piatti

Luigi kocht mit Ihnen Teigwaren, Risottogerichte, Ravioli, Crespelle.

Kursleitung Luigi Guerra

Kursgeld CHF 75.00; Kosten für Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.

Ort OS Bammatta

Beginn Montag, 04. September 2006

Anmeldung schriftlich bis 28. August 2006

Dauer 3 x montags
19.00 – 22.00 Uhr

Asiatische Küche à la Luigi

Einfache asiatische Gerichte zubereiten

Kursleitung Luigi Guerra

Kursgeld CHF 75.00; Kosten für Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.

Ort OS Bammatta

Beginn Montag, 25. September 2006

Anmeldung schriftlich bis 11. September 2006

Dauer 3 x montags, 19.00 – 22.00 Uhr

Wildgerichte

Erlesene Wildgerichte zubereiten

Kursleitung Luigi Guerra

Kursgeld CHF 75.00; Kosten für Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.

Ort OS Bammatta

Beginn Montag, 06. November 2006

Anmeldung schriftlich bis 23. Oktober 2006

Dauer 3 x montags, 19.00 – 22.00 Uhr

Internationale Küche

Spezialitäten aus verschiedenen Ländern

Kursleitung Luigi Guerra

Kursgeld CHF 75.00; Kosten für Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.

Ort OS Bammatta

Beginn Montag, 22. Januar 2007

Anmeldung schriftlich bis 11. Januar 2007

Dauer 3 x montags, 19.00 – 22.00 Uhr

Zubereitung verschiedener Saucen

Feine Saucen für feine Gerichte

Kursleitung Luigi Guerra

Kursgeld CHF 75.00; Kosten für Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.

Ort OS Bammatta

Beginn Montag, 19. Februar 2007

Anmeldung schriftlich bis 05. Februar 2007

Dauer 3 x montags, 19.00 – 22.00 Uhr

Fischgerichte

Fischgerichte richtig zubereiten

Kursleitung Luigi Guerra

Kursgeld CHF 75.00; Kosten für Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.

Ort OS Bammatta

Beginn Montag, 12. März 2007

Anmeldung schriftlich bis 26. Februar 2007

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 75.00; Kosten für Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.
Ort OS Bammatta

Kurs A
Beginn Montag, 07. Mai 2007
Anmeldung schriftlich bis 23. April 2007
Dauer 3 x montags, 19.00 – 22.00 Uhr

Kurs B
Beginn Dienstag, 08. Mai 2007
Anmeldung schriftlich bis 23. April 2007
Dauer 3 x dienstags, 19.00 – 22.00 Uhr

Weihnachtsbiskuits

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

Kursleitung Luigi Guerra
Kursgeld CHF 25.00 plus Material

Ort OS Bammatta
Daten/Dauer Montag, 11. Dezember 2006,
19.00 – 22.00 Uhr, evtl. 2. Abend
am 12. Dezember 2006
Anmeldung schriftlich bis 1. Dezember 2006

Kochkurs für Männer: Grundkochkurs für Anfänger

Sich selber und andere bekochen – wäre das etwas für Sie? An zehn Abenden werden wir unter Berücksichtigung der neuzeitlichen Ernährung ein Menu zubereiten.

Kursleitung Elly Scheuber
Kursgeld CHF 370.00 plus Material

Ort OS Bammatta
Beginn Donnerstag, 24. August 2006
Anmeldung schriftlich bis 17. August 2006
Daten/Dauer 31. August, 07./14./21. September,
05./12. Oktober und 09./23./30.
November 2006
10 x 18.30 – 22.00 Uhr

Weindegustation

Degustationskurs Wein

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 200.00 inkl. Degustationen
Ort Schulhaus Ornavasso
Medienraum

Kursleiter *Weindegustation*



Heinrich Schnydrig
Sensoriklizenzinhaber

Tel. 027 923 81 91

Beginn Donnerstag, 21. September 2006
Anmeldung schriftlich bis 12. September 2006
Daten/Dauer 28. September, 05./12. Oktober
und 06. November 2006
5 x 20.00 – 22.00 Uhr

Wein-Degustationskurs für Fortgeschrittene

Voraussetzung Besuch des Degustationskurses 1
Kursgeld CHF 180.00 inkl. Degustationen
Ort Schulhaus Ornavasso
Medienraum

Beginn Montag, 27. November 2006
Anmeldung schriftlich bis 3. November 2006
Daten/Dauer 4./14. Dezember 2006
3 x 20.00 – 22.00 Uhr

Blumen und Pflanzen

Adventsfloristik

Sie gestalten Ihren Adventsschmuck mit mitgebrachtem Material oder Sie können dieses auch im Kurs kaufen.

Kursleitung	Ruth Werlen
Kursgeld	CHF 20.00 plus Material
Ort	Blumen Priska Zentrum Lötschberg

KursleiterInnen **Blumen und Pflanzen**



Ruth Werlen Floristin	Tel. 027 923 04 04
Maria und Matthias Ritter Gärtnerei Ritter	Tel. 027 923 44 32

Kursdatum	Donnerstag, 23. November 2006
Dauer	1 x 19.00 – 21.00 Uhr
Anmeldung	schriftlich bis 10. November 2006

Grabschmuck/Grabbeepflanzung leicht gemacht

Sie erhalten Ideen, Vorschläge und Tipps für die Grabbeepflanzung.

Kursleitung	Maria und Matthias Ritter
Kursgeld	CHF 20.00 plus Material (Pflanzen,

Ort	Erde, Gefässe usw.) Gärtnerei Ritter
Kursdatum	Mittwoch, 11. Oktober 2006
Anmeldung	schriftlich bis 30. September 2006
Dauer	1 x 19.00 – 21.00 Uhr

Frühlingserwachen im Garten und auf dem Balkon

Für die Schmückung von Haus und Garten werden wertvolle Tipps und Tricks gezeigt.

Kursleitung	Maria und Matthias Ritter
Kursgeld	CHF 20.00 plus Material (Pflanzen,

Ort	Erde, Gefässe usw.) Gärtnerei Ritter
Kursdatum	Dienstag, 13. März 2007
Anmeldung	schriftlich bis 11. März 2007
Dauer	1 x 19.00 – 21.00 Uhr

Farben der Schönheit

Trend Workshop

Hier wird Ihnen der Make-up Trend für die Herbst/Winter-Saison 2006 «Step by Step» erklärt und von Ihnen selbst geschminkt! Jede Kursbesucherin erhält noch zusätzlich individuelle Tipps, um ihr Make-up typgerecht zu gestalten.

Kursgeld	CHF 95.00 inkl. Material
-----------------	--------------------------

Kursleiterin **Farben der Schönheit**

Caroline Marx, Visagistin	Tel. 027 924 52 50
----------------------------------	---------------------------

Ort	Zentrum Mission, Saal Blatten
Kursdatum	Mittwoch, 15. November 2006
Anmeldung	schriftlich bis 2. November 2006
Dauer	1 x 19.30 – 22.00 Uhr
Mitbringen	Tischspiegel
Teilnehmerzahl	6 Personen

Best Age

Dieser Make-up Kurs wird den Ansprüchen der selbstbewussten, reifen Frau gerecht! Korrekte Brauenform, feminine Ausstrahlung für die Augen und optimale Lippenfarbe, die die Lippen in Szene setzt. Anmutig modellierte Wangen vollenden die sanfte Farbharmonie für Ihr individuelles Make-up.

Kursgeld	CHF 95.00 inkl. Material
Ort	Zentrum Mission, Saal Blatten
Kursdatum	Mittwoch, 22. November 2006
Anmeldung	schriftlich bis 10. November 2006
Dauer	1 x 19.30 – 22.00 Uhr
Mitbringen	Tischspiegel
Teilnehmerzahl	6 Personen

Kreatives Gestalten

Zwerge aus gefilzter Schafwolle

Gekartete Schafwolle wird verfilzt und daraus ein dekorativer Zwerg gestaltet.

Kursleitung Daniela Schwery
Kursgeld CHF 145.00 inkl. Material
Ort Schulhaus Turmmatte, Werkraum

Kurs A
Beginn Mittwoch, 08. November 2006
Anmeldung schriftlich bis 26. Oktober 2006

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
Beginn Mittwoch, 07. März 2007
Anmeldung schriftlich bis 06. Februar 2007
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 138.00 ohne Material
Ort Schulhaus Ornavasso, Werkraum

Kurs A
Beginn Dienstag, 31. Oktober 2006
Anmeldung schriftlich bis 17. Oktober 2006
Dauer 6 x dienstags, 19.30 – 21.30 Uhr

Kurs B
Beginn Dienstag, 17. April 2007
Anmeldung schriftlich bis 11. April 2007
Dauer 6 x dienstags, 19.30 – 21.30 Uhr

Acrylkurs

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 420.00
Ort Schulhaus Ornavasso
Tonatelier
Beginn Montag, 11. September 2006
Anmeldung schriftlich bis 29. August 2006
Daten/Dauer 12./14. und 15. September 2006
4 x 09.00 – 16.30 Uhr

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 85.00 inkl. Material
Ort Zentrum Missionne, Saal Blatten

Kurs A
Beginn Dienstag, 07. November 2006
Anmeldung schriftlich bis 25. Oktober 2006
Dauer 2 x dienstags, 14.00 – 16.00 Uhr

Kurs B
Beginn Donnerstag, 09. November 2006

Anmeldung schriftlich bis 27. Oktober 2006
Dauer 2 x donnerstags, 20.00 – 22.00 Uhr

Krippe: Beduinenzelt

Wir stellen gemeinsam ein Beduinenzelt aus handgewobenem Stoff her, welches auch als Krippe passend zu den selbstgemachten Krippenfiguren hervorragend gebraucht werden kann.

Kursleitung Jeannine Mooser

Kursgeld CHF 90.00 / Material CHF 180.00
Ort Schulhaus Turmmatte, Werkraum
Beginn Mittwoch, 15. November 2006
Anmeldung schriftlich bis 15. Oktober 2006
Daten/Dauer 22./ 29. November 2006
3 x mittwochs, 19.00 – 22.00 Uhr

Krippenfiguren

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

Kursleitung Jeannine Mooser
Kursgeld CHF 150.00, Material pro Figur ohne Kleider CHF 25.00

Ort Schulhaus Turmmatte
Werkraum
Beginn Dienstag, 19. September 2006
Anmeldung schriftlich bis 05. September 2006
Daten/Dauer 21./ 26. September und 03./10. Oktober 2006
5 x 19.00 – 22.00 Uhr

Anmeldetalons

Anmeldetalon siehe hinten

Bitte pro Talon nur einen Kurs angeben. Anmeldetalon ausfüllen und bitte mit frankiertem Kuvert an folgende Adresse einsenden:

Erwachsenenbildung Naters
Dammweg 33
3904 Naters

Sie können sich auch per E-Mail (erwachsenenbildung@naters.ch) oder über die Internetseite www.naters.ch (Gemeinde/Bildung/Erwachsenenbildung) anmelden. Eine Anmeldung ist verbindlich.

Anmeldetalon siehe hinten

Bitte pro Talon nur einen Kurs angeben. Anmeldetalon ausfüllen und bitte mit frankiertem Kuvert an folgende Adresse einsenden:

Erwachsenenbildung Naters
Dammweg 33
3904 Naters

Sie können sich auch per E-Mail (erwachsenenbildung@naters.ch) oder über die Internetseite www.naters.ch (Gemeinde/Bildung/Erwachsenenbildung) anmelden. Eine Anmeldung ist verbindlich.

Neue Kleider für Krippenfiguren

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 65.00, Material für Kleider (handgewobener Stoff) ca. CHF 15.00
Ort Zentrum Missione
Beginn Mittwoch, 27. September 2006
Anmeldung schriftlich bis 13. September 2006
Daten/Dauer 04./11. Oktober 2006
3 x mittwochs, 19.00 – 22.00 Uhr

Steuererklärung ausfüllen

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

Kursgeld CHF 10.00 (Abendkasse)
Ort Schulh. Ornavasso, Medienraum

Kursleiter **Steuererklärung**

Bruno Lochmatter
Adjunkt bei der kantonalen Steuerverwaltung

Datum Dienstag, 06. März 2007
Anmeldung schriftlich bis 02. März 2007
Dauer 19.30 – 21.00 Uhr

Kurse Frühling 2007

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

Kurs			
Datum		Beginn	
Zeit		Kursgeld	
Name		Vorname	
Adresse			
PLZ		Ort	
Telefon		E-Mail	
Datum		Unterschrift	

Kurs			
Datum		Beginn	
Zeit		Kursgeld	
Name		Vorname	
Adresse			
PLZ		Ort	
Telefon		E-Mail	
Datum		Unterschrift	