

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 83 (2005)  
**Heft:** -: Programm Winter 2005/2006 : Oktober 2005 bis März 2006  
  
**Rubrik:** Computer

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 30.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Allgemeine Angaben Computer-Kurse

Alle PC-Kurse und Workshops finden in den PC-Kursräumen Hessstrasse 27a, Liebefeld, statt.  
Eingang Seite Hessschulhaus  
Bus Nr. 10 Schliern bis Hessstrasse oder Bus Nr. 16/23 Gurten Gartenstadt bis Steinhölzli

### Herzlich Willkommen in unserer Computer-Welt!

In unseren Kursen sind alle Menschen willkommen, die einen Einblick in die Welt des Computers gewinnen möchten. Die Kursausschreibungen geben Ihnen einen Überblick – die Kurs-

leiterInnen bemühen sich, in den Kursen auf die Anliegen der TeilnehmerInnen einzugehen. Das Kurssekretariat berät Sie gerne in der treffenden Auswahl Ihres Kurses.

### Technische Angaben

Wir arbeiten mit Windows XP und Office XP. Mit kleinen Abweichungen können Sie zu Hause auch mit älteren Versionen arbeiten. Übungsmöglichkeiten an einem eigenen PC sind von Vorteil!

## PC-Orientierungsnachmittag

Allgemeine Information über die PC-Kurse mit anschliessender Fragerunde.

**Montag, 17. Oktober 2005**

**Montag, 19. Dezember 2005**

**Montag, 9. Januar 2006**

**Dienstag, 28. März 2006**

14 – ca. 16 Uhr

Anmeldung nicht erforderlich – kostenlos

## PC-Schnupperkurs

**Ziel:** Lernen Sie die Kurse PC-Einführung, Word, Excel, Internet kennen und erfahren Sie, welcher Kurs für Sie richtig ist.

**Besonderes:** Keine Vorkenntnisse nötig (1 x 2,5 Std.).

### Nr. 32015-04-1

Freitag, 21. Oktober 2005

9 – 11.30 Uhr

Mit Hans Evers

### Nr. 32015-01-1

Freitag, 13. Januar 2006

14 – 16.30 Uhr

Mit Jacques Suter

CHF 60.–

## PC-Einführung – Grundkurs

**Ziel:** Sie möchten die Grundkenntnisse der PC-Bedienung kennen lernen.

**Kursinhalt:** Schritte zur PC- und Maus-

bedienung, einfache Textverarbeitung.

**Besonderes:** Keine Vorkenntnisse nötig (3 x 2,5 Std.).

### Nr. 32015-04-2

Dienstag, 1. – 15.11.2005

9 – 11.30 Uhr

Mit Jacques Suter

### Nr. 32015-04-3

Mittwoch, 30.11. – 14.12.2005

14 – 16.30 Uhr

Mit Hans Evers

### Nr. 32015-01-2

Mittwoch, 8. – 22.2.2006

9 – 11.30 Uhr

Mit Heidi Vögeli

### Nr. 32015-01-3

Montag, 13. – 27.3.2006

14 – 16.30 Uhr

Mit Jacques Suter

CHF 195.– + CHF 30.– Kursunterlagen

## PC-Einführung – Aufbaukurs

**Ziel:** Sie festigen Ihre Kenntnisse der PC-Bedienung. Nach diesem Kurs haben Sie die Grundlagen für Word, Excel und Internet.

**Kursinhalt:** Textbeispiele erstellen, speichern, drucken, kopieren und löschen.

**Besonderes:** Leichte PC-Kenntnisse von Vorteil (3 x 2,5 Std.).

### Nr. 32015-04-4

Dienstag, 22.11. – 6.12.2005

9 – 11.30 Uhr

Mit Urs Gerber

### Nr. 32015-01-4

Mittwoch, 1. – 15.3.2006

9 – 11.30 Uhr

Mit Hans Evers

CHF 195.– + CHF 30.– Kursunterlagen

## Word – Grundkurs

**Ziel:** Sie lernen die Grundfunktionen des Textprogramms Word kennen.

**Kursinhalt:** Textbeispiele eingeben, gestalten und ausdrucken

**Besonderes:** Grundkenntnisse in der PC-Benutzung werden vorausgesetzt. (3 x 2,5 Std.).

### Nr. 32015-04-5

Montag, 17. – 31.10.2005

9 – 11.30 Uhr

Mit Heidi Vögeli

### Nr. 32015-01-5

Dienstag, 10. – 24.1.2006

9 – 11.30 Uhr

Mit Urs Gerber

CHF 195.– + CHF 30.– Kursunterlagen (Word I)

## Word – Aufbaukurs

**Ziel:** Sie festigen Ihre Kenntnisse in Word. Nach diesem Kurs können Sie Ihre Dokumente auf dem PC verfassen.

**Kursinhalt:** Kreative Textgestaltung, Seitenlayout und Tabellen.

**Besonderes:** Grundkenntnisse in Word von Vorteil (3 x 2,5 Std.).

**Nr. 32015-04-6**  
Montag, 7. – 21.11.2005  
9 – 11.30 Uhr  
Mit Hans Evers

**Nr. 32015-01-6**  
Dienstag, 31.1. – 14.2.2006  
9 – 11.30 Uhr  
Mit Urs Gerber

CHF 195.– + CHF 30.– Kursunterlagen  
(Word I)

## Word – Briefe schreiben

**Ziel:** Sie lernen, Briefe zu schreiben und zu gestalten mit Word.  
**Kursinhalt:** Geschäfts- und persönliche Briefe erstellen und gestalten.  
**Besonderes:** Grundkenntnisse in Word werden vorausgesetzt (2 x 2,5 Std.).

**Nr. 32015-04-7**  
Montag, 28.11. – 5.12.2005  
9 – 11.30 Uhr  
Mit Katrin Vogt

**Nr. 32015-01-7**  
Dienstag, 21. – 28.2.2006  
9 – 11.30 Uhr  
Mit Katrin Vogt

CHF 130.– ohne Kursunterlagen

## Word – Einladungen

**Ziel:** Sie lernen das Gestalten von Einladungen mit Word .  
**Kursinhalt:** Einladungen, Glückwunschkarten erstellen und kreativ gestalten.  
**Besonderes:** Grundkenntnisse in Word werden vorausgesetzt (2 x 2,5 Std.).

**Nr. 32015-04-8**  
Montag, 12. – 19.12.2005  
9 – 11.30 Uhr  
Mit Heidi Vögeli

**Nr. 32015-01-8**  
Dienstag, 7. – 14.3.2006  
9 – 11.30 Uhr  
Mit Heidi Vögeli

CHF 130.– ohne Kursunterlagen

## Excel – Grundkurs

**Ziel:** Sie lernen die Grundfunktionen der Tabellenkalkulation und Rechenoperationen mit Excel kennen.  
**Kursinhalt:** Einfache Tabellen erstellen.  
**Besonderes:** Grundkenntnisse in der PC-Benutzung werden vorausgesetzt (3 x 2,5 Std.).

**Nr. 32015-01-10**  
Dienstag, 17. – 31.1.2006  
14 – 16.30 Uhr  
Mit Katrin Vogt  
CHF 195.– + CHF 30.– Kursunterlagen

## Excel – Aufbaukurs

**Ziel:** Sie setzen Excel in Ihrem Alltag um.  
**Kursinhalt:** Tabellen gestalten – Formeln und Funktionen – Listen erstellen und sortieren – Arbeitsmappen – Diagramme erstellen.  
**Besonderes:** Grundkenntnisse in Excel von Vorteil (3 x 2,5 Std.).

**Nr. 32015-01-11**  
Dienstag, 7. – 21.2.2006  
14 – 16.30 Uhr  
Mit Hans Stoller  
CHF 195.– + CHF 30.– Kursunterlagen

## Internet – Grundkurs

**Ziel:** Sie erhalten eine Einführung ins Internet.  
**Kursinhalt:** Einblick ins Abrufen von Informationen.  
**Besonderes:** Grundkenntnisse in der PC-Anwendung von Vorteil (1 x 2,5 Std.).

**Nr. 32015-04-12**  
Dienstag, 25.10.2005  
14 – 16.30 Uhr

**Nr. 32015-01-12**  
Mittwoch, 18.1.2006  
14 – 16.30 Uhr

Mit Katrin Vogt

CHF 80.– ohne Kursunterlagen

## E-Mail – Grundkurs

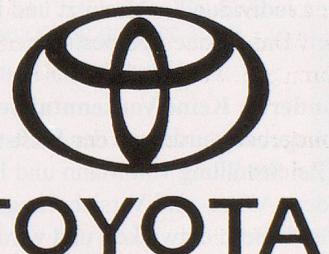
**Ziel:** Sie erhalten eine Einführung ins E-Mail.  
**Kursinhalt:** Senden und Empfangen von Mails.  
**Besonderes:** Grundkenntnisse in der PC-Anwendung von Vorteil (1 x 2,5 Std.).

**Nr. 32015-04-13**  
Freitag, 28.10.2005  
14 – 16.30 Uhr  
Mit Doris Diggelmann

**Nr. 32015-01-13**  
Mittwoch, 25.1.2006  
14 – 16.30 Uhr  
Mit Hans Evers

CHF 80.– ohne Kursunterlagen

ANZEIGE



**Rund ums Auto  
kompetent!**

**Emil Frey AG  
AUTOMO-TOYOTA  
BERN**

Fabrikstrasse 6A, 3012 Bern  
Telefon 031/339 44 44

[www.emil-frey.ch](http://www.emil-frey.ch)

## Internet-Kurs

**Ziel:** Sie lernen die Praxis des Internets kennen.

**Kursinhalt:** Detailliertes Suchen und Weiterverarbeiten von Informationen aus dem World-Wide-Web (www), Senden und Empfangen von E-Mails.

Wir arbeiten mit dem Outlook-Express und Internet-Explorer.

**Besonderes:** Internet-Grundkenntnisse von Vorteil (5 x 2,5 Std.).

### Nr. 32015-04-14

Dienstag, 1. – 29.11.2005  
14 – 16.30 Uhr  
Mit Hans Evers

### Nr. 32015-01-14

Montag, 30.1. – 27.2.2006  
14 – 16.30 Uhr  
Mit Doris Diggelmann  
  
CHF 325.– + CHF 30.– Kursunterlagen

## «Frauen an die Mäuse»

**Ziel:** Für Frauen ab 60 Jahren, die erste Schritte ins Internet wagen wollen.

**Kursinhalt:** Sie erhalten Einblick ins Internet, erfahren Wissenswertes über Suchhilfen und lernen, wie Sie eine eigene E-Mail-Adresse erstellen, Nachrichten empfangen und senden. In einer lockeren Atmosphäre werden Sie dabei von einer Kursleiterin und sechs jungen Frauen individuell unterstützt und begleitet! Das Lerntempo bestimmen Sie selber.

**Besonderes: Keine Vorkenntnisse nötig.**  
Das Angebot wurde von der Fachstelle für die Gleichstellung von Mann und Frau und dem Alters- und Versicherungsaamt der Stadt Bern entwickelt und wird von Pro Senectute Region Bern weitergeführt (3 x 2 Std.).

### Nr. 32015-03-30

Mittwoch, 7. – 21.9.2005  
18 – 20 Uhr

### Nr. 32015-04-20

Montag, 24.10. – 7.11.2005  
18 – 20 Uhr

### Nr. 32015-01-20

Samstag, 14. – 28.1.2006  
10 – 12 Uhr

### Nr. 32015-01-21

Samstag, 4. – 18.3.2006  
10 – 12 Uhr

Mit Doris Diggelmann  
CHF 180.– inkl. Kursunterlagen

## Internet – Grundkurs für Frauen

**Ziel:** Sie erhalten eine Einführung ins Internet.

**Kursinhalt:** Einblick ins Abrufen von Informationen.

**Besonderes:** Grundkenntnisse in der PC-Anwendung von Vorteil (1 x 2,5 Std.).

### Nr. 32015-04-15

Mittwoch, 2.11.2005  
9 – 11.30 Uhr

### Nr. 32015-01-15

Montag, 6.2.2006  
9 – 11.30 Uhr

### Nr. 32015-01-16

Montag, 13.2.2006  
9 – 11.30 Uhr

Mit Doris Diggelmann  
CHF 65.– ohne Kursunterlagen

## E-Mail – Grundkurs für Frauen

**Ziel:** Sie erhalten eine Einführung ins E-Mail.

**Kursinhalt:** Senden und Empfangen von Mails.

**Besonderes:** Grundkenntnisse in der PC-Anwendung von Vorteil (1 x 2,5 Std.).

### Nr. 32015-04-17

Mittwoch, 9.11.2005  
9 – 11.30 Uhr

### Nr. 32015-01-17

Montag, 20.2.2006  
9 – 11.30 Uhr

Mit Doris Diggelmann  
CHF 65.– ohne Kursunterlagen

## Internet-Kurs für Frauen

**Ziel:** Sie lernen die Praxis des Internets kennen.

**Kursinhalt:** Detailliertes Suchen und Weiterverarbeiten von Informationen aus

dem World-Wide-Web (www). Senden und Empfangen von E-Mails. Wir arbeiten mit dem Outlook-Express und Internet-Explorer.

**Besonderes:** Internet-Grundkenntnisse von Vorteil (5 x 2,5 Std.).

### Nr. 32015-04-18

Mittwoch, 23.11. – 21.12.2005  
9 – 11.30 Uhr

### Nr. 32015-01-18

Montag, 27.2. – 27.3.2006  
9 – 11.30 Uhr

Mit Doris Diggelmann  
CHF 325.– + CHF 30.– Kursunterlagen

## Im Internet mitsteigern

**Ziel:** Sie können Ihre Waren und/oder Dienstleistungen im Internet ersteigern oder verkaufen.

**Kursinhalt:** Grundkenntnisse und Anleitung für sicheres und erfolgreiches Steigern und Verkaufen von Waren und Dienstleistungen auf der schweizerischen Internetplattform Ricardo (www.ricardo.ch).

**Besonderes:** Grundkenntnisse in der PC-Anwendung werden vorausgesetzt (2 x 2,5 Std.).

### Nr. 32015-04-24

Freitag, 11. – 18.11.2005  
9 – 11.30 Uhr

### Nr. 32015-01-24

Mittwoch, 8. – 15.2.2006  
14 – 16.30 Uhr

Mit Doris Diggelmann  
CHF 130.– ohne Kursunterlagen

## Digitale Fotografie – Grundkurs

**Ziel:** Sie erhalten einen Einblick in die Grundlagen der Bildübertragung von der Kamera auf den Computer.

**Kursinhalt:** Einfache Bildbearbeitung, Effekte, Bilder zuschneiden und anpassen.

**Besonderes:** Grundkenntnisse der PC-Anwendung von Vorteil (3 x 2,5 Std.).

### Nr. 32015-04-25

Mittwoch, 19.10. – 2.11.2005  
14 – 16.30 Uhr

### **Nr. 32015-01-25**

Mittwoch, 22.2. – 8.3.2006

14 – 16.30 Uhr

Mit Heidi Vögeli

CHF 195.– ohne Kursunterlagen

### **Daten, Bilder und Musik auf CD bannen – Praxiskurs**

**Ziel:** Sie können ihre Dokumente, Bilder und Musikstücke auf CDs brennen.

**Kursinhalt:** CD-Arten – Brennvorgang – Digitalisieren von Musikstücken – Audio-CDs erstellen – Fotos/Filme/Videos speichern und kopieren.

**Besonderes:** Wir arbeiten mit der Software Nero. Grundkenntnisse in der PC-Anwendung werden vorausgesetzt (3 x 2,5 Std.).

### **Digitale Fotografie – Praxiskurs**

**Ziel:** Sie lernen vertieft, Bilder von der Kamera auf den Computer zu übertragen und zu bearbeiten.

**Kursinhalt:** Bildbearbeitung, Präsentationen, Diashows, Retouchieren und Foto-montage.

Wir arbeiten mit Gratisgrafikprogrammen und Paint Shop Pro.

**Besonderes:** PC-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt (3 x 2,5 Std.).

### **Nr. 32015-04-26**

Mittwoch, 9. – 23.11.2005

14 – 16.30 Uhr

### **Nr. 32015-01-26**

Mittwoch, 15. – 29.3.2006

14 – 16.30 Uhr

Mit Heidi Vögeli

CHF 195.– ohne Kursunterlagen

### **Nr. 32015-01-28**

Dienstag, 28.2. – 14.3.2006

14 – 16.30 Uhr

Mit Jacques Suter

CHF 195.– + CHF 30.– Kursunterlagen

### **PowerPoint-Kurse**

Führen wir auf Anfrage durch.

### **Serienbriefe und Etikettendruck-Kurse**

Führen wir auf Anfrage durch.

### **Computerkurse und Ferien in Arosa**

Unser Ferienpartner FERIENVEREIN bietet im Club Hotel Altein in Arosa, Computerkurse 50+ (von Einsteigerkursen bis zu speziellen Anwenderprogrammen) an. Sie können die Kurse verbinden mit Wandern und Wellness- Erholung.

Fordern Sie die Unterlagen über unser Kurssekretariat Tel. 031 359 03 03 an.

### **Privatunterricht**

Bei entsprechendem Bedürfnis erteilen Ihnen unsere KursleiterInnen Privatunterricht, für spezifische Fragestellungen oder Repetitionen aus dem Kursunterricht. Informationen erhalten Sie über unser Kurssekretariat Tel. 031 359 03 03.

### **Individuelle Kaufberatung**

KursleiterInnen und PC-Experten beraten Sie individuell und neutral vor dem Kauf eines PC, von Software und Zusatzgeräten – den Kaufentscheid fällen Sie! Informationen erhalten Sie über unser Kurssekretariat, Tel. 031 359 03 03.

## *„Ich geb doch nicht ins Altenheim!“*



Wenn diese Aussage von Ihnen stammen könnte, werden Sie sich in unserer Nova Vita Residenz Montreux garantiert wohl fühlen. Denn wir sind Heimat statt Heim.

Unsere Residenz bietet ihren Bewohnern:

- zentrale Lage
- offene, menschliche Atmosphäre
- Pflegewohnen
- unabhängiges Wohnen in seniorengerechten Wohnungen
- stilvolles Ambiente
- freiwillige Hilfe- und Dienstleistungsangebote
- maximale Sicherheit

Rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns doch einfach mal.

Wir freuen uns auf Sie!

**zweisprachige Residenz  
résidence bilingue**



Nova Vita Residenz Montreux

Place de la Paix • CP 256 • 1820 Montreux • Tel.: 021/965 90 90 • [www.novavita.com](http://www.novavita.com)

## Computeria Bern

Die Computeria Bern führt für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene wöchentliche Workshops in der Anwendung des PC durch. Sie dienen dazu,

- das in den Kursen erworbene Wissen zu erweitern und zu festigen,
- einfache Computerprobleme selbstständig zu beheben,
- neue Anwendungen und Entwicklungen kennen zu lernen,
- Tipps und Tricks zu vermitteln.

Die Workshops sind thematisch gegliedert und berücksichtigen den Kenntnisstand der TeilnehmerInnen.

### Bitte beachten Sie:

- Die Workshops sind kein Ersatz für die PC-Kurse der Pro Senectute Region Bern, sondern eine Festigung und Erweiterung des angeeigneten Wissens.
- Bringen Sie zu den Workshops die zum Thema passenden Fragen mit.

Donnerstag, 14 – 16.30 Uhr  
(Daten siehe Tabelle)

CHF 20.– pro Nachmittag

### Anmeldungen per E-Mail:

[bildungundsport@be.pro-senectute.ch](mailto:bildungundsport@be.pro-senectute.ch)  
Bei kurzfristiger Abmeldung (weniger als eine Woche vor der Veranstaltung) oder Nichterscheinen behalten wir uns vor, den Unkostenbeitrag von CHF 20.– nachträglich einzufordern.

Nr.	Datum	Workshop (Vortrag)	Geeignet für
32015-04-50	20.10.	Word: Erweiterte Funktionen, Autotext, Serienbriefe, Adressetiketten	Alle
32015-04-51	27.10.	Fragen aus dem TeilnehmerInnenkreis	Alle
32015-04-52	3.11.	Word: Kreative grafische Gestaltung, Einladungs- und Visitenkarten	Alle
32015-04-53	10.11.	Windows XP: mehr Funktionen nutzen, Einstellungen kennen lernen, nützliche Zusatzprogramme (Vortrag)	Alle
32015-04-54	17.11.	DVD/CD: Übersicht der Anwendungen: Daten, Backup, Fotoalben, Audio/MP3, Video (Vortrag)	Fortgeschrittene
32015-04-55	24.11.	Fragen aus dem Teilnehmerkreis	Alle
32015-04-56	1.12.	PC-Hardwareaufbau, einbauen: DVD-Brenner, 2. Harddisk, USB Hub	Fortgeschrittene
32015-04-57	8.12.	MovieMaker: Übersicht der Funktionen, Dia-Show erstellen	EinsteigerInnen
32015-04-58	15.12.	Fragen aus dem TeilnehmerInnenkreis, anschliessend Weihnachtsparty	Alle
32015-01-50	5.1.	Sicherheit und Datenschutz: Antivirus, Firewall, Windows-Update, Schutz vor Spionage-Software und Spam (Vortrag)	EinsteigerInnen
32015-01-51	12.1.	PowerPoint: Eine Übersicht, Funktionalität	Fortgeschrittene
32015-01-52	19.1.	Internet: Interessante Zusatzprogramme wie E-Banking, Einkaufen, Verkaufen bei Ebay, Ricardo (Vortrag)	Fortgeschrittene
32015-01-53	26.1.	TaxMe 06: Steuererklärung des Kt. Bern am PC ausfüllen (Vortrag)	Alle
32015-01-54	2.2.	Word-Tabellen: Anwendungen, Formeln, Beispiele	Alle
32015-01-55	9.2.	Windows XP: Erweiterte Funktionen und Einstellungen Optimierung und Tuning (Vortrag)	Alle
32015-01-56	16.2.	Excel: erste Schritte für EinsteigerInnen	EinsteigerInnen
32015-01-57	23.2.	Fragen aus dem TeilnehmerInnenkreis	Alle
32015-01-58	2.3.	Outlook Express: Richtig und sicher e-mailen, Bilder und Musik einfügen, richtige Einstellungen	EinsteigerInnen
32015-01-59	9.3.	W-Lan einrichten und schützen (Vortrag)	Fortgeschrittene
32015-01-60	16.3.	Windows XP: Unterhaltsarbeiten, Datenträgerbereinigung, Defragmentieren, Aufräumen (Vortrag)	EinsteigerInnen
32015-01-61	23.3.	Selbsthilfe bei Abstürzen, abgesicherter Modus, Notfallkonsole, Systemwiederherstellung, Neuinstallation (Vortrag)	Fortgeschrittene
32015-01-62	30.3.	Fragen aus dem TeilnehmerInnenkreis	Alle