# VHS Kurs Säure-Base-Haushalt im Gleichgewicht

Tag für Tag entstehen in unserem Körper Säuren. Es handelt sich hierbei meistens um Stoffwechselprodukte, die beim Abbau von Nahrung entstehen. Auch Ernährungsfehler, übermäßiger Verzehr von Genussmitteln, Stress und Hektik und psychische Belastung können uns "sauer" machen. Entstehen mehr Säuren, als der Körper neutralisieren und ausscheiden kann, so sprechen wir von einer Übersäuerung, die Ursache vieler Befindlichkeitsstörungen sein kann.

Claudia Lindemann referiert am Donnerstag, 19. März, von 19:00-20:30 Uhr im VHS-Gebäude "Treffpunkt" über den Säure-Basen-Haushalt und erläutert, wie man durch die Anwendung naturheilkundlicher Methoden die Säurelast wieder los wird und seinen Haushalt in ein gesundes Gleichgewicht bringt. Sie gibt Ernährungstipps, informiert über basische Bäder und basische Mineralien und macht Vorschläge für anzuwendende Kräuter und Teezubereitungen. "Steigern Sie Ihr Wohlbefinden durch einen ausgeglichenen Säure-Base-Haushalt", rät die Heilpraktikerin. Für die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist ein Kursentgelt in Höhe von 9,00 € zu entrichten.

Für diesen Kurs mit Kursnummer 3401 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS erforderlich. Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 08.30 – 12.00 Uhr im Volkshochschulgebäude "Treffpunkt", Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, entgegen. Eine Anmeldung per Telefon ist unter der Rufnummer 02307 / 284952 oder 284954 möglich. Interessierte können sich auch jederzeit online über http://vhs.bergkamen.de anmelden.

#### 19. Pflanztermin im Bergkamener Jubiläumswald naht

Bereits zum 19. Mal findet am 11. April auf Einladung von Bürgermeister Roland Schäfer ein Pflanztermin im Bergkamener Jubiläumswald statt. Nachdem bei der Pflanzaktion im vergangenen Herbst 26 Bäume gepflanzt wurden, liegen bisher 11 Anmeldungen vor.



Der nächste Pflanztermin im Bergkamener Jubiläumswald ist am 11. April.

Auf der Fläche zwischen Hauptfriedhof und Kuhbachtrasse können Interessierte an festgelegten Terminen im Frühjahr und Herbst einen Baum für ein ganz besonderes Ereignis, wie z.B. Geburt, Taufe, runde Geburtstage, pflanzen.

Zur Auswahl stehen im Frühjahr heimische Gehölze wie Ahorn, Buche, Esche oder Linde. Die Kosten belaufen sich auf 120,00 € bis 140,00 €.



"Mit der Pflanzung eines Baumes in unserem Wald können Bergkamenerinnen und Bergkamener eine bleibende Erinnerung an ihren besonderen Tag im Leben schaffen" sagt Bürgermeister Roland Schäfer. "Wer sich noch bis zum 30. März anmeldet, kann bei der Frühlingspflanzung am

11. April dabei sein".

Für das leibliche Wohl der Baumpaten nebst Gästen bzw. Familienangehörigen wird natürlich gesorgt — vor Ort können kleine Speisen und Getränke erworben werden. Auch Live-Musik in angenehmer Lautstärke wird wieder durch die mobile Band Mava Acoustic geboten.

Interessierte können sich bei Karsten Rockel, Tel. 02307/965-397, über weitere Details informieren.

#### VHS hat freie Plätze:

#### Fotografie, Gesundheit, Farbund Stilberatung sowie EDV

In einigen Kursen der Bergkamener Volkshochschule gibt es noch freie Plätze. Anmeldungen sind deshalb möglich. Die Kurse beschäftigen sich mit den Themen Fotografie, Gesundheit, Farbund Stilberatung sowie EDV.

#### VHS-Kurs "Raw Fotografie und Raw Entwicklung mit RawTherapee"

Bei dem herkömmlichen Fotografieren im JPG-Format wird die "Bildentwicklung" der Kamera überlassen. Dabei geht häufig viel Potenzial verloren, welches noch in den Bildern steckt. Bei dem Fotografieren im RAW-Format, also mit den sogenannten Rohdaten, müssen wir jedes Foto selbst entwickeln. Dies geschieht mit einem Raw-Konverter. In diesem Kurs werden die Teilnehmer den freien Raw-Konverter "RawTherapee" benutzen.

An vielen Bildbeispielen werden die Unterschiede zwischen JPG und RAW aufgezeigt. An eigenen Fotos, die parallel in JPG und RAW aufgenommen werden, lernen die Teilnehmer, den Raw-Konverter zu nutzen und ein Optimum aus den Fotos herauszuholen.

Dieser Kurs ist an Fotografinnen und Fotografen gerichtet, deren Kamera das Fotografieren in "raw" erlaubt.

Der Kurs mit der Kursnummer 5305 beginnt am 10.03.2015 und findet 3 Mal dienstags in der Zeit von 18 Uhr bis 22 Uhr statt. Er umfasst 15 Unterrichtsstunden und kostet 34,50 €.

#### Entgiftung und Entschlackung – die Reinigung für den Körper

Unser Organismus ist heute ständig zahlreichen Belastungen ausgesetzt. Zusatzstoffe, Chemikalien, Kosmetik, Medikamente und Umweltgifte können den Organismus über die Jahre erheblich belasten.

Wir nehmen sie über die Atemluft, die Haut oder den Verdauungstrakt auf bzw. produzieren diese Stoffe aus der Nahrung. Unser Organismus lagert die unerwünschten Substanzen im Bindegewebe ab. Entgiftungsorgane wie Niere, Leber und Darm sind durch die Fülle der "Giftstoffe" häufig überfordert.

Im Frühjahr und im Herbst befindet sich unser Körper in einer Art Umstimmungsphase und ist daher besonders bereit für eine "Säuberung".

Die VHS Bergkamen bietet im VHS-Gebäude "Treffpunkt" zu diesem Thema am 12.03.2015 in der Zeit von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr einen Kurs mit Kursnummer 3400 an, in dem umfassende Informationen über die vielfältigen Möglichkeiten, die "Gifte" und "Schlacken" wieder loszuwerden gegeben werden. Die Kursgebühr beträgt 9 Euro.

#### VHS-Fotoworkshop Naturfotografie für Einsteigerinnen und Einsteiger

Rund um den Beversee bieten sich am Wegesrand viele reizvolle Motive, die nur darauf warten, abgelichtet zu werden.

Der Workshop der VHS Bergkamen beinhaltet einen theoretischen und einen praktischen Teil. Der Theorieteil findet Freitagabend, den 13.03.2015 von 18.30 Uhr bis 21.45 Uhr in den Räumen der VHS Bergkamen statt. Hier werden die technischen Voraussetzungen für eine gelungene Aufnahme besprochen. Am Samstagmorgen den 14.03.2015 treffen sich die Teilnehmer von 9.00 Uhr bis 14.00 Uhr. Gestartet wird am Beversee-Parkplatz zum praktischen Teil, um das Gelernte dort dann für circa 3 Stunden "am Motiv" zu üben. Anschließend werden die Fotos in den Räumen der VHS besprochen.

Der Workshop richtet sich an Einsteigerinnen und Einsteiger in die digitale Spiegelreflexfotografie, die über das Basiswissen zur Bedienung ihrer Kamera verfügen. Mitzubringen sind die eigenen Digitalkamera mit Bedienungsanleitung und das Übertragungskabel. Der Kurs mit der Kursnummer 2111 umfasst 10 Unterrichtsstunden, die Kursgebühr beträgt 30 Euro.

#### Farb- und Stilberatung, Samstag, 14.03.2015, 10 Uhr bis 17.00 Uhr

Sicherheit und Erfolg beim Auftreten im Berufs- und Privatleben entsteht durch Harmonie von Kopf bis Fuß. Das richtige Kombinieren von Farben und Stil bringt die Persönlichkeit noch besser zur Geltung. In dem Kurs Farb- und Stilberatung mit der Kursnummer 5912 der VHS Bergkamen wird jeder Teilnehmerin durch eine individuelle Beratung das Zusammenspiel von Farben und Teint deutlich gemacht.

Die Typberatung, zu der Farbharmonie, Stil, Make-up und Frisur gehören, gewinnt zunehmend an Bedeutung. Ziel der Analyse ist es, den jeweiligen Hautunterton zu bestimmen, um daraufhin die idealen Farben für Garderobe, Make-up, Haare und Accessoires festzustellen. Kurzum, die richtigen Farben unterstreichen die Persönlichkeit und vermitteln ein angenehmes Äußeres. Durch eine gut gewählte und zusammengestellte Garderobe wirken Sie dynamischer und kompetenter. Außerdem können Sie viel Zeit und Geld sparen, weil Sie dann Ihren Kleiderschrank nach passenden Farben und Stil organisieren können und für jede Gelegenheit gut gekleidet sind!

Die Dozentin ist Inhaberin der Firma "Imageberatung und Coaching Karin Hartig". Der Kurs findet im VHS-Gebäude "Treffpunkt", Lessingstr. 2 am 14.03.2015 in der Zeit von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr statt, umfasst 8 Unterrichtsstunden und kostet 66 Euro.

Eine vorherige Anmeldung ist für alle Kurse zwingend erforderlich und nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 8.30 – 12.00 Uhr im Volkshochschulgebäude "Treffpunkt", Lessingstraße 2, 59192 Bergkamen, entgegen. Eine Kursanmeldung per Telefon ist unter den Rufnummern 02307/284 952 und 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über www.bergkamen.de oder

#### Standesbeamte haben mehr zu tun als zu trauen

Wer glaubt, das Standesamt sei nur für Trauungen zuständig, irrt gewaltig. "Das ist zwar eine der schönsten, aber wahrlich nicht die einzige Aufgabe", sagt Patricia Höchst, Amtsleiterin Bürgerbüro. Wie vielfältig der Arbeitsalltag von Standesbeamtinnen und Standesbeamten ist, macht eine Schulung des Fachverbands der Standesbeamtinnen und Standesbeamten Westfalen-Lippe am kommenden Dienstag im Treffpunkt deutlich. Ein Thema ist das europäische Privatrecht. Am Dienstag bleibt dann auch das Bergkamener Standesamt wegen dieser Schulung geschlossen.

Der Fachverband der Standesbeamtinnen und Standesbeamten Westfalen-Lippe e. V führt diese ganztätigen Fortbildungsveranstaltungen regelmäßig zweimal jährlich durch. Nach einer offiziellen Eröffnung durch Bürgermeister Roland Schäfer beschäftigen sich die Teilnehmenden im Detail mit dem internationalen Privatrecht in der Praxis. Darüber hinaus haben sie die Möglichkeit, sich untereinander intensiv zu weiteren Themen auszutauschen. Insgesamt haben sich 45 Personen zu dieser Schulung angemeldet, die von Monika Treude (Standesamt Bad Laasphe) und Dieter Kreimeier (Standesamt Löhne) geleitet wird.

#### Antimobbing-Tag Bergkamener Gymnasium

am

Für den sechsten Jahrgang des Städtischen Gymnasiums Bergkamen steht der kommende Donnerstag, 5. März, ganz im Zeichen des "Antimobbing-Tags".

Der Projekttag beginnt mit einem Auftritt des "Spotlight"-Theaters. In dem Stück wird den Schülerinnen und Schülern ein Mobbingfall in theaterpädagogischer Weise dargeboten. Dieser Fall wird anschließend dann zum vertieften Arbeiten zu diesem Themenbereich verwendet.

In der dritten und vierten Stunde sollen die Schüler/innen eigene "Mobbing-, Antimobbing-Rollenspiele" entwickeln, um diese dann in der fünften Stunde im Plenum in ihrer Klasse zu präsentieren. Die sechste Stunde dient der gemeinsamen pädagogischen Auswertung des Projekttages.

# Info-Veranstaltung am Berufskolleg Bergkamen: "Staatlich geprüfte(r) Techniker/-in"

Die Fachschule/Fachakademie der TÜV NORD College lädt am Dienstag, 3. März, ab 18:00 Uhr zu einem Info-Abend über die Fortbildung zum/zur Staatlich geprüften Techniker/in der Fachrichtungen Elektrotechnik und Maschinenbautechnik ein. Zielgruppe sind berufserfahrene Facharbeiter, die Aufstiegschancen in ihrem Beruf anstreben. Mit der Option auf

die Fachhochschulreife steht den Absolventen auch der Weg ins Ingenieurstudium offen.

▶ Die Fachschule für Technik verfügt über eine umfassende Ausstattung im Bereich der Automatisierungstechnik auf Basis der SIMATIC-S7, ergänzt durch einen hochpräzisen 6-Achs-Knickarmroboter (auf dem Foto im Einsatz). Von den Studierenden mit AutoCAD Inventor erstellte Konstruktionen können mit Hilfe von zwei 3D-Druckern unmittelbar als Prototyp realisiert werden.

Bei der Info-Veranstaltung präsentieren Studierende des aktuellen Abschlussjahrgangs ihre Projektarbeiten und geben Einblick in die Inhalte des Bildungsgangs. Anschließend gibt es reichlich Gelegenheit zu Erfahrungsaustausch und individuellen Beratungsgesprächen. Die Anmeldung ist unmittelbar vor Ort möglich.

Der Bildungsgang beginnt am 12. Sugust 2015 und dauert zwei Jahre in Vollzeitform. Die Förderung kann — je nach den persönlichen Voraussetzungen — über Meister-BAföG oder BAföG erfolgen. Infos gibt es auf der Homepage der Schule unter www.bko-bkf.de oder telefonisch unter 02307-966-117.

Öffnungszeiten: montags – donnerstags von 8.00 – 16.00 Uhr, freitags von 8.00 – 13.30 Uhr. Infos telefonisch unter 02307-966-116, Mail bk-ost-college@tuev-nord.de, Internet www.bko-bkf.de.

## VHS-Kurs "Sicher auftreten - gut ankommen"

Wie lange brauchen wir, um uns ein erstes Urteil über einen anderen Menschen zu bilden? Untersuchungen zeigen: Es sind meistens nur drei Sekunden. Dabei richten wir unser Augenmerk auf Körperhaltung, Kleidung, Sprache oder die Umgangsformen. Das alles formt sich dann zu einem Gesamtbild zusammen.

Der VHS Kurs "Sicher Auftreten – gut ankommen" beschäftigt sich damit, wie der erste Eindruck mehr gesteuert werden kann und wie das Selbstbild mit der Außenwirkung in Einklang gebracht wird. Dabei wird auch berücksichtigt was zum guten Benehmen gehört und welches die wichtigsten Regeln bei den Umgangsformen sind.

Der Kurs mit der Kursnummer 5922 findet am Donnerstag, 5. März, von 18.00 Uhr bis 21.15 Uhr statt. Er umfasst vier Unterrichtsstunden und kostet 16,00 €.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich und nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 8.30 – 12.00 Uhr im Volkshochschulgebäude "Treffpunkt", Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, entgegen. Eine Kursanmeldung per Telefon ist unter den Rufnummern 02307/284 952 und 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über www.bergkamen.de oder direkt über http://vhs.bergkamen.de anmelden.

## Internet für die Generation 50 plus – VHS zeigt, wie es geht

Das Internet bietet vielfältige Möglichkeiten. Diejenigen, die bisher noch nicht damit gearbeitet haben und etwas Hilfestellung benötigen, finden diese in dem VHS Kurs "Internet für die Generation 50 plus", der am 5. März beginnt und zwei Mal donnerstags in der Zeit von 8.30 bis 11.45 Uhr läuft.

Die Dozentin Karen Falkenberg führt die Teilnehmerinnen und Teilnehmer systematisch an das Thema heran. Gelernt wird, wie man Internetseiten aufruft, Informationen sucht, findet und verwendet und wie man elektronische Nachrichten (E-Mail) senden und empfangen kann. Ganz nebenbei werden auch die gängigen Fachbegriffe erklärt.

Für diesen Kurs mit Kursnummer 5107 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich. Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 08.30 – 12.00 Uhr im Volkshochschulgebäude "Treffpunkt", Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, entgegen. Eine Anmeldung per Telefon ist unter der Rufnummer 02307 / 284952 oder 284954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über vhs.bergkamen.de oder www.bergkamen.de anmelden.

#### Bayer-Stiftung unterstützt Bergkamener Lesepaten mit 4200 Euro

Kinder lesen immer weniger. Scheinbar übermächtig ist die Konkurrenz durch Internet, Computerspiele und Fernsehen. Doch wer fließend liest, lernt auch schneller und hat es damit später im Leben einfacher — so das Ergebnis vieler Studien. Deshalb setzt sich der Förderkreis der Stadtbibliothek Bergkamen dafür ein, Lesen wieder beliebter zu machen. Inge Schölzel hat dort deshalb einen Kreis von Lesepaten aufgebaut, der die Kinder so früh wie möglich an das Medium Buch heranführt. Dieses vorbildliche ehrenamtliche Engagement unterstützt die Bayer Cares Foundation mit einer Fördersumme in Höhe von 4.200 Euro.



Bei der Spendenübergabe (v. l.): Bürgermeister Roland Schäfer, Michaela Strunk, Inge Schölzel, Jutta Koch, stellvertretende Leiterin der Stadtbibliothek, und René Korth von der Bayer-Stiftung.

"In den Schulen bereitet den Kindern das Lesen immer größere Schwierigkeiten. Gegen diesen Trend arbeiten die Lesepaten gezielt an. Sie ermöglichen allen Mädchen und Jungen – auch jenen aus bildungsfernen Schichten und aus Migrantenfamilien – einen einfachen Zugang zum Medium Buch", sagt Thimo V. Schmitt-Lord, Vorstand der Bayer-Stiftungen. Die Bayer Cares Foundation unterstütze dieses ehrenamtliche Projekt besonders gerne, weil Lesen eine Schlüsselkompetenz für das gesamte Leben ist, so Schmitt-Lord.

"Mit diesem Geld können wir die Medienbestände der Stadtbibliothek gezielt ausbauen sowie gemütliche Sitzgelegenheiten anschaffen", dankt Michaela Strunk, Vorsitzende des Förderkreises, der Bayer-Stiftung für die willkommene Unterstützung. Dank der Förderung könne die Arbeit der Lesepaten nun somit noch nachhaltiger ausgerichtet werden. Zum einen durch das Anwerben neuer Ehrenamtler, aber auch durch die bessere Schulung und Betreuung derjenigen, die bereits aktiv sind.

Die Stiftung hat seit ihrer Gründung im Jahr 2007 bereits 449 gemeinnützige Bürgerprojekte im Umfeld der nationalen und internationalen Unternehmensstandorte mit rund 1,7 Millionen Euro ermöglicht. In vielen dieser Initiativen sind Mitarbeiter und Pensionäre des Bayer-Konzerns engagiert. Im Umfeld des Standortes Bergkamen wurden bisher 25 Projekte mit insgesamt 110.500 Euro gefördert.

Mehr Informationen zur Bayer Cares Foundation sowie Förderanträge unter http://www.bayer-stiftungen.de.

## Chemie-Leistungskurs des Gymnasiums synthetisiert bei Bayer Aspirin

15 Schülerinnen und Schüler des Chemie-Leistungskurses von Michael Blech synthetisierten im Bayer-Ausbildungslabor Bergkamen das Schmerzmittel Aspirin und erprobten anschließend verschiedene Analyseverfahren zur Gütekontrolle des hergestellten Produktes.



Der Chemie-Leistungskurs des Gymnasiums des Jahrgangs Q1 im Bayer-Ausbildungslabor.

Dabei verbesserten die Schülerinnen und Schüler des Jahrgangs Q1 ihre praktischen Laborarbeitstechniken und konnten ihre theoretischen Kenntnisse aus dem Unterricht anwenden. Die gute Ausstattung des Schullabors am Gymnasium Bergkamen erlaubt zwar nach wie vor die Möglichkeit, dieselben Experimente wie im Ausbildungslabor von Bayer durchzuführen. Jedoch bietet der zeitliche Rahmen, die Vielzahl der Einzelarbeitsplätze im Bayer-Ausbildungslabor, das Fachwissen der Auszubildenden und das Gefühl "unter professionellen Bedingungen" experimentiert zu haben, den Schülern einen realistischen Einblick in das Berufsleben.

Die Kooperation mit dem Bergkamener Chemiewerk besteht bereits seit 1992 und geht ins nunmehr 23. Jahr.

#### Die Seseke im Wandel der Zeit seit 1900

Die Seseke, die in ihrem Verlauf im Süden und Südwesten die Stadtgrenze Bergkamens zu Kamen (Westick und Methler) und Lünen (Niederaden) bildet, ist am kommenden Freitag, d. 27. Februar, Vortragsthema beim Bergkamener Gästeführerring. Referent ist Gästeführer Klaus Holzer, der allen interessierten Bürgerinnen und Bürgern in alten und neuen Bildern die Seseke im Wandel der Zeit seit 1900 vorstellen möchte.

Der Vortrag beginnt um19.30 Uhr im Saal I (1. Etage) des Ratstraktes des Bergkamener Rathauses am Rathausplatz (Busbahnhof). Der Eintritt zu dem etwa zweistündigen Vortrag kostet drei Euro pro Person, für Kinder bis zum Alter von 12 Jahren ist der Eintritt frei. Allerdings ist die Zahl der Zuschauerplätze begrenzt; Einlass ist ab 19.00 Uhr.