

PROGRAMM

1. Halbjahr 2015

Semester-
beginn:
19. Januar
2015

Volkshochschule.
Das kommunale
Weiterbildungszentrum.

...natürlich
BERGKAMEN



Ihr starker Partner vor Ort

Strom Erdgas Wärme Wasser Freizeit Kommunikation

Für ausführliche Informationen über unsere Leistungen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Sie erreichen uns persönlich in unseren Kundencentern in Kamen, Bönen und Bergkamen, im Internet unter www.gsw-kamen.de oder telefonisch: (02307) 978-280.



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,
liebe Freunde der Bergkamener Volkshochschule,

die Angebote unserer Volkshochschule zielen darauf ab, Menschen durch Weiterbildung persönliche Orientierung und berufliche Qualifizierung zu ermöglichen und ihre Chancen zur Teilhabe am gesellschaftlichen, wirtschaftlichen, politischen und kulturellen Leben zu verbessern.

Unsere VHS ist dem Gemeinwohl verpflichtet. Sie ist offen für alle, bezahlbar, wohnort- und bürgernah, qualitätsgeprüft und nicht gewinnorientiert.

Zudem bekennt sich die Volkshochschule zu ihrer sozialen Verantwortung, indem sie besondere Angebote zur Integration, wie Lehrgänge zum nachträglichen Erwerb von Schulabschlüssen, Deutschkurse und Alphabetisierungskurse anbietet.

Als qualifiziertes kommunales Weiterbildungszentrum führt die VHS Sprachkurse und auf Nachfrage auch Sprachprüfungen mit renommierten Anbietern wie telc, Goethe-Institut und der Universität Cambridge auf allen Niveaustufen des Europarates durch. Gleiches gilt für europäisch anerkannte Zertifikate in den Bereichen IT und soziale Kompetenz.

Die Volkshochschule ist eine wichtige Akteurin in der kommunalen Bildungspolitik, auch durch Kooperationen mit anderen relevanten Akteuren vor Ort, wie Betrieben, Jobcenter, TÜV Nord und Schulen.

Bleiben Sie weiter treuer Fan der VHS Bergkamen und bilden Sie sich weiter – ein Leben lang!

Ihr Bürgermeister

Roland Schäfer

Inhaltsübersicht

Ansprechpersonen	4
Öffnungszeiten	4
Impressum	6
Unterrichtsfreie Tage	6
Kennzeichnung Wochenendangebote	6

Fachbereich 0 – Sonstiges **7**

Wichtige Hinweise zu Koch- und Cocktailkursen	8
Kochen, Backen, Chutneys herstellen	9
Cocktails mixen	15
Hundeeziehung	16

Fachbereich 1 - Politik, Gesellschaft und Ökologie **17**

Ehrenamtliche Betreuer	18
VHS-Gruppen	20
Imkerausbildung	23
Astronomie	23
Ornithologische Exkursion	24
Psychologie / Persönlichkeit	25

Fachbereich 2 – Kreatives **27**

Tanz	28
Fotografie	29
Filzen	31

Fachbereich 3 – Gesundheit **33**

Entspannung und Stressabbau	34
Fitness- und Bewegungsangebote	38
Naturheilkundliche Angebote und Vorträge	44

Fachbereich 4 – Fremdsprachen **49**

Fremdsprachen lernen bei der Volkshochschule	50
Chinesisch	54
Niederländisch	54
Russisch	55

Schwedisch	55
Spanisch	56
Türkisch	57
Englisch	58
Französisch	63
Italienisch	63
Fachbereich 5 - EDV und berufliche Bildung	65
EDV – Grundlagen	67
EDV – Internetnutzung	67
Smartphones & E-Book-Reader	68
Soziale Netzwerke	70
Webseiten erstellen & pflegen	74
EDV-Anwendungen (MS Office, MS Excel, MS Word, MS PowerPoint)	75
EDV – Technik	77
Digitale Fotografie und Bildbearbeitung	78
Steuern	80
Selbstmarketing und persönlicher Auftritt	81
Schlüsselkompetenzen	82
Fachbereich 6 – Grundbildung und Schulabschlüsse	85
Nachholen von Schulabschlüssen	86
Hauptschulabschluss	
Mittlerer Schulabschluss (früher: Fachoberschulreife)	
Hauptschulabschlusslehrgang am Vormittag	
gefördert durch den Europäischen Sozialfonds (ESF)	
Grundbildung – Lesen und Schreiben lernen	
Deutsch als Zweit- und Fremdsprache / Integrationskurse	88
Einbürgerungstest	91
Beratung	93
Allgemeine Informationen	97
Anmelde- und Teilnahmehinweise	98
Wegbeschreibungen	103
Kursanmeldeformular	107
Hinweise zum Datenschutz	108

Amt für Schulverwaltung, Weiterbildung und Sport

Rathausplatz 1, 59192 Bergkamen

VHS-Dienstgebäude "Treffpunkt", Lessingstr. 2

Telefon: (0 23 07) 28 49 51

Telefax (0 23 07) 8 75 88

Internet: www.bergkamen.de

E-Mail: vhs@bergkamen.de

Andreas Kray Leiter des Amtes für Schulverwaltung,
Weiterbildung und Sport
Telefon: (02307) 965-301
Fax: (02307) 96511301
E-Mail: a.kray@bergkamen.de

Sabine Ostrowski Leiterin der Volkshochschule
und der Fachbereiche
Telefon: (02307) 284951, Fax: (02307) 87588
E-Mail: s.ostrowski@bergkamen.de

Mechthild Turk Organisation der Fachbereiche 0, 1, 2, 3, 5
Telefon: (02307) 284952
E-Mail: me.turk@bergkamen.de

Svetlana Kitschke Organisation der Fachbereiche 4, 6
Telefon: (02307) 284954
E-Mail: s.kitschke@bergkamen.de

Werner Turk Heimleiter "Treffpunkt"
Telefon: (02307) 87282, Fax: (02307) 87588
E-Mail: w.turk@bergkamen.de

Aktuelle Informationen finden Sie im Internet unter www.bergkamen.de
oder direkt unter vhs.bergkamen.de

Sie erreichen uns am besten

montags bis freitags

von 08.30 – 12.00 Uhr

montags, dienstags und donnerstags

von 14.00 – 16.00 Uhr

Damit Sie die von Ihnen gewünschten Gesprächspartner/-innen auch antref-
fen, sollten Sie telefonisch einen Termin vereinbaren.



Besuchen Sie unsere Internetpräsenz unter **vhs.bergkamen.de** und buchen Sie direkt den gewünschten Kurs.



Uns finden Sie auch auf Facebook unter <https://de-de.facebook.com/VolkshochschuleBergkamen>.



Die VHS Bergkamen ist Mitglied im Landesverband der Volkshochschulen in NRW e. V. und beteiligt sich an der Arbeit in zugehörigen und untergeordneten Gremien. So bleibt die VHS Bergkamen für Sie aktuell!

Über die Internetseite **www.vhs-nrw.de** sind zahlreiche VHS-Angebote in ganz Nordrhein-Westfalen abrufbar.



Die VHS Bergkamen ist zertifiziert gemäß Gütesiegelverbund Weiterbildung. Damit ist dokumentiert, dass sie die durch den Gütesiegelverbund vorgegebenen Qualitätsstandards der Weiterbildung einhält. Dabei hat die Teilnehmerzufriedenheit oberste Priorität. Reden Sie also auch weiterhin mit uns über Anregungen, Lob und Kritik!

Informationen zum Gütesiegelverbund Weiterbildung finden Sie im Internet unter **www.guetesiegelverbund.de**.

Hinweise zu Unterrichtszeiten und Wochenendangeboten

Das Semester I/2015 beginnt am 19.01.2015 und endet am 26.06.2015. In den NRW-Schulferien sowie an den gesetzlichen Feiertagen in NRW finden grundsätzlich keine Kursstunden statt. Ausgenommen sind gesondert gekennzeichnete Ferienprogramme.

Zusätzlich finden im Semester I/2015 am Montag, den 16.02.2015, ab 15:00 Uhr sowie am Mittwoch, den 03.06.2015, ab 17:00 Uhr keine Kursstunden statt.

An den folgenden Belegsamstagen werden Kurse angeboten:

24.01.2015	14.02.2015	28.02.2015	07.03.2015
14.03.2015	18.04.2015	25.04.2015	09.05.2015
30.05.2015	13.06.2015	20.06.2015	

Sämtliche Wochenendkurse sind am Rand mit dem Symbol

WE

gekennzeichnet, damit Sie diese beim Durchblättern unseres Programmheftes auf Anhieb erkennen.

Bitte beachten Sie bei ganztägigen Kursen, dass im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ nur Getränke erworben werden können. Bringen Sie sich daher besser einen kleinen Imbiss mit. Die Ökologiestation bietet keinerlei Verpflegungsmöglichkeit. Hier bringen Sie sich bitte sowohl Getränke als auch einen Imbiss mit.

Impressum

Herausgeber:	Stadt Bergkamen Der Bürgermeister
Redaktion:	VHS Bergkamen
Satz und Druck:	Gestaltung und Druck I. Stürenberg-Jung, Bergkamen
Titel:	Cicero – Grafik, Design, Medien, Bergkamen Illustration: Henryk Bzdok Fotos: Bigstock (www.bigstockphoto.com) Bernd Falkenberg
Anzeigenmarketing:	VHS Bergkamen
Auflage:	4.000 Stück

Sonstiges

- Ernährung / Kulinarisches
 - Kochen, Backen, Chutneys herstellen
 - Cocktails mixen

- Haustiere
 - Hundeerziehung

ERNÄHRUNG / KULINARISCHES

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann und in den Angeboten unter „Ernährung / Kulinarisches“ insbesondere, wie Sie sich ausgewogen ernähren können. Sie werden sehen, dass Sie sich durch die richtige Ernährung oder eine Ernährungsumstellung wieder leistungsfähiger fühlen, um auch im Beruf ihren Alltag zu meistern. Zudem stärkt das gemeinsame Zubereiten und Kochen das Gemeinschaftsleben und bildet eine wichtige Quelle sozialer Gesundheit. Bewusste Ernährung ist zusätzlich ein Ausdruck von kritischer Verantwortung als Konsumentin und Konsument.

Kochkurse und Kurse zur Ernährung haben bei der VHS Bergkamen Tradition. Sie richten sich – je nach Themenstellung – an Teilnehmende jeden Alters und vermitteln Kenntnisse in Theorie und Praxis vom Basiswissen zu alltäglichen Gerichten bis zum Kochen auf anspruchsvollem Niveau für die Ausrichtung von feierlichen Anlässen.

Die Aufgabe, Kochen zu lehren und hauswirtschaftliches Wissen anschaulich zu vermitteln - beides Kenntnisse, die früher in der Familie selbstverständlich weitergegeben wurden - übernimmt zunehmend die Erwachsenenbildung. Im Mittelpunkt stehen dabei das Wissen um eine abwechslungsreiche, ausgewogene, gesundheitsbewusste Ernährung, Informationen zur Herkunft und Zusammensetzung der Nahrung sowie die angemessene Verarbeitung vorzugsweise regionaler, saisonaler und möglichst naturbelassener Lebensmittel. Auch Fragen zu einer vernünftigen Vorratshaltung und Resteverwertung – fast schon vergessene, aber wiederentdeckte Aspekte in der modernen Gesellschaft – fließen in die Kursarbeit mit ein. Kochen lernen bei der VHS ist eine echte Alternative zu Fertiggerichten, Convenience Produkten und Fast Food! In Kochkursen mit einem Länderschwerpunkt, wie zum Beispiel „Italienische Küche“ oder „Spanische Küche“, werden zudem landeskundliche Inhalte und kulturelle Aspekte vermittelt.

Wer Spaß am Kochen in einer gut gelaunten und motivierten Gruppe hat, der ist in den **Kochkursen der VHS Bergkamen** richtig aufgehoben. Warum nicht einmal etwas Neues ausprobieren und den heimischen Speiseplan um interessante Gerichte erweitern, die gut nachzukochen sind? Nach dem vernünftigen Zubereiten der ausgewählten Speisen in Kleingruppen unter fachkundiger Anleitung werden die Gerichte gemeinsam verspeist. Natürlich muss nach dem Essen auch aufgeräumt und gespült werden, damit die Lehrküche in der Willy-Brandt-Gesamtschule für die nächste Gruppe wieder bereit ist.

An unseren **Cocktailkursen**, die im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ stattfinden, können nur Personen teilnehmen, die bereits das 18. Lebensjahr vollendet

haben. Bitte organisieren Sie rechtzeitig Ihre Heimfahrt. In den Cocktailkursen werden alkoholische Getränke angeboten, so dass Sie möglicherweise anschließend nicht mehr Auto fahren dürfen.

Und hier ein wichtiger Hinweis:

Unsere Koch- und Cocktailkurse sind grundsätzlich von der Ermäßigungsregelung (§ 3 der Entgeltordnung der VHS Bergkamen) ausgenommen.

Für diese Kurse ist neben den Kurskosten zusätzlich eine Lebensmittelumlage zu zahlen, auf die ebenfalls keine Ermäßigung gewährt werden kann. Die Kurskosten und die Lebensmittelumlage sind auch dann zu zahlen, wenn Sie zu dem Kurs, zu dem Sie sich angemeldet haben, nicht erscheinen und sich nicht rechtzeitig vorher abgemeldet haben. Rechtzeitig heißt bei den Koch- und Cocktailkursen gemäß Entgeltordnung der VHS spätestens 14 Tage vor dem Veranstaltungstag!

Die Lebensmittelumlage wird zusammen mit den Kurskosten per Lastschrift von Ihrem Konto eingezogen bzw. in Rechnung gestellt.

KOCHEN, BACKEN, CHUTNEYS HERSTELLEN

Pasta e basta!!!

0700

Wir alle lieben Pasta mit Pesto! Die Dozentin verrät Ihnen in diesem Kurs ihre persönlichen Lieblingsvarianten der würzigen Paste aus Kräutern, Kapern, Peperoncino & Co.

Dazu kochen Sie gemeinsam mit den anderen Teilnehmenden geniale Lasagnerezepte, wobei der Nudelteig selbst hergestellt wird und Sie den Umgang mit der Nudelmaschine erlernen.

Bringen Sie bitte ein kleines Messer und eine Schürze mit.

Mittwoch, 04.02.15, 18.00 - 21.45 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Gabriele Di Betta, 5 U.-Std, 15,— EURO
Lebensmittelumlage 9,00 EURO

0701 **Tex-Mex-Küche**

Die Tex-Mex-Küche wird beeinflusst durch den Kochstil der amerikanischen Südstaatler in Kombination mit dem der Mexikaner. Diese Vereinigung bringt eine farbenfrohe und temperamentvolle Rezeptvielfalt hervor. Wir kochen an diesem Abend gemeinsam typische Tex-Mex-Gerichte wie zum Beispiel ein besonders raffiniertes Chili con Carne, die beliebte Guacamole, Tacos und Tortillas, landestypische Süßspeisen, u.v.m.

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, eine Schürze und Vorratsbehälter mit.

Donnerstag, 05.02.15, 18.00 - 21.45 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Claudia Lindemann, 5 U.-Std, 15,— EURO
Lebensmittelumlage 8,— bis 15,— EURO

0702 **Mit Profis in der Küche: Senf**

Wir werden in diesem Kurs gemeinsam zunächst einen "Grundsenf" herstellen.

Diesen Grund- oder Basissenf nehmen wir dann als Ausgangsbasis für die Herstellung eines köstlichen Honigsenfs, eines fruchtigen Tomatensenfs und eines würzigen Bärlauchsenfs.

Die Dozentin, vom WDR betitelt als "Bergkamener Chutney Queen", betreibt seit August 2009 erfolgreich die Bergkamener Chutney Manufaktur und verfügt daher über umfassende Kenntnisse und Erfahrungen auf diesem Gebiet.

Freitag, 06.02.15, 18.00 - 21.45 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Brigitte Honerpeick, 5 U.-Std, 15,— EURO
Lebensmittelumlage 8,— EURO (Darin enthalten sind die Kosten für Schraubdeckelgläser zum Mitnehmen der zubereiteten Produkte)

0703 **Aktuelle Backtrends - Cupcakes, Cakepops und Fondanttorten**

Die aktuellen Backtrends aus den USA, England und Holland kehren auch in die heimischen Küchen ein. Backen und naschen Sie gerne? Dann lernen Sie in diesem Kurs, wie man einfache Fondanttorten, leckere Cupcakes und ausgefallene Cakepops zubereitet und verziert.

Bringen Sie bitte eine Schürze mit.

Mittwoch, 04.03.15, 17.00 - 21.30 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Sinah Wache, 6 U.-Std, 18,— EURO
Lebensmittelumlage 8,— EURO

Kochen wie Gott in Frankreich

0704

Die französische Küche gilt als eine der besten der Welt. Kochen und Genießen gehört zur französischen Lebensart. Wer schwärmt nicht von Salade Niçoise, Coq au vin, Tarte au citron und Mousse au chocolat. An diesem Abend bereiten wir landestypische Vorspeisen, Suppen, Hauptgerichte und Desserts zu und werden diese anschließend - zusammen mit einem Glas Wein - in gemütlicher Runde genießen.

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, eine Schürze und Vorratsbehälter mit.

Donnerstag, 05.03.15, 18.00 - 21.45 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Claudia Lindemann, 5 U.-Std, 15,— EURO
Lebensmittelumlage 8,— bis 15,— EURO

Mit Profis in der Küche: Chutneys

0705

Sie lernen an diesem Abend das Chutney-ABC kennen. Was ist ein Chutney? Was bedeutet das Wort Chutney? Wofür nimmt man Chutneys? Nach einer theoretischen Einführung in die Thematik, bei der alle diese Fragen beantwortet werden, werden wir zwei Chutneys herstellen: ein Rhabarber-Feige-Chutney und ein Kiwi-Aprikose-Chutney. Diese zwei Chutneys eignen sich hervorragend zu Käse und passen sehr gut in die Grillzeit.

Der theoretische, erklärende Teil nimmt in diesem Kurs einen etwas größeren Raum ein als in anderen Kochkursen der VHS. Die Dozentin, vom WDR betitelt als "Bergkamener Chutney Queen", betreibt seit August 2009 erfolgreich die Bergkamener Chutney Manufaktur und verfügt daher über umfassende Kenntnisse und Erfahrungen auf diesem Gebiet.

Freitag, 13.03.15, 18.00 - 21.45 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Brigitte Honerpeick, 5 U.-Std, 15,— EURO
Lebensmittelumlage 15,— EURO (Darin enthalten sind die Kosten für Schraubdeckelgläser zum Mitnehmen der Chutneys.)



Melden Sie sich frühzeitig an und sichern Sie sich Ihren Kurs.

0706 Osterbrunch

Zu Ostern versammeln wir Freunde und die Familie um uns. Diese Festtage sind wie geschaffen für liebe Einladungen zum gemütlichen Brunch.

Mit den Leckereien, die wir an diesem Abend gemeinsam kochen werden, verwöhnen Sie sich und Ihre Gäste. Die Dozentin vermittelt Ihnen neue Ideen für kreatives Fingerfood, kalte und warme Snacks sowie für pikante und süße Naschereien.

Bringen Sie bitte ein kleines Messer und eine Schürze mit.

Mittwoch, 18.03.15, 18.00 - 21.45 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Gabriele Di Betta, 5 U.-Std, 15,— EURO
Lebensmittelumlage 11,— EURO

0707 Kulinarische Reise durch Italien

Italiens Küche ist so vielfältig wie seine Regionen: Vom Norden bis in den Süden werden landestypische Zutaten in leckere Gerichte verwandelt. Wir kochen Rezepte aus 16 Regionen, wie z. B. einen toskanischen Brotsalat oder ein Risotto alla milanese aus der Lombardei in einem 3-Gänge-Menü.

Bringen Sie bitte ein kleines Messer und eine Schürze mit.

Mittwoch, 15.04.15, 18.00 - 21.45 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Gabriele Di Betta, 5 U.-Std, 15,— EURO
Lebensmittelumlage 9,— EURO

0708 Exotische Küche Asiens

Knackiges Gemüse, mageres Fleisch, Fisch, Reis, Nudeln, aromatische Gewürze und kurze Garzeiten bestimmen die asiatische Küche. Aus landestypischen Zutaten bereiten wir gemeinsam köstliche Vorspeisen, Hauptgerichte und Desserts im asiatischen Stil zu. Dabei verwenden wir überwiegend frische, gesunde und leicht erhaltliche Zutaten und verzichten auf frittierte Speisen. Anschließend werden wir die Köstlichkeiten gemeinsam in gemütlicher Runde genießen.

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, eine Schürze und Vorratsbehälter mit.

Dienstag, 21.04.15, 18.00 - 21.45 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Claudia Lindemann, 5 U.-Std, 15,— EURO
Lebensmittelumlage 8,— bis 15,— EURO

Mit Profis in der Küche: Herzhafte Aufstriche

0709

Wir stellen an diesem Abend einen Avocado-Aufstrich her und je nach Verfügbarkeit der frischen Zutaten einen Romanesco- oder Broccoli-Aufstrich. Hier werden sowohl diejenigen angesprochen, die gesund leben möchten, als auch diejenigen, die aus unterschiedlichen Gründen auf tierische Lebensmittel verzichten.

Die Dozentin, vom WDR betitelt als "Bergkamener Chutney Queen", betreibt seit August 2009 erfolgreich die Bergkamener Chutney Manufaktur und verfügt daher über umfassende Kenntnisse und Erfahrungen auf diesem Gebiet.

Freitag, 24.04.15, 18.00 - 21.45 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Brigitte Honerpeick, 5 U.-Std, 15,— EURO
Lebensmittelumlage 15,— EURO (Darin enthalten sind die Kosten für Schraubdeckelgläser zum Mitnehmen der gekochten Produkte.)

Brunch

0710

Ein Sonn- oder Feiertag bietet immer eine schöne Gelegenheit, Familie und Freunde um einen Tisch zu versammeln. An Vielfalt kaum zu übertreffen ist ein Brunch, die kulinarische Kombination aus "Breakfast" und "Lunch". An diesem Abend bereiten wir gemeinsam die für einen Brunch typischen warmen und kalten, süßen und herzhaften Speisen zu, die gut vorzubereiten sind und auch zu Hause sicher gelingen.

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, eine Schürze und Vorratsbehälter mit.

Donnerstag, 07.05.15, 18.00 - 21.45 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Claudia Lindemann, 5 U.-Std, 15,— EURO
Lebensmittelumlage 8,— bis 15,— EURO

Mit Profis in der Küche: Saucen

0711

Saucen sind ein wichtiger Bestandteil eines jeden Gerichts und bestimmen seinen Charakter und Geschmack. Was wäre fein Gegrilltes oder ein deftiger Braten ohne Sauce? Die Grundlage für unterschiedlichste Saucen bildet die sogenannte "Grundsauce". Sie kann mit verfeinernden Zutaten geschmacklich abgerundet und dem jeweiligen Gericht angepasst werden.

In diesem Kurs erstellen Sie eine Grundsauce und erhalten zahlreiche Hinweise, wie Sie diese abwandeln und vielseitig einsetzen können. Zudem

werden in der Gruppe aus der Grundsauce passend zur Grillsaison unter Zugabe weiterer Zutaten eine fruchtige Sauce und eine asiatische Mango-Sauce hergestellt.

Die Dozentin, vom WDR betitelt als "Bergkamener Chutney Queen", betreibt seit August 2009 erfolgreich die Bergkamener Chutney Manufaktur und verfügt daher über umfassende Kenntnisse und Erfahrungen auf diesem Gebiet.

Freitag, 08.05.15, 18.00 - 21.45 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Brigitte Honerpeick, 5 U.-Std, 15,— EURO
Lebensmittelumlage 8,— EURO (Darin enthalten sind die Kosten für Schraubdeckelgläser zum Mitnehmen der Saucen.)

0712 **Gourmet-Abend**

Der Gedanke allein genügt nicht! Man braucht alle Sinne, insbesondere den Geschmackssinn, um das Aroma und die harmonische Farbe der echten italienischen Küche zu genießen. Wir kreieren mit saisonalen Produkten kleine Köstlichkeiten in einem 4-Gänge-Menü wie z. B. ein feines Carpaccio, Bruschetta-Variationen und zum Abschluss vielleicht ein Feigentörtchen.

Bringen Sie bitte ein kleines Messer und eine Schürze mit.

Mittwoch, 20.05.15, 18.00 - 21.45 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Gabriele Di Betta, 5 U.-Std, 15,— EURO
Lebensmittelumlage 12,— EURO

0713 **Sizilianischer Abend**

Die sizilianische Küche spiegelt die Geschichte der Insel wieder. Die vielen Fremdherrschaften haben in der kulinarischen Landschaft ihre Spuren hinterlassen. Für die sizilianische Küche gilt, was auch die italienische Küche im Allgemeinen ausmacht: Einfache Gerichte werden zum wunderbaren kulinarischen Genuss. Gegrillter Tintenfisch, fein gewürzt und mit Olivenöl und Zitronen abgeschmeckt, ist ein Gedicht!

Bringen Sie bitte ein kleines Messer und eine Schürze mit.

Mittwoch, 10.06.15, 18.00 - 21.45 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Gabriele Di Betta, 5 U.-Std, 15,— EURO
Lebensmittelumlage 10,— EURO

Schlanke Küche für Genießer

0714

Was gibt es Schöneres als ein köstliches Essen, das nicht nur gesund ist, sondern auch schlank macht? An diesem Abend bereiten wir gemeinsam leckere Vorspeisen, Hauptgerichte, Desserts und Kuchen zu, die fettarm sind und doch ein kulinarisches Erlebnis bieten.

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, eine Schürze und Vorratsbehälter mit.

Donnerstag, 11.06.15, 18.00 - 21.45 Uhr
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule
Claudia Lindemann, 5 U.-Std, 15,— EURO
Lebensmittelumlage 8,— bis 15,— EURO

COCKTAILS MIXEN

Caipirinha, Pina Colada, Sex on the Beach...!

Sie trinken gerne Cocktails? Wollen diese aber nicht unbedingt und ausschließlich in einer Cocktailbar genießen? Hier lernen Sie die Grundlagen des Cocktailmixens und alles über Zutaten und ansprechendes Dekorieren der Cocktails. Es wird Ihnen gezeigt, wie man richtig mit Shaker, Blender und Mixer umgeht. Natürlich bleibt es nicht bei der Theorie!

Mindestalter: 18 Jahre.

Cocktails mixen - leicht gemacht

0715

Dienstag, 24.02.15, 18.30 - 21.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Mario Kube, 4 U.-Std, 24,— EURO
Getränkeumlage 12,— EURO ist in der Kursgebühr enthalten.

Cocktails mixen - leicht gemacht

0715

Dienstag, 17.03.15, 18.30 - 21.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Mario Kube, 4 U.-Std, 24,— EURO
Getränkeumlage 12,— EURO ist in der Kursgebühr enthalten.

0717 Cocktails mixen - leicht gemacht - Aufbaustufe

Erlernen Sie die Kunst, klassische Cocktails und Longdrinks selber herzustellen.

Erfahren Sie, wie und wo die Spirituosen hergestellt werden. Nach diesem Kurs wird es Ihnen ein Leichtes sein, Ihren Gästen ein White Russian oder einen Cosmopolitan zu servieren und mit Fachwissen zu den jeweiligen Drinks zu glänzen.

Bevor Sie diesen Kurs besuchen, absolvieren Sie bitte erst den Grundkurs.
Mindestalter: 18 Jahre.

Dienstag, 05.05.15, 18.30 - 21.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Mario Kube, 4 U.-Std, 24,— EURO
Getränkeumlage 12,— EURO ist in der Kursgebühr enthalten.

HAUSTIERE

0901 Rally Obedience, Anfängerkurs Für Teams mit leichten Vorkenntnissen

Rally Obedience (RO) ist eine neue und anerkannte Fun-Hundesportart für alle Hundehalter und für jeden Hund, der die Grundkommandos wie "Fuß", "Sitz" und "Platz" bereits kennt. Teamarbeit und Spaß werden im Rally Obedience groß geschrieben. RO ist in 4 Schwierigkeitsklassen aufgeteilt; zudem gibt es noch die Klasse für Hunde-Senioren.

In diesem Kurs lernen die Hundehalter und Hunde die RO-Klassen "Beginner" und "Klasse 1" in Theorie und Praxis kennen. Was ist der Unterschied zu vielen anderen Hundesportarten? Beim Rally Obedience darf und soll kommuniziert werden, Handzeichen, Körpersprache und Stimme sind erlaubt und sogar erwünscht. Auch gibt es Stationen, in denen der Hund gefüttert werden darf. Zudem sind Turnierteilnahmen auch ohne Begleithundeprüfung möglich. In diesem Kurs werden verschiedene Trainingsbereiche vorgestellt. Lassen Sie sich überraschen. Sie und Ihr Hund werden sechs Trainingstermine mit viel Freude für Hundehalter und Hund erleben.

Die teilnehmenden Hunde sollten mindestens 12 Monate alt sein und eine Grundausbildung bereits absolviert haben. Sozialverträglichkeit der teilnehmenden Hunde wird vorausgesetzt. Zum ersten Kurstag sind ein gültiger Impfausweis und ein Nachweis über eine Hundehalterhaftpflichtversicherung vorzulegen, da die VHS nicht für Schäden haften kann.

6 x donnerstags, 17.30 - 19.00 Uhr
Beginn: 19.03.15
Hüchtstr. 22 a, 59192 Bergkamen
Silke Brockhusen, 12 U.-Std, 48,— EURO
Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

Politik, Gesellschaft und Ökologie

- Ehrenamtliche Betreuer

- VHS-Gruppen
 - MontagsTreff
 - Zeitzeugen

- Bergkamen für Gästeführer

- Im Einklang mit der Natur
 - Ornithologische Exkursion
 - Imkerausbildung

- Astronomie

- Psychologie / Persönlichkeit

Sabine Ostrowski 0 23 07 / 28 49 51

Mechthild Turk 0 23 07 / 28 49 52

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik, Gesellschaft und Ökologie“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor.

Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen mit spannenden und kreativen Methoden.

Ehrenamtliche Betreuer Eine Kooperation mit der Diakonie Ruhr-Hellweg e.V. - Betreuungsverein - Familienmeditationsdienst

1001 "Wenn die Eltern nicht mehr entscheiden können..."

Ein Unfall oder eine unerwartete Erkrankung können dazu führen, dass unsere Angehörigen nicht mehr selbst entscheiden können. Wer kann dann die gesetzliche Vertretung übernehmen? Wie ist der weitere Ablauf? Häufig denken wir, dass es ein "naturgegebenes" Gesetz ist, dass die nahen Angehörigen die Entscheidungen treffen können. Dies ist jedoch ein Irrglaube. Falls man nicht vorgesorgt hat (Vollmacht), wird eine rechtliche Betreuung erforderlich. Aber was erwartet mich als "rechtlicher Betreuer"? Welche Rechte und Pflichten kommen auf mich zu, wenn ich meine Eltern, meine Kinder oder meinen Ehemann vertreten muss?

Die Veranstaltung befasst sich mit den Fragen der Vertretungssituation und den daraus resultierenden Aufgaben, die auf den (familiären) rechtlichen Betreuer zukommen. Der Ablauf ab Anregung einer Betreuung bis zur Bestellung als Betreuer wird beleuchtet. Dabei sollen die Besonderheiten (Stellung des Betreuers, Aufgabenbereiche, Einwilligungsvorbehalt, betreuungsgerichtliche Genehmigungen) besonders unter die Lupe genommen werden.

Wenn Sie bereits als Betreuer bestellt sind oder sich über mögliche Alternativen informieren möchten, sind Sie herzlich eingeladen an der Veranstaltung teilzunehmen.

Donnerstag, 26.03.15, 19.00 - 20.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Christoph Straub, 2 U.-Std, ohne Entgelt

Ehrenamtliche Betreuer

“Rechtliche Betreuung “ ein Ehrenamt mit dem besonderen “Etwas”

1002

Sie sind auf der Suche nach einem anspruchsvollen Ehrenamt mit Verantwortung? Sie möchten Ihre Erfahrungen aus Privat- und Arbeitsleben für die Unterstützung anderer Menschen einbringen? Dann ist die gesetzliche Betreuung eine interessante Alternative.

Die rechtliche Betreuung ist im Jahre 1992 eingeführt worden. Sie löste die Vormundschaft und die Gebrechlichkeitspflegschaft ab. Das Betreuungsgesetz stellt seit 1992 die persönliche Betreuung bei größtmöglicher Selbstbestimmung der betroffenen Menschen in den Mittelpunkt. Es hat sich also nicht nur das Wort geändert, sondern auch der Inhalt. Es geht in einer rechtlichen Betreuung nicht mehr um Bevormundung - es geht um Unterstützung. Durch eine persönliche Betreuung sollen vorhandene Fähigkeiten erkannt und gestärkt werden. Statt unpersönlicher Verwaltung stehen also Lösungen, die auf den individuellen Erfordernissen aufbauen, im Vordergrund.

Die rechtliche Betreuung wird vom Betreuungsgericht nur für Menschen eingerichtet, die ihre eigenen Angelegenheiten nicht oder nicht vollständig erledigen können und die keine andere Unterstützungsmöglichkeit wahrnehmen können (siehe Stichwort Vorsorgevollmacht). Der Richter ordnet nur für die Aufgabengebiete eine rechtliche Betreuung an, in denen die betroffene Person Unterstützungsbedarf hat. Der Betreuer wird für Bereiche wie Vermögenssorge, Vertretung vor Behörden oder der Gesundheitsfürsorge bestellt.

Ein rechtlicher Betreuer hat die Aufgabe dafür Sorge zu tragen, dass diese Angelegenheiten zum Wohle des Betreuten geregelt werden. Das heißt im Einzelfall: Gespräche mit Behörden, Ämtern und Verwaltungen, Vermietern, Ärzten oder Banken, Antragstellungen, Geldeinteilung. Der gesetzliche Betreuer muss Leistungsansprüche für den Betreuten durchsetzen.

Mittwoch, 20.05.15, 19.00 - 20.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102,
Christoph Straub , 2 U.-Std, ohne Entgelt

Eine Kooperation mit der Pflege- und Wohnberatung des Kreises Unna

1004 Mehr Leistungen der Pflegekasse – neue Möglichkeiten

Durch die Neuerungen im Pflegeversicherungsgesetz sollen Leistungen für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen spürbar ausgeweitet werden. Die neuen Leistungen sind Thema der Pflege- und Wohnberatung:

Was verbessert sich für die Pflege zu Hause?

Was wird zur Unterstützung der pflegenden Angehörigen getan?

Was verbessert sich für an Demenz Erkrankte?

Auf diese und weitere Fragen geht Frau Kappelhoff von der Pflege- und Wohnberatung des Kreises Unna ein.

Donnerstag, 16.04.2015, 17.30 – 19.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102,
Anne Kappelhoff, Pflege- und Wohnberatung des Kreises Unna,
2 U.-Std., ohne Entgelt

1005 Mehr Leistungen der Pflegekasse – neue Möglichkeiten

Die Pflegekasse zahlt ab Januar 2015 4.000,00 € für wohnumfeldverbessernde Maßnahmen.

Wofür kann ich diesen Zuschuss verwenden? Und welche weiteren Finanzierungsmöglichkeiten für eine möglichst barrierefreie Gestaltung der Wohnung gibt es?

Auf diese und weitere Fragen geht Frau Sawall von der Pflege- und Wohnberatung des Kreises Unna ein.

Donnerstag, 12.03.2015, 17.30 – 19.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102,
Brigitte Sawall, Pflege- und Wohnberatung des Kreises Unna,
2 U.-Std., ohne Entgelt

VHS - GRUPPEN

1007 Bergkamen für Gästeführer/-innen Gästeführer-Zertifikat

Gästeführer/-in in Bergkamen werden - warum eigentlich nicht?

Die Runde der derzeitigen Gästeführer/-innen im Gästeführerring Bergkamen ist viel beschäftigt und braucht dringend Verstärkung. Deshalb wendet

sich dieser Kurs an interessierte Bürgerinnen und Bürger, die gern mit anderen Menschen zu tun haben, sich mit ihrer Heimatstadt und ihrer Heimatregion identifizieren, mehr darüber wissen wollen und vielleicht sogar schon einmal mit dem Gedanken gespielt haben, selbst in der Rolle eines Gästeführers mit Gruppen im Stadtgebiet unterwegs zu sein, um ihnen die Sehenswürdigkeiten und Besonderheiten Bergkamens und seiner Stadtteile näher zu bringen.

Was machen Gästeführer/-innen eigentlich genau? Woher bekommen sie ihr Wissen und wie geben sie dieses Wissen weiter?

Sind vielleicht auch meine Interessenschwerpunkte gefragt?

Wie "funktioniert" eine Stadt- oder Themenführung in der Praxis und was muss man dabei beachten?

Antworten auf diese und viele andere Fragen gibt dieser kostenlose Kurs, den die Stadt Bergkamen in Zusammenarbeit mit dem "Bergkamener Gästeführerring" ab Februar 2015 anbietet. Dabei kann man nicht nur sehr viel Wissenswertes über Bergkamen erfahren, sondern es soll auch praxisnah gearbeitet werden, da ist also auch Eigeninitiative gefragt.

Und vielleicht bekommen die derzeitigen Stadtführer/-innen ja auf diese Weise am Ende ihre benötigte Verstärkung ...!

8 x samstags, 9.00 - 12.15 Uhr

Beginn: 14.02.15

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Martin Litzinger, 32 U.-Std, ohne Entgelt

WE



Gästeführerring Bergkamen

Der Gästeführerring Bergkamen führt in Zusammenarbeit mit der Stadt Bergkamen Stadt- und Stadtteilführungen durch. Er bietet darüber hinaus spezielle Themenführungen zu Fuß oder per Fahrrad an. Die Termine für die geplanten offenen Gruppenführungen entnehmen Sie bitte dem aktuellen Faltblatt des Gästeführerrings Bergkamen oder den städtischen Internetseiten unter

www.bergkamen.de/stadt-und-stadtteiluehrungen.html

Für weitere Informationen oder für Anfragen bezogen auf Führungen für geschlossene Gruppen wenden Sie sich bitte an

Stadt Bergkamen

Wirtschaftsförderung und Stadtmarketing

Martin Litzinger (Termin- und Personalkoordination)

Rathausplatz 1, 59192 Bergkamen

Tel.: 02307/965-233, Fax: 02307/69299

E-Mail: m.litzinger@bergkamen.de

1008 **Montags-Treff - eine Selbsthilfegruppe der VHS**

Dieser Treff hat sich aus der ZWAR-Gruppe - Zwischen Arbeit und Ruhestand - gegründet und existiert seit vielen Jahren. Die Gründungsmitglieder sind ihrer Gruppe treu geblieben, sind aber auch mit ihr älter geworden. Deshalb hat sich der Charakter der Gruppenarbeit gewandelt. Man trifft sich, tauscht sich aus und es werden unterschiedliche Aktivitäten mit sozialem und qualifizierendem Inhalt durchgeführt.

Die Gruppe trifft sich jeden 2. Montag im Monat und wird von Ulrike Weiß begleitet.

Für Informationen und Rückfragen steht Ihnen gerne Sabine Ostrowski, VHS-Leitung, Tel.-Nr. 02307/284 951 zur Verfügung.

7 x montags, 15.00 - 16.30 Uhr
Beginn: 19.01.15
Albert-Schweitzer-Haus, Schulstr., 59192 Bergkamen
Ulrike Weiß, 14 U.-Std, ohne Entgelt

Stadtmuseum und VHS

1009 **“Swinging sixties” in Bergkamen Der Zeitzeugenkreis- eine Gruppe zur Bergkamener Ortsgeschichte in Zusammenarbeit mit dem Stadtmuseum**

In diesem Jahr beschäftigt sich der Zeitzeugenkreis mit dem Thema “Bergkamen in den 1960er Jahren”.

In gewohnt lockerer Runde sammeln wir Geschichten und Anekdoten rund um Ereignisse und Entwicklungen in den Jahren 1960 bis 1969.

Wie kleidete man sich, welche Musik hörte man? Wie gestaltete sich das Freizeitverhalten, wie sahen das traditionelle Familienbild, wie der Arbeitsalltag aus?

Ein besonderes Augenmerk gilt der Recherche, welche Erinnerungen die Bürger an die Begebenheiten um die 1966 erfolgte Stadtgründung haben.

Diese persönlichen Erlebnisse werden schriftlich festgehalten und sollen am Ende in Form einer kleinen Broschüre zusammengestellt werden, um der Nachwelt nicht verloren zu gehen. Darüber hinaus sind auch Fotos, Dokumente und Unterlagen, die zur Erweiterung des Themas beitragen können, herzlich willkommen.

6 x dienstags, 14.30 - 16.45 Uhr
Beginn: 20.01.15
Stadtmuseum
Gabriele Scholz, 18 U.-Std, ohne Entgelt

Lust auf eigenen Honig? Theoretische Ausbildung zum Imker / zur Imkerin

1141

Die Imkerei ist ein Hobby, das mit allen Sinnen erlebbar ist. Mit den Augen können wir die Wunderwelt der Bienen mit all ihren Farben und Formen erkennen. Mit den Ohren hören wir das unterschiedliche Gesumme der Bienen. Mit der Nase riechen wir den angenehmen Duft von Wachs und Honig. Mit der Zunge schmecken wir die Süße und Würze von Honig. Bienenhaltung ist eine faszinierende Freizeitbeschäftigung. Spannend vermittelt die Imkerei das Zusammenspiel von Natur und Bienen. Die Imkerei ist ein entspannendes Hobby, das nicht nur Kosten verursacht, sondern auch einen kleinen Ertrag ermöglichen kann.

Hatten Sie schon immer Interesse an der Imkerei oder habe ich Ihr Interesse geweckt? Möchten Sie Bienen haben und betreuen? Dann sind Sie hier und bei mir richtig!

Bienen-Bert ist Imker, Autor, zertifizierter Bienen- und Honig-Sachverständiger sowie für den Kreis Unna als Wespen-, Hummeln- und Hornissen-Umsiedler und Bienenschwarmfänger für den Umwelt- und Artenschutz aktiv. Weitere Informationen unter: www.imker-honig-bienen-bert.info.

Freitag, 23.01.15, 19.00 - 22.00 Uhr
Samstag, 24.01.15, 9.00 - 18.00 Uhr
Freitag, 13.02.15, 19.00 - 22.00 Uhr
Samstag, 14.02.15, 9.00 - 18.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Bienen-Bert, 30 U.-Std, 95,— EURO

WE

ASTRONOMIE

Workshop Astronomie und Astrofotografie

1142

Wenn Sie auf den Sternenhimmel und seine Geheimnisse neugierig sind und wissen möchten, was man mit erschwinglichen Teleskopen sehen und fotografieren kann, dann wird Sie dieser ausführliche Workshop zur praktischen Astronomie und Astrofotografie "erleuchten".

Sie lernen die Grundlagen der Astronomie kennen und haben genug Zeit, neben den Vortragsteilen auch selber am Teleskop "Hand anzulegen". Modelle, Bilder und Animationen machen diese faszinierende Naturwissenschaft für den interessierten Laien und den fortgeschrittenen Astronomen verständlich.

Möchten Sie das Gesehene auch fotografisch festhalten, dann machen Ihnen das heutige digitale Spiegelreflexkameras (DSLR) möglich. In der Astrofotografie benötigt man meist enorm große Brennweiten, dafür nimmt man ein Teleskop als "Objektiv". Die Besonderheiten der Astrofotografie werden im Vortragsteil erklärt. Bringen Sie doch Ihre Digitalkamera und Ihren Laptop mit, dann probieren wir es gemeinsam!

Teil 1: Reisevorbereitungen, Ausrüstung, Dimensionen des Weltalls, Gravitation, Teleskope, Typen, Funktionsweise, Aufbau, kleine Kaufberatung.
Teil 2: Wie sieht man: Sonne, Sonnenfinsternisse, Mond, Mondfinsternisse, Planetensystem, Merkur, Venus, Mars, Jupiter, Saturn, Uranus, Neptun, Pluto, Kometen.

Teil 3: Wie sieht man: Sterne, Sternbilder, Nebel, Sternhaufen, Galaxien, Struktur des Weltalls, Lichtverschmutzung.

Teil 4: Kamerabedingungen, welche Kameras sind für welche Situation geeignet, Himmelsobjekte, die Kamera am Teleskop, Bildaufnahme, Bildbearbeitung, Software.

Wenn das Wetter mitspielt, werden wir im Anschluss jeweils den aktuellen Sternenhimmel beobachten und versuchen, Bilder vom Sternenhimmel zu machen. Bitte an warme Bekleidung denken!

Teilnehmer: jeder von 12-90 Jahren, der neugierig auf Naturwissenschaften ist. Keine Vorkenntnisse notwendig. Wenn Sie bereits ein Teleskop besitzen, aber nicht damit klarkommen, bringen Sie es doch einfach mit! Wir bekommen das gemeinsam schon hin. Wenn Sie eine Digitalkamera, deren Anleitung, einen Fernauslöser und ein Stativ besitzen, bringen Sie sie gerne mit! Sie sollten mit der Bedienung Ihrer Digitalkamera bereits gut vertraut sein.

Dienstag, 14.04.15, 18.00 - 21.30 Uhr

Dienstag, 21.04.15, 18.00 - 21.30 Uhr

Dienstag, 28.04.15, 18.00 - 21.30 Uhr

Dienstag, 05.05.15, 18.00 - 21.30 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

Dr. Tom Fliege, 18 U.-Std, 54,— EURO

Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgeschlossen.

1144 **Ornithologische Exkursion: Bergehalde Großes Holz**

Im Rahmen der Exkursion werden verschiedene Lebensräume unserer Vogelwelt in der näheren Umgebung aufgesucht. Standvögel, Durchzügler und Wintergäste wollen wir anhand ihres Aussehens und ihrer Stimme erkennen. Die Teilnehmenden sollten Ferngläser und Vogelbestimmungsbücher mitbringen (falls vorhanden).

Treffpunkt: Bergehalde Großes Holz, Treffpunkt Parkplatz Erich-Ollenhauer-Str.

Sonntag, 22.03.15, 9.00 - 12.00 Uhr

Exkursionsgebiet: Bergehalde Großes Holz

Karl-Heinz Kühnapfel, 3 U.-Std, ohne Entgelt

WE

Auf die Rente warten oder "einfach" das Leben genießen?

"Wenn ich erst mal meine Rente durch hab, dann, ja dann!" Ja, was dann? Erleben wir unsere Rente überhaupt? Wie wird es dann sein? Wie fühlen wir uns im Alter? In welchem Alter sind wir eigentlich alt? Was heißt es überhaupt, älter zu werden, alt zu sein? Welche Klischees herrschen vor? Wie sieht es aus im Alter - mit der Gesundheit, der Liebe, dem Alleinsein? Was tun wir als Früh-Rentner? Wie machen es die Selbstständigen? Wie bekommt unser Leben eine Aufgabe, einen wirklichen Sinn?

Die Dozentin geht an diesem unterhaltsamen wie tiefgründigen, interaktiven Informationsabend all diesen Fragen nach und greift die Fragen der Kursteilnehmer/-innen mit auf. Sie zeigt die Bedeutung, Hintergründe und Chancen des Älterwerdens im Umgang mit Arbeit und Freizeit, Lust und Liebe, Leben und Einsamkeit u. v. m. auf. Entdecken Sie neue, konstruktive Wege für ein Leben und Lieben in Fülle und Genuss - und das nicht nur für diese Lebensphase. Lassen Sie sich einfach überraschen und zum zufriedenen Altern verführen! Sie werden sich wundern, was alles möglich ist - nur Mut wird belohnt!

Eine 4-wöchige Kleingruppe kann zum näheren Kennenlernen, aktiven und konstruktiven Älterwerden eingerichtet werden.

Die Dozentin ist Dipl.-Sozialarbeiterin und Systemische Familienberaterin und seit 2005 selbstständig als Psychosoziale Beraterin, Therapeutin und Intuitiver Coach tätig.

Dienstag, 03.02.15, 19.30 - 21.45 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Sigrid Brandt, 3 U.-Std, 6,- EURO

Psycho-praktisches Entrümpeln: "Endlich wieder frei!"

Sie wollen entrümpeln, aufräumen, Ordnung schaffen? Doch es klappt nicht, zumindest nicht so wie Sie es sich wünschen? Stattdessen sammelt sich immer mehr und neues Gerümpel an? Es fehlt an Zeit und Lust? Und es gibt immer wichtigere Dinge zu tun? Das Gerümpel bleibt oder breitet sich bis zum Chaos aus?

Die Psycho-Entrümplerin Sigrid Brandt beantwortet an diesem Infoabend genau diese Fragen und stellt auf unterhaltsame und tiefgründige Art und Weise den Zusammenhang zwischen dem Gerümpel und der seelischen Befindlichkeit dar.

Im Einzelnen bietet sie:

- Hintergründe zur Gerümpel- und Entrümpelungsthematik
- Lösungsansätze und effektive Entrümpelungsmethoden
- Anleitung zum praktischen Entrümpeln mit hilfreichen Tipps und Tricks

Ein vierwöchiger Kurs zum praktischen oder auch emotionalen Entrümpeln kann bei Interesse und Bedarf anschließend eingerichtet werden, auf Wunsch mit persönlichen Schwerpunkten!

Die Dozentin ist Dipl.-Sozialarbeiterin und Systemische Familienberaterin und seit 2005 selbstständig als Psychosoziale Beraterin, Therapeutin und Intuitiver Coach tätig.

Mittwoch, 18.02.15, 19.30 - 21.45 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Sigrid Brandt, 3 U.-Std, 6,— EURO

1702 **Biographie-Arbeit: Der sanfte Weg zu sich selbst**

Früher war der Lebenslauf relativ festgelegt: Gesellschaftliche Werte und Normen, starre Moralvorstellungen und nicht zuletzt wirtschaftliche Notwendigkeiten bestimmten von außen die Biographien. Heute dagegen steht die Freiheit und Eigenständigkeit des Einzelnen im Mittelpunkt. Dies bedeutet ein hohes Maß an Selbstbestimmung und Selbstverantwortung, kann großes persönliches Glück und Selbstverwirklichung, aber auch Orientierungslosigkeit, Verunsicherung und Krisen mit sich bringen.

In diesem Seminar geht es:

- um die Suche nach dem roten Faden in der eigenen Lebensgeschichte
- Wo komme ich her? Wie bin ich so geworden, wie ich heute bin?
- Wie kann ich meine Lebensgeschichte und entscheidenden Weichenstellungen erkennen und verstehen?
- Worin liegt die Verbindung zwischen den äußeren Ereignissen und der seelisch-geistigen Entwicklung?
- Welche eigenen Quellen, Ressourcen helfen bei der Um- bzw. Neugestaltung meines Lebens bzw. meiner Lebensbereiche?

Denn nur, wer seine eigene Lebensgeschichte kennt, sie annimmt und sich, da wo es notwendig ist, mit ihr aussöhnt, erfährt eine emotionale Stabilisierung für ein zufriedenes Leben und die Fähigkeit, aktuelle Probleme und Krisen langfristig und nachhaltig zu bewältigen. Lassen Sie sich einfach inspirieren!

Die Dozentin ist Dipl.-Sozialarbeiterin und Systemische Familienberaterin und seit 2005 selbstständig als Psychosoziale Beraterin, Therapeutin und Intuitiver Coach tätig.

Mittwoch, 22.04.15, 19.30 - 21.45 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Sigrid Brandt, 3 U.-Std, 6,— EURO

Kreatives

■ Tanz

- Discofox
- Salsa: Mambo-Style

■ Fotografie

- Fotobucherstellung
- Fotoworkshop Naturfotografie
- Kreative Fotografie

■ Kreatives Gestalten

- Filzen

Sabine Ostrowski 0 23 07 / 28 49 51

Mechthild Turk 0 23 07 / 28 49 52

Kreatives

In Kreativangeboten erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Kulturtechniken kennenzulernen und zu vertiefen, die Ihre Lern- und Erfahrungsräume erweitern. Dadurch lernen Sie, gesellschaftliche Wertvorstellungen in ihrem politisch-kulturellen Kontext zu verstehen. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Kreativangebote ermöglichen in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger gesellschaftliche Teilhabe; sie fördern Integration und Inklusion.

Kreativangebote werden im Kern vom Kulturreferat der Stadt Bergkamen angeboten. Das Kursangebot finden Sie im städtischen Programmheft „Kreative Erwachsenenbildung“ oder im Internet unter www.bergkamen.de.

Die VHS Bergkamen bedient mit Ihrem Kursangebot im Fachbereich „Kreatives“ ergänzend dazu einige ausgewählte Themenbereiche. Dazu gehören Tanz, Fotografie und textiles Gestalten.

TANZ

2091 Discofox für Anfänger

Discofox ist der Tanz, der zu fast jeder Stimmungsmusik getanzt werden kann und den so ziemlich jede Tänzerin und jeder Tänzer auf einer Party oder einem Fest beherrscht. Wer also nicht zum Thekenhocker werden möchte, sondern mitmischen will, sollte diesen Tanz erlernen. Im Anfängerkurs werden die Grundfiguren und Grunddrehungen vermittelt und zusätzlich einige interessante Varianten einstudiert.

Dieser Tanzkurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen! Eine Anmeldung ist nur zu zweit möglich, damit jeder Teilnehmende eine/n Tanzpartner/in hat.

Freitag, 27.02.15, 18.00 - 20.15 Uhr
Samstag, 28.02.15, 10.00 - 12.15 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Michael Krause, 6 U.-Std, 24,— EURO

WE

2092 Salsa Mambo-Style

Dieser Tanz ist eine Verbindung afrokaribischer und europäischer Tanzstile. Die Salsa kam Anfang der 1980er Jahre nach Deutschland und hat sich etabliert. Sie stammt vom Mambo ab. Die Grundschriffe sind fast identisch.

Vermittelt werden die für die Salsa typischen Bewegungen, der unverwechselbare Hüftschwung und die dynamische, temperamentvolle Tanzweise. Der unterrichtete Grundschrift wird zur Merengue weitergeführt. Die unterschiedlichen Grundschrift aus Puerto Rico, Kuba und New York tanzen wir anfangs zu langsamer und später zu fetziger Musik. Zu den Tanzschritten kommen einfache Drehungen hinzu, sodass wir bald an der pulsierenden Lebensfreude, die in dieser Musik liegt, teilhaben können.

Bitte bringen Sie Tanzschuhe mit glatter Sohle mit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dieser Tanzkurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen! Eine Anmeldung ist nur zu zweit möglich, damit jeder Teilnehmende eine/n Tanzpartner/in hat.

Freitag, 17.04.15, 18.00 - 20.15 Uhr
Samstag, 18.04.15, 10.00 - 12.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Michael Krause, 6 U.-Std, 24,— EURO

WE

FOTOGRAFIE

Fotoworkshop Naturfotografie "Rund um den Beversee"

2111

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

Dieser Workshop beinhaltet einen theoretischen und einen praktischen Teil. Der Theorieteil findet Freitagabend in den Räumen der VHS statt. Hier werden die technischen Voraussetzungen für eine gelungene Aufnahme besprochen. Am Samstagmorgen treffen wir uns am Beversee-Parkplatz zum praktischen Teil. Wir werden das Gelernte dort dann für circa 3 Stunden "am Motiv" üben. Anschließend besprechen wir dann die Fotos in den Räumen der VHS.

Der Workshop richtet sich an Einsteigerinnen und Einsteiger in die digitale Spiegelreflexfotografie, die über das Basiswissen zur Bedienung ihrer Kamera verfügen.

Bitte bringen Sie Ihre Digitalkamera mit Bedienungsanleitung und Übertragungskabel mit.

Freitag, 13.03.15, 18.30 - 21.45 Uhr
Samstag, 14.03.15, 9.00 - 14.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Bernd Falkenberg, 10 U.-Std, 30,— EURO

WE

Kreative Fotografie - Die Welt mit anderen Augen sehen

Dieser Kurs eignet sich für jedermann/-frau mit eigener Kamera. Hier ist auch eine einfache Kompaktkamera oder ein Smartphone gemeint.

Bitte bringen Sie zum ersten Kurstermin Ihre drei besten eigenen Bildabzüge oder auf ihrem Smartphone gespeicherten Bilddateien mit. Anhand der Fotoabzüge des Dozenten und Ihrer eigenen sowie den Ergebnissen einfacher Hausaufgaben wird der Dozent gemeinsam mit den Teilnehmenden die Strukturen guter Fotos beleuchten und erkennen. Neben Blickwinkel und Bildaufbau vermittelt er mit Hilfe kleiner Tricks eine Wahrnehmung, mit der die Teilnehmenden in Zukunft schönere und spannendere Fotografien erstellen können.

Der Dozent hat "Visuelle Kommunikation" studiert und arbeitet freiberuflich als Grafik-Designer.

3 x mittwochs, 18.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 04.03.15

VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203

Helmut Berndt, 9 U.-Std, 28,— EURO

In den Kurskosten sind 1,— EURO für Materialaufwand enthalten.



**Bitte beachten Sie auch unsere Kursangebote zum Thema
"Digitale Fotografie und Bildbearbeitung" im Fachbereich 5.**

Kreative Fotografie - Urbane Entdeckungsreise

Das Unscheinbare in den Focus der Betrachtung rücken und die eigene Kreativität in einer neuen Wahrnehmung ausloten.

Themenbezogen werden - in urbanem Umfeld - die Möglichkeiten anderer Betrachtungsweisen in Verbindung mit Ausschnitt und Bildaufbau den Teilnehmenden theoretisch, durch Aufgaben praktisch sowie durch die anschließenden Besprechungen der Ergebnisse intensiv vermittelt.

So kommen die Teilnehmenden am Ende zu außergewöhnlichen Bildgestaltungsmöglichkeiten jenseits des Offensichtlichen.

Eine eigene Kamera oder ein Smartphone und die Kenntnisse ihrer Bedienung sind Voraussetzung für die Teilnahme.

Wer den Kurs "Kreative Fotografie oder die Welt mit anderen Augen sehen" schon gemacht hat, ist hier ebenso gut aufgehoben wie neue Interessierte.

Der Dozent hat "Visuelle Kommunikation" studiert und arbeitet freiberuflich als Grafik-Designer.

4 x mittwochs, 18.30 - 21.00 Uhr
Beginn: 29.04.15
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Helmut Berndt, 12 U.-Std, 37,— EURO
In den Kurskosten sind 1,— EURO für Materialaufwand enthalten.

Bitte beachten Sie auch unsere Kursangebote zum Thema "Digitale Fotografie und Bildbearbeitung" im Fachbereich 5.

TEXTILES GESTALTEN

Ökologiestation und VHS

Filzspaß - Basics

Ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

2130

Der Tageskurs bietet einen guten "Filzstart" für Menschen, die schon immer mal Filzen ausprobieren wollten oder über ein erstes Stück hinaus kommen möchten. Sinnlich und kreativ ist die Begegnung mit Wolle - fast grenzenlos die Gestaltungsmöglichkeiten. Das Grundprinzip ist einfach und doch braucht es einiges an Tipps, Gefühl und Erfahrung, um das individuelle Einzelstück nach eigenen Vorstellungen Schritt für Schritt zu gestalten: Aus farbig feiner Wolle, Wasser und Seife filzen wir Kugeln, Scheiben, Bänder und Flächen, aus denen kreative Schmuckstücke und dekorative Accessoires entstehen.

Filzen macht in der Gruppe unter fachkundiger Anleitung noch mehr Spaß! Es werden ein Filzobjekt und das Knowhow für weitere Filzexperimente mit nach Hause genommen.

Bitte bringen Sie mit: 2 bis 3 Handtücher, Schreibzeug, eine Schere, Noppenfolie und - falls vorhanden - eigene Filzwolle, eigene Filzprodukte, Filzbücher und alles, was sich sonst kreativ verarbeiten lässt wie Perlen, Schmuckzubehör, Steine etc.

Sonntag, 15.03.15, 9.30 - 17.00 Uhr
Ökologiestation; EG; Labor
Monika Ullherr-Lang, 10 U.-Std, 30,— EURO
Materialkosten: ab 8,— EURO (2,— EURO Hilfsmittel, Wolle nach Verbrauch)

WE

Bitte beachten Sie, dass die Ökologiestation keine Verpflegungsmöglichkeiten bietet.

Veranstalter: Volkshochschule Bergkamen in Kooperation mit dem Umweltzentrum Westfalen und der Naturförderungsgesellschaft für den Kreis Unna

2131 Filzlust pur!

Grundkenntnisse im Nassfilzen sind Voraussetzung für die Teilnahme!

Mit anderen filzbegeisterten Menschen einen Tag lang kreativ sein, eintauchen in die fast grenzenlosen Gestaltungsmöglichkeiten dieses uralten Handwerks bietet dieser Tageskurs: Das eigene Filzstück Schritt für Schritt planen, nach eigenen Vorstellungen gestalten, um am Ende (mindestens) ein individuelles Einzelstück mit nach Hause zu nehmen. So entstehen Accessoires wie Handstulpen, Täschchen, Hüllen für Gläser, Gefäße oder Taschen, Kopfbedeckungen, Schals, Kissen, Sitzfilze. Das großzügige Forum im Umweltzentrum bietet hierfür reichlich Platz.

Das gemeinsame Filzen lässt am Entstehungsprozess unterschiedlicher "Produkte" teilhaben und liefert so neue Ideen für weitere Filzstücke und mit Sicherheit Lust auf mehr Filz!

Bitte bringen Sie mit: 2 bis 3 Handtücher, Schreibzeug, Schere, Noppenfolie (Schablone und Unterlage) und - falls vorhanden - eigene Filzwolle und eigene Filzprodukte, Filzbücher und alles, was sich sonst kreativ verarbeiten lässt wie Stoffe, Steine etc.

Sonntag, 19.04.15, 9.30 - 17.00 Uhr

Ökologiestation; Forum

Monika Ullherr-Lang, 10 U.-Std, 30,— EURO

Materialkosten: ab 10,— EURO (2,— EURO Hilfsmittel,

Wolle nach Verbrauch)

WE

Bitte beachten Sie, dass die Ökologiestation keine Verpflegungsmöglichkeiten bietet.

Veranstalter: Volkshochschule Bergkamen in Kooperation mit dem Umweltzentrum Westfalen und der Naturförderungsgesellschaft für den Kreis Unna

Gestaltung + Druck Ingulf Stürenberg-Jung



Digitaldruck - Offsetdruck - Mailings - Buchbindarbeiten

Eichendorffstraße 56
59192 Bergkamen

Tel. 02307-88423
Mobil 0151-46638074

www.st-jung.de
info@st-jung.de

Gesundheit

- Entspannung und Stressabbau
 - Entspannung / Stressbewältigung / Autogenes Training
 - Feldenkrais
 - Singen als Atem- und Entspannungstraining
 - Hatha Yoga / Qi Gong

- Fitness- und Bewegungsangebote
 - Fitness für Mollige und Untrainierte
 - Thera Band
 - Power Aerobic / Tanzworkouts / Body Attack
 - Wirbelsäulengymnastik
 - Bewegungsangebot für Diabetiker

- Fußreflexzonen-Massage

- Schönheit / Gesundes Aussehen

Sabine Ostrowski 0 23 07 / 28 49 51

Mechthild Turk 0 23 07 / 28 49 52

„VHS macht gesünder!“

belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen und die eigene Kraft spüren. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

ENTSPANNUNG UND STRESSABBAU

Entspannung lernen

Diese Kurse richten sich an Menschen, die einfache aber wirkungsvolle Übungen kennenlernen möchten, um sich wieder entspannen zu können.

Mit

- Atemübungen
 - Muskelentspannungsübungen
 - Bewegung mit Musik
 - Geführte Fantasiereisen
 - Körperwahrnehmungsübungen
 - Meditationsübungen
 - Übungen zum Erkennen und Lösen von Verhaltensweisen, die Stress verursachen,
- werden Methoden vermittelt, die man teilweise auch zu Hause alleine anwenden und üben kann. Anleitungen hierfür kann man während des Kurses bekommen.

Ziel dieses Angebotes ist es, Verspannungen im Körper zu lockern, die Atmung zu vertiefen und die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen. Dadurch stellt sich im Laufe der Zeit ein entspanntes und gelasseneres Lebens- und Wohlfühl ein.

3101 Entspannung lernen

8 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr
Beginn: 26.01.15
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Gabriele Meinke, 32 U.-Std, 64,— EURO

Entspannung lernen

3102

5 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr
Beginn: 13.04.15
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Gabriele Meinke, 20 U.-Std, 40,— EURO

Entspannung lernen

3103

5 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr
Beginn: 18.05.15
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Gabriele Meinke, 20 U.-Std, 40,— EURO

Autogenes Training und formelhafte Vorsatzbildung

3108

Die Anforderungen unserer hochtechnisierten Gesellschaft führen bei vielen Menschen zu Belastungen, die sie an ihre physischen und psychischen Grenzen stoßen lassen. Das autogene Training ist eine wissenschaftlich anerkannte, von jedem erlernbare Entspannungsmethode. Die Übungen als solche folgen eng den Vorgaben von Prof. J. H. Schultz, dem Vater des autogenen Trainings. Autogenes Training bietet Ihnen Stärkung der psycho-physischen Selbstregulation, d. h.:

- Entspannung und Erholung in kurzer Zeit
 - Steigerung der Lern- und Konzentrationsfähigkeit
 - effektives Handeln in Stresssituationen
 - ruhigen, erholsamen Schlaf
 - Unterstützung bei Spannungskopfschmerzen
 - Abbau von diversen Ängsten, Problemen und Konflikten
- und somit mehr Energie und Lebensfreude!

Formelhafte Vorsatzbildung:

Für Ziel- und Wunschkonstellationen, die sich aus den Bedürfnissen jeder Persönlichkeit ergeben, "erarbeiten" wir individuelle formelhafte Vorsätze. Die Macht des Wortes bzw. der Gedanken im Zustand der autogenen Entspannung ist kaum zu unterschätzen. Lernen Sie den Reichtum Ihrer inneren Bilderwelt, Ihres Potentials kennen. So hilft autogenes Training, eine Richtung für das Leben zu finden und einzuhalten, statt automatisch und oft ungewollt nur auf die Reize der Umwelt zu reagieren. Bei Interesse stellt die Dozentin gerne noch weitere unterstützende Techniken vor.

Bringen Sie bitte eine Decke, eine Isomatte, ein kleines Kissen und warme Socken mit.

12 x mittwochs, 19.00 - 20.30 Uhr
Beginn: 21.01.15
Albert-Schweitzer-Schule , Westfalenweg 9, 59192 Bergkamen
Barbara Neubauer, 24 U.-Std, 48,— EURO

3109 Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Die vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten, die wir im Säuglings- und Kleinkindalter erlernt haben, gehen im Laufe des Lebens größtenteils verloren. Es bilden sich feste Muster, Strukturen und Haltungen heraus, die sowohl unser Denken als auch unser Handeln begrenzen und behindern können.

Durch das Erspüren des Körpers in langsamen und einfachen Bewegungen werden die Muster bewusst und können durch angenehmere, leichtere Wege erweitert werden. So kann ohne Anstrengung und Schmerzen nicht nur die Qualität von Bewegung, sondern auch das seelische und geistige Wohlbefinden gesteigert werden. Es stellt sich ein Gefühl von Ruhe, Klarheit und Gelassenheit ein. Die Lektionen "Bewusstheit durch Bewegung" werden in der Gruppe meist im Liegen ausgeführt, manchmal im Sitzen, Stehen oder Gehen. Jeder arbeitet in seinem Tempo im Rahmen seiner individuellen Möglichkeiten.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Matte oder Decke mit.

10 x mittwochs, 18.00 - 19.00 Uhr
Beginn: 18.02.15
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Bettina Borghardt, 14 U.-Std, 28,— EURO

Singen ist gesund!

Was die Menschen seit jeher einfach aus Freude tun und dabei ein schönes Gemeinschaftsgefühl erleben, ist mittlerweile auch wissenschaftlich nachgewiesen.

Beim Singen vertieft sich die Atmung. Schon nach kurzer Zeit fließt der Atem langsamer und geht tiefer. Das Zwerchfell wird aktiviert und massiert die Bauchorgane. Schon beim einfachen "Vokale-Tönen" gibt es ein Zusammenschwingen innerer Körperrhythmen, wie es sonst nur im Tiefschlaf möglich ist. Das bedeutet, dass die Atmung, der Blutdruck und der Herzrhythmus sich harmonisieren, was sich in körperlichem Wohlgefühl bemerkbar macht.

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die Freude am Singen haben und einfach mitmachen möchten. Die Dozentin ist ausgebildete Atem- und Entspannungslehrerin und rundet dieses Angebot mit einfachen Atem- und Körperübungen ab.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.



Melden Sie sich frühzeitig an und sichern Sie sich Ihren Kurs.

Singen ist gesund!

3110

Samstag, 07.03.15, 10.00 - 12.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Gabriele Meinke, 3 U.-Std, 6,— EURO

WE

Singen ist gesund!

3111

Samstag, 13.06.15, 10.00 - 12.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Gabriele Meinke, 3 U.-Std, 6,— EURO

WE

Qi Gong

3112

Qi Gong-Übungen dienen der Pflege der eigenen Lebenskraft. Durch harmonische, fließende, konzentrierte Bewegungen und Achtsamkeitsübungen kommen wir zu mehr Körperbewusstsein und innerem Gewahrsein. Ein inneres und äußeres Gleichgewicht kann entwickelt werden und unterstützt uns, Ruhe und Sammlung zu finden. Bewegung, Atmung und Vorstellung sind die drei Säulen der Übungen. Qi Gong ist für alle Altersgruppen geeignet. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

13 x mittwochs, 9.15 - 10.45 Uhr
Beginn: 21.01.15
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Betty Schramm, 26 U.-Std, 52,— EURO

Hatha Yoga für Frauen "Aus der Ruhe kommt die Kraft"

Die Teilnehmerinnen des Hatha-Yoga-Kurses werden behutsam an einfache Körperhaltungen (asanas) und Übungsreihen (karanas oder vinyasas) herangeführt mit dem Ziel, den eigenen Körper und Atem bewusst zu erleben, Spannung und Kraft wohlwollend zu fördern und auch wieder zu lösen.

Die Übungen werden mit Leichtigkeit und Sanftheit ohne körperliche Überanstrengung oder Leistungsstreben durchgeführt. Die Teilnehmerinnen lernen, die Wirkungsweise des Yoga zu erspüren - wie z. B. Beruhigung, Belebung, Dehnung - und den angenehm fließenden Atem zu erfahren. Über die Wahrnehmung des Atems entwickeln sich innere Stille und Gelassenheit, die dann die meditative Ruhe einleiten. So können Selbstheilungskräfte aktiv werden, Körper und Geist können Kraft schöpfen.

3114 Hatha Yoga für Frauen "Aus der Ruhe kommt die Kraft"

16 x donnerstags, 9.45 - 11.15 Uhr
Beginn: 22.01.15
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Stefanie Stief, 32 U.-Std, 64,— EURO

Hatha Yoga - Basic & Relax

Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Geübte geeignet. Der Kurs für Menschen, die überwiegend Entspannung suchen, flexibler werden möchten und die Grundlagen von Hatha Yoga kennen lernen möchten. Erleben Sie die Wirkungen der drei spannungslösenden Pawan-Mukta-Asana-Serien, dazu den Rücken stärkenden Sonnengruß, Atemübungen und verschiedene yogische Entspannungstechniken.

Bitte bringen Sie 1 Yogamatte, 2 Decken, 1 kleines Kissen für den Kopf mit.

3118 Hatha Yoga - Basic & Relax

10 x donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 22.01.15
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Marianne Blech, 20 U.-Std, 40,— EURO

3119 Hatha Yoga - Basic & Relax

8 x donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 16.04.15
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Marianne Blech, 16 U.-Std, 32,— EURO

FITNESS- UND BEWEGUNGSANGEBOTE

3200 Bodyfit - Fitnesstraining für Frauen

Dieses Training setzt auf Muskelaufbau- und Herz-Kreislauf-Training. Es motiviert und trainiert den ganzen Körper.

Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination sind die inhaltlichen Schwerpunkte dieses Kurses und mit fetziger Musik kommt der Spaßfaktor auch nicht zu kurz.

Erst ein Warm-Up, dann ein schweißtreibendes Work-Out und zuletzt die Entspannung - gemeinsam quält es sich leichter als allein.
Ein Angebot auch für Frauen, die nach einer Sportpause wieder einsteigen wollen.

18 x montags, 8.45 - 10.00 Uhr
Beginn: 19.01.15
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Sabine Merschmann, 30 U.-Std, 60,— EURO

Fitness für Mollige und Untrainierte

Vielen molligen und untrainierten Frauen fehlt der Mut, Sport zu treiben. Eine regelmäßige sportliche Betätigung ist wichtig, denn durch ein entsprechend gut dosiertes Training werden Sie leistungsfähiger und fühlen sich fit. Moderne Musik, dazu ein effektives gymnastisches Training, ein angemessenes Herz- und Kreislauftraining, Kraft und Ausdauerübungen, Bauchmuskeltraining und Entspannung - und schon macht das Bewegen in einer tollen Gruppe Spaß.

Fitness für Mollige und Untrainierte

3206

18 x montags, 16.45 - 18.15 Uhr
Beginn: 19.01.15
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Sabine Merschmann, 36 U.-Std, 72,— EURO

Fitness für Mollige und Untrainierte

3207

18 x mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr
Beginn: 21.01.15
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Sabine Merschmann, 36 U.-Std, 72,— EURO

Besser in Form mit dem Thera-Band

3208

Durch ein gezieltes Training mit dem Thera-Band lässt sich die Leistungsfähigkeit aller Muskelpartien steigern. Dabei wird nach einem einfachen, aber effektiven Prinzip trainiert: dem Widerstand. Durch eine abwechslungsreiche Kombination von gymnastischen Übungen und Übungen mit dem Thera-Band werden sowohl die Rumpfmuskulatur als auch die Muskulatur der Extremitäten trainiert.

18 x montags, 10.15 - 11.15 Uhr
Beginn: 19.01.15
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Sabine Merschmann, 24 U.-Std, 48,— EURO

3209 **Fitness-Mix**

Dieses Trainingsprogramm richtet sich an Teilnehmerinnen, die etwas für die Verbesserung ihrer Ausdauer und die Straffung und Kräftigung der wichtigsten Problemzonen (Bauch, Beine, Po, Rücken) unternehmen möchten. Ein Aerobic-Training im höheren Pulsbereich der Fettmobilisation trägt zu effektivem Abbau des Körperfetts und Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems bei. Ergänzend zum Herz-Kreislauf-Training werden gezielt die Problemzonen (durch Einsatz von Mini-Hanteln und dem Thera-Band) in Form gebracht. Ein Entspannungsteil rundet die Stunde ab.

Aerobic-Kenntnisse sind von Vorteil. Bitte bringen Sie eine Isomatte mit.

19 x montags, 18.00 - 19.15 Uhr
Beginn: 19.01.15
Albert-Schweitzer-Schule
Stephanie Klönne, 32 U.-Std, 64,— EURO

Wollen Sie sich fit und schlank tanzen? Ein mitreißendes Tanzworkout

Bei diesem Kursangebot handelt es sich um ein unglaubliches, vom Tanz inspiriertes Workout, ein Kalorien verbrennendes muskelformendes Ganzkörpertraining.

Dieses Tanz-Fitness-Programm wird kombiniert mit Aerobic-elementen, exotischen Klängen, kräftigen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Der Wechsel von schnellen und langsamen Rhythmen, eine Folge von sich wiederholenden Tanzschritten, Fittesselementen und Ausdauertraining prägt das Geschehen.

Interesse geweckt? Dann legen Sie los - wir garantieren viel Spaß!

3211 **Wollen Sie sich fit und schlank tanzen? Ein mitreißendes Tanzworkout**

18 x mittwochs, 19.15 - 20.00 Uhr
Beginn: 21.01.15
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Sabine Merschmann, 18 U.-Std, 36,— EURO

Wollen Sie sich fit und schlank tanzen? Ein mitreißendes Tanzworkout

3212

18 x donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr
Beginn: 22.01.15
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Sabine Merschmann, 24 U.-Std, 48,— EURO

Body-Attack - Fettverbrennung durch Muskelaufbau - ein Trainingsprogramm für Frauen

Ein Kurs für Frauen, die Körperfett verlieren, Muskeln aufbauen und das Gewebe straffen wollen. Das Training mit diversen Handgeräten, Pezzibällen oder dem eigenen Körpergewicht sorgt für einen gut definierten Muskelaufbau.

Die Körperhaltung und das Körpergefühl verändern sich positiv, die Koordinationsfähigkeit zwischen den unterschiedlichen Muskelgruppen verbessert sich. Die tiefliegende Muskulatur an Bauch und Rücken (oder: Rumpfmuskulatur) wird gestärkt, die großen Muskelgruppen von Beinen und Po werden gleichzeitig gestrafft.

Body-Attack - Fettverbrennung durch Muskelaufbau - ein Trainingsprogramm für Frauen

3213

16 x dienstags, 18.00 - 19.15 Uhr
Beginn: 10.02.15
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Sabine Merschmann, 27 U.-Std, 54,— EURO

Body-Attack - Fettverbrennung durch Muskelaufbau - ein Trainingsprogramm für Frauen

3214

16 x dienstags, 19.30 - 20.45 Uhr
Beginn: 10.02.15
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Sabine Merschmann, 27 U.-Std, 54,— EURO

Pilates für den Mann (50+)

3215

Die von Josef Pilates vor ca. 70 Jahren entwickelte Trainingsmethode ist derzeit in den USA ein Megatrend und findet auch in Deutschland zunehmend Anhänger.

Eine ausgefeilte Kombination mit speziellen Dehn- und Kräftigungsübungen, Atemtechniken und Entspannungsübungen verbessert sowohl die Kondition als auch die Koordination. Auf sanfte Weise werden die tiefen Muskeln stimuliert und die Körpermitte - unser Zentrum - gekräftigt. Durch die sehr individuelle Möglichkeit der Übungsabstimmung auf den einzelnen Teilnehmenden, unter Berücksichtigung seiner körperlichen Fähigkeiten und anatomischen Grenzen, ist das Pilates-Training für Jung und Alt gleichermaßen geeignet.

In diesem Kurs werden gezielte Übungen, die der Physiognomie des Mannes entsprechen, trainiert - insbesondere für Rücken und Bauch und für die Beweglichkeit.

Bitte bringen Sie sich ein Handtuch, eine Nackenrolle, Anti-Rutschsocken sowie etwas zu trinken mit.

19 x mittwochs, 11.00 - 12.00 Uhr
Beginn: 21.01.15
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum,
N.N., 26 U.-Std, 52,— EURO

Wirbelsäulengymnastik

Viele Menschen leiden unter orthopädischen Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule. Oft gesellt sich hierzu noch ein unangenehmes Ziehen im Schulter-, Brust- oder Lendenbereich, das vielleicht sogar in Beine und Arme ausstrahlt.

Da sich Wirbelsäulenbeschwerden in den meisten Fällen an zu schwacher Muskulatur rund um die Wirbelsäule ergeben, richten sich die Übungen für diesen wichtigen Teil unseres Bewegungsapparates auf die Kräftigung und Dehnung dieser Muskelgruppen.

3217 Wirbelsäulengymnastik

Samstag, 24.01.15, 9.15 - 10.00 Uhr
Samstag, 14.02.15, 9.15 - 10.00 Uhr
Samstag, 28.02.15, 9.15 - 10.00 Uhr
Samstag, 07.03.15, 9.15 - 10.00 Uhr
Samstag, 14.03.15, 9.15 - 10.00 Uhr
Samstag, 18.04.15, 9.15 - 10.00 Uhr
Samstag, 25.04.15, 9.15 - 10.00 Uhr
Samstag, 09.05.15, 9.15 - 10.00 Uhr
Samstag, 30.05.15, 9.15 - 10.00 Uhr
Samstag, 13.06.15, 9.15 - 10.00 Uhr
Samstag, 20.06.15, 9.15 - 10.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Moses Osheku, 11 U.-Std, 22,— EURO

WE

Wirbelsäulengymnastik

3218

Samstag, 24.01.15, 10.15 - 11.00 Uhr
Samstag, 14.02.15, 10.15 - 11.00 Uhr
Samstag, 28.02.15, 10.15 - 11.00 Uhr
Samstag, 07.03.15, 10.15 - 11.00 Uhr
Samstag, 14.03.15, 10.15 - 11.00 Uhr
Samstag, 18.04.15, 10.15 - 11.00 Uhr
Samstag, 25.04.15, 10.15 - 11.00 Uhr
Samstag, 09.05.15, 10.15 - 11.00 Uhr
Samstag, 30.05.15, 10.15 - 11.00 Uhr
Samstag, 13.06.15, 10.15 - 11.00 Uhr
Samstag, 20.06.15, 10.15 - 11.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Moses Osheku, 11 U.-Std, 22,— EURO

WE

Bewegungsangebot für Diabetiker

3221

Ein wichtiger therapieunterstützender Behandlungsbaustein bei Diabetes ist die Bewegung. Der Zusammenhang zwischen Diabetes und Behandlung ist einfach: Viel Bewegung - wenig Medikamente. Wenig Bewegung - viele Medikamente. Unter fachkundiger Anleitung wird in diesem Kurs ein Bewegungsangebot vermittelt, das es Diabeteserkrankten besser ermöglicht, mit ihrer Stoffwechselerkrankung zu leben.

19 x montags, 15.45 - 16.30 Uhr
Beginn: 19.01.15
VHS Gebäude "Treffpunkt", Gymnastikraum
Gabriele Krüger, 19 U.-Std, 38,— EURO



**Verschiedene Krankenkassen finanzieren
oder bezuschussen Ihren Kurs.
Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.**

NATURHEILKUNDLICHE VORTRÄGE

Die Vorträge werden von Heilpraktikerin Claudia Lindemann gehalten. Im Rahmen dieser Vorträge geht es zum einen um umfassende Informationen zu dem jeweiligen Thema und um Tipps aus Schulmedizin und Naturheilkunde zur möglichen Linderung des Problems. Individuelle Diagnosen und Therapien können in diesem Rahmen nicht erwartet werden.

3400 **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".

An diesem Abend erhalten Sie umfassende Informationen über die vielfältigen Möglichkeiten, die "Gifte" und "Schlacken" wieder loszuwerden.

Donnerstag, 12.03.15, 19.00 - 20.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Claudia Lindemann, 2 U.-Std, 9,— EURO
Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

3401 **Säure-Basen-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 Belastungen 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.

An diesem Abend erfahren Sie, wie Sie durch basische Ernährung, Bäder und Teezubereitungen die Säurelast wieder loswerden.

Themen des Kurses:

- der Säure-Basen-Haushalt
- Ernährungstipps
- basische Bäder

- Kräuter und Teezubereitungen
- basische Mineralien
- naturheilkundliche Methoden

Donnerstag, 19.03.15, 19.00 - 20.30 Uhr
 VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
 Claudia Lindemann, 2 U.-Std, 9,— EURO
 Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

Gesunde Ernährung - langes Leben

3402

Eine gute Ernährung mit wertvollen Nahrungsmitteln sollte während des ganzen Lebens eine zentrale Rolle spielen. Die "ältere" Generation steht heutzutage voller Kraft, Fitness und Gesundheit in der Blüte des Lebens und doch unterliegen Verdauungskraft, Appetit und Durst, Nährstoff- und Kalorienbedarf, sowie Verträglichkeit der Nahrungsmittel einem gewissen Wandel.

Um auch im "Best-Ager-Alter" durch eine gute Ernährung lange fit und bei bester Gesundheit zu bleiben, ist es sinnvoll, einige Besonderheiten bei der Auswahl der Nahrungsmittel zu beachten. Welche Ernährungsform die besten Chancen auf eine gute Nährstoffversorgung bei bester Verträglichkeit bietet, ist Thema dieses Vortrags.

Donnerstag, 16.04.15, 19.00 - 20.30 Uhr
 VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
 Claudia Lindemann, 2 U.-Std, 9,— EURO
 Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

Arthrose - Was tun gegen den Gelenkverschleiß?

3403

Arthrose ist die häufigste Form aller Gelenkerkrankungen. Allein in Deutschland sind 5 bis 10 Millionen Menschen betroffen. Kennzeichen der Arthrose ist die immer dünner werdende und sich verändernde Knorpelschicht des betroffenen Gelenkes. Ist ein Umbau des Gelenkknorpels erst einmal vorhanden, so hilft vielfach nur noch die Einnahme von Schmerzmitteln oder eine Operation.

Das oberste Ziel einer Arthrosebehandlung ist demnach, den Fortschritt des Knorpelabbaus zu stoppen. Welche Maßnahmen dazu geeignet sind, erfahren Sie in diesem Vortrag. Darüber hinaus erhalten Sie umfassende Einblicke in die Rolle der Ernährung bei Arthrose.

Tipps aus der Naturheilkunde ergänzen das Thema.

Dienstag, 19.05.15, 19.00 - 20.30 Uhr
 VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
 Claudia Lindemann, 2 U.-Std, 9,— EURO
 Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

3410 **Alles eine Frage der Haltung Stress und Rückenschmerzen**

Bei Rückenschmerzen, Stress, Ärger und jeder Art von emotionalem Durchhänger lässt sich die Psyche am einfachsten und effektivsten durch unseren Körper/unsere Körperhaltung beeinflussen. In dieser Veranstaltung beschäftigen wir uns mit den Folgen von Stress auf unser geistiges und körperliches Wohlbefinden. Bei Übungen mit Spaßfaktor werden wir erleben, wie wir in Sekunden schnell unsere körperliche Haltung und unseren Gemütszustand verbessern.

Die Dozentin ist Heilpraktikerin. Weitere Informationen finden Interessierte unter www.praxis-schmied.de.

WE

Samstag, 18.04.15, 10.30 - 12.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210
Nicole Schmied, 2 U.-Std, 12,— EURO
Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

3411 **Fußreflexzonenmassage für zu Hause/Fußakupressur**

In den Reflexzonen der Füße spiegelt sich der ganze Körper wider. Hier ist es möglich, innere Organe durch die Behandlung spezieller Bereiche gezielt zu beeinflussen. Da das Prinzip der Fußreflexzonen-Massage relativ einfach ist, wird sie vor allem gern zur Selbstbehandlung genutzt. Natürlich kann man sie auch beim Partner oder innerhalb des Familien- und Freundeskreises anwenden. Sich dabei durch Berührung gut zu tun, steht an erster Stelle.

Dieser Kurs ist für Anfänger gedacht, die gern die Grundlagen der Fußreflexzonen-Massage erlernen möchten.

Die Dozentin ist Heilpraktikerin. Weitere Informationen finden Interessierte unter <http://naturheilpraxis-helga-rietig.blog.de>.

WE

Samstag, 28.02.15, 11.00 - 15.45 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
Helga Rietig, 6 U.-Std, 21,— EURO
Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

3412 **Gewürzheilkunde Naturheilkundlicher Vortrag**

Das Heilen mit Gewürzen gehört neben der Kräuterheilkunde zu den ältesten Heilmethoden der Menschheit. Bereits vor über 5000 Jahren wurden in Indien gezielt Gewürze innerhalb von Ayurveda-Kuren eingesetzt. Man machte sich z. B. die antibakterielle Wirkung von Pfeffer und Chili zunutze, aber auch die Wirkung erwärmender Gewürze wie Zimt, Nelke, Ingwer und Kardamom. Wir

kennen diese Kombination noch heute als Pfefferkuchengewürze, die uns im Winter gut tun, die wir aber im Sommer kaum essen würden.

Im deutschsprachigen Raum war es die heilige Hildegard von Bingen, die sich mit der Heilwirkung von Gewürzen auseinandersetzte. Sie nutzte z. B. Galgant gegen Herzbeschwerden. Selbst in der modernen Krebsheilkunde wird z. B. Kurkuma aufgrund seiner positiven Wirkung auf den Magen-Darbereich eingesetzt.

Da wir täglich mit Gewürzen umgehen können, bietet der bewusste Einsatz von Gewürzen in der Küche die Möglichkeit, unsere Gesundheit zu unterstützen und aus unserer Nahrung ein Heilmittel zu machen.

Die Dozentin ist Heilpraktikerin. Weitere Informationen finden Interessierte unter <http://naturheilpraxis-helga-rietig.blog.de>.

Samstag, 25.02.15, 18.30 - 21.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 207
Helga Rietig, 4 U.-Std, 12,— EURO
Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

WE

Thalasso, Wellness und vieles mehr.....

3501

"Alles Leben stammt aus dem Meer", so sagte schon Hippokrates.

Die Thalasso-Gesichtsbehandlung nutzt die Kraft des Meeres und arbeitet mit seinem enormen Potential an Spurenelementen, Vitaminen, Mineralstoffen und Aminosäuren. Dies sorgt für sichtbare und spürbare Ergebnisse der Gesichtshaut. Linien und Falten werden gelindert, das Feuchtigkeitsniveau der Haut wird gesteigert und Zellschäden repariert. Ein frischer und vitaler Teint ist die Folge.

Die Dozentin Frau Petra Lantin, ausgebildete ganzheitliche Kosmetikerin vermittelt Ihnen unter Anleitung diese obige Gesichtsbildung.

Ein weiterer Programmpunkt bietet das "Facelifting", das sich sowohl positiv nach innen und außen auswirkt. Dabei werden verschiedene Akupunkturpunkte des Gesichtes aktiviert, um eine Tiefenentspannung am ganzen Körper herzustellen.

Abgerundet wird das Angebot durch Entspannungsübungen mit der Klangschale und einer geführten Phantasiereise, so dass Sie am Ende des Kurses mit einem entspannten Wohlfühl nach Hause gehen.

Für die benötigten Kosmetikartikel entsteht ein Kostenbeitrag von € 5,— Euro.

Samstag, 20.06.15, 10.00 - 13.00 Uhr
Stadtmuseum
Petra Lantin, 4 U.-Std, 15,— EURO
Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

WE



Melden Sie sich frühzeitig an und sichern Sie sich Ihren Kurs.



Geschenk-Gutscheine
erhalten Sie bei der Volkshochschule
Schenken Sie (Weiter-) Bildung!



Achtung!!!
Alle Anmeldungen sind verbindlich (AGB).



Achtung!!!
Sie erhalten von uns keine Anmeldebestätigung.
Sie können den gebuchten Kurs besuchen,
wenn Sie nach der Anmeldung keine Absage erhalten.

Gestaltung + Druck
Ingulf Stürenberg-Jung



Digitaldruck - Offsetdruck - Mailings - Buchbindarbeiten

Eichendorffstraße 56
59192 Bergkamen

Tel. 02307-88423
Mobil 0151-46638074

www.st-jung.de
info@st-jung.de

Fremdsprachen

- Fremdsprachen lernen bei der Volkshochschule
- Chinesisch
- Niederländisch
- Russisch
- Schwedisch
- Spanisch
- Türkisch
- Englisch
- Französisch
- Italienisch

In der Welt zu Hause

– Fremdsprachen lernen bei der VHS

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Bei der VHS Bergkamen lernen Sie in einer homogenen Lerngruppe in angenehmer Atmosphäre bei kompetenten Dozentinnen und Dozenten. Die VHS bietet für jede Zielgruppe - vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen - ein passendes Angebot sowohl im Vormittags- als auch im Abendbereich. Das heißt, dass Sie mit bereits vorhandenen Kenntnissen auch in einen Fortgeschrittenenkurs einsteigen können. Nutzen Sie die persönliche Sprachberatung, um den für Sie passenden Kurs zu finden.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht. Die grundlegenden Level sind:

- A: Elementare Sprachverwendung
- B: Selbstständige Sprachverwendung
- C: Kompetente Sprachverwendung

Diese sind nochmals in insgesamt 6 Niveaustufen unterteilt:

A1 – Anfänger

Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen, z. B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben, und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

A2 – Grundlegende Kenntnisse

Kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Kann sich

in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung

Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

B2 – Selbständige Sprachverwendung

Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Kann sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

C1 – Fachkundige Sprachkenntnisse

Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Kann sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Kann sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.

C2 – Annähernd muttersprachliche Kenntnisse

Kann praktisch alles, was er/sie liest oder hört, mühelos verstehen. Kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Kann sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.

Unser Tipp: Nutzen Sie als Quereinsteiger in einen Fortgeschrittenenkurs die Möglichkeit der individuellen Sprachberatung und machen Sie einen Termin bei Frau Sabine Ostrowski, Telefon 02307/284951.

Aufbau des Bergkamener Fremdsprachenprogrammes

Die VHS Bergkamen bietet Sprachkurse auf unterschiedlichen Niveaustufen an:

A1: Grundkurse für Anfänger ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Es wird mit dem 1. Band des jeweiligen Lehrwerkes gearbeitet. Grundstrukturen und der Grundwortschatz werden gelehrt.

A2: Aufbaukurse

Wortschatz und Grammatik werden vertieft und erweitert. Hörverständnis, Aussprache und Intonation werden geschult, das freie Sprechen gefördert. Neben der Arbeit mit dem Lehrbuch werden vereinfachte Kurzgeschichten und Zeitungsartikel gelesen.

B1/B2: Kurse für Fortgeschrittene

Die vorhandenen Sprachkenntnisse werden vertieft und erweitert. Das Niveau der weiterführenden Kurse ist unterschiedlich. Sie können wählen zwischen Aufbau-, Auffrischungs- oder Konversationskursen.

Und hier ein wichtiger Hinweis:

Bitte kaufen Sie das in der Kursbeschreibung genannte Lehrwerk nicht vor Kursbeginn, da unter Umständen noch Änderungen möglich sind! In der ersten Kursstunde wird dann das endgültige Lehrwerk festgelegt.



Geschenk-Gutscheine

erhalten Sie bei der Volkshochschule
Schenken Sie (Weiter-) Bildung!



Melden Sie sich frühzeitig an und sichern Sie sich Ihren Kurs.

VHS Werne und VHS Bergkamen - Wir sind das Sprachenprüfungszentrum vor Ort!

Die Volkshochschulen Werne und Bergkamen bilden gemeinsam das Sprachenprüfungszentrum, in dem Sie wohnortnah Ihre Sprachprüfungen ablegen können. Wir bieten die Prüfungen der Europäischen Sprachzertifikate an, die europaweit in 15 Ländern für unterschiedliche Niveau- und Kompetenzstufen anerkannt sind und durchgeführt werden. Die Kurzformel heißt *telc* (the european language certificates).



Die Europäischen Sprachzertifikate telc sind die Sprachzertifikate der Zukunft. Die telc GmbH ist ein Tochterunternehmen des Deutschen Volkshochschul-Verbandes e.V. In Deutschland ist die telc GmbH Partnerin der Bundesregierung für die Sprachprüfung, mit der Integrationskurse abschließen.

telc-Sprachzertifikate entsprechen den Standards des Gemeinsamen Europäischen

Referenzrahmens (GER) für das Sprachenlernen, so wie ihn der Europarat beschlossen hat.

Das gesamte Sprachenprogramm der beiden benachbarten Volkshochschulen ist nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) ausgerichtet und auch die Prüfungen werden europaweit nach denselben Kriterien bewertet. Damit wird eine einheitliche Struktur, eine bessere Übersichtlichkeit und Transparenz für alle Sprachenlernenden erreicht. Durch die Europäischen Sprachzertifikate wird eine klar gegliederte Fremdsprachenkompetenz nachgewiesen. Wir bieten Ihnen die **Sprachprüfungen** für Deutsch, Englisch, Wirtschaftsenglisch, Französisch, Spanisch und Niederländisch in den **Niveaustufen A2 - B2** an. Die Niederländisch-Prüfungen nach CNAVt – Centrum Nederlands als Vremmde Taal – werden über den Landesverband der Volkshochschulen direkt mit den Universitäten Amsterdam und Leuven durchgeführt.

Bei Interesse setzen Sie sich bitte mit den nachfolgend aufgeführten zuständigen Ansprechpersonen in Verbindung.

Deutsch-Zertifikate:

VHS Bergkamen, Frau Sabine Ostrowski
Telefon 02307/284951

Fremdsprachenzertifikate:

VHS Werne, Frau Regina Ruß
Telefon 02389/71539

CHINESISCH

4021 Chinesisch - A1 - für Anfänger am Wochenende

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Er bereitet zielgerecht auf geschäftliche und touristische China-Besuche vor. Lernen Sie in diesem Kurs, der von einem Muttersprachler geleitet wird, die wichtigsten chinesischen Schriftzeichen sowie kommunikative Fähigkeiten für alltägliche Situationen wie zum Beispiel Einkaufen, nach dem Weg fragen, etwas bestellen im Restaurant und so weiter. In die Unterrichtsstunden fließen landeskundliche Informationen, Aspekte der klassischen chinesischen Philosophie sowie Informationen zum chinesischen Theater und zur Kunst mit ein.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "Long" (Ernst Klett Sprachen GmbH)

Samstag, 24.01.15, 14.00 - 16.30 Uhr
Samstag, 31.01.15, 14.00 - 16.30 Uhr
Samstag, 07.02.15, 14.00 - 16.30 Uhr
Samstag, 14.02.15, 14.00 - 16.30 Uhr
Samstag, 21.02.15, 14.00 - 16.30 Uhr
Samstag, 28.02.15, 14.00 - 16.30 Uhr
Samstag, 07.03.15, 14.00 - 16.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 107
Johannes Ruiming Pan, 21 U.-Std, 37,80 EURO

WE

NIEDERLÄNDISCH

4161 Niederländisch - A1 - am Wochenende 2. Semester

Dieser Kurs hat vor einem Semester begonnen und richtet sich an Interessierte mit geringen Vorkenntnissen. Lernen Sie in diesem Kurs, der von einer Muttersprachlerin geleitet wird, die wichtigsten Vokabeln und Redewendungen für alltägliche Situationen wie zum Beispiel Einkaufen oder etwas im Restaurant bestellen und so weiter. Landeskundliche Informationen zu unserem beliebten Nachbarland fließen in die Unterrichtsstunden mit ein.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "Welkom!" (Ernst Klett Sprachen GmbH).

Samstag, 24.01.15, 9.00 - 12.15 Uhr
Samstag, 14.02.15, 9.00 - 12.15 Uhr
Samstag, 14.03.15, 9.00 - 12.15 Uhr
Samstag, 09.05.15, 9.00 - 12.15 Uhr
Samstag, 13.06.15, 9.00 - 12.15 Uhr
Samstag, 20.06.15, 9.00 - 12.15 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201
Lente Kupper-van Leeuwen -, 24 U.-Std, 43,20 EURO

WE

RUSSISCH

Russisch - A1 - für Anfänger

4191

In diesem Kurs festigen und erweitern die Teilnehmenden ihre Grundkenntnisse in der russischen Sprache, die sie im 1. Semester erworben haben. Wir bewegen uns weiterhin in Alltagssituationen, hören und lesen, sprechen und schreiben und erfahren dabei einiges über Land und Leute. Seiteneinsteiger sind willkommen!

Wir arbeiten mit dem neuen Lehrwerk "Jasno" aus dem Klett-Verlag.

19 x dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 20.01.15

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209

Richard Schulte, 38 U.-Std, 68,40 EURO

SCHWEDISCH

Schwedisch - A1 - für Anfänger

4201

Dieser Kurs richtet sich an alle Schwedisch-Interessierten ohne jegliche Vorkenntnisse. Aufgelockert durch landeskundliche Informationen erarbeiten wir uns die ersten Grundlagen der schwedischen Sprache. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Välkomna!" (Klett-Langenscheidt).

18 x dienstags, 19.45 - 21.15 Uhr

Beginn: 20.01.15

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207

Melanie Sorgatz, 36 U.-Std, 64,80 EURO

Schwedisch - B1

4202

Dieser Kurs besteht seit 12 Semestern. Seiten- und Wiedereinsteiger mit Sprachkenntnissen der Niveaustufe A2 sind herzlich willkommen. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Välkomna tillbaka!" (Klett- Verlag), ab Lektion 3.

18 x dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 20.01.15

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207

Melanie Sorgatz, 36 U.-Std, 64,80 EURO

4220 Spanisch - A1 - 2. Semester

Möchten Sie zukünftig gern auf einem spanischen Wochenmarkt mit dem Verkäufer um den Preis feilschen? Hatten Sie sich nach dem letzten Urlaub vorgenommen, etwas Spanisch zu lernen? Jetzt haben Sie die Gelegenheit dazu...

Dieser Fortsetzungskurs begann im letzten Semester. Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "eñe" (Hueber Verlag).

18 x mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 21.01.15

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204

Petra Achenbach, 36 U.-Std, 64,80 EURO

4221 Spanisch - A1 - für Anfänger

Ziel dieses Kurses ist es, Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit den Grundzügen der spanischen Sprache vertraut zu machen, sodass sie in der Lage sind, einfache Situationen der Alltagskonversation in der Zielsprache zu meistern. Daneben werden sie auch die schönen Aspekte der Kultur und Bräuche Spaniens kennenlernen. Die Dozentin ist Muttersprachlerin.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "Perspectivas iYa" (Cornelsen Verlag).

18 x freitags, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 30.01.15

VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203

Maria Isabel Garcia, 36 U.-Std, 64,80 EURO

4222 Spanisch - A1 - 3. Semester

Ziel dieses Kurses ist es, Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit geringen Vorkenntnissen mit den Grundzügen der spanischen Sprache vertraut zu machen, sodass sie in der Lage sind, einfache Situationen der Alltagskonversation in der Zielsprache zu meistern. Daneben werden sie auch die schönen Aspekte der Kultur und Bräuche Spaniens kennenlernen. Die Dozentin ist Muttersprachlerin.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "eñe" (Hueber Verlag) ab Lektion 6.

18 x donnerstags, 20.00 - 21.30 Uhr
Beginn: 22.01.15
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
Maria Isabel Garcia, 36 U.-Std, 64,80 EURO

TÜRKISCH

Türkisch - A1 - 2. Semester

4240

Dieses Kursangebot hat im letzten Jahr begonnen. Mit Vorkenntnissen ist es möglich, als Seiteneinsteiger noch in diesem Kurs zurechtzukommen. Hier werden Sie in angemessenem Lerntempo in den Kurs integriert. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Güle güle" (Hueber Verlag) ab Lektion 6. Einführungs- und Ergänzungsmaterial wird vom Kursleiter erstellt.

19 x montags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 19.01.15
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Günther Fehling, 38 U.-Std, 68,40 EURO

Türkisch - A1 - 4. Semester

4244

Dieser Kurs hat im vorletzten Jahr begonnen und es ist möglich, als Seiteneinsteiger mit Vorkenntnissen an diesem Kurs teilzunehmen. Sie werden dann in angemessenem Lerntempo in den Kurs integriert. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Güle güle" (Hueber Verlag) ab Lektion 17. Ergänzendes Lernmaterial wird vom Kursleiter vorbereitet.

19 x montags, 19.45 - 21.15 Uhr
Beginn: 19.01.15
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Günther Fehling, 38 U.-Std, 68,40 EURO



Melden Sie sich frühzeitig an und sichern Sie sich Ihren Kurs.

4600 Englisch - A 1 - für Anfänger

Dieser Kurs ist gedacht für interessierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer ohne Vorkenntnisse, die Englisch in entspannter und angenehmer Atmosphäre von Grund auf lernen wollen. Ziel des Kurses ist es, grundlegende Englischkenntnisse anhand von einfachen Alltags- und touristischen Situationen zu erarbeiten und z. B. in einfachen Konversationen anzuwenden.

Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Fairway A 1" (Ernst Klett Verlag).

19 x donnerstags, 19.00 - 20.30 Uhr
Beginn: 22.01.15
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Nadine Pasdzior, 38 U.-Std, 68,40 EURO

4601 Englisch - A 1 - für den Urlaub

In diesem Kurs lernen Sie mit Muße Englisch für den Urlaub. Wir beschäftigen uns mit typischen Urlaubssituationen wie z.B. Zimmerbuchung, Restaurantbesuch, Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel und Wegbeschreibungen.

Samstag, 24.01.15, 9.00 - 12.15 Uhr
Samstag, 14.02.15, 9.00 - 12.15 Uhr
Samstag, 28.02.15, 9.00 - 12.15 Uhr
Samstag, 07.03.15, 9.00 - 12.15 Uhr
Samstag, 14.03.15, 9.00 - 12.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Gaby Tyschak, 20 U.-Std, 36,— EURO

WE

4602 Englisch - A 1 - 2. Semester

Dieser Kurs ist gedacht für interessierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer ohne Vorkenntnisse, die Englisch in entspannter und angenehmer Atmosphäre von Grund auf lernen wollen. Ziel des Kurses ist es, grundlegende Englischkenntnisse anhand von einfachen Alltags- und touristischen Situationen zu erarbeiten und z. B. in einfachen Konversationen anzuwenden.

Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Fairway A 1" (Ernst Klett Verlag) ab Lektion 5.

19 x freitags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 23.01.15
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
Gaby Tyschak, 38 U.-Std, 68,40 EURO

Englisch - A 1 - für den Urlaub

4603

In diesem Kurs lernen Sie mit Muße Englisch für den Urlaub. Wir beschäftigen uns mit typischen Urlaubssituationen wie z.B. Zimmerbuchung, Restaurantbesuch, Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel und Wegbeschreibungen.

Samstag, 18.04.15, 9.00 - 12.15 Uhr
Samstag, 25.04.15, 9.00 - 12.15 Uhr
Samstag, 09.05.15, 9.00 - 12.15 Uhr
Samstag, 30.05.15, 9.00 - 12.15 Uhr
Samstag, 13.06.15, 9.00 - 12.15 Uhr
Samstag, 20.06.15, 9.00 - 12.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Gaby Tyschak, 24 U.-Std, 43,20 EURO

WE

Englisch - A1 - 4. Semester

4604

Der Kurs hat vor 3 Semestern für Anfänger ohne Vorkenntnisse begonnen. In diesem Kurs sollen in entspannter Atmosphäre anhand einfacher Alltags- und Touristiksituationen grundlegende Englischkenntnisse vermittelt werden. Gearbeitet wird mit dem Lehrbuch "Fairway A 2" (Ernst Klett Verlag) ab Lektion 5.

19 x dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr
Beginn: 20.01.15
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
Gaby Tyschak, 38 U.-Std, 68,40 EURO

Englisch - A1 - 5. Semester

4605

Der Kurs hat vor 4 Semestern für Anfänger ohne Vorkenntnisse begonnen. Gemeinsam werden in angenehmer Atmosphäre grundlegende Englischkenntnisse erarbeitet, die helfen sollen, sich auch in touristischen Situationen zurechtzufinden. Wir beschäftigen uns mit leicht verständlicher Lektüre oder auch einmal mit einem Zeitungsartikel. Damit wird der Wortschatz Schritt für Schritt erweitert und neue grammatische Strukturen werden erschlossen. Seiteneinsteiger mit Grundkenntnissen sind herzlich willkommen.

19 x montags, 19.15 - 20.45 Uhr
Beginn: 19.01.15
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Dr. Jürgen Havel, 38 U.-Std, 68,40 EURO

4606 Englisch - A2

Wenn Sie in lockerer Atmosphäre Ihre Grundkenntnisse auffrischen und erweitern möchten, ist dies der richtige Kurs für Sie. Anhand von Alltagssituationen üben wir freies Sprechen, Hör- und Leseverstehen. Dieser Kurs startete für Anfänger/-innen im Herbst 2011. Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk Fairway 2 (Klett-Langenscheidt) ab Lektion 1.

19 x montags, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 19.01.15

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208

Manuela Röglin, 38 U.-Std, 68,40 EURO

4607 Englisch mit Muße lernen - A2

Sie haben vor längerer Zeit schon einmal Englisch gelernt und möchten beim alltäglichen Gebrauch der Sprache sicherer werden? Dann sind Sie hier richtig, denn vielfältige Übungsformen reaktivieren früher erworbene Kenntnisse und bauen diese aus. Selbstverständlich wenden Sie alle Fertigkeiten im Gespräch an.

Gearbeitet wird dem Buch "Network: basic conversation"

18 x montags, 8.45 - 10.15 Uhr

Beginn: 19.01.15

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207

Sabine Dettmar, 36 U.-Std, 64,80 EURO

4608 Englisch mit Muße lernen - A2

Sie haben vor längerer Zeit schon einmal Englisch gelernt und möchten beim alltäglichen Gebrauch der Sprache sicherer werden? Dann sind Sie hier richtig, denn vielfältige Übungsformen reaktivieren früher erworbene Kenntnisse und bauen diese aus. Selbstverständlich wenden Sie alle Fertigkeiten im Gespräch an.

Gearbeitet wird dem Buch "Network: basic conversation"

18 x montags, 10.30 - 12.00 Uhr

Beginn: 19.01.15

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207

Sabine Dettmar, 36 U.-Std, 64,80 EURO

Englisch - A2 / B1

4609

Der Kurs hat vor 13 Semestern begonnen. Wir beschäftigen uns mit interessanter und trotzdem verständlicher Lektüre oder auch einmal mit einem Zeitungsartikel. Damit werden neue, nützliche Vokabeln und Grammatik in entspannter Atmosphäre erarbeitet. Seiteneinsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

18 x donnerstags, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 22.01.15
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Dr. Jürgen Havel, 36 U.-Std, 64,80 EURO

Englisch mit Muße lernen - A2 / B1

4610

Network now A2.2 bereitet die Teilnehmenden optimal auf die Begegnungen mit der englischen Sprache vor. Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben finden immer kontextbezogen statt und viele Themen ermuntern zum aktiven Sprachgebrauch.

Anhand des Lehrwerks "Network Now A2.2" (Klett-Langenscheidt) trainieren Sie Ihre Sprechfertigkeiten in touristischen und Alltagssituationen.

18 x freitags, 9.00 - 10.30 Uhr
Beginn: 23.01.15
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Sabine Dettmar, 36 U.-Std, 64,80 EURO

Englisch - B1

4611

In lockerer Atmosphäre wird überwiegend frei gesprochen. Grundlage liefern Zeitungsausschnitte, Lektüren, CDs, DVDs, Grammatikübungen, etc. - kurzum ein bunt gemischtes Programm und daher für jeden etwas.

19 x mittwochs, 9.00 - 11.30 Uhr
Beginn: 21.01.15
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Manuela Röglin, 57 U.-Std, 102,60 EURO



Melden Sie sich frühzeitig an und sichern Sie sich Ihren Kurs.

4612 Englisch - B1

In diesem Kurs vertiefen die Teilnehmenden ihre vorhandenen Englischkenntnisse. Vor allem der aktive Wortschatz soll vergrößert und die Grammatikkenntnisse sollen verbessert werden.

Zum Einsatz kommen das Lehrwerk Fairway 3 (Ernst Klett Verlag) ab Lektion 11 sowie zusätzliche Texte und Materialien.

18 x donnerstags, 19.00 - 21.30 Uhr
Beginn: 22.01.15
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Werner Bartz, 54 U.-Std, 97,20 EURO

4613 Konversationskurs B1/B2

If you feel you have a good basic knowledge of the English language but you want to brush it up, this might be the right course for you. We talk about a variety of topics, expand our vocabulary and revise some grammar. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "In conversation 2"

18 x mittwochs, 9.00 - 11.30 Uhr
Beginn: 21.01.15
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Sabine Dettmar, 54 U.-Std, 97,20 EURO

4614 Englisch - A2 bis B2 - Konversationskurs English Conversation

Come and speak English in a pleasant atmosphere. We talk about everyday events, read short texts and discuss all kinds of interesting topics. Speaking English every week will help you to become much more fluent.

(Die Teilnehmenden sollten ein Englisch-Sprachniveau von A2 oder höher haben.)

18 x montags, 15.45 - 17.15 Uhr
Beginn: 19.01.15
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Lynne Murray, 36 U.-Std, 64,80 EURO

FRANZÖSISCH

Französisch mit Muße lernen - A1 - 4. Semester

4802

Dieser Fortsetzungskurs begann im September 2013 und geht nun in das 4. Semester. Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Gearbeitet wird mit dem Buch "On y va!" (Hueber Verlag).

18 x mittwochs, 9.15 - 10.45 Uhr

Beginn: 21.01.15

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208

Petra Achenbach, 36 U.-Std, 64,80 EURO

ITALIENISCH

Italienisch - A1 - Anfänger

4900

Mögen Sie die italienische Lebensart und möchten Sie gerne die Sprache lernen? Dieser Anfängerkurs lädt alle Interessierten mit geringen Vorkenntnissen dazu ein. Sie erwerben in diesem Kurs die sprachlichen Grundlagen, die Ihnen helfen, sich in typischen Alltagssituationen und auf Reisen zurechtzufinden. Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "Allegro 1" (Klett-Langenscheidt).

19 x mittwochs, 17.15 - 18.45 Uhr

Beginn: 21.01.15

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209

Roland Klönne, 38 U.-Std, 68,40 EURO

Italienisch mit Muße lernen - A1 - 1. Semester

4901

Möchten Sie gerne etwas Italienisch lernen? Dieser neue Anfängerkurs lädt dazu ein. Er richtet sich an Personen ohne Vorkenntnisse. Ganz langsam und in Ruhe werden den Teilnehmenden die Grundlagen der italienischen Sprache vermittelt. Erarbeitet werden alltägliche und touristische Situationen.

Gearbeitet wird mit dem Buch "Allegro" (Klett-Langenscheidt).

19 x dienstags, 9.15 - 10.45 Uhr

Beginn: 20.01.15

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207

Petra Achenbach, 38 U.-Std, 68,40 EURO

Erarbeitet werden touristische und alltägliche Situationen. Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "Allegro 2" (Klett-Langenscheidt) ab Lektion 5. Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind in diesem Kurs herzlich willkommen.

19 x mittwochs, 19.00 - 20.30 Uhr
Beginn: 21.01.15
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Roland Klönne, 38 U.-Std, 68,40 EURO

Mit einem Gutschein der VHS Bergkamen "Wissen und mehr" verschenken.

Sie sind noch auf der Suche nach einem Geschenk für die Partnerin bzw. für den Partner, die Eltern, Ihr Kind oder die beste Freundin bzw. den besten Freund?

Individuell soll das Geschenk sein? Den Geschmack des zu Beschenkenden soll es treffen?

Preislich flexibel und trotzdem von bester Qualität soll es sein? Spaß soll es machen und nicht in einem Regal verstauben?

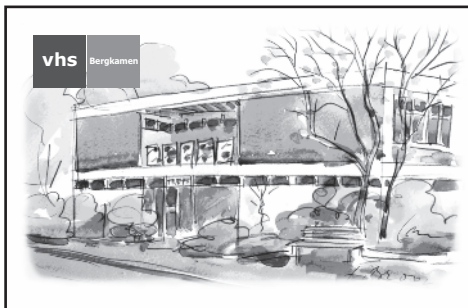
Wir haben das ideale Geschenk für Sie!

Mit einem Gutschein von Ihrer VHS Bergkamen haben Ihre Lieben die Möglichkeit, sich ihr Lieblingsgeschenk selbst zusammenzustellen. Egal, ob für eine berufliche Weiterbildung, einen Fitness- oder Kochkurs – unsere Gutscheine können im gesamten Kursangebot der VHS Bergkamen eingelöst werden.

Sie haben die Möglichkeit, im Büro der Volkshochschule Bergkamen Gutscheine über einen Kurs Ihrer Wahl zu beziehen.

Weitere Informationen erhalten Sie telefonisch unter den bekannten Telefonnummern oder per E-Mail unter vhs@bergkamen.de.

Ihr VHS-Team



Gutschein

EDV und berufliche Bildung

■ EDV

- Grundlagenkurse
- PC Sicherheit
- iPad/iPhone
- E-Book-Reader
- Soziale Netzwerke
- Webseiten erstellen und pflegen
- Anwenderschulungen für MS Office, MS Excel, MS Word

■ Digitale Fotografie und Bildbearbeitung

- Bedienung der Digitalkamera
- Digitale Fotografie und Bildbearbeitung am PC mit GIMP

■ Selbstmarketing und persönlicher Auftritt

- Bewerbungen erstellen
- Beruflicher Wiedereinstieg
- Make up / Farb- und Stilberatung

■ Schlüsselkompetenzen

- Work-Life-Balance
- "Kurz und Knackig" - Reihe mit Referentinnen der Fa. Dittmar & Lange Personalentwicklung

Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen.

Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „EDV und berufliche Bildung“ dar. Ebenfalls stark vertreten sind Kurse für das berufliche Weiterkommen in unterschiedlichsten Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnittsthemen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, runden das Angebot ab.

Bitte beachten Sie die beruflich qualifizierenden und verwertbaren Kurse in den anderen Programmbereichen, wie zum Beispiel berufsbezogene Sprachkurse im Fachbereich 4 oder der nachträgliche Erwerb von Schulabschlüssen im Fachbereich 6.

Nutzen Sie bei Erfüllung der jeweiligen Voraussetzungen die Förderinstrumente „Bildungsscheck NRW Fachkräfte (2013 bis 2015)“ und „Bildungsprämie – Zweite Förderphase“ zu Ihrer beruflichen Qualifizierung! Informationen dazu und Ihre Ansprechpersonen finden Sie in diesem Heft auf Seite 98.



Und hier ein wichtiger Hinweis:

Die VHS Bergkamen arbeitet in allen **EDV-Kursen** im Semester I/2015 mit dem Betriebssystem **Windows 7** und dem Office-Paket **MS Office 2010**.

Wenn Sie sich mit dem Betriebssystem Windows 8 oder MS Office 2013 beschäftigen möchten, so finden Sie passende Angebote in der Region unter www.volkshochschule.de.

Selbstlernkurse im EDV-Bereich können Sie im Rahmen unserer Volkshochschul-Kooperation über vhs.unna.de belegen. Bei einem Selbstlernkurs kommt in der Regel eine hochwertige Lernsoftware im Internet zum Einsatz, mit deren Hilfe Sie die Funktionalitäten von EDV-Programmen entdecken und deren Anwendungen üben können. Dabei bestimmen Sie selbst Lernort und Lernzeit.



Achtung!!!

Alle Anmeldungen sind verbindlich (AGB).

EDV - GRUNDLAGEN

PC Grundlagen für die Generation 50 +

5100

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen der PC-Nutzung. Wir gehen sowohl auf die Hardware (Speicher, Festplatte, etc.) ein als auch auf das Betriebssystem. Weitere Bestandteile dieses Kurses sind erste Schritte in einer Textverarbeitung, eine E-Mail-Adresse anlegen und das Schreiben einer E-Mail. Das Kurstempo wird an die Gruppe angepasst.

8 x montags, 18.30 - 21.45 Uhr

Beginn: 02.02.15

VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)

Bernd Falkenberg, 32 U.-Std, 73,60 EURO

PC Grundlagen für die Generation 50+

5101

Von Anfang an lernen Sie Schritt für Schritt den Umgang mit einem PC. Vom ersten Einschalten über die einfache Bedienung bis hin zum Internet lernen Sie die Vielfalt eines heutigen Computers kennen. Selbstverständlich werden bei der Themenauswahl die Interessen der Kursteilnehmenden berücksichtigt.

12 x dienstags, 9.00 - 10.30 Uhr

Beginn: 17.02.15

VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)

Dr. Jürgen Havel, 24 U.-Std, 55,20 EURO

EDV - INTERNETNUTZUNG

Grundlagen der Internetnutzung

5106

Dieser Kurs vermittelt den sicheren Umgang mit dem Medium "Internet". Es werden die vielfältigen Möglichkeiten der Internetnutzung vorgestellt und geübt: die generelle Informationssuche, das Schreiben von E-Mails, die Beteiligung an sozialen Netzwerken wie Facebook, das Stöbern bei ebay etc.

Für die Teilnahme an diesem Kurs sind PC-Grundkenntnisse erforderlich.

4 x montags, 18.30 - 21.45 Uhr

Beginn: 20.04.15

VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)

Bernd Falkenberg, 16 U.-Std, 36,80 EURO

5107 **Internet für die Generation 50+**

Lernen Sie den Umgang mit dem Internet kennen. Was versteht man unter dem Begriff Internet? Was ist ein Browser? Wie bewege ich mich im Internet? Wie finde ich Informationen? Wie kann ich eine E-Mail verschicken? Diese und weitere Fragen werden in dem Kurs beantwortet.

Kursbegleitendes Unterrichtsmaterial kann bezogen werden.

2 x donnerstags, 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 05.03.15

VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)

Karen Falkenberg, 8 U.-Std, 18,40 EURO

5108 **Bei Google gefunden werden - für Firmen und Vereine**

Alleine mit der Einrichtung einer Internetseite ist es nicht getan. Bei der Vielzahl von existierenden Webseiten und täglich neu erstellten Webseiten liegt eine große Herausforderung in der Suchmaschinenoptimierung.

Wie kann ich mit meiner Firma oder mit meinem Verein bei Google und Co. gefunden werden? In diesem Kurs werden Hilfestellungen und Möglichkeiten aufgezeigt, wie die eigene Seite - meistens mit kleinen Tricks - besser bei den Suchmaschinen abschneidet. Auf Wunsch können einzelne Webseiten von Teilnehmern als Beispiel verwendet werden, um Positives aufzuzeigen, aber auch Optimierungspotenziale zu besprechen.

Kursbegleitendes Unterrichtsmaterial kann bezogen werden.

Mittwoch, 04.03.15, 18.00 - 21.15 Uhr

VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)

Karen Falkenberg, 4 U.-Std, 9,20 EURO

SMARTPHONES & E-BOOK-READER

5112 **Android, Apps & Co.**

Der sichere Umgang mit dem Android-Smartphone

Was sind Apps? Was sind Widgets? Was ist Playstore? Gekaufte oder kostenlose Apps - welche benötige ich?

Wenn Sie sich diese und ähnliche Fragen stellen, dann besuchen Sie diesen Kurs! Hier wird der Umgang mit dem Android-Smartphone erläutert und prak-

tisch geübt. Wichtige Themen rund um Smartphone, Apps & Co. werden erklärt. Sie erfahren, was wirklich nützlich ist und wie Sie sich und Ihr Gerät wirksam schützen.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone mit (nur Android-System!). Die VHS haftet nicht für private Geräte.

Samstag, 24.01.15, 10.00 - 14.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Martin Prybylski, 5 U.-Std, 11,50 EURO

WE

Und hier ein wichtiger Hinweis für Nutzerinnen und Nutzer von E-Book-Readern:

Die Stadtbibliothek Bergkamen ist Mitglied im Onleihe-Verbund „Hellweg-Sauerland“ der öffentlichen Bibliotheken im Regierungsbezirk Arnsberg. (www.onleihe.de/hellwegsauerland). In diesem Verbund bieten über 30 Bibliotheken derzeit über 20.000 Medien (E-Books, E-Papers, Videos und Musiktitel) zum elektronischen Herunterladen auf PCs, E-Readern, Tablet-PCs, usw. an, und das rund um die Uhr, 24 Stunden am Tag, auch an Sonn- und Feiertagen. Es ist ein zeitgemäßes Angebot, das zusätzlich nichts kostet. Ein gültiger Leseausweis reicht für die Inanspruchnahme.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an die

Stadtbibliothek Bergkamen, Am Stadtmarkt 1, 59192 Bergkamen
Tel.: 02307/98350-0, Fax: 02307/98350-20
E-Mail: stadtbibliothek@bergkamen.de, Internet:
www.bibliothek.bergkamen.de

E-Book-Reader und Onleihe - Einführung in die Welt der digitalen Bücher

5113

Tauchen Sie ein in die Welt der elektronischen Bücher! E-Book-Reader bestehen durch ihre Handlichkeit und ihren großen Speicher, der Hunderte von Büchern aufnehmen kann. Sie bieten viele praktische Vorteile, wie zum Beispiel die Möglichkeit der Schriftvergrößerung.

Doch bis das Buch auf das Gerät übertragen ist, sind einige Hürden zu überwinden. Wir zeigen Ihnen anhand der digitalen Ausleihe (Onleihe) der Stadtbibliothek Bergkamen (www.onleihe24.de) nicht nur die korrekte Bedienung und welche unterschiedlichen Buchformate es gibt, sondern auch, worauf Sie beim Kauf eines E-Readers achten sollten.

PC- und Windows-Grundkenntnisse sind erforderlich. Ebenso ist eine persönliche E-Mail-Adresse zur Registrierung des Programms "Adobe Digital Editions" notwendig.

Wenn Sie schon einen E-Reader besitzen, bringen Sie diesen samt Lade- und USB-Kabel und der Bedienungsanleitung bitte mit. Inhaber eines Büchereiausweises der Stadtbibliothek Bergkamen bringen diesen bitte auch mit.

2 x montags, 15.00 - 16.30 Uhr
Beginn: 02.03.15
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Michael Doert, 4 U.-Std, 9,20 EURO

5114 **Twitter Praxisworkshop**

Twitter ist eine Echtzeit-Kommunikationsplattform und wird als Mikroblog bezeichnet. Neben dem Austausch von Informationen und als soziale Plattform hat Twitter einen wichtigen Stellenwert bei der Suchmaschinen-optimierung.

In diesem sehr praxisorientierten Workshop wird Grundlagenwissen vermittelt und angewendet. Der Kurs richtet sich an diejenigen, die einen Twitter Account einrichten möchten und dazu Hilfestellung benötigen. Zusätzlich erhalten Sie viele Tipps und Tricks für den praktischen Alltag. Des Weiteren können bestehende Accounts kontrolliert und gegebenenfalls optimiert werden. Bei der Kontrolle wird das Augenmerk auf wichtige Einstellungen sowie das Erscheinungsbild gelegt.

Eine vorherige Teilnahme an dem Einführungskurs "Soziale Netzwerke" wird empfohlen. Ein sicherer Umgang mit dem PC ist erforderlich.

Kursbegleitendes Unterrichtsmaterial kann bezogen werden.

Mittwoch, 11.03.15, 18.00 - 21.15 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Karen Falkenberg, 4 U.-Std, 9,20 EURO

5115 **google+ Praxisworkshop**

google+ kann zur Kommunikation mit der Familie, Freunden und Firmen genutzt werden. Öffentlich bei google+ gepostete Beiträge sind sehr schnell als Suchmaschinenergebnisse bei google und Co. zu finden.

In diesem sehr praxisorientierten Workshop wird Grundlagenwissen vermittelt und angewendet. Der Kurs richtet sich an diejenigen, die einen google+ Account einrichten möchten und dazu Hilfestellung benötigen. Zusätzlich erhalten Sie viele Tipps und Tricks für den praktischen Alltag. Des Weiteren können bestehende Accounts kontrolliert und gegebenenfalls optimiert werden. Bei der Kontrolle wird das Augenmerk auf wichtige Einstellungen sowie das Erscheinungsbild gelegt.

Ein sicherer Umgang mit dem PC ist erforderlich.

Kursbegleitendes Unterrichtsmaterial kann bezogen werden.

Mittwoch, 18.03.15, 18.00 - 21.15 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Karen Falkenberg, 4 U.-Std, 9,20 EURO

Facebook Praxisworkshop

5116

Momentan ist Facebook das größte deutsche Soziale Netzwerk, welches Freunde, Arbeitskollegen, Mitmenschen und Firmen verbindet.

In diesem sehr praxisorientierten Workshop wird Grundlagenwissen vermittelt und angewendet. Der Kurs richtet sich an diejenigen, die einen Facebookaccount und / oder eine Facebook-Seite einrichten möchten und dazu Hilfestellung benötigen. Zusätzlich erhalten Sie viele Tipps und Tricks für den praktischen Alltag. Des Weiteren können bestehende Accounts kontrolliert und gegebenenfalls optimiert werden. Bei der Kontrolle wird das Augenmerk auf wichtige Einstellungen sowie das Erscheinungsbild gelegt.

Ein sicherer Umgang mit dem PC ist erforderlich.

Kursbegleitendes Unterrichtsmaterial kann bezogen werden.

Mittwoch, 25.03.15, 18.00 - 21.15 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Karen Falkenberg, 4 U.-Std, 9,20 EURO

XING Praxisworkshop

5117

XING ist ein soziales Netzwerk, in dem Mitglieder hauptsächlich die beruflichen, z.T. privaten Kontakte zu anderen Personen verwalten und neue Kontakte finden können. Zudem werden Unternehmen vorgestellt. In den vergangenen Jahren wurde XING zu einer der größten Stellenbörsen in Deutschland.

In diesem sehr praxisorientierten Workshop wird Grundlagenwissen vermittelt und angewendet. Der Kurs richtet sich an diejenigen, die einen persönlichen XING sowie ggf. einen Unternehmenseintrag einrichten möchten und dazu Hilfestellung benötigen. Zusätzlich erhalten Sie viele Tipps und Tricks für den praktischen Alltag. Des Weiteren können bestehende Accounts kontrolliert und gegebenenfalls optimiert werden. Bei der Kontrolle wird das Augenmerk auf wichtige Einstellungen sowie das Erscheinungsbild gelegt.

Ein sicherer Umgang mit dem PC ist erforderlich. Kursbegleitendes Unterrichtsmaterial kann bezogen werden

Mittwoch, 15.04.15, 18.00 - 21.15 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Karen Falkenberg, 4 U.-Std, 9,20 EURO

5118 **Pinterest Praxisworkshop**

Bei Pinterest ist es möglich, Bilder-Kollektionen mit und ohne Beschreibung an eine virtuelle Pinnwand zu heften und so seine Vorlieben, Wünsche, Träume und vieles mehr auszudrücken. Durch das direkte Pinnen von einer Webseite tragen diese Einträge zur Suchmaschinenoptimierung bei.

In diesem sehr praxisorientierten Workshop wird Grundlagenwissen vermittelt und angewendet. Der Kurs richtet sich an diejenigen, die einen persönlichen Pinterest sowie ggf. einen Unternehmenseintrag einrichten möchten und dazu Hilfestellung benötigen. Zusätzlich erhalten Sie viele Tipps und Tricks für den praktischen Alltag. Des Weiteren können bestehende Accounts kontrolliert und gegebenenfalls optimiert werden. Bei der Kontrolle wird das Augenmerk auf wichtige Einstellungen sowie das Erscheinungsbild gelegt.

Ein sicherer Umgang mit dem PC ist erforderlich.
Kursbegleitendes Material kann bezogen werden.

Mittwoch, 22.04.15, 18.00 - 21.15 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Karen Falkenberg, 4 U.-Std, 9,20 EURO

5119 **Instagram Praxisworkshop**

Die kostenlose Foto- und Video-Sharing-App Instagram ermöglicht es, über Android-, iOS- und Windows-Phone-Mobilgeräte Fotos und Videos zu teilen. Nicht nur Privatleute nutzen diese Plattform, um Fotos und Videos öffentlich zu verteilen - immer mehr Firmen lernen die Vorteile der Plattform zu nutzen.

In diesem sehr praxisorientierten Workshop wird Grundlagenwissen vermittelt und angewendet. Der Kurs richtet sich an diejenigen, die einen Instagram Account einrichten und erste Schritte absolvieren möchte. Zusätzlich erhalten Sie viele Tipps und Tricks für den praktischen Alltag. Des Weiteren können bestehende Accounts kontrolliert und gegebenenfalls optimiert werden. Bei der Kontrolle wird das Augenmerk auf wichtige Einstellungen sowie das Erscheinungsbild gelegt.

Ein sicherer Umgang mit dem PC ist erforderlich.
Kursbegleitendes Unterrichtsmaterial kann bezogen werden.

Mittwoch, 29.04.15, 18.00 - 21.15 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Karen Falkenberg, 4 U.-Std, 9,20 EURO

Bloggen mit blogger.com

5120

Mit einem google-Konto stehen weitere google-Apps zur Nutzung zur Verfügung. Dies bedeutet: Nutze ich google+, benötige ich keinen weiteren Account und kann sofort mit dem bloggen bei der dt. Blog-Community blogger.com starten. Dort gebloggte Inhalte können direkt bei google+ veröffentlicht und so beworben werden.

In diesem sehr praxisorientierten Workshop wird Grundlagenwissen vermittelt und angewendet. Der Kurs richtet sich an diejenigen, die schon immer Inhalte zu bestimmten Themen veröffentlichen wollten. In dem Kurs wird schrittweise der eigene Blog angelegt und eine Layout sowie die Inhaltsdarstellung festgelegt.

Vorhandene Blogs können kontrolliert und gegebenenfalls optimiert werden. Bei der Kontrolle wird das Augenmerk auf wichtige Einstellungen sowie das Erscheinungsbild gelegt.

Ein sicherer Umgang mit dem PC ist erforderlich. Kursbegleitendes Material kann bezogen werden.

2 x mittwochs, 18.00 - 21.15 Uhr
Beginn: 06.05.15
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Karen Falkenberg, 8 U.-Std, 18,40 EURO



Melden Sie sich frühzeitig an und sichern Sie sich Ihren Kurs.



Entdecken Sie die neue Art zu lernen!

E-Learning von zu Hause aus in Live Online Kursen mit den vhs.Webinaren

Mit den vhs.Webinaren lernen Sie einfach und flexibel von zu Hause aus. Verbessern Sie Ihre Business Skills, hören Sie Vorträge von Universitätsprofessoren oder gönnen Sie sich morgens eine Viertelstunde Bewegung mit den vhs.Motions, Ihrem Nacken- und Rückentraining. Entdecken Sie mit den vhs.Webinaren eine ganz neue Art des Lernens. Das vollständige Angebot und eine Information zu der benötigten technischen Ausstattung finden Sie unter

vhs-aktuell.de/vhapps/

Hier können Sie sich auch direkt anmelden. Viel Freude bei dieser neuen Lernerfahrung wünscht Ihnen Ihre VHS Bergkamen!

WEBSEITEN ERSTELLEN & PFLEGEN

5121 Webseiten mit "TYPO3 CMS 6.2 LTS"

In diesem Kurs lernen Sie das Content Management System TYPO3 CMS 6.2 (Version mit einem Longtime Support LTS) kennen. Die Dozentin hat zu diesem Thema ein HERDT Schulungsbuch geschrieben und wird anhand dieser Unterlage (HERDT Schulungsbuch TYPO3 CMS 6.2 für Integratoren und Redakteure) mit Ihnen eine Webseite erstellen. Die Musterwebseite erscheint im responsive Design und wird Schrittwise erstellt. Mit der Installation von zusätzlichen Funktionen wie z. B. einem Kontaktformular, einem Bannerslider, einem Nachrichtenmodul und der Suchfunktion wächst die Webseite zu einer modernen Webseite. Die notwendigen HTML, CSS Dateien sowie die Typoscript Befehle werden erklärt und liegen zusätzlich als Vorlagen bereit.

Die neue Webseite wird redaktionell bearbeitet: Es werden Nachrichten, Text- und Bild-Inhalte eingebunden, sowie Sliderbilder ergänzt.

Beim 1. Termin werden Webseiten-Strukturen sowie diverse theoretische Grundlagen vermittelt. Ab dem 2. Termin wird in einem Livesystem gearbeitet und aus organisatorischen Gründen wird auf einen 4-wöchigen Demoaccount bei einem TYPO3-Provider zurückgegriffen, sodass die

Installation der Umgebung entfällt. Für die Einrichtung des Account benötigen Sie eine aktive E-Mailadresse.

Der sichere Umgang mit dem PC sowie der Umgang mit einem Browser wie Internet Explorer, Firefox oder Chrome sind Voraussetzung. Das benötigte Schulungsbuch kann über den Verlag oder über eine Sammelbestellung bei der Dozentin erworben werden.

6 x mittwochs, 18.30 - 21.45 Uhr
Beginn: 21.01.15
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Karen Falkenberg, 24 U.-Std, 55,20 EURO

MS Word 2010 im Baukasten

Hier finden Sie unsere Angebote für das Textverarbeitungsprogramm MS Word. Das Baukastensystem ermöglicht unseren Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die Kurse passend zu ihren individuellen Vorkenntnissen und Bedürfnissen auszuwählen.

MS Word 2010 - Grundlagen: Oberfläche und Bedienung

5204

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die Arbeitsoberfläche von MS Word 2010 kennen, so dass sie danach folgende Einstellungen selbstständig vornehmen und ihren persönlichen Bedürfnissen anpassen können:

- Multifunktionsleiste
- Schnellzugriffsleiste
- Word-Optionen
- Generelle Einstellungen

Voraussetzung für die Teilnahme sind solide PC-Grundlagenkenntnisse.

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

Donnerstag, 29.01.15, 18.30 - 20.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Markus Heinrich, 2 U.-Std, 4,60 EURO

5205 MS Word 2010 - Der professionelle Brief

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden anhand einer Beispieleinrichtung eines Briefes nach DIN 5008 die Einrichtung und Nutzung einer Briefvorlage in MS Word 2010.

Voraussetzung für die Teilnahme sind solide PC-Grundlagenkenntnisse und Grundkenntnisse der Oberfläche und Bedienung von MS Word 2010.

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

2 x donnerstags, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 05.02.15
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Markus Heinrich, 4 U.-Std, 9,20 EURO

5206 MS Word 2010 - Serienbriefe & Co.

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die Einrichtung eines Dokumentes für den Seriendruck unter Nutzung verschiedener Empfängerlisten. Außerdem werden die Möglichkeiten der Ausgabe zur Weiterverarbeitung anhand von Anwendungsbeispielen erläutert.

Voraussetzung für die Teilnahme sind solide PC-Grundlagenkenntnisse und Grundkenntnisse der Oberfläche und Bedienung von MS Word 2010.

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

2 x donnerstags, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 19.02.15
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Markus Heinrich, 4 U.-Std, 9,20 EURO

5207 MS Word 2010 - Flyer, Broschüren & Co.

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden anhand von Beispielen die

- Einrichtung von Seiten diverser Formate
- Einbindung von Grafiken, Bildern und Texten
- Nutzung von WordArt

Voraussetzung für die Teilnahme sind solide PC-Grundlagenkenntnisse und Grundkenntnisse der Oberfläche und Bedienung von MS Word 2010.

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

2 x donnerstags, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 12.03.15
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Markus Heinrich, 4 U.-Std, 9,20 EURO

5211

MS Word 2010 für die Generation 50+ Briefe schreiben und mehr

Lernen Sie die Benutzeroberfläche und die Funktionen des Schreibprogramms MS Word 2010 kennen.

Wie erfasse ich einen Text? Wie richte ich die Seitenränder ein? Wie erstelle ich Falz- und Lochmarken? Welche Abstände muss man berücksichtigen? Wie erstelle ich ein PDF-Dokument? Wie verschicke ich ein Dokument per E-Mail? Diese und andere Fragen werden in dem Kurs geklärt.

Kursbegleitendes Unterrichtsmaterial kann bezogen werden.

2 x donnerstags, 8.30 - 11.45 Uhr
Beginn: 19.03.15
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Karen Falkenberg, 8 U.-Std, 18,40 EURO

EDV - TECHNIK

Die FRITZ!Box als Medienserver nutzen

5301

Planen Sie mit einer FRITZ!Box und einem Internetzugang den perfekten Einstieg in Ihre Heimvernetzung? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie!

Die FRITZ!Box kann mehr, als nur das DSL-Signal bereitzustellen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Geräte im Heimnetz mit dem Internet verbinden und Ihr WLAN (Funknetz) sicher einrichten können. Darüber hinaus beschäftigen wir uns mit der Internettelefonie (VoIP). Zusätzlich werden Sie üben, die FRITZ!Box als Daten- oder Medienserver einzurichten, um von verschiedenen Computern im Haus auf einen Drucker oder auf eine Festplatte zugreifen zu können.

2 x montags, 18.00 - 22.00 Uhr
Beginn: 19.01.15
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Bernd Falkenberg, 10 U.-Std, 23,— EURO

5303 **Digitale Bildbearbeitung mit GIMP 2.8 für Einsteiger**

Das Freeware-Bildbearbeitungsprogramm GIMP erweitert stetig seinen Funktionsumfang und bietet viele komfortable Möglichkeiten, Bilder zu bearbeiten. In diesem Crashkurs wird ein Einstieg in GIMP 2.8 vermittelt, so dass Sie bereits Basiskorrekturen (Ausrichten, Säubern sowie Farb- und Tonwertkorrekturen) an Ihren Bildern durchführen können.

Ein sicherer Umgang mit dem PC und dem Windows-Dateisystem wäre hilfreich.

3 x dienstags, 18.00 - 22.00 Uhr
Beginn: 20.01.15
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Bernd Falkenberg, 15 U.-Std, 34,50 EURO

5304 **Technik und Kniffe meiner Digitalkamera**

Es erfolgt zunächst eine allgemeine theoretische Einführung in die Digitaltechnik. Im Anschluss übertragen die Teilnehmenden dieses Wissen auf die eigene mitgebrachte Kamera. Im Weiteren werden fotografische Grundlagen für gelungene Digital-Aufnahmen vermittelt. Neben einem gelungenen Bildaufbau und der Auswahl eines geeigneten Bildausschnittes werden die Wahl der Blende, die Belichtungszeit, die ISO-Einstellung sowie Belichtungs- und Motivprogramme besprochen. Am Samstag begibt sich die Gruppe auf eine kleine Exkursion durch Bergkamen. Bewaffnet mit der Digitalkamera werden gleiche Motive mit unterschiedlichen Einstellungen fotografiert. Die Bilder werden anschließend von der Digitalkamera auf den PC übertragen und ausgewertet. Mithilfe des Freeware-Bildbearbeitungsprogramms GIMP werden dann kleinere Bildkorrekturen und Ausrichtungen ausgeführt.

Ein sicherer Umgang mit dem PC und dem Windows Dateisystem ist hilfreich.

Bitte bringen Sie Ihre Digitalkamera mit Bedienungsanleitung und Übertragungskabel mit.

Freitag, 27.02.15, 18.30 - 21.45 Uhr
Samstag, 28.02.15, 9.00 - 14.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Bernd Falkenberg, 10 U.-Std, 23,— EURO

WE



Achtung!!!

Alle Anmeldungen sind verbindlich (AGB).

Raw Fotografie und Raw Entwicklung mit "RawTherapee"

Bei dem herkömmlichen Fotografieren im JPG-Format überlassen wir der Kamera die "Bildentwicklung". 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 benutzen wir den freien Raw-Konverter "RawTherapee".

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

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

3 x dienstags, 18.00 - 22.00 Uhr
 Beginn: 10.03.15
 VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
 Bernd Falkenberg, 15 U.-Std, 34,50 EURO



Bitte beachten Sie auch unsere weiteren Kursangebote zum Thema "Fotografie", insbesondere unsere attraktiven Fotoworkshops, im Fachbereich 2.

Digitale Bildbearbeitung mit GIMP 2.8 für Fortgeschrittene

Teilnehmer, welche mit den Grundkenntnissen von GIMP vertraut sind, können in diesem Fortgeschrittenenkurs tiefer in die Bildbearbeitung mit GIMP einsteigen. Behandelt werden die Arbeit mit Ebenenmasken, das gezielte Schärfen und Methoden zur Objektfreistellung. Das Erlernete wird an Bildbeispielen ausgiebig geübt.

Ein sicherer Umgang mit dem PC und dem Windows-Dateisystem werden vorausgesetzt.

4 x dienstags, 18.30 - 21.45 Uhr
 Beginn: 14.04.15
 VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
 Bernd Falkenberg, 16 U.-Std, 36,80 EURO

5600 Einkommensteuererklärung 2014 für Arbeitnehmer/innen und Rentner/innen

Der Einkommensteuer unterliegen alle natürlichen Personen mit ihren Einkünften. Die Ermittlung dieser Besteuerungsgrundlagen ist insbesondere in den letzten Jahren immer komplizierter und unverständlicher geworden. Sogar hochrangige Politiker geben zu, dass sie ihre Steuerbescheide nicht mehr verstehen.

Gerade auch im Bereich der Arbeitslohn- und Rentenbesteuerung ergeben sich durch Abzugsbeschränkungen von Kosten bzw. Erfassung von bisher steuerfreien Einnahmen immer höhere Steuerbelastungen.

In diesem Kurs werden anhand der amtlichen Steuerklärungsvordrucke allgemein die Besteuerungsgrundlagen (Einnahmen, Werbungskosten, Sonderausgaben, außergewöhnliche Belastung) speziell für Arbeitnehmer und Rentner vorgestellt und erörtert, um wenigstens die noch vorhandenen Steuerentlastungsmöglichkeiten erkennen und somit gegebenenfalls geltend machen zu können.

6 x donnerstags, 19.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 19.02.15

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Dietmar Kruschewski, 18 U.-Std, 41,40 EURO

Kooperation mit der Bundesagentur für Arbeit

5902 Weiterbildung und beruflicher Wiedereinstieg Beratung für Frauen zu beruflichen Fragestellungen

Zahlreiche Reformen auf dem Arbeitsmarkt haben Einfluss auf die berufliche Integration von Frauen. Diese Veranstaltung informiert interessierte Frauen über:

- Möglichkeiten des Wiedereinstiegs in den Beruf
- Hilfen der Agentur für Arbeit (u. a. Fördermöglichkeiten zur Verbesserung der Arbeitsmarktchancen und Unterstützung einer beruflichen Selbstständigkeit)
- Neuerungen im Bereich der beruflichen Bildung
- Vereinbarkeit von Familie und Beruf

Die Veranstaltung bietet genügend Raum für persönliche Fragen der Teilnehmerinnen. Sie wird in Kooperation mit der Bundesagentur für Arbeit durchgeführt. Die Referentin ist Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Hamm.

Mittwoch, 28.01.15, 9.30 - 11.30 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Martina Leyer, 3 U.-Std, ohne Entgelt

Und hier ein wichtiger Hinweis für Wiedereinsteigerinnen:

Die Koordinierungsstelle Frau und Beruf im Kreis Unna unterstützt Sie bei Fragen zur Gestaltung der Elternzeit oder zum Erhalt Ihrer beruflichen und betrieblichen Qualifikation. In einem persönlichen Beratungsgespräch erhalten Sie Tipps zur Erarbeitung individueller Strategien zum beruflichen Wiedereinstieg und zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie.

Nutzen Sie die kostenfreie individuelle Beratung und vereinbaren Sie unter Telefon 02303/27-4090 einen Termin. Am **Mittwoch, 18.03.2015**, finden vor Ort im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ in Bergkamen individuelle Beratungen durch die Koordinierungsstelle statt, für die ebenfalls vorherige Terminabsprachen erforderlich sind.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.wfg-kreis-unna.de

Make-up Seminar

5911

Gemeinsam mit der Dozentin entwerfen die Teilnehmenden ihr individuelles Make-up. Die Dozentin zeigt auf, wie die Teilnehmenden künftig auf einfache Weise ihre natürliche Schönheit durch ein angemessenes Make-up unterstreichen können. Dieser Workshop richtet sich an alle, die ihr vorhandenes Wissen auffrischen oder vertiefen möchten.

Kursinhalte:

- Bestimmung der Gesichtsform
- Unterstreichen von Vorzügen
- Retuschieren von Problemzonen
- Farbharmonie ihres Make-up
- Schminktechniken
- Make-up für Brillenträgerinnen

Die Dozentin ist Inhaberin der Firma "Imageberatung und Coaching Karin Hartig". Interessierte finden mehr Informationen unter: www.imageberatung-und-coaching-karin-hartig.de.

Samstag, 14.02.15, 10.00 - 12.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Karin Petra Hartig, 3 U.-Std, 18,— EURO
Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgeschlossen.
In dem Kursentgelt sind Materialkosten bereits enthalten.

WE

5912 **Farb- und Stilberatung**

Sicherheit und Erfolg beim Auftreten im Berufs- und Privatleben entsteht durch Harmonie von Kopf bis Fuß. Das richtige Kombinieren von Farben und Stil bringt Ihre Persönlichkeit noch besser zur Geltung. Jeder Teilnehmerin wird durch die 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 organisiert haben und für jede Gelegenheit gut gekleidet sind!

Die Dozentin ist Inhaberin der Firma "Imageberatung und Coaching Karin Hartig". Interessierte finden mehr Informationen unter: www.imageberatung-und-coaching-karin-hartig.de.

WE

Samstag, 14.03.15, 10.00 - 17.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Karin Petra Hartig, 8 U.-Std, 66,— EURO
Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgeschlossen.

SCHLÜSSELKOMPETENZEN

5921 **Die Stärken der leisen Menschen**

In diesem Seminar geht es um die leisen Menschen, die sich in einer oft lauten und schnellen Welt nicht nur zurechtfinden möchten, sondern auch durchsetzen wollen. Jeder Mensch verfügt sowohl über introvertierte als auch extrovertierte Eigenschaften, wird aber mit einer klaren Tendenz geboren und verfügt daher über bestimmte Merkmale und Bedürfnisse, die sein Verhalten prägen.

Dabei haben es gerade die leisen Menschen nicht leicht in unserer lauten Welt. Besonders im Berufsleben haben introvertierte Menschen zu kämpfen und müssen sich die nötige Akzeptanz oft mit Mühe erarbeiten. Weil sie im sozialen Miteinander häufig zurückhaltend und beobachtend sind und im Vergleich zu ihren extrovertierten Kollegen einfach weniger auffallen, werden sie leicht übergangen.

Dabei haben sie wichtige Stärken, die ihre extrovertierten Mitmenschen nicht vorweisen können. Sie sind meist gute Planer, können intensiv und konzentriert zuhören, denken analytisch und strukturiert und verfügen über ein großes Einfühlungsvermögen.

In diesem Seminar erarbeiten wir kommunikative und strategische Schritte, mit denen die Leisen ihre Stärken ausspielen können und so auf ihre eigene Weise erfolgreich sind.

Eine Mitarbeiterin des Unternehmens Dittmar und Lange Personalentwicklung übernimmt die Kursleitung. Weitere Informationen finden Interessierte unter: www.dilape.de.

Samstag, 14.02.15, 9.00 - 16.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Dittmar und Lange Personalentwicklung, 9 U.-Std, 36,— EURO

WE

Kurz und knackig: Sicher Auftreten - gut ankommen

5922

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.

In diesem Kurs wollen wir diesen Eindruck mehr steuern und damit Ihr Selbstbild mit Ihrer Außenwirkung in Einklang bringen. Dabei stärken Sie Ihre Stärken und überprüfen Ihre Ausstrahlung. Dabei stellen wir uns auch die Frage, was gehört zu einem guten Benehmen? Welches sind die wichtigsten Regeln bei den Umgangsformen?

Eine Mitarbeiterin des Unternehmens Dittmar und Lange Personalentwicklung übernimmt die Kursleitung. Weitere Informationen finden Interessierte unter: www.dilape.de.

Donnerstag, 05.03.15, 18.00 - 21.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Dittmar und Lange Personalentwicklung, 4 U.-Std, 16,— EURO

Kurz und knackig: Manipulationstechniken - Erkennen & Abwehren

5923

Warum gelingt es manchen Menschen immer wieder, uns zu etwas zu bringen, was wir eigentlich gar nicht wollen? Warum übernehmen wir Standpunkte und Argumente, obwohl wir eigentlich spüren, dass wir gerade etwas gegen unsere Interessen tun?

Häufig werden wir in solchen Situationen manipuliert und merken es meistens gar nicht. Das können die unterschiedlichsten Situationen sein: In Diskussionen, Verhandlungen, Konflikt- und Kritikgesprächen aber auch im Gespräch mit Freunden oder Familienmitgliedern. Aber wie funktionieren diese Manipulationstechniken? Was machen sie mit uns und wie können wir dagegen vorgehen?

In diesem Seminar geben wir einen Einblick in die klassischen Manipulationstechniken und erarbeiten gezielte und effektive Gegenstrategien.

Eine Mitarbeiterin des Unternehmens Dittmar und Lange Personalentwicklung übernimmt die Kursleitung. Weitere Informationen finden Interessierte unter: www.dilape.de.

Dienstag, 24.03.15, 18.00 - 21.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Dittmar und Lange Personalentwicklung, 4 U.-Std, 16,— EURO



Achtung!!!

Sie erhalten von uns keine Anmeldebestätigung.
Sie können den gebuchten Kurs besuchen,
wenn Sie nach der Anmeldung keine Absage erhalten.



The advertisement features a black and white photograph of a person's hands using a mallet and a chisel to carve a stone surface. The stone has a wavy, organic pattern. To the right of the photo is the company logo and contact information.

KERAK G
B
R
Naturstein
MEISTERBETRIEB

tk

Bergkamen-Weddinghofen
Am Hauptfriedhof 6
Telefon: 0 23 07 - 6 93 50
E-Mail: kerak@t-online.de
www.naturstein-kerak.de

Grabmale und Skulpturen

Grundbildung und Schulabschlüsse

■ Nachholen oder Verbessern von Schulabschlüssen

- Hauptschulabschluss – HSA 9
- Mittlerer Schulabschluss
(früher: Fachoberschulreife) - MSA
- Hauptschulabschlusslehrgang am
Vormittag gefördert durch den
Europäischen Sozialfonds (ESF)



■ Grundbildung

- Lesen und Schreiben lernen / Alphabetisierung

■ Deutsch als Fremdsprache / Zweitsprache

- Integrationskurse
- Integrationskurs mit Alphabetisierung

■ Einbürgerungstest

Sabine Ostrowski 0 23 07 / 28 49 51

Svjetlana Kitschke 0 23 07 / 28 49 54

NACHHOLEN ODER VERBESSERN VON SCHULABSCHLÜSSEN

Ohne oder mit einem schlechten Schulabschluss hat man heutzutage kaum eine Chance auf eine qualifizierte Berufsausbildung und ein späteres Beschäftigungsverhältnis. Was hält Sie also davon ab, einen Neuanfang zu wagen und durchzustarten?

Die VHS Bergkamen bietet seit mehr als 20 Jahren staatlich anerkannte Schulabschluss-Lehrgänge an. Informieren Sie sich!

Folgende Schulabschlüsse können bei der VHS Bergkamen erworben werden:

I. In Abendform (montags bis freitags von 17:15 Uhr bis 21:15 Uhr)

- **Hauptschulabschluss nach Klasse 9**
- **Mittlerer Schulabschluss** (früher: Fachoberschulreife)

Die neuen Abendlehrgänge beginnen am 17.08.2015 und enden vor den Sommerferien des Folgejahres mit den entsprechenden Abschlussprüfungen. Die VHS Bergkamen nimmt an den zentral organisierten, standardisierten Abschlussprüfungen teil.

Teilnehmen kann an den Lehrgängen, wer die 10-jährige allgemeine Schulpflicht erfüllt hat, die deutsche Sprache beherrscht und Grundkenntnisse in der englischen Sprache nachweisen kann. Es gibt keine Altersbegrenzung nach oben.

Da die Nachfrage nach Schulabschluss-Lehrgängen in jedem Jahr sehr groß ist, sollten Sie sich bereits im Januar des jeweiligen Jahres anmelden. Zur Anmeldung vereinbaren Sie bitte einen persönlichen Gesprächstermin mit der Schulleiterin, Frau Sabine Ostrowski, Tel.-Nr. 02307/284951. Zu diesem Termin sind die letzten Zeugnisse, ein kurzer Lebenslauf und 20,00 Euro Anmeldegebühr mitzubringen. Darüber hinaus entstehen keine weiteren Kosten für die Teilnahme an einem Lehrgang zum Nachholen von Schulabschlüssen.

Einzelfachbelegungen zur Verbesserung eines Schulabschlusses sind möglich. Vereinbaren Sie bei Interesse bitte einen Beratungstermin mit Frau Sabine Ostrowski, Schulleitung VHS, Tel.-Nr. 02307/284951.

6101 Hauptschulabschluss 1. Semester

montags bis freitags, 17.00 - 21.15 Uhr
Beginn: 17.08.15
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210

montags bis freitags, 17.00 - 21.15 Uhr
Beginn: 17.08.15
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201

II. Vormittagslehrgang (montags bis donnerstags von 08:00 Uhr bis 14:00 Uhr)

- Hauptschulabschluss nach Klasse 9 gefördert durch den Europäischen Sozialfonds (ESF)

Kooperation mit dem Jobcenter Kreis Unna und dem TÜV Nord Bildung
Bildungszentrum Bergkamen

Der aktuelle Vormittagslehrgang hat am 05.05.2014 begonnen.
Anmeldungen für diesen Lehrgang können nicht mehr entgegen genommen
werden.

Ansprechpersonen für den Vormittagslehrgang sind:



Sabine Ostrowski, Schulleitung VHS
Tel.-Nr. 02307/284951



Nora Jost, TÜV NORD Bildung GmbH & Co. KG
Bildungszentrum Bergkamen
montags bis donnerstags
Tel.-Nr. 02307/284955



Katja Swoboda, Jobcenter Kreis Unna
Geschäftsstelle Bergkamen
Tel.-Nr. 02307/9245227

GRUNDBILDUNG - LESEN UND SCHREIBEN

Schätzungen gehen davon aus, dass mehr als sieben Millionen Bundesbürgerinnen und Bundesbürger keine oder nur unzureichende Kenntnisse im Lesen und Schreiben haben. Die Probleme, die daraus für den Einzelnen entstehen, sind groß. Den Betroffenen ist meist nicht bewusst, dass sie auch im Erwachsenenalter noch die notwendigen Schreib- und Lesefertigkeiten erwerben können. In unseren Kleingruppen lernen die Teilnehmenden in entspannter Atmosphäre und bestimmen ihr eigenes Lerntempo. Da viele Betroffenen diese Information nicht lesen können, bitten wir Sie: Helfen Sie und machen Sie lese- und schreibunkundige Erwachsene auf unser entgeltfreies Kursangebot aufmerksam. Weitere Informationen erhalten Interessierte im Internet unter www.alphabetisierung.de.

Beratung und Information: VHS Bergkamen, Sabine Ostrowski
Tel.: 02307/284951, vhs@bergkamen.de

6701 **Lesen und Schreiben - mein Schlüssel zur Welt** **Das Alphabetisierungsangebot der VHS Bergkamen** **für deutschsprachige Erwachsene**

Dieser Einsteigerkurs richtet sich an Menschen, die wenig lesen und schreiben können und sich langsam an das Lernen gewöhnen möchten. Sie lernen hier mit 6 - 8 Personen in entspannter und ruhiger Atmosphäre das Lesen und Schreiben. Der Unterricht wird an die Problemlagen und das individuelle Lerntempo der Teilnehmenden angepasst. Sie sollen Freude an Ihren neuen Fertigkeiten gewinnen!

Befreien Sie sich von Ihrer Scham, hören Sie auf, sich zu verstecken und tun Sie etwas für Ihr Selbstbewusstsein und Ihr weiteres Leben.

34 x dienstags und donnerstags,
18.30 - 21.00 Uhr
Beginn: 20.01.15
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Celina Bajon, 102 U.-Std, ohne Entgelt

DEUTSCH ALS ZWEIT- UND FREMDSPRACHE INTEGRATIONSKURSE

Lernen Sie Deutsch!

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel für eine erfolgreiche Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf

und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Lernen Sie Deutsch bei der VHS Bergkamen im Rahmen eines Integrationskurses. Ein Integrationskurs ist ein Angebot für neu Zugewanderte, die auf Dauer in Deutschland leben wollen und nur wenig oder gar kein Deutsch sprechen. Er besteht aus einem Sprachkurs mit 600 Unterrichtsstunden, verteilt auf 6 Module mit jeweils 100 Unterrichtsstunden, und einem Orientierungskurs mit 60 Unterrichtsstunden. Zusätzlich bietet die VHS Bergkamen regelmäßig Integrationskurse mit Alphabetisierung an, in denen Teilnehmende Deutsch Lesen und Schreiben lernen können, wenn sie keine Möglichkeit hatten, in ihrer Muttersprache ausreichende Lese- und Schreibfertigkeiten zu erlernen.

Ihr Sprachstand wird vor Beginn des Kurses mit Hilfe eines Einstufungstests ermittelt. Mit diesem Test wird festgestellt, ob Teilnehmende schon etwas Deutsch sprechen können und mit welchem Kursabschnitt sie beginnen sollten oder ob ein spezieller Integrationskurs sinnvoll wäre, zum Beispiel ein Integrationskurs mit Alphabetisierung. Bitte vereinbaren Sie einen Termin zum Einstufungstest bei der VHS unter Telefon 02307/284954.

In dem Kurs, der von erfahrenen und speziell qualifizierten Lehrkräften durchgeführt wird, lernen Sie den Wortschatz für alle wichtigen Bereiche des täglichen Lebens und der Arbeitswelt kennen. Zum Abschluss wird der Deutsch-Test für Zuwanderer abgelegt (Möglichkeit zum Erwerb des B1-Zertifikats).



**Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge**

Integrationskurse werden vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge gefördert. Es muss ein Eigenanteil von 1,20 € pro Unterrichtsstunde für jedes Modul bezahlt werden. Eine Befreiung vom Eigenanteil ist unter bestimmten Voraussetzungen möglich. Die Ermäßigungen gemäß der Entgeltordnung der VHS sind auch hier anwendbar.

Erste Informationen erhalten Sie auf der Internetseite des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) unter www.integration-in-deutschland.de.

Die VHS Bergkamen ist anerkannter Träger von Integrationskursen und akkreditiertes Prüfungszentrum für das Zertifikat Deutsch. Zudem führen wir für das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge regelmäßig Einbürgerungstests durch.

Lassen Sie sich beraten! Ansprechperson ist die VHS-Leiterin Frau Sabine Ostrowski, Telefon 02307/284951, E-Mail: vhs@bergkamen.de.

6825 Deutsch als Fremdsprache - Integration - Basis 2

25 x mittwochs, 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 07.01.15

VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203

Verena Terek, 100 U.-Std, 120,— EURO

6835 Deutsch als Fremdsprache - Integration - Basis 3

25 x donnerstags, 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 12.02.15

Verena Terek, 100 U.-Std, 120,— EURO

6837 Integrationskurs mit Alphabetisierung Basis 3

Sie können nicht lesen und schreiben?

Dies ist ein spezieller Integrationskurs, der mit Migrantinnen und Migranten durchgeführt wird, die keine ausreichenden deutschen Lese- und Schreibkenntnisse haben.

25 x mittwochs, 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 21.01.15

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207

Wieslawa Mil-Micke, 100 U.-Std, 120,— EURO

6845 Deutsch als Fremdsprache - Integration - Aufbau 1

25 x freitags, 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 20.03.15

Verena Terek, 100 U.-Std, 120,— EURO

6847 Integrationskurs mit Alphabetisierung Aufbau 1

Sie können nicht lesen und schreiben?

25 x montags, 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 23.03.15

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209

Wieslawa Mil-Micke, 100 U.-Std, 120,— EURO

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Aufbau 2

6855

25 x dienstags, 8.30 - 11.45 Uhr
Beginn: 12.05.15
Verena Terek, 100 U.-Std, 120,— EURO

Integrationskurs mit Alphabetisierung Aufbau 2

6857

Sie können nicht lesen und schreiben?

25 x montags, 8.30 - 11.45 Uhr
Beginn: 08.06.15
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Wieslawa Mil-Micke, 100 U.-Std, 120,— EURO

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Aufbau 3

6856

25 x dienstags, 8.30 - 11.45 Uhr
Beginn: 23.06.15
Verena Terek, 100 U.-Std, 120,— EURO

Einbürgerungstest

6901

Samstag, 21.03.15, 9.00 - 10.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210
Sabine Ostrowski, 2 U.-Std, 25,— EURO

WE

Anmeldeschluss ist der 20.02.2015.

Einbürgerungstest

6902

Samstag, 13.06.15, 9.00 - 10.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210
Sabine Ostrowski, 2 U.-Std, 25,— EURO

WE

Anmeldeschluss ist der 12.05.2015.

Mit einem Gutschein der VHS Bergkamen "Wissen und mehr" verschenken.

Sie sind noch auf der Suche nach einem Geschenk für die Partnerin bzw. für den Partner, die Eltern, Ihr Kind oder die beste Freundin bzw. den besten Freund?

Individuell soll das Geschenk sein? Den Geschmack des zu Beschenkenden soll es treffen?

Preislich flexibel und trotzdem von bester Qualität soll es sein? Spaß soll es machen und nicht in einem Regal verstauben?

Wir haben das ideale Geschenk für Sie!

Mit einem Gutschein von Ihrer VHS Bergkamen haben Ihre Lieben die Möglichkeit, sich ihr Lieblingsgeschenk selbst zusammenzustellen. Egal, ob für eine berufliche Weiterbildung, einen Fitness- oder Kochkurs – unsere Gutscheine können im gesamten Kursangebot der VHS Bergkamen eingelöst werden.

Sie haben die Möglichkeit, im Büro der Volkshochschule Bergkamen Gutscheine über einen Kurs Ihrer Wahl zu beziehen.

Weitere Informationen erhalten Sie telefonisch unter den bekannten Telefonnummern oder per E-Mail unter vhs@bergkamen.de.

Ihr VHS-Team



Beratung

- Sprachberatung für den Bereich „Fremdsprachen“
- Sprachberatung für die Teilnahme an Integrationskursen (Deutsch als Zweitsprache/Deutsch als Fremdsprache) und das Ablegen der Zertifikatsprüfung „Deutschtest für Zuwanderer“
- Beratung in Bezug auf die Anmeldung zu einem Einbürgerungstest
- Beratung für die Teilnahme an einem Schulabschlusslehrgang

BERATUNG

Sprechen Sie mit uns, wenn Sie an Weiterbildung interessiert sind und vereinbaren Sie vorab einen Termin, damit sich die Beraterin der VHS Bergkamen ausreichend Zeit für Ihr individuelles Anliegen nehmen kann. Spezielle Beratungsangebote hält die VHS Bergkamen für folgende Bereiche vor:

1. Sprachberatung für den Bereich „Fremdsprachen lernen“
Ansprechperson: Sabine Ostrowski, Telefon: 02307/284951 (→ Seite 50)
2. Sprachberatung für die Teilnahme an Integrationskursen („Deutsch als Zweitsprache/Deutsch als Fremdsprache) und das Ablegen der Zertifikatsprüfung „Deutschtest für Zuwanderer“
Ansprechperson: Sabine Ostrowski, Telefon: 02307/284951 (→ Seite 88)
3. Beratung in Bezug auf die Anmeldung zu einem Einbürgerungstest
Ansprechperson: Sabine Ostrowski, Telefon: 02307/284951 (→ Seite 91)
4. Beratung für die Teilnahme an einem Schulabschlusslehrgang
Ansprechperson: Sabine Ostrowski, Telefon: 02307/284951 (→ Seite 86)
5. Bildungsscheck- und Bildungsprämienberatung
Ansprechperson: N.N., Telefon: 02307/284953

Zukunft braucht Bildung – das gilt auch für die Arbeitswelt. Mit Blick auf den Fachkräftebedarf wollen sowohl Bundes- als auch Landesregierung zum lebenslangen Lernen motivieren und unterstützen die Anstrengungen zur beruflichen Weiterbildung. Der Bildungsscheck und die Bildungsprämie, beide gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds, sind dafür bedeutsame Angebote und setzen wichtige Impulse für Innovation, Wachstum und sichere Beschäftigung.

BILDUNGSSCH€CK

Ministerium für Arbeit,
Integration und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



 **ESF**
Europäischer Sozialfonds
für Deutschland



EUROPÄISCHE UNION

Die Förderkriterien und weitere Informationen zu diesem Förderinstrument sind im Internet unter www.bildungsscheck.nrw.de zu finden. Die Volkshochschule Bergkamen ist anerkannte Beratungsstelle für den Bildungsscheck.

>> Zahlt sich aus: Die Bildungsprämie

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



EUROPÄISCHE UNION

Einen Prämiegutschein aus dem Programm „**Bildungsprämie – Zweite Förderphase**“ des Bundes - gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds - können Erwerbstätige erhalten, wenn das zu versteuernde Jahreseinkommen 20.000 € (oder 40.000 € bei Zusammenveranlagung) nicht übersteigt. Mit dem Prämiegutschein werden 50 % der Weiterbildungskosten übernommen, maximal jedoch 500,00 €.

Mit dem Weiterbildungssparen wird im Vermögensbildungsgesetz (VermBG) eine Entnahme aus dem angesparten Guthaben erlaubt, um Weiterbildung auch dann zu finanzieren, wenn die Sperrfrist noch nicht abgelaufen ist. Dieser „Spargutschein“ kann mit dem Prämiegutschein kombiniert werden.

Die Förderkriterien und weitere Informationen sind im Internet unter www.bildungspraemie.info zu finden. Die Volkshochschule Bergkamen ist anerkannte Beratungsstelle für die Bildungsprämie.

Mit einem Gutschein der VHS Bergkamen "Wissen und mehr" verschenken.

Sie sind noch auf der Suche nach einem Geschenk für die Partnerin bzw. für den Partner, die Eltern, Ihr Kind oder die beste Freundin bzw. den besten Freund?

Individuell soll das Geschenk sein? Den Geschmack des zu Beschenkenden soll es treffen?

Preislich flexibel und trotzdem von bester Qualität soll es sein? Spaß soll es machen und nicht in einem Regal verstauben?

Wir haben das ideale Geschenk für Sie!

Mit einem Gutschein von Ihrer VHS Bergkamen haben Ihre Lieben die Möglichkeit, sich ihr Lieblingsgeschenk selbst zusammenzustellen. Egal, ob für eine berufliche Weiterbildung, einen Fitness- oder Kochkurs – unsere Gutscheine können im gesamten Kursangebot der VHS Bergkamen eingelöst werden.

Sie haben die Möglichkeit, im Büro der Volkshochschule Bergkamen Gutscheine über einen Kurs Ihrer Wahl zu beziehen.

Weitere Informationen erhalten Sie telefonisch unter den bekannten Telefonnummern oder per E-Mail unter vhs@bergkamen.de.

Ihr VHS-Team



Allgemeine Informationen

- Anmelde- und Teilnahmehinweise
- Wegbeschreibungen
- Anmeldeformular

Mechthild Turk 0 23 07 / 28 49 52

Svjetlana Kitschke 0 23 07 / 28 49 54

Anmelde- und Teilnahmehinweise

Bitte beachten Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der VHS Bergkamen, die im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ aushängen oder über die Internetseite <http://vhs.bergkamen.de> abrufbar sind. Einige der nachfolgenden Informationen sind Auszüge dieser AGB.

Wer kann teilnehmen?

Die VHS als öffentliche Einrichtung der Stadt Bergkamen dient der Weiterbildung Erwachsener. Teilnehmen kann, wer mindestens 16 Jahre alt ist. Ausnahmen gelten für besonders gekennzeichnete Kurse für jüngere Teilnehmende. Im Einzelfall entscheidet die VHS Leitung. Bei einzelnen Kursangeboten gibt es darüber hinaus spezielle Zugangsvoraussetzungen (z. B. erforderliche Vorkenntnisse) oder sie richten sich an besondere Zielgruppen (z. B. Kurse speziell für Frauen).

Wer berät mich?

Falls Sie eine Beratung wünschen, vereinbaren Sie bitte vorab unter 02307/284951 einen Termin. Bitte beachten Sie unsere Hinweise in Bezug auf unser Beratungsangebot auf Seite 94.

Wie melde ich mich an?

Sie können sich (1) persönlich, (2) per Telefon, (3) online oder (4) per Post/per Fax/per E-Mail zu Kursen anmelden.

(1) Persönlich können Sie sich bei der VHS Verwaltung im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“ während folgender Bürozeiten anmelden: montags bis freitags zwischen 08:30 und 12:00 Uhr sowie montags, dienstags und donnerstags zwischen 14:00 und 16:00 Uhr.

Ein ausgefülltes Anmeldeformular können Sie selbstverständlich zudem auch während der allgemeinen Öffnungszeiten des VHS-Gebäudes „Treffpunkt“ (montags bis freitags zwischen 15:00 und 21:30 Uhr – nur außerhalb der Ferien) abgeben.

(2) Sie können sich per Telefon bei Frau Mechthild Turk, 02307/284952, und Frau Svjetlana Kitschke, 02307/284954, zu den oben genannten Bürozeiten anmelden.

(3) Online können Sie sich jederzeit direkt hier unter vhs.bergkamen.de anmelden.

(4) Sie können ein ausgefülltes Anmeldeformular an die VHS schicken, faxen oder als Dateianhang mailen (vhs@bergkamen.de).

Achtung!!!

Alle Anmeldungen sind verbindlich.

Sie erhalten von uns keine Anmeldebestätigung. Sie können den gebuchten Kurs besuchen, wenn Sie nach der Anmeldung keine Absage erhalten.

Wie melde ich mich ab?

Sie können von einem Kurs oder einer Veranstaltung zurücktreten, wenn Ihre Abmeldung rechtzeitig in schriftlicher Form der VHS-Leitung vorliegt. Angemeldete Teilnehmende, die sich nicht rechtzeitig abgemeldet haben, bleiben in Höhe der gesamten Kurskosten zahlungspflichtig.

Folgende Fristen sind für eine rechtzeitige Abmeldung einzuhalten:

1. Eine Abmeldung für eine Veranstaltung der VHS, deren Laufzeit über einen Zeitraum von zwei Wochen hinaus geht, muss innerhalb von drei Werktagen nach Veranstaltungsbeginn schriftlich bei der VHS vorliegen.
2. Eine Abmeldung für eine Veranstaltung der VHS, deren Laufzeit nicht über einen Zeitraum von zwei Wochen hinaus geht, muss spätestens 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung schriftlich bei der VHS eingehen.
3. Gelten im Einzelfall andere Widerrufsfristen, werden sie gesondert bekanntgegeben.

Kann ich einen Platz in einem Kurs reservieren?

Sie können sich - je nach Kapazität - für einige Tage unverbindlich einen Platz in einem Kurs reservieren lassen.

Kann ich einen Kurs probeweise besuchen?

„Schnuppern“ ist in der Regel nur in Sprachkursen und bei einigen Gesundheitskursen möglich, um die Kenntnisse zu überprüfen und eine passende Kurszuordnung zu finden. Nutzen Sie daher „bei Unsicherheit“ vor einer Anmeldung die Beratungsangebote.

Einzelveranstaltungen

Eine vorherige Anmeldung ist, soweit nicht anders angekündigt, auch für Einzelveranstaltungen erforderlich.

Teilnehmerzahl / -begrenzung

Die Kurse, Seminare und Lehrgänge der VHS können gefördert nur durchgeführt werden, wenn sich mindestens 10 Personen verbindlich angemeldet haben. Bei einer Teilnehmerzahl unter 10 gilt der erhöhte Kleingruppentarif. Bei einer vorgegebenen Höchstteilnehmerzahl erfolgt die Zulassung **in der Reihenfolge der verbindlichen Anmeldungen.**

Im Interesse Ihres Lernerfolges ist es notwendig, die Personenzahlen bei bestimmten Kursen zu begrenzen. Wir empfehlen ihnen daher, sich so früh wie möglich anzumelden. Über die maximale Teilnehmerzahl entscheidet die VHS.

Kurs belegt

Falls der von Ihnen ausgewählte Kurs belegt sein sollte, setzen wir uns mit Ihnen in Verbindung. Nach Möglichkeit bieten wir Ihnen einen Parallelkurs oder eine vergleichbare Veranstaltung an.

Kursausfall / Kursabsage

Ein Kurs findet in der Regel statt, wenn sich 10 Personen dafür angemeldet haben. Ab 6 Anmeldungen kann ein Kurs stattfinden, wenn alle angemeldeten Personen dem erhöhten Kleingruppentarif zustimmen. Wird die Mindestteilnehmerzahl in einem Kurs nicht erreicht, sagt VHS diesen vor/mit Kursbeginn ab. In einem solchen Fall werden Sie informiert. Nur bei ausreichenden und rechtzeitigen Anmeldungen können geplante Kurse stattfinden. Bei überraschendem Unterrichtsausfall werden Sie von der VHS-Verwaltung - soweit möglich - telefonisch, per SMS oder per E-Mail verständigt. Ausgefallene Unterrichtseinheiten werden in der Regel nachgeholt. Ein Anspruch darauf besteht jedoch nicht.

Was und wie bezahle ich?

Kurskosten

Die Kurskosten sind entsprechend der Entgeltordnung der VHS Bergkamen in der jeweils gültigen Fassung festgeschrieben und werden mit Kursbeginn fällig. **Ab 10 Teilnehmenden gelten die angegebenen Kurskosten, bei weniger als 10 Teilnehmenden erhöhen sich die Kurskosten entsprechend der Teilnehmerzahl (Kleingruppentarif). Eine Kleingruppe mit dem erhöhten Kleingruppentarif wird nur nach Zustimmung der Teilnehmenden eingerichtet.**

Zusatzkosten

In einigen unserer Kurse entstehen Zusatzkosten für Unterrichtsmaterialien, Kopien, Lebensmittel und anderes. Zusatzkosten werden beim jeweiligen Angebot ausgewiesen. Sie können nicht ermäßigt werden und werden gemeinsam mit den Kurskosten erhoben.

Ermäßigung

Gegen Vorlage einer entsprechenden **Bescheinigung** direkt bei der der Anmeldung haben gemäß Entgeltordnung folgende Personengruppen einen Anspruch auf 50 % Ermäßigung der reinen Kurskosten: Auszubildende bis zum 25. Lebensjahr, Empfänger/-innen von SGB II oder SGB XII, Schüler/-innen, Studenten/-innen bis zum 25. Lebensjahr, Praktikanten/-innen, Bundesfreiwillige, Wehrdienstleistende oder Freiwillige im Sozialen Jahr (FSJ), Inhaber/-innen der Jugendleiterkarte oder der Ehrenamtskarte NRW.

Bezahlung, Bankeinzug

Die Kurskosten nebst Zusatzkosten werden von Ihnen gegen Rechnung entrichtet oder von uns per SEPA-Lastschrift von Ihrem Konto eingezogen. Die Gläubiger-Referenz der Stadt Bergkamen, Rathausplatz 1, 59192 Bergkamen, lautet DE30ZZZ00000282378. Die Mandatsreferenz wird Ihnen separat von der Stadtkasse mitgeteilt. **Die Kurskosten werden jeweils am 15. des auf den Kursbeginn folgenden Kalendermonats abgebucht.** Kosten, die durch fehlerhafte Kontoangaben des Teilnehmenden, ungerechtfertigten Widerruf oder nicht ausreichende Kontodeckung entstehen, gehen zu Lasten des Kontoinhabers/der Kontoinhaberin.

Umfangreiche Informationen zur SEPA-Lastschrift finden Sie auf den Internetseiten der Stadt Bergkamen unter www.bergkamen.de oder erhalten Sie bei Ihrer Hausbank.

Teilnahmebestätigung

Eine Teilnahmebestätigung stellen wir Ihnen bei regelmäßiger Teilnahme (mind. 80 %) nach Kursende nur auf Wunsch aus.

Verhinderung

Verhindert kann jeder einmal sein. Ihr Kursleiter freut sich in diesem Fall über eine Nachricht und weiß damit gleichzeitig, dass Sie wiederkommen werden.

Änderungen

Änderungen des Programms, der Veranstaltungsorte und der Kurskosten können vorkommen und bleiben vorbehalten. Bitte beachten Sie die Ankündigungen im Internet und in der Tagespresse.

Hausordnung

Bitte beachten Sie in allen von der VHS Bergkamen genutzten Räumlichkeiten und Gebäuden die jeweils im Eingangsbereich ausgehängte Hausordnung. In allen von der VHS Bergkamen genutzten Schul- und öffentlichen Gebäuden gilt das gesetzlich beschlossene absolute Rauchverbot. Mit Inlineskates und Rollerblades, Fahrrädern und Rollern ist das Betreten dieser Gebäude nicht erlaubt. Das Mitbringen von Tieren ist nicht gestattet.

Datenschutz

Die VHS führt ihren gesetzlichen Weiterbildungsauftrag nach den Vorschriften des Weiterbildungsgesetzes NRW und der Satzung für die Volkshochschule Bergkamen durch. Der hierzu notwendige administrative Teil, wie z.B. Kursverwaltung, Teilnehmerverwaltung usw. wird mittels elektronischer Datenverarbeitung bearbeitet. Die Erhebung und Speicherung personenbezogener Daten benötigt die VHS zur regelmäßigen Erfüllung ihrer Aufgaben. Die Zulässigkeit sowie die Rechtsgrundlagen zur Datenverarbeitung ergeben sich aus dem Datenschutzgesetz NRW. Ein Abgleich mit anderen Daten findet nicht statt. Bitte beachten Sie die ausführlichen Erläuterungen zum Datenschutz auf der Rückseite unseres Anmeldeformulars.

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angaben von Gründen in Textform (zum Beispiel Brief, Fax oder E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:

Stadt Bergkamen
Der Bürgermeister
Volkshochschule
Rathausplatz 1
59192 Bergkamen

Telefax: (02307) 87588
E-Mail: vhs@bergkamen.de

Widerrufsfolgen

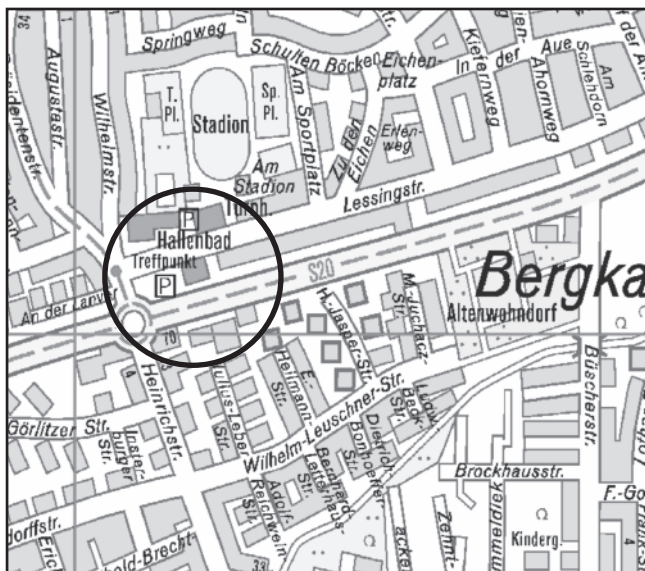
Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (zum Beispiel Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Ende der Widerrufsbelehrung

So finden Sie unsere Veranstaltungsorte Wegbeschreibungen

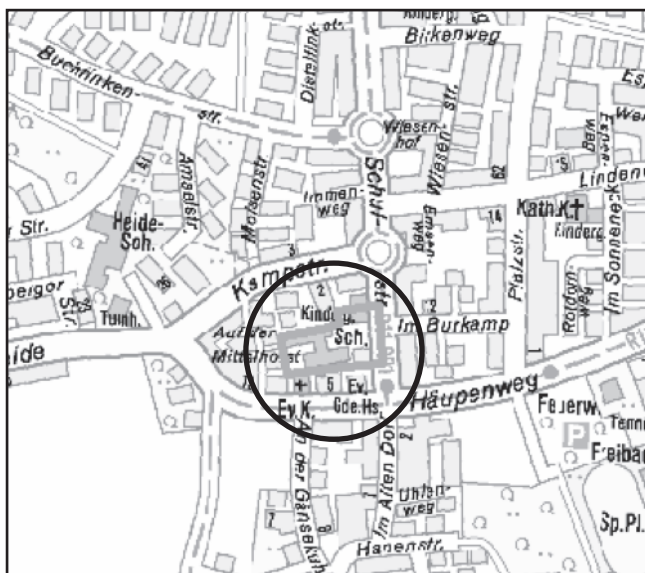


**Volkshochschul-
gebäude
Treffpunkt**

Lessingstr. 2

**Bergkamen-
Mitte**

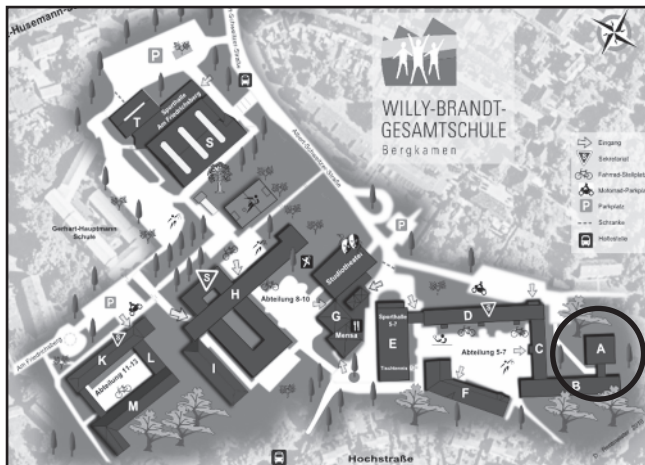
0 23 07 / 8 72 82



**Albert-Schweitzer-
Haus**

Schulstr. 8

**Bergkamen-
Weddinghofen**



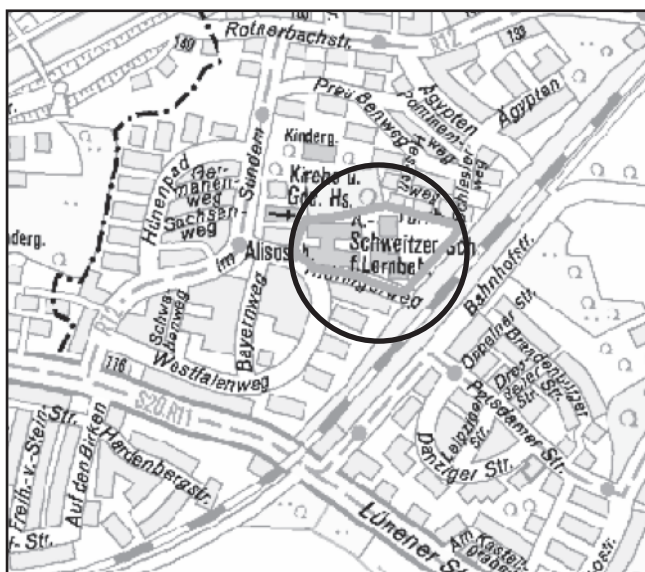
Willy-Brandt-Gesamtschule (Lehrküche Gebäude A)

Am Friedrichsberg 30

Bergkamen-Mitte

Zufahrt über "Albert-Schweitzer-Straße"

Zu unserer Lehrküche an der Willy-Brandt-Gesamtschule gelangen Sie, wenn Sie von der Fritz-Husemann-Straße aus in die Albert-Schweitzer-Straße abbiegen und diese bis zu ihrem Ende hoch fahren. Dann folgen Sie dem Straßenverlauf an dem „Durchfahrt verboten“-Schild vorbei nach links. Auf der linken Seite sehen Sie mehrere Wohnhäuser und rechts einige Parkplätze. Dort stellen Sie bitte Ihr Fahrzeug ab. Ein kleiner Fußweg führt von den Parkplätzen zu dem Eingang der Lehrküche.



Albert-Schweitzer-Schule

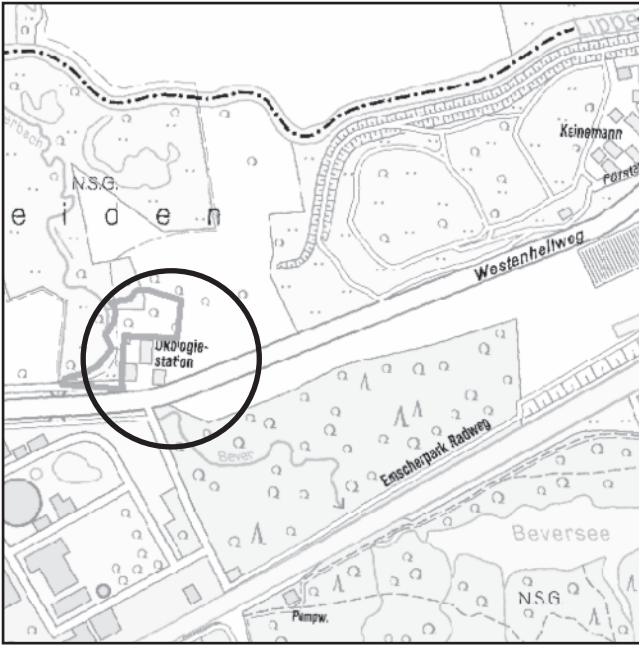
Westfalenweg 9

Bergkamen-Oberaden

Zufahrt über Thüringer Weg

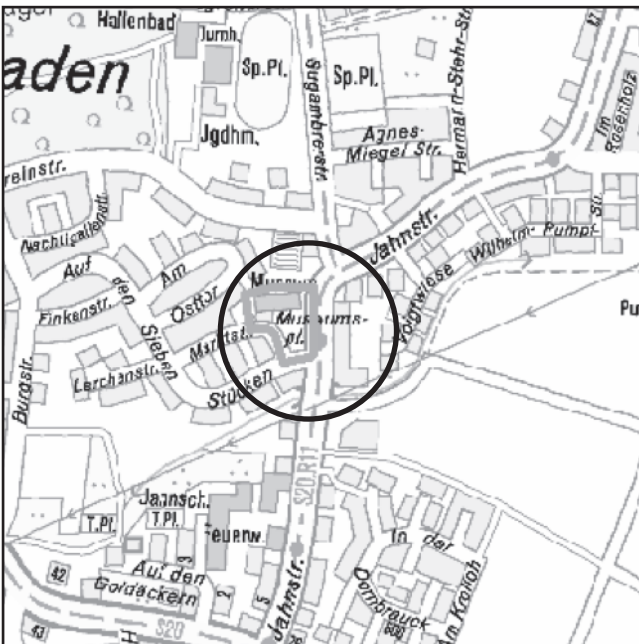
Ökologiestation des Kreises Unna

Westenhellweg 110
Bergkamen-Heil



Stadtmuseum

Jahnstr. 31
Bergkamen-
Oberaden





Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung an:

Kurs-Nr.:

Y				
---	--	--	--	--

Kurskosten:

_____, ____ €

Stadt Bergkamen, Rathausplatz 1,
59192 Bergkamen

Ich möchte in 2 Raten zahlen (ab 40,00 €).

Ich beantrage Ermäßigung und füge den Nachweis in Kopie bei:

- Auszubildende/r bis zum 25. Lebensjahr
- Empfänger/-in von SGB II oder SGB XII
- Schüler/-in, Student/-in bis zum 25. Lebensjahr, Praktikant/-in
- Bundesfreiwillige/r, Wehrdienstleistende/r oder Freiwillige/r im Sozialen Jahr (FSJ)
- Inhaber/-in Jugendleiterkarte
- Inhaber/-in Ehrenamtskarte NRW

Gläubiger-Identifikationsnummer:
DE30ZZZ00000282378

Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Stadt Bergkamen, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadt Bergkamen auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name

Vorname

Geburtsdatum

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

Telefon (tagsüber)

Mobiltelefon (für kurzfristige Kursabsagen)

E-Mail-Adresse

Staatsangehörigkeit: deutsch

Vorname und Name (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

Kreditinstitut (Name)

BIC _ _ _ _ _ | _ _ _ _

IBAN D E _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ |

_ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _

Datum, Ort und Unterschrift

Datum und Unterschrift

Bitte beachten Sie die Hinweise auf der Rückseite!

Hinweise zur Kursanmeldung – Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Es gilt die Entgeltordnung der VHS Bergkamen in der zuletzt gültigen Fassung sowie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der VHS Bergkamen. Diese finden Sie als Aushang im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen sowie auf unseren Internetseiten unter <http://vhs.bergkamen.de>, Auswahl AGB/Datenschutz.

Beachten Sie bitte insbesondere die geltenden Regelungen für eine fristgemäße und damit kostenfreie Abmeldung von Kursen.

Hinweise zum Datenschutz

Der Schutz personenbezogener Daten hat für die VHS Bergkamen einen hohen Stellenwert. Daher werden die Daten in der EDV-Anlage unter Beachtung der gesetzlichen Bestimmungen zum Datenschutz gespeichert. Die Datenverarbeitung erfolgt an der VHS Bergkamen unter nachfolgend aufgeführten Grundsätzen:

Datenerfassung

Die im Rahmen der Kontaktaufnahme oder der Teilnahme an einer Schulung/Veranstaltung anfallenden personenbezogenen Daten werden von der VHS Bergkamen nur zum Zwecke der Veranstaltungsdurchführung erfasst und genutzt.

Name und Adresse der potenziellen Teilnehmenden sind dabei zur Bearbeitung der Anmeldung dringend erforderlich. Weitere Angaben wie Telefonnummern oder E-Mail-Adresse sind zu organisatorischen Zwecken hilfreich.

Wenn Interessierte eine Anfrage stellen oder sich für eine Schulung/Veranstaltung registrieren lassen und dabei Angaben zu ihrer Person machen, verwendet die VHS Bergkamen diese Daten nur, soweit es zur Durchführung der Geschäftsbeziehung zwischen Teilnehmenden und der VHS erforderlich ist.

Bestandsdaten

Die VHS verarbeitet und nutzt die bereits erfassten Daten und freiwilligen Angaben in ihrem Bestand (= Bestandsdaten) für die Durchführung und Abwicklung erneuter Kursanmeldung und um über aktuelle Angebote und Dienstleistungen der VHS zu informieren. Bestandsdaten werden zu internen statistischen Zwecken ausgewertet. Auswertungen werden grundsätzlich anonymisiert, so dass keine Rückschlüsse auf Personen gezogen werden können.

Es findet keine Weitergabe der Daten an Dritte statt.

Rechte als Teilnehmende/r

Teilnehmende haben das Recht, jederzeit Auskunft darüber zu verlangen, welche Daten über sie bei der VHS gespeichert sind und zu welchem Zweck diese Speicherung erfolgt. Darüber hinaus können sie nicht korrekt erfasste Daten berichtigen lassen.

Wenn Sie von der VHS zukünftig keine Informationen über Angebote und Dienstleistungen wünschen, können Sie gegen diese Nutzung Ihrer Daten jederzeit formlos widersprechen, z.B. per E-Mail an die Adresse vhs@bergkamen.de oder schriftlich an die VHS Bergkamen, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen.

Verantwortlich für die Einhaltung und Kontrolle der Datenschutzpflichten ist die

VHS-Leiterin Sabine Ostrowski

Tel.-Nr. 02307/284951, E-Mail: vhs@bergkamen.de

ZIRKUS / KINDERKUNSTORT
ZEICHNEN / THEATER
MALEN / KUNST FÜR KIDS
ERFINDER-WERKSTATT
AKROBATIK / TRAMPOLIN
JUMP STYLE / JONGLAGE
HOME RECORDING / PARKOUR
BREAKDANCE / KOLBASTI
FREIE MALEREI / ARBEITEN
MIT TON / SKULPTUREN
EXPERIMENTELLE KUNST
ACRYLMALEREI / ZEICHNEN
RADIERUNG UVM.



Infos zu den Kursangeboten
unter Telefon 02307.9 83 50 27
und 02307.96 53 81

Jugendkunstschule
Bergkamen
Kreative
Erwachsenenbildung
Bergkamen

Sparkassen-Finanzgruppe

Entdecken Sie den Unterschied
in Ihrer Sparkasse.

Individuelle Beratung für Generationen seit Generationen.

Die Sparkassen-Altersvorsorge.
Vereinbaren Sie jetzt einen Termin unter 02307/821-0.

 Sparkasse
Bergkamen-Bönen

Der Unterschied beginnt beim Namen. Die Sparkasse begleitet viele Kunden seit Generationen und kennt die Bedürfnisse der Menschen. Das Ergebnis: Die Sparkassen-Altersvorsorge. Weitreichende Erfahrung, von der Sie ein Leben lang profitieren können. Mehr erfahren Sie in Ihrer Geschäftsstelle oder unter www.spk-bergkamen-boenen.de. **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**