

Hospizdienst besucht Pädagogik-Projektkurs der Willy-Brandt-Gesamtschule



Hospizdienst besucht Pädagogik Projektkurs der Q2: Sabrina Plack, Koordinatorin des Ambulanten Hospizdienstes e.V. aus Kamen, besuchte am Dienstag den Pädagogik-Projektkurs der Q2 von Frau Koerdt und redete mit den SuS über den Tod und das Sterben. Die Mitarbeiter/innen des Hospizdienstes bieten schwerstkranken, sterbenden Menschen und ihren Angehörigen und Freunden Begleitung und individuelle Unterstützung. Es entstand ein interessantes Gespräch zur Arbeit und Erfahrungen in diesem Bereich, so dass die SuS sich ein sehr gutes Bild von Frau Placks Aufgaben und auch ihrer persönlichen

Einstellung machen konnten. Denn darauf kommt es in ihrer Arbeit an: auf die innere Haltung.

Der Hospizdienst ist auf Ehrenamtliche angewiesen finanziert sich durch Spenden und Mitgliedsbeiträge. Vielleicht sind durch diesen Schulbesuch weitere Fäden zu möglichen ehrenamtlichen Helfern geknüpft worden.

Anmeldewoche zu den weiterführenden Schulen in Bergkamen

Das Anmeldeverfahren zum 5. Jahrgang an den weiterführenden Schulen in Bergkamen findet in diesem Jahr wieder in der bewährten Form statt. Die Anmeldungen der aktuellen Viertklässler zu allen weiterführenden Bergkamener Schulen ab dem Schuljahr 2024/25 ist in der **Anmeldewoche vom 19.02.2024 bis zum 23.02.2024** an den zwei Realschulen, an der Willy-Brandt-Gesamtschule und am Städt. Gymnasium wie folgt möglich:

Freiherr-vom-Stein Realschule:

Montag bis Freitag von 08.30 Uhr bis 12.00 Uhr und Montagnachmittag von 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Tel.: 02307-98232-0, E-Mail-Adresse: info@freiherr-vom-stein-bergkamen.de

Realschule Oberaden:

Montag bis Freitag von 08.00 Uhr – 12.00 Uhr und Donnerstag von 14.00 Uhr – 16.00 Uhr

Tel.: 02306-98209-0, E-Mail-Adresse: sekretariat@rs-oberaden.de

Willy-Brandt-Gesamtschule:

Samstag, 17.02.2024, von 09.00 Uhr bis 14.00 Uhr; Montag, 19.02.2024, bis Donnerstag, 22.02.2024, von 08.00 Uhr – 12.00 Uhr

Freitag, 23.02.2024, werden keine Anmeldungen entgegengenommen.

Tel.: 02307-98280-0, E-Mail-Adresse: info@gesamtschule-bergkamen.de

Städt. Gymnasium:

Montag bis Freitag von 08.30 Uhr – 14.00 Uhr sowie Montag- und Donnerstagnachmittag von 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Tel.: 02307-96444-0, E-Mail-Adresse: info@portal-gymnasium-bergkamen.de

Die Erziehungsberechtigten mögen sich – **nach vorheriger Terminvergabe** – mit dem/der anzumeldenden Schüler/in in das jeweilige Sekretariat der Schule begeben und den von der jeweiligen Grundschule ausgegebenen Anmeldeschein und das Halbjahreszeugnis des aktuellen Schuljahres mitführen.

Auf die jeweils konkreten Hinweise auf den Homepages der Bergkamener weiterführenden Schulen wird verwiesen. Dort sind insbesondere zum Anmeldeverfahren Informationen zu finden – ebenso filmische und textliche Beiträge zum Schulleben der jeweiligen Institution.

Wege ins Gesundheitswesen: Digitale Informationsreihe zu Gesundheitsberufen für Eltern und Jugendliche



Älteren Menschen helfen, Kranke versorgen, Kinder auf die Welt bringen: im Gesundheitswesen gibt es viele wichtige Aufgaben und zahlreiche Berufe und Ausbildungsmöglichkeiten. Doch wie findet man den Beruf, der zu den eigenen Stärken und Interessen passt?

In der digitalen Informationsreihe „Wege ins Gesundheitswesen“ für Eltern und Schüler, die vom 26. bis 29. Februar von jeweils 18 bis 18.45 Uhr stattfindet, werden einige Gesundheitsberufe vorgestellt und viele Fragen geklärt.

Diese Berufe werden an folgenden Tagen vorgestellt:

Montag, 26. Februar: Ausbildung Pflegefachfrau/-mann und Ausbildung Pflegefachassistenz

Dienstag, 27. Februar: Ausbildung Physiotherapeut/in

Mittwoch, 28. Februar: Studium der Hebammenwissenschaft

Donnerstag, 29. Februar: Ausbildung Medizinische/r

Fachangestellte/r und Ausbildung Zahnmedizinische/r
Fachangestellte/r

Als Referenten lädt die Kommunale Koordinierungsstelle im Übergang Schule-Beruf des Kreises Unna Experten für die Ausbildung in der Pflege, Physiotherapie, (Zahn-) Medizinische Fachangestellte sowie zum Studium der Hebammenwissenschaft ein. Mit dabei sind auch Auszubildende und Berufstätige, die aus erster Hand über typische Tätigkeiten, Erfahrungen und Herausforderungen des Berufs berichten.

Berufe mit Zukunft

Berufe im Gesundheitswesen sind immer essentiell. Insbesondere aber bei einer älter werdenden Bevölkerung wird Personal in der Pflege und anderen Bereichen immer gefragter. Dennoch ist der Fachkräftemangel riesig. „Wir möchten junge Menschen für diese Berufe begeistern, die so vielseitig sind und tolle Karrierechancen bieten“, so Madeleine John von der Kommunalen Koordinierungsstelle.

Um online über Zoom an den kostenlosen Veranstaltungen teilzunehmen, muss man sich lediglich über den Zugangslink einloggen. Diesen finden Sie hier oder über die Website der Kommunalen Koordinierung unter

www.kreis-unna.de/digitale_inforeihe. PK | PKU

Wettbewerb bio-logisch! – Schülerinnen der 6c des Gymnasiums folgten Einladung

zur Urkundenverleihung im Neanderthalmuseum



Bildrechte: Frau Pokoj

Am 21. 11.23 reisten Emilia Pokoj, Josy Gueddas und Zeynep Zorlu aus der Klasse 6c des Bergkamener Gymnasiums in Begleitung ihrer Lehrerin Frau Buchbinder nach Mettmann, um dort ihre Urkunden für sehr gute Leistungen beim Wettbewerb bio-logisch! „Nicht nur zum Weinen... die Zwiebel mal anders!“ im Neanderthal Museum entgegenzunehmen.

Nach einer kurzen Begrüßung führte der Museumspädagoge und Paläontologe Chris die drei zunächst mit 13 weiteren Preisträger:innen aus dem Regierungsbezirk Arnsberg zum Thema Evolution durch das Museum. Auf ihrem Weg trafen sie längst verstorbene Verwandte wie Lucy und den Turkana Boy und hatten sogar Gelegenheit ein „Familien-Foto“ mit ihnen zu machen. Und

eins war am Ende allen klar, es gibt keine Menschenrassen, denn alle Menschen auf unserer Erde haben gemeinsame Vorfahren!

Anschließend ging es für die Preisträgerinnen ins kriminalbiologische Labor des Museums. Nach einer kurzen Einführung, wie man an einem Skelett bzw. Skelettbestandteilen das Alter und das Geschlecht eines Menschen identifizieren kann, schlüpften die jungen Forscherinnen in die Rolle von Pathologinnen und analysierten in kleinen Teams die ihnen vorliegenden Skelettbestandteile. Dabei konnten sie neben Geschlecht und Alter auch die Todesursache an den Skelettresten erkennen.

Nach einem Abschlussessen in der nahe gelegenen Pizzeria wurden den stolzen Schülerinnen die Urkunden überreicht. Ein toller Tag fand so seinen Höhepunkt!

Aber nicht nur für Emilia, Josy und Zeynep hat sich das Weinen über den Zwiebeln gelohnt. Auch ihre Mitschüler:innen, mit denen sie im Biologie-Unterricht der Klasse 5 u.a. Zwiebeln gepflanzt, Zwiebel-Hustensaft hergestellt, Frühblüher untersucht und zum Thema recherchiert hatten, erhielten Urkunden für ihre eingesandten Wettbewerbslösungen. Diese wurden im Unterricht in einer kleinen Feierstunde übergeben. Ein besonderer Dank der Schüler:innen und von Frau Buchbinder geht an die Referendarin Nina Wiggershaus, die während der Durchführung der Wettbewerbs-Aufgaben immer die rettende dritte Hand reichte.

EDV-Kurse der VHS mit Office

2021 bieten umfassende Lernmöglichkeiten für alle Interessierten

Die VHS Bergkamen bietet in diesem Semester die neuen EDV-Kurse, die speziell auf die Verwendung von Office 2021 ausgerichtet sind, an. Diese Kurse bieten eine umfassende Lernmöglichkeit für alle, die ihre Kenntnisse in der Nutzung von Microsoft Office-Anwendungen erweitern möchten.

Office 2021 ist die neueste Version der beliebten Bürosoftware von Microsoft und bietet eine Vielzahl von Funktionen und Verbesserungen gegenüber früheren Versionen. Die EDV-Kurse decken alle wichtigen Anwendungen von Office 2021 ab, darunter Word, Excel und Outlook.

Die erfahrenen Kursleiter führen die Teilnehmer Schritt für Schritt durch die verschiedenen Funktionen und Möglichkeiten von Office 2021. Dabei wird besonderer Wert auf praxisnahe Übungen und Anwendungsbeispiele gelegt, um das Gelernte direkt umsetzen zu können.

Egal, ob Teilnehmende ihre beruflichen Fähigkeiten verbessern, Ihre Produktivität steigern oder einfach nur ihre Kenntnisse in der Bürosoftware erweitern möchten – die EDV-Kurse mit Office 2021 bieten die Möglichkeit, diese Ziele zu erreichen.

Die Kurse finden als Präsenzveranstaltungen statt, um den individuellen Bedürfnissen und Vorlieben der Teilnehmenden gerecht zu werden.

Bereits am 29.01. beginnt der Excel-Grundlagen Kurs. Bei Excel 2021 handelt es sich um ein Programm, das sowohl beruflich wie privat vielfältige Einsatzmöglichkeiten findet. Grundlagen in Excel gelten in vielen Betrieben als Voraussetzung. Es ist aber auch im Privatleben sehr nützlich, z.B. für eine

Berechnung von Ausgaben und Einnahmen oder Vergleichen von Versicherungen etc.

Dieser Kurs bietet eine solide Einführung in das Arbeiten und Rechnen mit dem Tabellenkalkulationsprogramm. Der Excel-Kurs findet 6-mal montags von 18.00 bis 20.30 Uhr statt.

Am 30.01. startet der Word-Grundlagenkurs, der an 3 Abenden von 18.00 bis 20.30 Uhr stattfindet. Die Teilnehmenden lernen Texte und Tabellen zu erstellen und zu bearbeiten, Kopf- und Fußzeilen sowie Bilder einzufügen. Sonderzeichen, Formate und Schnellbausteine sind ebenfalls Inhalte im Kurs. Im weiteren Verlauf des Semesterprogramms finden sich außerdem Aufbaukurse zu den genannten Programmen, so dass Teilnehmende sukzessive ihre Kenntnisse erweitern und sich den Büroalltag erleichtern können.

Weitere Informationen und Kursinhalte können man der Homepage der VHS Bergkamen unter <https://vhs.bergkamen.de> entnehmen. Dort können man sich auch bequem online anmelden. Gerne berät Sie das VHS-Team auch persönlich und nimmt Ihre Anmeldungen während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 8.30 – 12.00 Uhr und montags und donnerstags von 14.00 – 16:00 Uhr oder telefonisch unter den Rufnummern 02307/284 952 und 284 954 entgegen.

Willy-Brandt-Gesamtschule lädt am Samstag zum Tag der offenen Tür ein

Am Samstag, 20. Januar, findet an der Willy-Brandt-Gesamtschule Bergkamen wieder der bewährte „Tag der offenen

Tür“ statt. Eltern und potentiellen Schülern sollen an diesem Tag interessante und informative Einblicke in die Arbeit an der WBGE geboten werden.

In der Abteilung 5-7 von 10.00 – 14.00 Uhr und in der Abteilung 11-13 von 10.00 – 13.00 sollen den Besuchern an diesem Tag im wahrsten Sinne des Wortes alle Türen offenstehen.

Ob auf dem WBGe Forum in der Mehrzweckhalle der Abteilung 5-7, bei der Vorstellung verschiedener Fächer auf dem Fächermarkt der Abteilung 11-13, bei der Präsentation der verschiedensten Profilklassen und Wahlpflichtbereiche ab Jahrgang 7, von Fachräumen und diverser Stände von AGs und Projekten, überall werden interessierte Eltern und ihre Kinder herzlich willkommen geheißen, um zuzuschauen und mitzumachen.

Vorgestellt werden auch neueste Unterrichtsangebote und -profile in der Abteilung 5-7: Während die „Sportklasse“ auf sportbegabte Schüler zielt, widmet sich die „Forscherklasse“ den naturwissenschaftlich interessierten Kindern.

Begleitet wird der „Tag der offenen Tür“ von einem kleinen Rahmenprogramm; mit Kaffee und Kuchen ist natürlich auch für das leibliche Wohl gesorgt.

Anmeldung für die Oberstufe der Willy-Brandt-Gesamtschule:

START

- Empfangen werden Sie ab 10:00 Uhr im Café der Oberstufe.
- Wir beginnen den Tag der offenen Tür mit einer Begrüßung und Information durch den Oberstufenleiter und die Beratungslehrerinnen und Beratungslehrer um 10:30 Uhr.
- Zwischendurch bietet unser Schülercafé Gelegenheit bei Kaffee und Kuchen ins Gespräch zu kommen und Erfahrungen auszutauschen.

ANSCHAUEN UND KENNENLERNEN

- Selbstlernzentrum
- Fachräume der Oberstufe
- NW-Gebäude
- Mensa
- Kunstwerkstatt
- Information und Ausstellungen zum Börsenspiel, zur Skifreizeit, ...
- Digitale Ausstattung

EINBLICKE IN DIE UNTERRICHTSFÄCHER

Von 11:00 bis 12:30 Uhr erhalten Sie auf unserem Fächermarkt Einblicke in die Inhalte, Methoden und Praxis unserer Oberstufenkurse.

Hierzu heißen Sie unsere Schülerinnen und Schüler sowie Lehrkräften in ihren Kursräumen herzlich willkommen.

KOMPETENTE BERATUNG

Für Fragen zu Aufnahme, Abitur und allem, was sonst noch interessant und wichtig ist, stehen Ihnen der Oberstufenleiterleiter und die Beratungslehrerinnen und Beratungslehrer zur Verfügung.

GUTE ARGUMENTE FÜR UNSERE OBERSTUFE

- Langjährige Erfahrung mit Schülerinnen und Schülern aus verschiedenen Schulformen
- Eine freundliche Arbeitsatmosphäre
- Förderprogramme
- Viel Platz zum Arbeiten und zum Erfahrungsaustausch
- Selbstlernzentrum
- Schüler-App und I-Pads für den Unterricht
- Gute digitale Ausstattung
- Leistungskurs im Fach Sport
- Schülerbibliothek mit Büchern, CDs und vielen digitalen Medien
- Schülercafé und Stillarbeitsraum
- Schulmensa mit tollem Angebot
- Skifahrt im Jahrgang 11
- Studienfahrt im Jahrgang 13

ANMELDUNG

Hat Ihnen gefallen, was wir bieten können? Wenn ja, würden wir uns über Ihre Anmeldung freuen.

Anmeldetermine im Sekretariat der Abteilung 11 - 13 (Am Friedrichsberg 28):

- Mo: 19.02.24, 8:00 bis 12:00 Uhr & 14:00 bis 18:00 Uhr
- Di: 20.02.24, 8:00 bis 12:00 Uhr
- Mi: 21.02.24, 8:00 bis 12:00 Uhr
- Do: 22.02.24, 8:00 bis 12:00 Uhr
- Fr: 23.02.24, 8:00 bis 12:00 Uhr

Danach ist eine Anmeldung nur über das Sekretariat möglich.

Wir benötigen eine Kopie des letzten Zeugnisses der abgebenden Schule. Bitte bringen Sie auch das Original des Zeugnisses und das Familienbuch mit.

WEITERE INFOS ÜBER UNSERE HOMEPAGE



Werkstattbesuch von WBGe-Technikerinnen bei der Bayer AG in Bergkamen



Foto: Bayer AG

Im Rahmen der gezielten geschlechtsspezifischen Förderung von Mädchen für technische Berufe fand jetzt der dritte Werksbesuch unter der Leitung der Lehrkräfte Henning Hüge und Sebastian Engbert für die jungen Technikerinnen der Willy-Brandt-Gesamtschule bei der Bayer AG in Bergkamen statt.

Der Besuch begann bereits um 10:50 Uhr und wurde gemeinsam von der Willy-Brandt-Gesamtschule und der Bayer AG organisiert. Die Teilnehmerinnen erlebten einen handlungsorientierten Tag in den Werkstätten mit drei Schwerpunktthemen: Kalibrierung und Justierung, Augmented Reality (AR) und 3D-Druck.

Die Kooperation zeigte bereits Erfolge durch Praktikumsvereinbarungen zwischen der Bayer AG und der Gesamtschule.

Ein Highlight des Tages war ein speziell für die Technikerinnen organisiertes Mittagessen. Die besondere Atmosphäre und das Engagement der Bayer AG wurden von allen

Teilnehmerinnen geschätzt. Ein herzliches Dankeschön geht an Elise Abinet, Head of Central Shops bei Bayer, für die großartige Unterstützung.

Die erfolgreiche Zusammenarbeit zwischen der Willy-Brandt-Gesamtschule und der Bayer AG stärkt nicht nur das Interesse junger Frauen an technischen Berufen, sondern ebnet auch den Weg für zukünftige Praktika und berufliche Perspektiven.

Informationsveranstaltung für Grundschulleitern der Willy- Brandt-Gesamtschule

Die Willy-Brandt-Gesamtschule Bergkamen lädt am Dienstag, 16. Januar, um 19 Uhr zu einer Informationsveranstaltung für Grundschulleitern ins studio theater ein.

Der stellvertretende Schulleiter Dirk Rentmeister, die Abteilungsleiterin Marlen Kramer und weitere Lehrer/innen werden über die Willy-Brandt-Gesamtschule und ihre Besonderheiten informieren und für die Fragen aus der Elternschaft zur Verfügung stehen.

Ziel ist es, die Eltern bei einer fundierten Entscheidung zur Anmeldung an einer weiterführenden Schule zu unterstützen.

Tag der offenen Tür an der Realschule Oberaden: Junge Gäste auf Schatzsuche



Foto: RS0

Verheißungsvoll standen sie am Freitagnachmittag mitten in der Aula an der Realschule Oberaden: zwei verzierte Schatztruhen, noch mit verriegelten Schlössern. Wer würde sie öffnen können? Wer würde den Code zuerst entschlüsseln? Viele junge Gäste waren mit ihren Familien zum Tag der offenen Tür gekommen. Sie nahmen das Abenteuer Schatzsuche mutig an.

Sie durchforschten die verschiedenen Räume der Schule, befragten die Lehrkräfte und knackten eifrig alle Aufgaben ... immer auf der Suche nach dem richtigen Code für die Schatztruhen. Im Fach Deutsch entwarfen sie kleine Gedichte und eroberten dafür die Zahl „11“. In Französisch übten sie erste Wörter in der (noch) fremden Sprache. Und in Chemie wagten sie sich sogar an handfeste Experimente heran. Jedes

Fach präsentierte sich mit einem kleinen Einblick in sein Themenspektrum. Vor allem aber suchten alle Beteiligten gern das gemeinsame Gespräch.

Schulleiter Jörg Lange freute sich, dass so viele Besucherinnen und Besucher nach Oberaden gekommen waren. „Es ist so wichtig, dass sich die zukünftigen Fünftklässler und ihre Familien selbst ein Bild von unserer Schule machen“, sagte er, „schließlich wünschen wir uns alle, dass sie sich hier in den nächsten Jahren wohl fühlen und gern an der RSO lernen.“ Auch die aktuellen Schülerinnen und Schüler ließen sich die Gelegenheit nicht entgehen, ihre RSO im Schatzfieber zu erleben. Sie führten die Gäste durch die Räume und gaben gern Auskunft über den Schulalltag.

Schließlich öffneten sich für die eifrigen Schatzsucher dann auch die Deckel der Truhen und kleine Präsente zum Mitnehmen rundeten den erlebnisreichen Nachmittag ab.

Projekt „Komm auf Tour“ für Schülerinnen und Schüler in der Bergkamener Eissporthalle: Helfende Hände gesucht

Kreis Unna. „Was sind meine Stärken, wie kann ich sie fördern und was möchte ich einmal beruflich machen?“ Diese Fragen zu beantworten, ist nicht leicht. Um Schülerinnen und Schüler der siebten Klassen bei der Berufsfindung und Lebensplanung zu unterstützen, sucht der Kreis Unna für das Projekt „Komm auf

Tour“ helfende Hände.

Das „Projekt Komm auf Tour“ findet vom 15. bis zum 30. April in der Eissporthalle Bergkamen statt. In einem Erlebnisparcours können die Schülerinnen und Schüler an verschiedenen Stationen spielerisch ihre Stärken erkunden. Der Parcours erinnert an eine sturmfreie Bude. Dort müssen sich die Kinder beispielsweise mit der Organisation des eigenen Alltags auseinandersetzen und kleine handwerkliche Aufgaben im Team lösen. Das Ziel der Stärkenfindung ist es, erste Berührungspunkte zur Berufsorientierung zu schaffen.

Helfer gesucht

Um „Komm auf Tour“ passgenau durchführen zu können, braucht es engagierte Kooperationspartner aus den Bereichen Lebensplanung und Berufsorientierung, die die Kinder im Parcours begleiten und unterstützen. Ebenso hat sich in der Vergangenheit die Einbindung von Azubis bewährt. Aufgrund des geringen Altersunterschieds kommen sie in der Regel sehr gut mit den Kindern ins Gespräch, können konkrete Einblicke in die Ausbildung gewähren und dafür notwendige Stärken vermitteln. Beratungsstellen, Jugendhilfen, die Agentur für Arbeit, das Jobcenter, die IHK, Kreishandwerkschaften, viele Ausbilder und Azubis haben ihre Hilfe bereits zugesagt. Doch für ein gutes Gelingen braucht es noch mehr engagierte Helfer.

Informationen finden Interessierte beim Kreis Unna, Kommunale Koordinierung Übergang Schule – Beruf. Ansprechpartnerin ist Anna Katharina Klein. Sie ist unter AnnaKatharina.Klein@kreis-unna.de oder Telefon 0 23 03 / 27-36 40 zu erreichen. Weiterführende Informationen zum Projekt „Komm auf Tour“ gibt es unter <https://komm-auf-tour.de/>. PK | PKU

Was gibt es in Kürze bei der Volkshochschule Bergkamen zum Thema Gesundheit?

Unter dem Motto „VHS macht gesünder“ bietet der Programmbereich Gesundheitsbildung eine Fülle interessanter Themen und Kursangebote. Es geht um Ernährung, Bewegung, Entspannung, Resilienz, Prävention und Nachhaltigkeit. Da ist für jeden etwas dabei. Stöbern Sie mal im VHS-Programmheft oder auf der Homepage der VHS.

Der Gesundheitsbereich startet am 18.01.2024 von 18.00 bis 20.00 Uhr mit einem Online-Vortrag der Ernährungsberaterin Dagmar Lehmkuhl zum Thema „Hashimoto und Ernährung – Wenn die Schilddrüse erkrankt“. Mindestens jede 10. Person in Deutschland erkrankt an Hashimoto-Thyreoiditis. Aufgrund ihrer vielfältigen und unspezifischen Symptome bleibt, sie oftmals lange Zeit unentdeckt. Viele Betroffene fühlen sich trotz der Einnahme von Medikamenten unwohl. Im Rahmen dieses Vortrags erhalten Sie Informationen, wie sie mit einer Ernährungsumstellung die Symptome lindern und Einfluss auf ihr Wohlbefinden nehmen können.

Dr. Eva Fuchs widmet sich mit Ihrem Thema „Aktive Wechseljahre“ in Ihren Online-Vorträgen an drei Abenden den Themenschwerpunkten „Mentale Freiheit, Selbstfürsorge und Umgang mit Veränderungsprozessen“ am 23.01.2024 von 19.30 bis 21.00 Uhr „Ernährung in den Wechseljahren“ am 30.01.2024 von 19.30 bis 21.00 Uhr und „Umgang mit Stress, Entspannung, Bewegung und guter Schlaf“ am 06.02.2024 von 19.30 bis 21.00 Uhr.

Frau Dr. Fuchs informiert darüber hinaus in einem Online-Vortrag am 24.01.2024 von 19.30 bis 21.00 Uhr dem spannenden Thema „Essen gegen das Vergessen! – Demenz vorbeugen!“.

Gegen das Altern kann man nichts tun aber gegen die Vergesslichkeit. Unser Gehirn ist zum lebenslangen Lernen ausgelegt und um aktiv zu bleiben, braucht es unter anderen Bewegung, Sauerstoff und Wasser. Und mit der richtigen Ernährung ist die Versorgung mit Nährstoffen gewährleistet. Das Gehirn wird aktiv geschützt, das Denkvermögen verbessert damit wir lange vital und fit bleiben können.

Na neugierig geworden? Dann setzen Sie sich mit dem VHS-Team Ihrer Volkshochschule in Verbindung.

Weitere Informationen und Kursinhalte können Sie der Homepage der VHS Bergkamen unter <https://vhs.bergkamen.de> entnehmen. Dort können Sie sich auch bequem online anmelden. Gerne berät Sie das VHS-Team auch persönlich und nimmt Ihre Anmeldungen während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 8.30 – 12.00 Uhr und montags und donnerstags von

14.00 – 16:00 Uhr oder telefonisch unter den Rufnummern 02307/284 952 und 284 954 entgegen.