

VHS zeigt's: So sieht ein PC von innen aus

Wie ein PC von innen aussieht, können Interessierte sich beim PC-Grundlagenkurs, der am 27. Januar startet und regelmäßig montags von 18:30-20:45 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ läuft, anschauen.

Dozent Dennis Deutschmann erläutert, wofür RAM, Speicher, Festplatte, CPU und Motherboard eigentlich da sind. „Nachdem wir uns mit dem PC und dem Betriebssystem Windows 7 vertraut gemacht haben, unternehmen wir im Kurs auch erste Schritte mit der Textverarbeitung MS Word 2010 und suchen gemeinsam Informationen im Internet“, sagt Deutschmann. „Zudem legen die Teilnehmenden eine E-Mail-Adresse an und üben das Schreiben einer E-Mail.“

Dieser Kurs mit Kursnummer 5100 umfasst 24 Unterrichtsstunden und kostet 55,20 €. Für alle Kurse ist eine vorherige Anmeldung zwingend erforderlich. Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 08.30 – 12.00 Uhr und montags, dienstags und donnerstags von 14.00 – 16:00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, entgegen. Eine Anmeldung per Telefon ist unter der Rufnummer 02307 / 284 952 oder 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über www.bergkamen.de oder direkt über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

Bienen-Bert bietet theoretische Imkerausbildung bei der VHS an

Wer Lust auf eigenen Honig hat, der kann sich ab dem 24. Januar bei der Volkshochschule Bergkamen die theoretischen Grundlagen der Imkerei aneignen.

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

Alle diejenigen, die schon immer Interesse an der Imkerei hatten oder dieses neu entdeckt haben, sind im Kurs 1141 „Lust auf eigenen Honig – Theoretische Ausbildung zum Imker / zur Imkerin“ richtig. Dieser Kurs findet im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ an den folgenden Terminen statt:

Freitag, 24.01.14, 19.00 – 22.00 Uhr

Samstag, 25.01.14, 9.00 – 18.00 Uhr

Freitag, 31.01.14, 19.00 – 22.00 Uhr

Samstag, 01.02.14, 9.00 – 18.00 Uhr

Kursleiter ist ein erfahrener Dozent, der sich selbst „Bienen-Bert“ nennt. Er ist Imker, Autor, zertifizierter Bienen- und Honig-Sachverständiger und für den Kreis Unna als Wespen-, Hummeln- und Hornissen-Umsiedler tätig. Zudem ist er als

Bienenschwarmfänger für den Umwelt- und Artenschutz aktiv.

Der Kurs umfasst 30 Unterrichtsstunden und kostet 95,00 €. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 08.30 – 12.00 Uhr und montags, dienstags und donnerstags von 14.00 – 16:00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, entgegen. Eine Anmeldung per Telefon ist unter der Rufnummer 02307 / 284952 oder 284954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über vhs.bergkamen.de oder www.bergkamen.de anmelden.

Infoabend für Eltern und Tag der offenen Tür am Gymnasium

Das Städtische Gymnasium Bergkamen lädt alle interessierten Eltern des 4. Grundschuljahrgangs am heutigen Mittwoch, 15. Januar, um 19 Uhr zu einem Informationsabend ins Pädagogische Zentrum (PZ) der Schule ein.

Schulleiterin Bärbel Heidenreich und Unterstufenkoordinator Henning Sonntag werden an diesem Abend Schule und Schulprogramm. Natürlich werden auch die Fragen der Eltern beantwortet.

Am kommenden Samstag, 18. Januar, findet von 8.30 bis 12 Uhr der „Tag der offenen Tür“ statt.

Elternschule des Hellmig-Krankenhauses bietet jetzt mehr

Die Familienbande und die Elternschule des Hellmig-Krankenhauses Kamen haben erstmals ein gemeinsames Kursprogramm für Familien entwickelt. In der neuen gemeinsamen Broschüre sind ca. 60 unterschiedliche Angebote für Schwangere, junge Eltern, Kinder und Senioren zu finden.



Babys und Eltern fühlen sich bei den Angeboten der Elternschule des Klinikums Westfalen sichtlich wohl. In Kooperation mit der Familienbande wird das Programm jetzt ausgeweitet.

Kurs“ (12. März) eröffnen neue Perspektiven, zeigen Alternativen auf und geben Sicherheit für den Alltag. Geburtsvorbereitungskurs für Paare, für Frauen, am Wochenende oder in der Woche unterstützen die Vorbereitung auf die Geburt und werden von erfahrenen Hebammen geleitet.

Pädagogische Schwerpunkte werden durch die Kurse „Babys mit allen Sinnen“, Babyzeichensprache oder die „Krümelbanden“

definiert. Kinder beim Spielen beobachten, Fähigkeiten und Kompetenzen entdecken; kreativ sein; experimentieren, Neues versuchen und viele andere Ideen können Eltern und Kinder in den Kursen umsetzen. Kompetente, pädagogische Fachkräfte leiten die Gruppen.

Das Programm kann ab sofort in der Familienbande Kamen angefordert werden, liegt im Krankenhaus aus und steht im Internet zur Verfügung unter www.klinikum-westfalen.de.

„Psycho-Entrümplerin“ gibt bei der VHS wertvolle Tipps

Passend zum Jahresbeginn, zu dem zahlreiche Menschen gute Vorsätze fassen, bietet die Volkshochschule Bergkamen im Bereich Psychologie ein Seminar mit dem Titel „Psycho-praktisches Entrümpeln: „Endlich wieder frei!““ an (Kursnummer 1700).

Am Mittwoch, 22. Januar, lernen die Teilnehmenden von 19.30 bis 21.45 Uhr im VHS-Gebäude Treffpunkt, wie sie entrümpeln, aufräumen und Ordnung schaffen können. „Denn nicht immer klappt das trotz guter Ansätze so, wie man sich das wünscht“, sagt Dozentin Sigrid Brandt. Sie ist Diplom-Sozialarbeiterin und Systemische Familienberaterin und seit 2005 selbstständig als Psychosoziale Beraterin, Therapeutin und Intuitiver Coach tätig. „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.“

Sigrid Brandt stellt an diesem Abend auf unterhaltsame und tiefgründige Art und Weise den Zusammenhang zwischen dem

Gerümpel und der seelischen Befindlichkeit dar. Sie erläutert Hintergründe zur Gerümpel- und Entrümpelungsthematik, zeigt Lösungsansätze und effektive Entrümpelungsmethoden auf und gibt eine Anleitung zum praktischen Entrümpeln mit hilfreichen Tipps und Tricks.

Der Kurs kostet 6,00 €. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 08.30 – 12.00 Uhr und montags, dienstags und donnerstags von 14.00 – 16:00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, entgegen. Eine Anmeldung per Telefon ist unter der Rufnummer 02307 / 284952 oder 284954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über vhs.bergkamen.de oder www.bergkamen.de anmelden.

VHS bietet Make up Seminar für einen starken Auftritt im Job

Ein gelungener persönlicher Auftritt kann den beruflichen Erfolg stützen. „Deshalb bieten wir in unserem Fachbereich ‘EDV und berufliche Bildung‘ auch Kurse an, in denen man lernt, wie man sich im beruflichen Kontext ins rechte Licht rücken kann“, erläutert Patricia Höchst, die diesen Fachbereich bei der Volkshochschule Bergkamen verantwortet.

Am Samstag, 1. Februar, läuft von 10.00 bis 12.30 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“ der Kurs 5911 „Make-up Seminar“. Gemeinsam mit der Dozentin Karin Hartig, die Inhaberin der Firma „Imageberatung und Coaching Karin Hartig“ ist, entwerfen die Teilnehmenden in den drei

Unterrichtsstunden ihr individuelles Make-up. „Ich zeige auf, wie Sie künftig auf einfache Weise Ihre natürliche Schönheit durch ein angemessenes Make-up unterstreichen können“, sagt Karin Hartig. „Wenn Sie Ihr vorhandenes Wissen auffrischen oder vertiefen möchten, dann ist dieser Workshop genau richtig für Sie!“

Neben der Bestimmung der Gesichtsform zeigt die erfahrene Dozentin, wie man seine Vorzüge unterstreichen und seine Problemzonen retuschieren kann. Zudem wird über die Farbharmonie des Make-ups, über Schminktechniken und über ein spezielles Make-up für Brillenträgerinnen gesprochen.

Für diesen Kurs mit Kursnummer 5911 ist eine vorherige Anmeldung zwingend erforderlich. Die Kurskosten betragen inklusive des Materialaufwands 18,00 €. Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 08.30 – 12.00 Uhr und montags, dienstags und donnerstags von 14.00 – 16:00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, entgegen. Eine Anmeldung per Telefon ist unter der Rufnummer 02307 / 284 952 oder 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über www.bergkamen.de oder direkt über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

Großer Zulauf zum Tag der offenen Tür der Realschule Oberaden

Zahlreiche Eltern und ihre Kinder kamen am vergangenen, als die Realschule Oberaden ihre Türen öffnete. Die RSO präsentierte sich von ihrer besten Seite. Neben zahlreichen

Informations-ständen zu den verschiedenen Fachbereichen und Projekten der Schule, wurde ein breit gefächertes Programm geboten.



Tag der offenen Tür

Nachdem zunächst der schuleigene Chor sowie Schulleiter Godehard Stein die Gäste begrüßt hatten, konnten Einblicke in die Unterrichtswirklichkeit gewonnen werden. Neben Probeunterrichten in den Fächern Mathematik und Englisch, die gut frequentiert waren, demonstrierten die Schülerinnen und Schüler vom Pantenweg verschiedene Techniken zum Gelingen künstlerischer Werke. Im Nebenraum durften die potentiellen Neulinge ihre koordinativen Fähigkeiten in Form unterschiedlicher sportlicher Herausforderungen austesten.

**Großes Interesse an
Naturwissenschaften**



Besonders beliebt waren zudem die naturwissenschaftlichen Fachräume. Während es in der Physik und Chemie diverse, faszinierende Experimente zu bestaunen gab, die zudem von den Neunt- und Zehntklässlern bestens erklärt wurden, konnten die aktuellen Grundschüler im Fach Biologie ihr Wissen in Form einer Rallye testen.

An seine räumlichen Kapazitäten kam der musische Fachbereich. Besonders der zweite Auftritt war ein wahrer Zuschauermagnet, so dass die Musikklassen den verdienten Applaus für ihre Darbietungen erhielten.

Für das leibliche Wohl sorgten sowohl die Gesundheitskurse der Schule, deren Waffeln reißenden Absatz fanden, als auch der Förderverein, der die Besucher mit Bratwürstchen und Getränken versorgte.

Zum Abschluss des Tages stellte Schulleiter Godehard Stein ausführlich das vorher Erlebte und insbesondere die Profilklassen in den Jahrgängen fünf und sechs, die verschiedenen Wahlpflichtbereiche sowie die Berufswahlorientierung, die seit Jahren mit dem Berufswahlsiegel ausgezeichnet ist, ausführlich vor. Dabei zeigten sich die Eltern äußerst interessiert an der RS0.

Weitere Infos zur Realschule Oberaden gibt es hier.

VHS: Sprachen-Kompaktkurse am Samstag für den Urlaub

Neu im Programm der Volkshochschule Bergkamen sind die Samstagskurse, bei denen in kompakter Form die grundlegenden Fremdsprachenkenntnisse, die im Urlaub benötigt werden, erworben werden.

Am Samstag, 25. Januar, startet die VHS mit Niederländisch, Englisch und Französisch für den Urlaub. „Hier lernen die Teilnehmenden, wie man ein Zimmer bucht, sich mit den öffentlichen Verkehrsmitteln vor Ort zurecht findet, Beschwerden im Hotel anbringt und vieles mehr“, beschreibt Patricia Höchst, die bei der VHS Bergkamen den Fachbereich Fremdsprachen verantwortet, die Inhalte. „In diesen Kursen wird weniger Grammatik gemacht. Es kommt vielmehr darauf an, dass die Teilnehmenden feste Satzstrukturen und kurze Dialoge kennenlernen, die ihnen eine einfache Kommunikation vor Ort ermöglichen.“

Am 1. März startet etwas zeitversetzt Spanisch für den Urlaub. Auch dieser Kurs findet samstags statt. „Zudem wird Türkisch für den Urlaub angeboten“, sagt Höchst. Allerdings findet dieser Kurs ab dem 23.01.2014 regelmäßig donnerstagsabends ab 19:15 Uhr statt. Sämtliche Kurse umfassen 24 Unterrichtsstunden und kosten 43,20 Euro.

Für alle VHS-Kurse ist eine vorherige Anmeldung zwingend erforderlich. Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 08.30 – 12.00 Uhr und montags, dienstags und donnerstags von 14.00 – 16:00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, entgegen. Eine Kursanmeldung per Telefon ist unter den Rufnummern 02307 / 284 952 und 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über www.bergkamen.de oder direkt über <http://vhs.bergkamen.de>

anmelden.

VHS: Autogenes Training bringt Entspannung und Erholung in kurzer Zeit

Gut erholt kommen die meisten Berufstätigen aus dem Weihnachtsurlaub zurück. Doch bereits nach wenigen Tagen am Arbeitsplatz lassen die Belastungen unserer hoch technisierten Gesellschaft viele wieder an ihre physischen und psychischen Grenzen stoßen.

Das muss nicht sein. Mit Hilfe des autogenen Trainings, einer wissenschaftlich anerkannten und von jedem erlernbaren Entspannungsmethode, kann dieser Prozess aufgehalten werden.

Die Volkshochschule Bergkamen startet am 22. Januar um 19 Uhr einen neuen Kurs „Autogenes Training – Grundstufe“. In diesem Kurs, der von Barbara Neubauer geleitet wird, lassen sich in 24 Unterrichtsstunden verteilt über 12 Wochen die Grundlagen dieser Entspannungstechnik erlernen. Die im Kurs vermittelten Übungen folgen eng den Vorgaben von Prof. J. H. Schultz, dem Vater des autogenen Trainings. Kursort ist die Turnhalle der Albert-Schweitzer-Schule in Bergkamen-Oberaden.

Autogenes Training bietet den Teilnehmenden eine Stärkung ihrer psycho-physischen Selbstregulation. Bewirkt wird dadurch eine Entspannung und Erholung in kurzer Zeit, die Steigerung der Lern- und Konzentrationsfähigkeit, ein effektives Handeln in Stresssituationen, ein ruhiger und erholsamer Schlaf, die

Unterstützung bei Spannungskopfschmerzen und ein Abbau von diversen Ängsten, Problemen und Konflikten. Dieses führt zu mehr Energie und Lebensfreude.

„In dem Kurs arbeiten wir zudem mit der so genannten formelhaften Vorsatzbildung“, erläutert Kursleiterin Neubauer. „Für Ziel- und Wunschvorstellungen, die sich aus den Bedürfnissen jeder Persönlichkeit ergeben, erarbeiten wir individuelle formelhafte Vorsätze. Die Macht des Wortes beziehungsweise der Gedanken im Zustand der autogenen Entspannung ist kaum zu unterschätzen. Lernen Sie den Reichtum Ihrer inneren Bilderwelt, Ihres Potenzials kennen!“

Richtig angewandt hilft autogenes Training eine Richtung für das Leben zu finden und einzuhalten, anstatt automatisch und oft ungewollt nur auf die Reize der Umwelt zu reagieren.

Zur Teilnahme an diesem Kurs mit Kursnummer 3108 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich. Anmeldungen für diesen Kurs, für den ein Kursentgelt in Höhe von 48,00 € zu entrichten ist, nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 08.30 – 12.00 Uhr und montags, dienstags und donnerstags von 14.00 – 16:00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, entgegen. Eine Anmeldung per Telefon ist unter der Rufnummer 02307 / 284952 oder 284954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über vhs.bergkamen.de oder www.bergkamen.de anmelden.

VHS-Kurs „Technik und Kniffe meiner Digitalkamera“

Die alte Kamera ist eingemottet. Die neue Digitalkamera ist ein technisches Meisterwerk, die dazu gehörige Bedienungsanleitung hingegen völlig unverständlich. Wer sich in dieser Situation befindet, der erhält praktische Hilfestellung bei einem VHS-Wochenend-Kurs, der am Freitag, 24. Januar, von 19 bis 21:30 Uhr und am Samstag, den 25. Januar, von 9 bis 14:45 Uhr läuft.

„Natürlich starten wir erst einmal mit einer kleinen theoretischen Einführung in die Digitaltechnik“, sagt Bernd Falkenberg, der diesen Kurs leitet. „Dann gehen wir aber zügig dazu über, dieses Wissen auf die eigene mitgebrachte Kamera zu übertragen. Dazu sollten die Teilnehmenden neben ihrer Kamera und dem Übertragungskabel unbedingt die Bedienungsanleitung mitbringen.“

In dem Kurs werden zudem fotografische Grundlagen für gelungene Digital-Aufnahmen vermittelt, wie zum Beispiel der richtige Bildaufbau und die Auswahl eines geeigneten Bildausschnittes. Auch die Wahl der Blende, der Belichtungszeit und der ISO-Einstellung sowie Belichtungs- und Motivprogramme werden besprochen. Dieser Kurs mit der Kursnummer 5303 umfasst 10 Unterrichtsstunden und kostet 23,00 €. Ergänzende Schulungsunterlagen können für einen Kostenbeitrag in Höhe von 10,00 € erworben werden.

„Wir werden auch eine kleine Exkursion machen“, erläutert Bernd Falkenberg. Bewaffnet mit der Digitalkamera werden gleiche Motive mit unterschiedlichen Einstellungen fotografiert. Die Bilder werden anschließend von der Digitalkamera auf den PC übertragen und ausgewertet. „Mit Hilfe des Freeware-Bildbearbeitungsprogramms GIMP führen wir dann bereits kleinere Bildkorrekturen und Ausrichtungen aus.“

Wer dabei auf den Geschmack kommt, der kann sich gleich für den GIMP-Kurs zur Bildbearbeitung anmelden, der am 31.01.2014 beginnt.“ Ein sicherer Umgang mit dem PC und dem Windows Dateisystem ist für eine Teilnahme hilfreich.

Für alle VHS-Kurse ist eine vorherige Anmeldung zwingend erforderlich. Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 08.30 – 12.00 Uhr und montags, dienstags und donnerstags von 14.00 – 16:00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, entgegen.

Eine Anmeldung per Telefon ist unter der Rufnummer 02307 / 284952 oder 284954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über www.bergkamen.de oder direkt über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

Tag der offenen Tür der Realschule Oberaden

Die Realschule Oberaden lädt insbesondere die Kinder im 4. Grundschuljahr und deren Eltern zum Tag der offenen Tür am Samstag, 11. Januar 2014, in der Zeit von 10 – 12.30 Uhr ein. Sämtliche Fachbereiche werden sich auf unterschiedliche Art und Weise präsentieren und ein buntes Programm anbieten.