

Plätze frei im VHS-Kurs: Effizient arbeiten – neue Strategien für den beruflichen Alltag

Informationsflut, ständiger Zeitdruck und wachsende Anforderungen prägen den modernen Arbeitsalltag. Wer hier erfolgreich bestehen will, braucht nicht nur Fachwissen, sondern auch eine klare Struktur und effektive Arbeitstechniken. Das neue Seminar „Effiziente Arbeitstechniken“ zeigt praxisnah, wie man durch systematische Methoden Stress reduziert, Prioritäten richtig setzt und Arbeitsabläufe optimiert.

In einer Arbeitswelt, die sich durch rasche Veränderungen, steigende Aufgabenvielfalt und knappe Ressourcen auszeichnet, gewinnen persönliche Organisation und Selbstmanagement immer mehr an Bedeutung. Das Seminar unterstützt die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dabei, ihren individuellen Arbeitsstil zu reflektieren und gezielt zu verbessern. Durch Übungen und praxisorientierte Methoden werden Strategien vermittelt, um Informationsüberflutung einzudämmen, Zeitfresser zu erkennen und die eigene Produktivität spürbar zu steigern.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt im bewussteren Umgang mit Zeit und Belastung. Die Teilnehmenden lernen, mit Stresssituationen konstruktiv umzugehen, Entscheidungen schneller zu treffen und Konflikte im Arbeitsumfeld professionell zu bewältigen. Zudem werden Techniken zur Selbstmotivation und zur effizienten Teamarbeit vorgestellt. Das Ziel des Seminars ist es, Arbeitsprozesse zu vereinfachen, die persönliche Effizienz zu erhöhen und dadurch neue Motivation für die täglichen Aufgaben zu schaffen.

Weitere Informationen und Anmeldungen sind jederzeit online möglich unter www.vhs.bergkamen.de/kurssuche/kurs/Arbeitstechnik-und-Zeitmanagement/252-5926 . Das Team der VHS Bergkamen nimmt Anmeldungen auch gerne telefonisch unter 02307-284952 oder 284954, sowie per E-Mail unter vhs@bergkamen.de oder persönlich entgegen.

Tag der offenen Tür am Gymnasium am 15. November

Das Städtische Gymnasium Bergkamen lädt am Samstag, den 15. November 2025, von 10:00 bis 13:00 Uhr alle interessierten Viertklässlerinnen und Viertklässler sowie deren Familien herzlich zum diesjährigen Tag der offenen Tür ein.

Nach einer kurzen Begrüßung um ca. 10:00 Uhr im Pädagogischen Zentrum (Aula) öffnen sich die Türen zu einem vielfältigen und erlebnisreichen Schulprogramm. Schülerinnen und Schüler, Eltern sowie Lehrkräfte präsentieren ein breites Spektrum an Fachbereichen, Arbeitsgemeinschaften und Mitmach-Aktionen und geben spannende Einblicke in das Schulleben.

Ein abwechslungsreicher Vormittag für die ganze Familie

Bereits nach der Begrüßung durch die Schulleitung, die Schülervertretung und die Elternpflegschaft sorgt der Unterstufenchor unter der Leitung von Frau Jacka für einen musikalischen Auftakt. Anschließend können die Gäste das Schulgebäude frei erkunden und zahlreiche Angebote ausprobieren.

Highlights des Programms:

Naturwissenschaften & Technik: Experimente zum Mitmachen in

Biologie, Chemie, Physik und Technik

Sprachenvielfalt: Interaktive Angebote in Englisch, Französisch, Latein, Russisch und Deutsch

Kreativität & Bewegung: Kunstausstellung, musikalische Instrumentenvorstellung sowie Geschicklichkeits-Parcours und Tischtennis-Angebote in der Sporthalle

Gesellschaftswissenschaften: Quiz-Rallye mit digitalen Biparcours

Vielfältiges Schulleben: Präsentationen der Medienscouts, SV, Schulsanitäter, Lesescouts, Garten-AG und Anti-Rassismus-AG sowie des Kultur- und Kennenlern-Cafés

Umfassende Beratung: Informationsstände zu Erprobungsstufe und Oberstufe sowie Gespräche mit Lehrkräften, Elternvertretern und Schülerinnen und Schülern

Für das leibliche Wohl ist im Bereich der Mensa gesorgt. Dort stellen sich zudem die Fördervereine vor, und es findet eine Tombola-Aktion statt.

Interessierte Familien können sich über die Website des Gymnasiums unter „Tag der offenen Tür 2025“ anmelden.

<https://www.gymnasium-bergkamen.de/anmeldung-ihres-kindes/>

Freie Plätze im Kurs „Lachyoga“ bei der Bergkamener Volkshochschule

Am Freitag, 14. November 2025 von 18:30 Uhr bis 20.45 Uhr, lädt die Volkshochschule Bergkamen zu einem besonderen Wohlfühl-Erlebnis ein: Im Kurs „Die wundersame Kraft und die Ernsthaftigkeit des absichtlichen Lachens-Lachyoga“ erfahren die Teilnehmenden, wie befreiend und gesund es sein kann, einfach mal herzlich zu lachen – ganz ohne Witze, Comedy oder äußeren Anlass.

Lachyoga kombiniert gezielte Atemübungen, spielerische Bewegungselemente und gemeinsames Lachen zu einem ganzheitlichen Training für Körper und Geist. Es ist eine einfache und zugleich wirkungsvolle Möglichkeit, Stress abzubauen, die Stimmung zu heben und das Immunsystem zu stärken.

Der Kurs eignet sich für Anfänger*innen ebenso wie für Wiedereinsteiger*innen, die Offenheit und die Bereitschaft mitzumachen, haben. Schon nach wenigen Minuten entsteht aus dem „gespielten“ Lachen echtes, ansteckendes Lachen, das für Entspannung und gute Laune sorgt.

Die Kursgebühr beträgt 7 Euro.

Anmeldungen sind jederzeit online möglich unter www.vhs.bergkamen.de. Das Team der VHS Bergkamen nimmt Anmeldungen auch gerne telefonisch unter 02307-284952 oder 284954, sowie per E-Mail unter vhs@bergkamen.de oder persönlich entgegen.

Ausstellungseröffnung „Dietrich Bonhoeffer“: Uwe Schulz spricht über Leben und Wirken des Theologen

Die Bergkamener Volkshochschule lädt am kommenden Dienstag, 4. November, um 16.30 Uhr zur Eröffnung der Ausstellung über das Leben und Wirken Dietrich Bonhoeffer in den Treffpunkt an der Lessingstraße ein. Mit einem Impulsvortrag von Diplom-Journalist Uwe Schulz, der in Bergkamen aufgewachsen und zur

Schule gegangen ist, wird die Ausstellung eröffnen. Er hat in diesem Jahr selbst das Buch „Dietrich Bonhoeffer. Keine Angst vor dem Leben“ veröffentlicht und wird daher umfangreich zum Leben und Werk Bonhoeffers referieren.

Zu diesem Buch schreibt der Brunnen-Verlag: Dietrich Bonhoeffer ist heute noch einer der bekanntesten und prägendsten Theologen Deutschlands. Ein Kirchenvater des 20. Jahrhunderts: Theologe. Pazifist. Widerstandskämpfer. Märtyrer. Christ. Er leitete das Predigerseminar der Bekennenden Kirche, auch noch als es von den Nationalsozialisten als illegal erklärt wurde und gehörte zu den Verschwörern um Graf von Stauffenberg, die das Attentat auf Hitler vorbereiteten. Fast 200 Straßen sind nach ihm benannt, Lieder, Zitate und Gebete finden sich in Büchern, auf Postkarten und online im Netz. Bekannt ist vor allem sein Gedicht „Von guten Mächten wunderbar geborgen...“, das er kurz vor seinem Tod im Gefängnis formuliert hat. Vor 80 Jahren wurde Dietrich ermordet – in einer dunklen Zeit, in der nationalsozialistischer Terror halb Europa im Würgegriff hatte. Trotzdem – oder gerade deshalb – sind seine Gedanken heute wieder (oder immer noch) aktuell.

Diese neue Biografie schlägt eine Brücke über 80 Jahre hinweg und zeigt, wie brandaktuell Bonhoeffers Gedanken noch heute sind. Wahrheit, Verantwortung, Liebe, Schuld, Leiden, Nachfolge und Tod – das alles waren Themen, mit denen sich Bonhoeffer nicht nur als Theologe auseinandersetzen musste. Es waren für ihn Lebens- und Überlebensfragen in einer Welt, die aus den Fugen geraten war. Mit diesem Buch begibt sich Uwe Schulz auf eine Spurensuche nach Worten und Gedanken, die Mut geben, Hoffnung machen und neue Perspektiven öffnen. Ein Buch, das helfen kann, den eigenen Weg durchs Leben zu finden – geborgen und getröstet trotz aller Widerstände und Herausforderungen. QR-Codes machen das Buch interaktiv und verweisen auf wichtige Dokumente und Erinnerungsorte.“

Die Ausstellung mit dem Titel „Dietrich Bonhoeffer“ wird am 4.

November um 16.30 Uhr eröffnet und ist bis zum 28.11.25 in der VHS zu besichtigen.

Edurino-Figuren jetzt in der Stadtbibliothek ausleihbar

Die Stadtbibliothek Bergkamen bietet ab sofort eine neue Attraktion für junge Lernende an: Mit Unterstützung des Förderkreises der Stadtbibliothek wurden mehrere Edurino-Figuren angeschafft, die nun zur Ausleihe bereitstehen.



Edurino ist ein digitales Lernsystem, das Kindern spielerisch den Umgang mit Sprache, Zahlen und ersten Lerninhalten näherbringt. Mit einer speziellen Figur und einem dazugehörigen Stift können Kinder verschiedene Lernwelten auf einem Tablet entdecken – ganz ohne Werbung und sicher gestaltet.

Ab sofort können alle Bibliotheksnutzerinnen und -nutzer die Edurino-Figuren für jeweils eine Woche ausleihen. Die Leihgebühr beträgt 1 Euro. „Wir freuen uns sehr, unseren jungen Besucherinnen und Besuchern mit Edurino eine moderne und pädagogisch wertvolle Ergänzung unseres Angebots bieten zu können“, sagt Bibliotheksleiter Jörg Feierabend. „Ein besonderer Dank gilt dem Förderkreis der Stadtbibliothek

Bergkamen e.V., der die Anschaffung durch seine Unterstützung möglich gemacht hat.“

Interessierte Familien können sich in der Stadtbibliothek über das Angebot informieren und die Figuren direkt vor Ort ausleihen.

**Realschule Oberaden:
Abschlussfahrt führte 10.
Klassen zum Gardasee**



Die drei zehnten Klassen der Realschule Oberaden verbrachten ihre Abschlussfahrt in diesem Jahr am wunderschönen Gardasee,

genauer gesagt in Peschiera del Garda. Eine Woche lang standen Italien, Sonne, Spaß und das gemeinsame Erleben des letzten Schuljahres als Stufengemeinschaft im Vordergrund.

Bereits die Anreise, die erstmalig mit dem Flugzeug erfolgte, war für alle Beteiligten vor allem eines – aufregend! Trotz zunächst skeptischer Wetterprognosen zeigte sich schnell: Der Gardasee meinte es gut mit der Gruppe. Bei strahlendem Sonnenschein wurde gebadet, gelacht und das italienische Lebensgefühl in vollen Zügen genossen.

Besonders beliebt waren die Bootstouren auf dem Gardasee. In kleinen Gruppen erkundeten die Schüler:innen den See, legten Badestopps ein und erlebten das unverwechselbare Freiheitsgefühl auf dem Wasser – ein Highlight für alle Beteiligten.

Auch kulturelle Eindrücke kamen nicht zu kurz. Ein Tagesausflug nach Venedig bot die Möglichkeit, den Markusplatz, die Rialtobrücke und die verwinkelten Gassen der Lagunenstadt zu entdecken. Zwischen Eis in der Altstadt, gemeinsamen Spaziergängen und entspannten Momenten am See entstand eine Woche voller Erlebnisse, die sowohl Erholung als auch Gemeinschaft und Abenteuer verband.

Am Ende bleibt die Abschlussfahrt als perfekter Abschluss der Schulzeit in Erinnerung: Sonne, Spaß, Freundschaft und viele unvergessliche Momente machten diese Woche zu einem Highlight für alle drei Klassen.

Neu bei der VHS Bergkamen:

„Schnupperkurs Niederländisch – In 6 Stunden zum Einstieg!“

Die Volkshochschule Bergkamen hat kurzfristig den „Schnupperkurs Niederländisch – In 6 Stunden zum Einstieg!“ ins Programm aufgenommen.

Der Schnupperkurs Niederländisch bietet Ihnen einen kompakten Einstieg in die niederländische Sprache. In nur 6 Unterrichtsstunden erhalten Sie einen praxisnahen und unterhaltsamen Überblick über die Grundlagen des Niederländischen – perfekt für Reisende, Berufstätige oder einfach Neugierige, die schnell und effektiv starten möchten.

Am Samstag, 08.11.2025, können Sie in der Zeit von 09:00-14:00 Uhr lernen, wie man Wörter richtig ausspricht. Es werden ein Basiswortschatz, die Grammatik kompakt, aber auch die niederländische Kultur und Mentalität erklärt und erlernt.

Die Teilnahmegebühr beträgt 15,- Euro.

Für diejenigen, die weiterlernen möchten, ist für das nächste Semester 1/2026 ein Anfängerkurs geplant.

Anmeldungen sind jederzeit online möglich unter www.vhs.bergkamen.de. Das Team der VHS Bergkamen nimmt Anmeldungen auch gerne telefonisch unter 02307-284952 oder 284954, sowie per E-Mail unter vhs@bergkamen.de oder persönlich entgegen.

EDV-Kurse bei der VHS Bergkamen: Digitale Kompetenzen für Alltag und Beruf

Fit für die digitale Zukunft.

Die Welt wird zunehmend digital – und wer mitreden möchte, braucht entsprechende Kenntnisse. Die Volkshochschule Bergkamen bietet nach den Ferien weiterhin ein vielseitiges Angebot an neu startenden Kursen im Bereich EDV und digitale Medien. Die Kurse richten sich sowohl an Einsteigerinnen und Einsteiger als auch an Fortgeschrittene, die ihre Kenntnisse gezielt erweitern möchten.

Ob Grundlagen im Umgang mit dem Computer, Textverarbeitung mit Word, Tabellenkalkulation mit Excel, Internetsicherheit, E-Mail-Kommunikation oder der Umgang mit Smartphone und Tablet – das Kursangebot ist breit gefächert und orientiert sich an den Bedürfnissen im Alltag und Beruf. „Unsere erfahrenen Dozentinnen und Dozenten vermitteln das nötige Wissen praxisnah und verständlich, sodass auch individuelle Fragen nicht zu kurz kommen. Die EDV-Kurse der VHS bieten nicht nur die Möglichkeit, mit der Technik Schritt zu halten, sondern fördern auch Selbstständigkeit, berufliche Qualifikation und gesellschaftliche Teilhabe in einer digitalen Welt“, so Manuela Sieland, Leiterin der VHS.

Nach den Herbstferien starten z.B. Kurse wie Umstieg auf Windows 11, Word und Excel für Anfänger und Fortgeschrittene. Wer Interesse an Online-Bezahlungssystemen wie z.B. PayPal oder das Online-Banking hat, kann sich kurzfristig noch einen Kursplatz sichern.

Weitere Kurse vermitteln Wissen rund um Internet, Technik und

KI. Wer zuhause Internet über eine Fritzbox nutzt, kann mit ein paar Einstellungen die Verbindung verbessern und die Sicherheit erhöhen.

Der Kurs „Digitales Erbe“ beleuchtet, wie man für den digitalen Nachlass vorsorgt.

Und der Kurs „Einführung in die KI-Welt“ zeigt mit verständlichen Beispielen, was die KI für mich erledigen oder wie sie für mich den Alltag erleichtern kann. Die Teilnehmer generieren beispielhaft Texte, erstellen Bilder und testen die KI bei komplexen Themen.

Die Kurse richten sich an alle Interessierten, unabhängig vom Vorwissen. Ziel ist es, Unsicherheiten abzubauen und digitale Selbstständigkeit zu fördern.

28.10.2025: Windows 11, 18:00 – 21:00 Uhr, 3x dienstags

30.10.2025: PayPal-Kurs, 14:00 – 15:30 Uhr, 1x donnerstags

Online-Banking 16:00 – 17:30 Uhr, 2x donnerstags

Einführung in die KI-Welt 18:00 – 19:30 Uhr, 3x donnerstags

07.+ 08.11.2025 Excel-Grundlagen 16:15 – 21:00 Uhr, Freitag und 10:00 -14:45 Uhr, Samstag

Anmeldungen sollten schnellstmöglich erfolgen.

Anmeldungen sind jederzeit online möglich unter www.vhs.bergkamen.de. Das Team der VHS Bergkamen nimmt Anmeldungen auch gerne telefonisch unter 02307-284952 oder 284954, sowie per E-Mail unter vhs@bergkamen.de oder persönlich entgegen

Noch freie Plätze für den VHS-Kurs „Lernen lernen – in kleinen Schritten zum Erfolg“

Ab dem 29. Oktober 2025 bietet die Volkshochschule Bergkamen einen neuen Kurs mit dem Titel „Lernen lernen – in kleinen Schritten zum Erfolg“ an. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Lernmethoden verbessern, sich besser konzentrieren und effektiver Wissen aufnehmen möchten – ganz gleich, ob für Schule, Beruf oder persönliche Weiterbildung.

Der Kurs läuft bis zum 10. Dezember 2025 und findet mittwochs von 16:30 Uhr bis 18:00 Uhr statt. In einer angenehmen Lernatmosphäre werden praktische Techniken vermittelt, die das Lernen erleichtern und die Motivation steigern. Ziel des Kurses ist es, Teilnehmende dabei zu unterstützen, ihren eigenen Lernprozess besser zu verstehen und dauerhaft erfolgreicher zu gestalten.

Die Kursgebühr: kostenlos

Anmeldungen sind jederzeit online möglich unter www.vhs.bergkamen.de. Das Team der VHS Bergkamen nimmt Anmeldungen auch gerne telefonisch unter 02307-284952 oder 284954, sowie per E-Mail unter vhs@bergkamen.de oder persönlich entgegen.

Azubo-Tag an der Willy-Brandt-Gesamtschule

Am Freitag, 26.09.2025, findet von 8.30 Uhr bis 12.30 Uhr an der Willy-Brandt-Gesamtschule im Rahmen der Projektwoche zur Berufsorientierung der Azubo-Tag statt. Von 08.30 Uhr bis 10.15 Uhr präsentieren sich unterschiedlichste Unternehmen in der Abteilung 8-10, ab 10.30 Uhr steht auf dem Schulhof 8-10 der Infobus des Katholischen Hospitalsverbunds Hellweg bereit.

Entspannt in die digitale Welt mit der Volkshochschule Bergkamen: Von Windows bis Smarthome

Die Volkshochschule Bergkamen bietet ein praxisnahes, mehrstufiges Kursprogramm rund um PC-Grundlagen, Office-Anwendungen, Internetnutzung und moderne Vernetzung. Ziel ist es, Teilnehmenden sichere, selbstständige Nutzung moderner Technik zu ermöglichen – vom ersten Einschalten bis hin zu smarten Heimfunktionen.

In einer zunehmend digitalen Gesellschaft ist technisches Grundwissen entscheidend. Die Kurse richten sich daher sowohl an Anfängerinnen und Anfänger als auch an Teilnehmende, die vorhandene Kenntnisse vertiefen möchten. Die Inhalte sind so konzipiert, dass sie aktuelle Technologien widerspiegeln und die Teilnehmer in überschaubaren Lerngruppen den sicheren Umgang mit digitalen Geräten üben können. In folgenden Kursen

sind aktuell noch Plätze frei:

5100 – Lernen Sie Ihren PC kennen – PC-Grundlagen

Grundlagen des PC-Einstiegs, Bedienung, Internetnutzung; individuelle Interessen der Teilnehmenden stehen im Vordergrund.

Der Kurs beginnt am 11.09. und findet 11 mal von 9.00 bis 10.30 Uhr in der VHS Bergkamen statt. Die Kursgebühr beträgt 110,- Euro.

5101 – PC-Grundlagen II

Vertiefung der Grundlagen (5100) mit Fokus auf Office- und Windows-Funktionen; Explorer, Mail, Word, Excel; Internetauftritt, Sicherheit, Smartphone-Einbindung, Videocalls, Synchronisieren von Kontakten/Terminen, Microsoft-Konto-Verwaltung; Einführung in Netzwerke und Smarthome (Beispiele: Energieeinsparung durch smarte Heizung).

Der Kurs beginnt am 11.09. und findet 11 mal von 10.45 bis 12.15 Uhr in der VHS Bergkamen statt. Die Kursgebühr beträgt 110,- Euro.

5115 – Android-Smartphone und Tablet

Grundlegende Funktionen von Android-Smartphones/Tablets, Bedienung, Einstellungen, Apps/Appstore; Sicherheitsthemen; Internetnutzung, Mail/WhatsApp.

Der Kurs beginnt am 11.09. und findet dreimal von 18:30 bis 20:00 Uhr in der VHS Bergkamen statt. Die Kursgebühr beträgt 30,- Euro.

Hinweis: Vorkenntnisse sind nicht erforderlich Ein eigenes Android-Gerät sowie das passende Ladegerät sollten die Teilnehmer mitbringen.

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