

# **Fotoausstellung der AG Antirassismus des Gymnasiums zum 70. Jahrestag der Befreiung**

Zum 70. Jahrestag der Befreiung Deutschlands von der Herrschaft der Nationalsozialisten wird am Freitag, 8. Mai 2015, um 11 Uhr im Foyer des Rathauses der Stadt Bergkamen eine Fotoausstellung der AG Antirassismus des Städtischen Gymnasiums eröffnet.

Bei der Ausstellung handelt es sich um Fotos, die im Rahmen der Nachbearbeitung einer Gedenkstättenfahrt der AG nach Auschwitz der AG und weiterer freiwilliger Schülerinnen und Schüler aus Geschichtskursen der Oberstufe entstanden ist. Zu der vom Arbeitskreis Demokratie der Stadt Bergkamen und dem Städtischen Gymnasium organisierten Ausstellungseröffnung werden Bürgermeister Roland Schäfer und die stellvertretende Schulleiterin des Gymnasiums Maria von dem Berge sowie eine Schülerin zur Thematik der Ausstellung und zum Kontext des Gedenkens an den 70. Jahrestag der Kapitulation Nazi-Deutschlands referieren.

---

## **VHS-Kochkurse „Mit Profis in der Küche: Saucen“ und**

# „Brunch“

**In den VHS-Kochkursen „Mit Profis in der Küche: Saucen“ und „Brunch“ sind noch Plätze frei und Anmeldungen möglich**

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. Um hierfür Tipps und Kniffe zu erlernen, bietet die Volkshochschule Bergkamen am Freitag, 8. Mai, von 18:00 bis 21:45 Uhr den Kurs „Mit Profis in der Küche: Saucen“ an. Dozentin Brigitte Honerpeick, Bergkamens „Chutney Queen“, wie sie vom WDR betitelt wurde, erläutert an diesem Abend, was eine gute Sauce ausmacht. „Die Teilnehmenden erstellen in diesem Kurs eine Grundsauce und erhalten zahlreiche Hinweise, wie sie diese abwandeln und vielseitig einsetzen können“, sagt Honerpeick. „Wir machen ein bisschen mehr Theorie als in den VHS-Kochkursen üblich, aber auch der praktische Teil kommt nicht zu kurz.“

Der Kurs mit Kursnummer 0711 kostet 15,00 €. Zudem wird eine Lebensmittelumlage in Höhe von 8,00 € erhoben, in der die Kosten für Schraubdeckelgläser zum Mitnehmen der erstellten Saucen enthalten sind.

Sonn- und Feiertage bieten immer eine schöne Gelegenheit, Familien und Freunde um einen Tisch zu versammeln. „An Vielfalt kaum zu übertreffen ist ein Brunch, die kulinarische Kombination aus Breakfast und Lunch“, so die Dozentin Claudia Lindemann, die diesen Kurs leitet. In diesem Kurs „Brunch“ mit der Kursnummer 0710, Donnerstag, 7. Mai, von 18:00 bis 21:45 Uhr, werden die Kursteilnehmer gemeinsam die für einen Brunch typischen warmen und kalten, süßen und herzhaften Speisen zubereiten.

Der Kurs kostet 15,00 €, zudem wird eine Lebensmittelumlage zwischen 8,00€ und 15,00€ erhoben, die abhängig der aktuellen Tagespreise umgelegt wird. Mitzubringen sind ein scharfes Messer, eine Schürze und Vorratsbehälter.

„Die Aufgabe, Kochen zu lehren und hauswirtschaftliches Wissen anschaulich zu vermitteln, übernimmt zunehmend die Erwachsenenbildung“, sagt Manuela Sieland-Bortz, die den Bereich „Ernährung“ bei der VHS Bergkamen verantwortet. „Im Mittelpunkt stehen dabei das Wissen um eine abwechslungsreiche, ausgewogene und gesundheitsbewusste Ernährung. Informationen zu Herkunft und Zusammensetzung von Nahrung sowie die angemessene Verarbeitung, Konservierung und Lagerung vorzugsweise regionaler, saisonaler und möglichst naturbelassener Lebensmittel ergänzen den praktischen Teil des Kurses. Dazu macht es einfach Spaß, in der Gruppe gemeinsam in der Küche zu arbeiten und das Ergebnis anschließend zu verkosten.“

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](http://www.bergkamen.de) oder direkt über [www.vhs.bergkamen.de](http://www.vhs.bergkamen.de) anmelden.

---

# Fünf Elektroroller sollen die Naturwissenschaften an der Gesamtschule fördern

Während seiner Zeit als IG BCE Bezirksleiter in Hamm hatte er sich massiv für den Erhalt der Bergbauarbeitsplätze in Bergkamen und in der Region eingesetzt. Als Vorstandsmitglied der Rütgers Stiftung unterstützt Norbert Römer die Anstrengungen der Willy-Brandt-Gesamtschule, sich intensiv mit alternativen Energien auseinanderzusetzen. Dabei sollen die fünf Elektromotorroller im Wert von 10.000 Euro einen wichtigen Beitrag leisten, die die Schule mit Mitteln der Stiftung jetzt angeschafft hat.



Offizielle Übergabe der neuen Elektroroller.

Bei der offiziellen Übergabe am Donnerstag gab es auch für Norbert Römer von den Schülern ein Gegengeschenk: das kleine Modell eines Rollers, das mit Sonnenenergie betrieben wird. Kurz nach den offiziellen Reden von Schulleiterin Ilka Detampel und Römer schien dann auch endlich die Sonne. Dabei zeigte sich, dass Römers neuer Mini-Roller tatsächlich fährt.

Römer, der heute Vorsitzender der SPD-Fraktion im Düsseldorfer Landtag ist, ermunterte die Willy-Brandt-Schule, auf diesem Weg weiterzumachen und auch weitere Förderanträge an die Rütgers Stiftung zu stellen. Bemerkenswerte Ideen konnte er an einigen Ständen auf dem Pausenhof in Augenschein nehmen.



Norbert Römer mit seinem solarbetriebenen Mini-Roller.

So richtig „alternativ“ ist ein Elektroroller noch nicht, solange er mit „Saft“ aus der Steckdose betrieben wird. Deshalb gibt es Überlegungen an der Willy-Brandt-Gesamtschule, Strom aus einer großen Windenergieanlage zu gewinnen.

Zurzeit wird hier im Technikunterricht an kleinen Modellen Grundlagenforschung betrieben: Welche Form müssen die Flügel eines Windrads haben und wie groß ist der Anstellwinkel, um eine optimale Stromausbeute zu erhalten, lauten zum Beispiel die Fragen, mit denen sich die Schülerinnen und Schüler auch praktisch auseinandersetzen.

Ein anderes Projekt lotet die Möglichkeiten von

Brennstoffzellen aus. Dazu gibt es am Freitag mit Experten der Fachhochschule Hamm einen Workshop. Die Fachhochschule und die Willy-Brandt-Gesamtschule arbeiten seit einigen Monaten eng zusammen.

An nationalen und internationalen Wettbewerben wollen sich die Technikschrler des 8. Jahrgangs mit einer Roboter-Entwicklung beteiligen. Ihr Roboter soll, so der Plan, durch Sonnenenergie betrieben in der Wuste nach Wasser bohren. Und sobald das kostbare Nass gefunden ist, gibt es eine entsprechende Meldung.



Windrader gibt es an der Willy-Brandt-Gesamtschule, dies aber nur im kleinen Format.

Norbert R6mer wies ausdr6cklich darauf hin, dass die R6tgers Stiftung nicht nur gern solche Projekte an Schulen unterst6tzt, die Sch6lerinnen und Sch6ler dazu ermuntern, einen naturwissenschaftlichen Beruf anzustreben. Zurzeit verf6ge die Stiftung auch 6ber zus6tzliche Mittel.

Gegr6ndet wurde die Stiftung 1999 auf Betreiben des Betriebsrats der Firma R6tgers. Mittel eines Sozialfonds wurden damals nicht mehr ben6tigt. Aufgabe der Stiftung ist es, Innovation im naturwissenschaftlichen Unterricht an Schulen zu f6rdern. Jetzt habe die Stiftung zus6tzliches Geld nach dem letzten Eigent6merwechsel vom Alt-Eigent6mer



erhalten, berichtete Römer.

---

# Literaturkurs des Gymnasiums zeigt Arthur Millers „Hexenjagd“

Der Literaturkurs Q1 des Bergkamen Gymnasiums zeigt am Freitag, 24. April, und am Samstag, 25. April, jeweils ab 19.30 Uhr im Pädagogischen Zentrum Arthur Millers „Hexenjagd“.

Eigentlich war es ja nur ein Spaß, als sich die Mädchen Salems eines Nachts heimlich im Wald trafen um zu tanzen, doch die Welt der Erwachsenen, mit ihren starren Moralvorstellungen duldet solcherlei Vergnügen nicht. Die Bibel ist Gesetz in Salem. Als sie ausgerechnet vom Pfarrer des Ortes bei ihrem nächtlichen Treiben erwischt werden, behaupten sie kurzerhand, verhext worden zu sein. So entgehen sie nicht nur ihrer Strafe, sondern erhalten plötzlich eine ungeahnte Macht über Leben und Tod. Die friedliche Stadt, in der Jeder Jeden kennt, aber nicht Jeder Jeden liebt, verwandelt sich schon bald in einen Hexenkessel der allgemeinen Beschuldigungen.

In dem 1953 entstandenen Stück „Hexenjagd“ von Arthur Miller, der unter anderem durch „The man who had all the luck“ und „Death of a Salesman“ bekannt wurde, zeigt der Autor wie leicht durch Bigotterie, Fanatismus und Intoleranz eine scheinbar moralisch gefestigte Gemeinschaft mit den Mitteln ihrer eigenen Rechtsprinzipien zerstört werden kann. Machthungrige Priester und selbstherrliche Richter führen einen Inquisitionsprozess, der vor allem die wenigen Aufrichten das Leben kosten soll. Beim Versuch, die eigene Haut zu retten versinkt die Stadt in Denunziantentum und

Massenhysterie.

Am Freitag, 24. April, und Samstag, 25. April, eröffnet der Literaturkurs der Jahrgangsstufe Q1 jeweils um 19.30 Uhr die Hexenjagd auf der Bühne des Städtischen Gymnasiums. Der Eintritt kostet 4 Euro, Karten sind ab sofort im Sekretariat der Schule oder an der Abendkasse erhältlich.

---

## VHS zeigt es: Der sanfte Weg zu sich selbst

**In dem Kurs „Biographie-Arbeit: Der sanfte Weg zu sich selbst“ am Mittwoch, 22. April, von 19.30 bis 21.45 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ sind noch einige Plätze frei und Anmeldungen möglich.**

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?

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](http://www.bergkamen.de) oder direkt über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

---

## **Vorösterliche interreligiöse Feier mit dem christlichen Schwerpunkt „Teilen“ an der Gesamtschule**

Zwei Wochen vor dem Osterfest organisiert die Willy-Brandt-Gesamtschule Bergkamen **am kommenden Freitag, 27. März, zum vierten Mal eine interreligiöse Feier im Studiotheater der Schule**. Das Ziel dieser interreligiösen Feier ist es, den Schülern die Möglichkeit zu bieten, kulturell voneinander zu lernen und unterschiedliche Religionen zu respektieren. Vor allem in der heutigen Zeit ist der interreligiöse Dialog für das friedliche Zusammenleben in der Gesellschaft wichtiger

denn je.

22 christliche, muslimische und alevitische SchülerInnen des neunten und zehnten Jahrgangs veranstalten dazu in Begleitung von christlichen und muslimischen Lehrkräften an der WBGE in der ersten Schulstunde eine gemeinsame Feier für die Jahrgangsstufen 9 und 10.

Im Mittelpunkt der Feier steht das letzte Abendmahl mit dem inhaltlichen Schwerpunkt „Teilen“, das in allen Religionen einen wesentlichen Aspekt des Glaubens darstellt. Dazu bereiten die Schüler zwei Theaterspiele für Eltern, Schüler und Lehrer vor. In dem ersten Rollenspiel ahmen die Schüler das Fresko „Das letzte Abendmahl“ von Leonardo da Vinci nach. Um den interreligiösen Aspekt zu betonen, werden die Rollen von Jesus und seinen Jüngern am Tisch mit 13 SchülerInnen aus drei unterschiedlichen Religionen (christliche, muslimische und alevitische Schüler) besetzt. Die interreligiöse Zusammensetzung des Rollenspieles wird auch durch das Bühnenbild unterstrichen, in dem die maurische Architektur als Inbegriff für eine friedliche Koexistenz von unterschiedlichen Religionen, wie etwa auf der iberischen Halbinsel vor ca. 500 Jahren, integriert wurde.

Das erste Rollenspiel wird anschließend mit dem zweiten Rollenspiel „Jesus allein im Garten Gethsemane“ fortgesetzt. Dabei wird das Publikum wie in der modernen Theaterpädagogik durch das Einfrieren der Szene aktiv in das Rollenspiel einbezogen, indem es Lösungsvorschläge bezüglich der Frage „Wie kann man Jesus nun helfen? Was würde ihm in dieser Situation helfen?“ auf die bereits verteilten Karten schreibt. Die Antworten werden dann dem Publikum präsentiert.

Abgerundet wird die Feier am Ende durch das Verteilen von gebratenem Brot an die eingeladenen Gäste. Das Verteilen von Brot ist ein Symbol für die Nächstenliebe, das der christlichen, muslimischen und alevitischen Religion gemeinsam ist.

Weitere Höhepunkte der Feier sind zwei Lieder, die durch zwei alevitische Saz-Spieler aus dem 7. Jahrgang begleitet werden. Die Schüler aus dem 9. und 10. Jahrgang singen wiederum mit ihren Lehrern gemeinsam zwei Taize-Lieder zum Programmbeginn und -ende. Angeleitet werden die Schüler u.a. auch von den Vorstehern der muslimischen, alevitischen und christlichen Gemeinden in Bergkamen.

---

## **Förderpreis für inklusive Schulentwicklung – Landrat zeichnet Realschule Oberaden aus**

„Andere reden noch. Doch in den Schulen des Kreises ist die Inklusion schon angekommen und gehört zum Alltag.“ Das unterstrich Landrat Michael Makiolla bei der Vergabe der Förderpreise für inklusive Schulentwicklung an sechs Schulen.



Die Realschule Oberaden erhielt von Landrat Michael Makiolla (r.) den Förderpreis in der Kategorie B. Foto: C. Rauert – Kreis Unna

Auch Schulamtsdirektor Peter Rieger würdigte die gigantische Aufgabe, die in den Schulen in Sachen Inklusion schon ganz selbstverständlich geleistet werde und dankte neben Lehrern und Eltern besonders den Schülern, die miteinander und untereinander dafür sorgten, dass die Inklusion auch wirklich klappt.

Strahlende Gesichter gab es in der Kategorie A (inklusive Ansätze im Schulleben) bei der Aloysiusschule (Holzwickede), der Diesterwegschule (Kamen) und der Gesamtschule Fröndenberg/Ruhr, die bereits zum zweiten Mal ausgezeichnet wurde.

In der Kategorie B (schulinterne Vorhaben zur Gestaltung einer inklusiven Schulpraxis) freuten sich das Friedrich-Bährens-

Gymnasium (Schwerte), die Heinrich-Bußmann-Hauptschule (Lünen), die ebenfalls zum zweiten Mal zu den Preisträgern gehört, und die Realschule Oberaden (Bergkamen).

Die Freude ist verständlich, denn neben der Würdigung des Engagements durch die Auszeichnung gibt es für alle Schulen jeweils 750 Euro – Geld, mit dem weitere inklusive Vorhaben ermöglicht werden.

Der Preis wird nach 2013 zum dritten Mal durch den Kreis Unna gemeinsam mit dem Schulamt für den Kreis Unna vergeben. Die Entscheidung über die Auszeichnung traf eine dreiköpfige Expertenjury. Die Preisgelder stammen aus dem Inklusionsfond des Landes und wurden über das Regionale Bildungsnetzwerk beigesteuert.

### **Begründung der Jury:**

Die Realschule Oberaden hat sich mit Nachdruck auf den Weg gemacht, das Gemeinsame Lernen in allen Bereichen der schulischen Arbeit zu verankern. Dies belegt sie auch mit der eingereichten Bewerbung für den Förderpreis, in der offen die noch bestehenden Entwicklungsbedarfe benannt und mit überzeugenden Lösungsideen versehen werden.

Besondere Beachtung verdient in dieser Hinsicht die Erweiterung des vorhandenen Konzepts zur Berufsvorbereitung. Ausgehend von erprobten und für viele Schülerinnen und Schüler bereits gut geeigneten Instrumenten ist eine Kooperation mit Schulen unterschiedlicher Schulformen geplant, einschließlich der ortsansässigen Förderschule. Die vorhandenen Kompetenzen und Netzwerke sollen dabei gewinnbringend genutzt werden. Zusätzlich ist die Einführung des Unterrichtsfachs Arbeitslehre für zieldifferent unterrichtete Jugendliche ins Auge gefasst, welches bislang im Gemeinsamen Lernen an Realschulen nur selten angeboten werden kann.

Abgerundet wird die Bewerbung der Realschule Oberaden durch eine Vielzahl von weiteren unterrichtsbezogenen Vorhaben, etwa zur Verbesserung des Patensystems, der Zusammenarbeit der Lehrerinnen und Lehrer und der individuellen Förderung sowie zur Einführung des Trainingsraumkonzepts.

---

## **VHS-Info zum Betreuungsrecht: 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, 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?

Christoph Straub von der Diakonie Ruhr-Hellweg e.V. geht am 26. März ab 19 Uhr im Treffpunkt auf die Fragen der Vertretungssituation und den daraus resultierenden Aufgaben, die auf den familiären oder auch rechtlichen Betreuer zukommen, ein. 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.

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

Die Veranstaltung (Kursnummer Y1001) findet in Kooperation mit der Diakonie Ruhr-Hellweg e.V. am 26. März, von 19:00 bis 20:30 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“ statt und ist kostenlos.

Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 08.30 – 12.00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, entgegen. Eine Anmeldung per Telefon ist unter der Rufnummer 02307 / 284952 oder 284954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über [vhs.bergkamen.de](http://vhs.bergkamen.de) oder [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de) anmelden.

---

## **Sonntag ist Familientag im Stadtmuseum: Leben römischer Handwerker**

Das Bergkamener Stadtmuseum lädt am Sonntag, 15. März, von 13 bis 17 Uhr zu seinem nächsten Familientag im Rahmen der Sonderausstellung „Von Asciburgium bis Oberaden. Leben in römischen Lagern“ ein.

Im Mittelpunkt steht das Leben römischer Handwerker und deren Familien vor rund 2000 Jahren. Mitglieder der Bergkamener römischen Gruppe „Vexillatio Veteranorum Legionis XIX“ sind am Sonntag mit dabei. Gezeigt wird römische Handwerkskunst wie Schmuckherstellung, Lederbearbeitung und Schildbemalung. Außerdem lädt das Stadtmuseum zu einer kostenlosen Führung



durch die Sonderausstellung ein, die am 13. März eröffnet wurde.

---

# **VHS - Angebot für die Generation 50+: Briefe in MS Word schreiben**

Wer einen Personal Computer zu Hause hat, der möchte diesen natürlich auch für den eigenen Schriftverkehr nutzen. Das in Deutschland am häufigsten eingesetzte und in vielen Privathaushalten vorhandene Textverarbeitungsprogramm ist MS Word.

Wie man MS Word bedient, einen Text erfasst und in eine optisch ansprechende Form bringt, das erläutert Dozentin Karen Falkenberg in dem Kurs „MS Word 2010 für die Generation 50+“, der am 19. März um 8:30 Uhr startet und zwei Mal donnerstagvormittags läuft. „Wir beschäftigen uns in diesem Kurs mit den grundlegenden Funktionen des Textverarbeitungsprogramms MS Word 2010, so dass die Teilnehmenden dieses anschließend für die typischen Schreibarbeiten sinnvoll einsetzen können“, erläutert Karen Falkenberg. Auch wie man ein PDF-Dokument erstellt und Dokumente per E-Mail verschickt lernen die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer. Interessierte sollten solide PC-Grundlagenkenntnisse mitbringen.

„Wir bieten diesen Kurs speziell für ältere Teilnehmende an, da wir im EDV-Bereich sehr gute Erfahrungen mit zielgruppenspezifischen Angeboten gemacht haben“, erläutert Manuela Sieland-Bortz, die den Fachbereich EDV und berufliche Bildung bei der VHS Bergkamen verantwortet. „In dem

angebotenen Kurs ist das Lerntempo auf die Lerngruppe abgestimmt und es werden verstärkt Übungsanteile eingebaut, die dem Lernverhalten älterer Menschen Rechnung tragen.“

Dieser Kurs mit Kursnummer 5211 umfasst acht Unterrichtsstunden und kostet 18,40 €. Eine vorherige Anmeldung ist zwingend erforderlich. Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 8.30 bis 12.00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstraße 2, 59192 Bergkamen, entgegen. Eine Anmeldung per Telefon ist unter der Rufnummer 02307 / 284952 oder 284954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über [www.vhs.bergkamen.de](http://www.vhs.bergkamen.de) oder [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de) anmelden.

---

## **VHS Kurs Säure-Base-Haushalt im Gleichgewicht**

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

Claudia Lindemann referiert am Donnerstag, 19. März, von 19:00-20:30 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ über den Säure-

Basen-Haushalt und erläutert, wie man durch die Anwendung naturheilkundlicher Methoden die Säurelast wieder los wird und seinen Haushalt in ein gesundes Gleichgewicht bringt. Sie gibt Ernährungstipps, informiert über basische Bäder und basische Mineralien und macht Vorschläge für anzuwendende Kräuter und Teezubereitungen. „Steigern Sie Ihr Wohlbefinden durch einen ausgeglichenen Säure-Base-Haushalt“, rät die Heilpraktikerin. Für die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist ein Kursentgelt in Höhe von 9,00 € zu entrichten.

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