

Faites vos jeux! – Spielemittwoch in französischer Sprache

Am Samstag, 24. Mai, bietet die Volkshochschule Bergkamen von 14:30-16:45 Uhr einen ganz besonderen Französischkurs im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ an. „Das lernen Sie spielend“, ruft Dozentin Gaby Tyschak Interessierte zur Teilnahme auf. „Wiederholen und vertiefen Sie spielerisch Ihre Französisch-Kenntnisse bei Lernspielen wie Memory, Quartett, Grammatikspielen und Sprachspielen.“ Die Gespräche werden in einfachem Französisch stattfinden, so dass auch Grundkenntnisse für die Teilnahme an diesem Spielemittwoch ausreichen.

„Für alle diejenigen, die irgendwann einmal Französischunterricht hatten und ein bisschen aus der Übung sind, ist diese kurze Unterrichtseinheit an einem Samstag eine tolle Gelegenheit, die Sprache einmal wieder zum Einsatz zu bringen“, sagt Patricia Höchst, die bei der VHS Bergkamen den Fachbereich Fremdsprachen verantwortet. „Dieser Kurs ist auch für Schüler und Schülerinnen ab Jahrgangsstufe 8 geeignet.“

Der Kurs mit Kursnummer 4806 umfasst 3 Unterrichtsstunden und kostet 5,40 €. 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.

Stadtbibliothek sucht Leseförderer für die OGS

Die Bergkamener Stadtbibliothek von Leseförderern für den Einsatz in einer Offenen Ganztagschule.

Die Stadtbibliothek Bergkamen bietet den Offenen Ganztagsgrundschulen das Angebot „Sprach- und Leseförderung“ an. Regelmäßig einmal pro Woche beschäftigen sich hier die Kinder mit dem Thema „Buch“, zu dem verschiedene spannende Aktionen durchgeführt werden. Es geht hierbei nicht um das perfekte Lesen und soll kein Unterricht sein.

Wichtig ist es, den Kindern Spaß am Lesen zu vermitteln. Dazu gehören auch Bewegungsspiele, das Kennenlernen von Bilderbüchern und Erstlesebüchern oder verschiedene Bastelaktionen. Bereits zwei Offene Ganztagsgrundschulen haben das Angebot in Ihrem Programm.

Nun sucht die Bibliothek für eine neue Schule ab Sommer 2014 eine weitere Honorarkraft, die den Kindern das Lesen näher bringt. Voraussetzung für diese Tätigkeit ist neben der Freude am geschriebenen Wort und am Vorlesen auch eine abgeschlossene Ausbildung zur Erzieherin oder Kinderpflegerin. Wer sich für diese Aufgabe interessiert, kann sich vormittags bei Sarah Rotariu, Ansprechpartnerin der Bibliothek im Bereich Lese- und Sprachförderung, melden. Tel.: 02307/9835013

VHS verrät es: Heilen mit Pfeffer, Zimt und Co.

„Gewürze, die uns gut tun“ lautet das Motto des nächsten naturheilkundlichen Vortrags der VHS Bergkamen am 24. Mai.

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 zum Beispiel 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.

Hildegard von Bingen erforschte Heilkraft der Gewürze

Im deutschsprachigen Raum war es die heilige Hildegard von Bingen, die sich mit der Heilwirkung von Gewürzen auseinandersetzte. Sie nutzte beispielsweise Galgant gegen Herzbeschwerden. Und selbst in der modernen Krebsheilkunde wird Kurkuma auf Grund seiner positiven Wirkung auf den Magen-Darmbereich eingesetzt. Dieses alles ist Grund genug, die Gewürzheilkunde zu einem Vortragsthema in der naturheilkundlichen Reihe der Volkshochschule Bergkamen zu machen. Am Samstag, den 24. Mai, referiert Heilpraktikerin Helga Rietig von 13:00 bis 15:15 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ über dieses Thema.

„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“, sagt Heilpraktikerin Helga Rietig.

Für die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist ein Kursentgelt in Höhe von 12,00 € zu entrichten. Für diese Vortragsveranstaltung mit Kursnummer 3412 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS 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 online über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

Vortrag bei der VHS: Was tun bei Histaminintoleranz?

Was tun bei Histaminintoleranz? Antworten auf diese Frage gibt es in einem naturheilkundlichen Vortrag der VHS Bergkamen am 14. Mai.

Die Histaminintoleranz – auch HIT genannt – ist das Chamäleon unter den Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Histamin ist ein Botenstoff, der zum einen im Körper selbst gebildet und zum anderen auch mit der Nahrung zugeführt wird. Besonders lang gereifte Lebensmittel wie Rotwein, Parmesan, Sauerkraut und Hefe sind sehr Histamin reich. Histamin intolerante Menschen leiden nach dem Verzehr dieser und anderer Lebensmittel unter allergieähnlichen Symptomen wie plötzlicher Gesichtsrötung, Herzklopfen, Kopfschmerzen, Darmsymptomen und anderem, wenn die Histamin abbauenden Mechanismen im Körper nicht mehr ausreichend gut funktionieren.

Um einen umfassenden Einblick in die Ursache, die Diagnostik

und den Umgang mit der Histaminunverträglichkeit zu geben, referiert Heilpraktikerin Claudia Lindemann im Rahmen der naturheilkundlichen Reihe der Volkshochschule Bergkamen am Mittwoch, 14. Mai, von 19:00-20:30 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ über dieses Thema. „Im Rahmen des Vortrages gebe ich auch eine Hilfestellung bei der Auswahl der verträglichen Nahrungsmittel und erläutere ausführlich die Verschiebung der Darmflora als Ursache für eine Histaminintoleranz“, sagt Heilpraktikerin Lindemann.

Für die Teilnahme an dieser Vortragsveranstaltung ist ein Kursentgelt in Höhe von 9,00 € zu entrichten. Für diesen Kurs mit Kursnummer 3425 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS 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 online über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

English Tea Time bei der VHS

Leichte Englische Konversation am Samstagnachmittag bietet die Bergkamener Volkshochschule am 10. Mai und verspricht: Sprachen lernen mit interessanten Inhalten in angenehmer Atmosphäre.

Wer nicht oft Gelegenheit zum freien Sprechen in der englischen Sprache hat und dieses in ungezwungener Atmosphäre einmal an einem Samstagnachmittag tun möchte, der ist richtig

im VHS-Kurs „English Tea Time“, der am 10. Mai von 14.30 – 16.45 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ stattfindet.

Dozentin Gaby Tyschak plaudert mit den Teilnehmenden in gemütlicher Runde bei einer Tasse original englischem Tee über aktuelle Themen. Der Spaß am Sprechen soll dabei im Vordergrund stehen. Dass die Teilnehmenden dabei ihre sprachlichen Fertigkeiten verbessern können, ist ein schöner Nebeneffekt.

„Mit diesem Kurskonzept beschreitet die Volkshochschule Bergkamen neue Wege“, erläutert Patricia Höchst, die bei der VHS Bergkamen unter anderem für den Fachbereich Fremdsprachen zuständig ist. „Das Sprachen lernen in einer entspannten Atmosphäre mit einer deutlichen Schwerpunktsetzung auf die Kultur und Lebensart des jeweiligen Landes soll Personen ansprechen, die bisher nicht Teilnehmende an Volkshochschulkursen sind. Durch das kompakte Kursangebot an einem Samstagnachmittag können hier auch diejenigen ihre Englischkenntnisse beleben, die auf Grund beruflicher oder familiärer Belastungen wenig Zeit für Sprachunterricht erübrigen können.“ Auch für Schülerinnen und Schüler ab Jahrgangsstufe 8, die zusätzlich zu dem Englischunterricht in der Schule das freie Sprechen üben möchten, ist der Kurs geeignet.

Der Kurs mit Kursnummer 4617 umfasst 3 Unterrichtsstunden und kostet 7,40 €. Darin enthalten ist eine Lebensmittelumlage für Tee und Gebäck in Höhe von 2,00 €. 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.

Poco lässt zum 22. Mal in Kitas die Puppen tanzen

POCO lässt sofort nach dem Ende der Osterferien zum 22. Mal in 20 Bergkamener Kindergärten die die Puppen tanzen.



Szene aus „Fiete Anders, eine Geschichte vom Anderssein“

Die Kindergärten haben erneut eine kleine Vorauswahl erhalten, aus der sie ihr Wunschstück auswählen konnten: Die Vorschläge stammen vom Figurentheater-Kolleg Bochum und vom Kultursekretariat NRW Gütersloh. Es werden aber auch die Erfahrungen berücksichtigt, die die Erzeiherinnen und die Organisatoren in über zwei Jahrzehnten gesammelt haben. Kindlicher Humor, dezente Musikuntermalungen sowie tolle Ideen der Puppenspieler mache jede Geschichte zu einem Erlebnis für

die Kindergartenkinder. Es sind die kleinen feinen Einfälle, Bühnenbilder und kurzweiligen Geschichten, die kleine Theatereinsteiger jedes Jahr aufs Neue fesseln.

Und die Theater selbst sind jedes Jahr von dem Bergkamener Projekt begeistert, was sich besonderes durch die bereits schon im Sommer des Vorjahres gestellten Anfragen, Stückvorstellungen, Newsletter-Eingang, etc. zeigt. Auch Theater, die bisher leider noch nicht von den Leitungen der Kindergärten berücksichtigt wurden finden „POCO lässt die Puppen“ so einzigartig, dass sie nicht aufgeben und sich jedes Jahr neu bewerben.

Der Spielplan für „Poco lässt die Puppen tanzen“ gibt es hier: [POCO 2014](#)

Fußballer des Gymnasium spielen um Einzug ins Landesfinale

Die Erfolgsserie der Fußballer des Städtischen Gymnasiums Bergkamen in der Wettkampfklasse II (Jahrgänge 1998-2000) geht weiter: Der frischgekürte Kreismeister der weiterführenden Schulen setzte sich auch in der ersten Runde der Bezirksregierungsmeisterschaften durch und spielt nun am 5. Mai um den Einzug ins Landesfinale Nordrhein-Westfalen.



Zum erfolgreichen Team gehören:

Dominik Lehmann, Sebastian Rabe, Lukas Beimann, Felix Rudolf, Max Ehland, Moritz Prengel, Kemal Akbulut, Tom Pracht, Serkan Gül, Ismail Pakdemir, Fabio Mainka, Niels Strehlau, Niklas von Malotki, Florian Frische, Hamid Charif und Tolgahan Gürses.

Am Oberadener Römerberg bekamen es die SGB-Schüler in der ersten Partie mit dem Gymnasium Warstein, Sieger des Kreises Soest, zu tun. Gegen die Warsteiner ließen die Bergkamener in der Defensive absolut nichts anbrennen und erwischten in der Offensive einen Traumstart. Bereits nach fünf Minuten erzielte Fabio Mainka nach schöner Einzelleistung das 1:0. In der Folge boten sich zahlreiche Chancen zu erhöhen, die aber ungenutzt blieben. Zehn Minuten vor dem Abpfiff gelang Fabio Mainka aber nach toller Vorarbeit von Serkan Gül und Ismail Pakdemir das erlösende 2:0 (30.).

Im zweiten Spiel der Bezirksrunde traf das SGB auf die Realschule Heessen, den Sieger aus der Stadt Hamm. Die Heessener hatten zuvor Warstein ebenfalls mit 2:0 besiegt.

Die SGB-Schüler gestalteten auch diese Partie überlegen, standen defensiv wiederum gut organisiert, ließen aber in der Offensive zunächst die nötige Durchschlagskraft vermissen.

Kurz vor der Pause spielte Innenverteidiger Lukas Beimann aber einen 40-Meter-Diagonalpass auf Ismail Pakdemir, der klasse zum 1:0 versenkte (16.). Mit dem 1:0 im Rücken gingen die SGB-Spieler in die zweite Halbzeit. Wie erwartet, versuchte die Realschule Heessen nun den Druck zu erhöhen, die Partie nahm dabei an Intensität und Emotionalität zu. Die starke Bergkamener Defensive ließ aber bis auf zwei Chancen, die SGB-Keeper Dominik Lehmann glänzend entschärfte, nichts zu. Innenverteidiger Felix Rudolf konnte sich sogar einen Ausflug in die gegnerische Hälfte leisten und netzte auf Vorarbeit von Serkan Gül kurz vor Schluss zur umjubelten Entscheidung ein.

„Unsere Jungs haben sich den Einzug ins Bezirksfinale redlich verdient. Die Defensive stand enorm, sicher und offensiv haben wir jeweils zu günstigen Zeitpunkten getroffen. In Sachen Chancenauswertung ist aber noch Luft nach oben“, bilanzierte Matthias Fahling, der das Team in enger Absprache mit Betreuer Alexander Kreth, der krankheitsbedingt kurzfristig passen musste, an diesem Vormittag begleitete.

Stadtbibliothek hat tolle neue Kinderbücher für die Osterferien

Die Bergkamener Stadtbibliothek hat viele tolle neue Kinderbücher für die Osterferien in ihre Regalen gestellt.

Zum Thema Ostern gibt es viele neue Bilderbücher und Vorlesegeschichten (Kleine Osterhasen-Geschichten zum Vorlesen“ oder „Ostern auf der Wimmelwiese“).

Wer für die Ferien noch guten Lesestoff benötigt, findet die

neuen Bände der „Drei ???“ oder Erhard Dietls „Gustav Gorky“ und die aktuellen Geschichten der Fantasy-Reihe „Sternenschweif“. Die nach wie vor sehr beliebten Comics wurden auch aufgestockt; „Garfield“ oder „Die Schlümpfe“ sind ebenso verfügbar wie der Klassiker „Asterix“.

Für etwas geübtere LeserInnen steht der erste Band der neuen Reihe „Survivor Dogs“ von Erin Hunter bereit, der genauso viel Spannung verspricht wie die Vorgänger-Reihe „Warrior Cats“.

Stadtbibliothek hat auch bücher für Leseanfänger

Leseanfänger können sich aus dem speziell gekennzeichneten Bestand für Erstleser geeignete Bücher aussuchen. Hier gibt es tolle Neuheiten; „Yakari“-Geschichten für Erstleser, „Abenteuer im Möwenweg“ oder „Erbeerinchen Erdbeerfee“ – so macht das Lesenlernen Spaß!

Ausgewählte Kinderbücher, die in dem Leseförder-Programm „Antolin“ angeboten werden, welches zur Zeit in vielen Grundschulen genutzt wird, sind in der Stadtbibliothek mit einem speziellen „Antolin“-Aufkleber gekennzeichnet.

Die Stadtbibliothek ist auch in den Osterferien zu den gewohnten Öffnungszeiten erreichbar (**außer** am Samstag, 19.04.2014). **Leseausweise für Kinder sind kostenlos!**

VHS-Kurs Tabellenkalkulation

mit MS Excel für Fortgeschrittene

Das Tabellenkalkulationsprogramm MS Excel wird in zahlreichen Büros Deutschlands eingesetzt. Wer sich über die Grundlagen hinaus mit den weiterführenden Funktionen dieses Programms beschäftigen möchte, der ist in dem VHS-Kurs „MS Excel 2010 – Erweiterte Funktionen für Fortgeschrittene“ (Kursnummer 5203) richtig aufgehoben

Der VHS-Kurs findet am Freitag, den 09.05.2014, von 18:30-21:30 Uhr und am Samstag, den 10.05.2014, von 09:30-13:00 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ statt und 18,40 € kostet. „Wir üben unter anderem die Anwendung von verschachtelten WENN-Funktionen und weiteren Funktionen, wir arbeiten mit benutzerdefinierter Sortierung und Teilergebnissen, Filtern und einem benutzerdefinierten AutoFilter und wir beschäftigen uns mit der Ansicht, mit dem Einrichten eines Zellschutzes und dem Aufheben eines Dokumentschutzes“, erläutert Dozent Marcus Garand die Kursinhalte. „Die Teilnehmenden müssen die Grundlagen von MS Excel 2010 bereits beherrschen, um diesem Kurs gut folgen zu können.“

Für die Teilnahme ist eine vorherige Anmeldung 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-Kurs „Entspannung lernen“ zeigt, wie es geht

Gut erholt kommen viele Berufstätige aus dem Osterurlaub 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 von einfachen aber wirkungsvollen Übungen kann dieser Prozess aufgehalten werden.

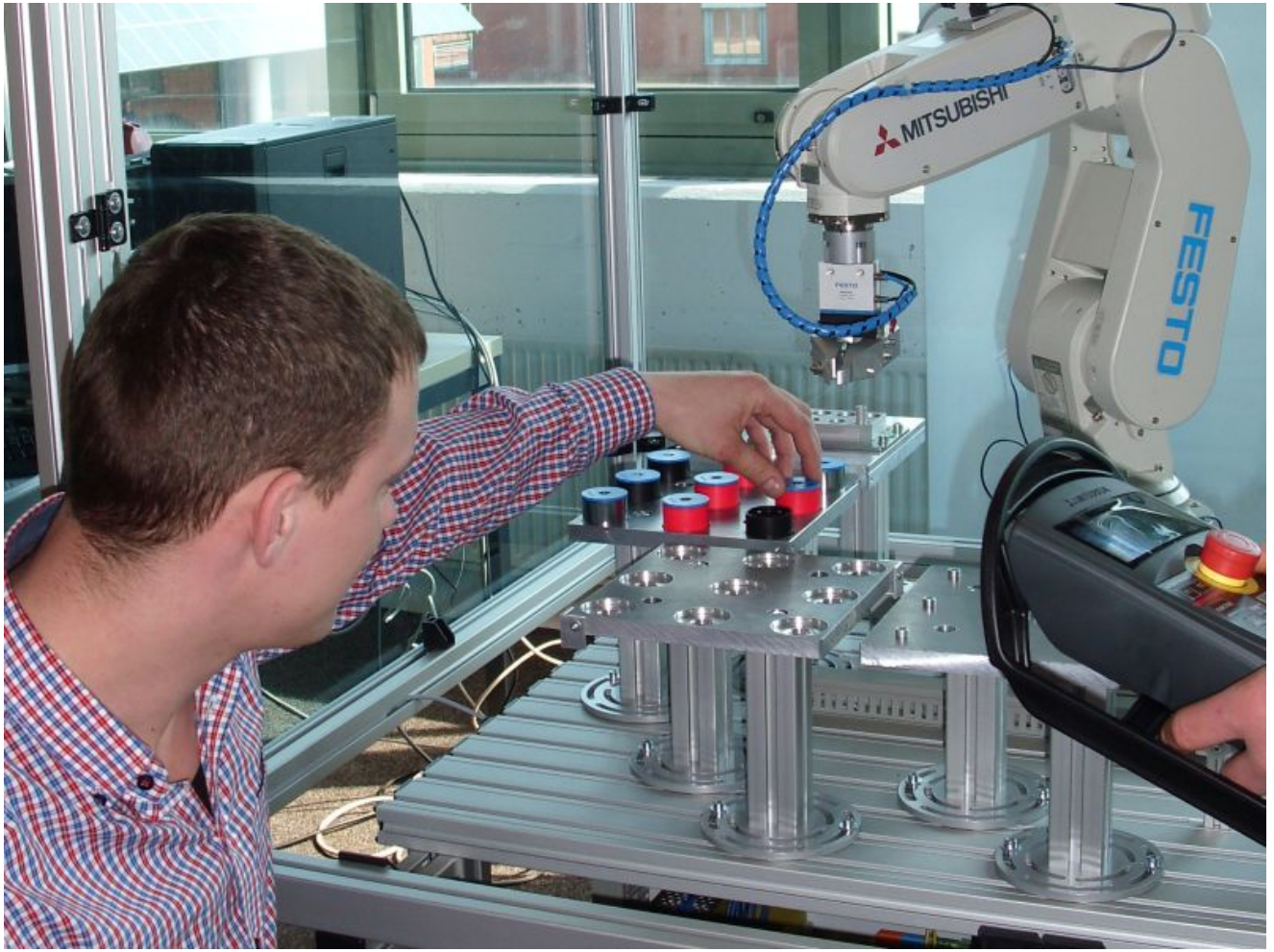
Die Volkshochschule Bergkamen startet direkt nach den Ferien am 28.04.2014 um 18:30 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ den Kurs „Entspannung lernen“. In diesem VHS-Kurs erlernen die Teilnehmenden in 32 Unterrichtsstunden verteilt über 8 Wochen die Grundlagen diverser Entspannungstechniken. Konkret werden Anleitungen gegeben für Atemübungen, Muskelentspannungsübungen, Bewegung mit Musik, geführte Fantasiereisen, Körperwahrnehmungen, Meditationen und Übungen zum Erkennen und Lösen von Verhaltensweisen, die Stress verursachen. „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 gelassenes Lebens- und Wohlgefühl ein.“, erläutert Kursleiterin Gabriele Meinke. „Die Methoden, die ich vermittele, kann man teilweise auch zu Hause alleine anwenden und üben.“

Zur Teilnahme an diesem Kurs mit Kursnummer 3104 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich. Anmeldungen für diesen Kurs, für den ein Kursentgelt in Höhe

von 64,00 € 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.

Fortbildung zum Staatlich geprüften Techniker beim TÜV Nord in Bergkamen

Das Berufskolleg Fachschule für Technik der TÜV NORD College bietet kurzfristig noch Plätze für die Aufstiegsfortbildung zum Staatlich geprüften Techniker der Fachrichtungen **Elektrotechnik** und **Maschinenbautechnik** in Vollzeitform an. Aufnahmevoraussetzungen sind eine abgeschlossene Berufsausbildung und mindestens 12 Monate Berufspraxis.



as sind „netto“ 22 Monate – kann neben dem Technikerabschluss auch die Fachhochschulreife erworben werden. Zielgruppe sind berufserfahrene Fachkräfte, die sich durch die praxisbezogene Weiterbildung betriebliche Aufstiegschancen erarbeiten wollen. Anschließend steht den Teilnehmern auch der Weg ins Ingenieurstudium offen.

Der Bildungsgang beginnt am **20.08.2014**. Die Förderung kann – je nach den persönlichen Voraussetzungen – über Meister-BAföG oder BAföG erfolgen. Der Schulort ist sowohl per PKW (über A 2 und B 61) als auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln (Bushaltestelle „Bergkamen Berufskolleg“) sehr gut erreichbar.

Infos gibt es auf der Homepage der Schule unter www.bko-bkf.de oder telefonisch unter 02307-966-117.

Öffnungszeiten: montags – donnerstags von 8.00 – 16.00 Uhr, freitags von 8.00 – 13.30 Uhr. Telefon: 02307-966-117, Mail: bk-ost-college@tuev-nord.de

