

Das Programm der Volkshochschule Bergkamen für das 2. Halbjahr 2024 ist da!

Ab Mittwoch, 03. Juli 2024, liegt das neue Programm der Volkshochschule Bergkamen an den bekannten Stellen im Stadtgebiet aus, selbstverständlich auch bei der VHS. Wer lieber online im VHS-Programm stöbern möchte, kann das unter der Adresse vhs.bergkamen.de.



Ab diesem Zeitpunkt kann man sich selbstverständlich auch anmelden. Sie können sich persönlich montags bis freitags in der Zeit von 08.30 und 12.00 sowie montags und donnerstags zwischen 14.00 und 16.00 Uhr anmelden.

Ein ausgefülltes Anmeldeformular können Sie selbstverständlich zudem auch während der allgemeinen Öffnungszeiten des VHS-Gebäudes „Treffpunkt“ montags bis freitags von 15.00 bis 21.00 Uhr abgeben. Nur innerhalb der Ferienzeiten ist das leider nicht möglich.

Sie können sich aber auch telefonisch bei Frau Claudia Heidelberg, Tel.: 02307/284952, oder Herrn Benjamin Hirth, Tel.: 02307/284954, zu den oben genannten Bürozeiten anmelden.

Online können Sie sich jederzeit unter vhs.bergkamen.de anmelden. Sie können aber auch ein ausgefülltes Anmeldeformular als Dateianhang an vhs@bergkamen.de mailen.

Das zweite Halbjahr beginnt am 02.09.2024 mit Ausnahme der Lehrgänge zum nachträglichen Erwerb von Schulabschlüssen und der Integrationskurse, die direkt nach den Sommerferien am 21.08.2024 beginnen.

Was erwartet Sie im 2. Halbjahr? Viele neue, aber auch bekannte und beliebte Kursangebote in allen Fachbereichen. Herauszuheben ist da im Fachbereich 1 Politik, „Gesellschaft und Ökologie“ der Vortrag von Dr. Eugen Drewermann zum Thema „Das Wasser des Lebens. Von einem Neuanfang in Gottes – und Menschenliebe“. Ein aktuelles Thema in von Krisen geschüttelten Zeiten. Dr. Drewermann hält den Vortrag am 01.10.2024, 19.00 Uhr, im „studiotheater“ der Stadt Bergkamen. Er erhebt dafür kein Honorar, deshalb ist der Besuch der Veranstaltung kostenfrei. Allerdings ruft er zu einer Spende für einen gemeinnützigen Zweck in Bergkamen auf.

Einen Beitrag zur Bekämpfung der Geschichtsvergessenheit leisten drei Veranstaltungen, die sich mit dem Holocaust, den Edelweißpiraten und dem Thema Judenverfolgung zur Zeit des Naziregimes in Deutschland befassen.

Pfarrer Alexander Jasczyk bietet vier weitere interessante Vorträge zum Thema „Religionen in der Welt“ an.

Und es gibt noch zwei interessante Vorträge zum Thema Finanzen „Geld anlegen mit ETF für Einsteiger*innen“ und „Finanzplanung 60 plus-Geldanlage und Finanzstrategie im Ruhestand“.

Im Fachbereich 2, „Kultur und Kreatives“ wird getanzt und fotografiert. Der Fachbereich 3 „Gesundheit“ bietet unter dem Motto „VHS macht gesünder“ viele unterschiedliche Entspannungs-, Fitness- und Bewegungsangebote an. Aber auch interessante Vorträge zum Thema „Gesunde Ernährung“, „Den Körper selbst entgiften“, „Heilfasten und Intervallfasten“, „Gesunder Schlaf“ und einiges mehr.

Aber es wird auch gekocht und gebacken in der neuen Lehrküche der VHS Bergkamen: „Der Herbst in Österreich – bunt und

knackig“, „Indische, vegetarische Küche“, „Indische Küche: Curry und Curryblätter“. Ganz neu im Programm „Date und Food – Kochen für den 1-Personen Haushalt für 30-40-jährige Singles“, weihnachtlich wird es mit dem „Adventskalender aus der Küche“.

„Wein und Schokolade“ und „Whisky – Schottisches Einsteiger Tasting“ runden das kulinarische Bildungsangebot ab.

Im Fachbereich 4 „Fremdsprachen“ können Sie Spanisch für Anfänger und Fortgeschrittene belegen, Englisch auf unterschiedlichen Niveaustufen vertiefen und wenn Sie Vorkenntnisse in Französisch und Italienisch mitbringen, können Sie bei der VHS Bergkamen weiter lernen.

Der Fachbereich 5 „EDV und Beruf“ ist breit aufgestellt. Angefangen bei Grundlagenkursen für Windows 11, Word 2021, Excel 2021 sowie weitere PC-Grundlagenkurse. Mit den anschließenden Aufbaukursen können die Kenntnisse weiter aufgebaut werden. Weiter gehts mit „Professionelles Arbeiten mit Outlook“, „Paypal“, „Online-Banking“, „Mindmapping“, „Moderne Geschäftskorrespondenz“ und einiges mehr.

Mit XPERT Business bietet die VHS kaufmännische Online-Weiterbildungen.

Und für diejenigen, die einen Schulabschluss nachholen oder verbessern wollen, gibt es Lehrgänge für den Ersten Schulabschluss (vormals HSA 9) und den Mittleren Schulabschluss (vormals Fachoberschulreife). Es gibt noch freie Plätze. Um daran teilnehmen zu können, müssen Sie mindestens das 16. Lebensjahr erreicht haben, die 10-jährige Schulpflicht hinter sich gebracht haben, über gute Deutschkenntnisse verfügen und Englisch Grundkenntnisse mitbringen. Bei Interesse bei Sabine Ostrowski, Tel.: 02307/284955, melden.

Nicht unerwähnt bleiben sollte vhs.wissen live, das digitale Wissenschaftsprogramm und so funktioniert vhs.wissen.live:

Alle Veranstaltungen werden gestreamt, Sie haben die Möglichkeit, sich nach dem Vortrag aktiv per Live-Chat an der Diskussion zu beteiligen und nach der Anmeldung bei der VHS Bergkamen erhalten Sie den Link zu den Livestreams. Für weitergehende Fragen melden Sie sich einfach beim VHS-Team.

Ihr Interesse ist hoffentlich geweckt! Jetzt bitte anmelden!

Volkshochschule Bergkamen sucht Dozentinnen und Dozenten

Wenn Sie über eine Zulassung als Lehrkraft für Integrationskurse mit Alphabetisierung verfügen und Interesse an einer Tätigkeit bei der Volkshochschule der Stadt Bergkamen haben melden Sie sich bitte umgehend.

Für einen Alphabetisierungskurs im 5. Modul fehlt an zwei oder 3 Vormittagen (Montag, Dienstag oder Freitag) eine zweite Lehrkraft. Sollten Sie sich noch in Ausbildung für die Alphabetisierungsqualifikation befinden ist das kein Problem. Das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge hat die Zugangsvoraussetzungen für Lehrkräfte erleichtert. Wenn Sie über eine Zulassung als Lehrkraft für Integrationskurse mit Alphabetisierung verfügen und Interesse an einer Tätigkeit bei der Volkshochschule der Stadt Bergkamen haben melden Sie sich bitte umgehend.

Sollten Sie Germanistik für das Lehramt studiert haben und Interesse an einer Lehrtätigkeit in Integrationskurse mit Alphabetisierung haben und gerne eine Zusatzqualifikation erwerben wollen, können Sie sich ebenso gerne melden.

Aber nicht nur an dieser Stelle macht sich der Fachkräftemangel bei der Volkshochschule bemerkbar. Die VHS benötigt auch Unterstützung für die Durchführung von Yogakursen im Nachmittags- und Abendbereich.

Sollte Ihr Interesse geweckt worden sein, melden Sie sich bitte bei der VHS Leitung, Sabine Ostrowski, tel.: 02307/284955, E-Mail: s.ostrowski@bergkamen.de

VHS Bergkamen hat freie Plätze im Workshop „WordPress“ und im Kurs „OneDrive“

VHS – Workshop „WordPress“ am Wochenende hat noch freie Plätze

Mehr als 60 % aller Internetseiten, die neu erstellt werden, basieren auf dem Content Management System WordPress. Wer eine eigene Website oder Blog mit WordPress erstellen möchte, wird am 23. und 24.02 bei der VHS fündig. Es ist ein leicht bedienbares Programm, welches ohne Programmierkenntnisse zum Einsatz kommen kann und interessant für alle, die im Internet eigene Publikationen veröffentlichen oder eine Internetseite aufbauen möchten. Ein Übungswebpace steht den Teilnehmern dozentenseitig zur Verfügung und kann noch 14 Tage nach Beendigung genutzt werden. Im Workshop geht es u.a. um das Design, die Struktur und den Aufbau der Internetseite oder auch wie das Ranking der Internetseite bei der Suche verbessert werden kann, die sogenannte Suchmaschinenoptimierung. Der Workshop findet am Freitag von 17.00 bis 20.00 Uhr und am Samstag von 10.00 bis 17.00 Uhr

statt und kostet 32,50 Euro.

OneDrive: Wie der Cloud-Speicher von Microsoft funktioniert

Die wichtigsten Vorteile von OneDrive sind die plattformübergreifende Synchronisierung und Kompatibilität. OneDrive ermöglicht es, Dateien auf dem Computer zu erstellen und sie auf einem Tablet oder Smartphone zu bearbeiten und dabei alle Änderungen zu speichern.

Der Cloudservice von Microsoft ist ein fester Bestandteil in Windows 10 bzw. 11 und im Officepaket enthalten. In dem Kurs der VHS Bergkamen lernen Teilnehmende, wie Dateien in die Cloud verschoben werden, wie Dateien oder Ordner sicher geteilt werden können und wie die Cloud als Backup genutzt werden kann. Des Weiteren werden die Einstellungen und Synchronisationsmöglichkeiten besprochen. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein sicherer Umgang mit Windows 10 bzw. 11 und möglichst bereits ein kostenloses Microsoftkonto zu haben. Der Kurs findet einmal am Dienstag den 05.03. von 18.00 bis 21.00 Uhr statt.

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.

Freie Plätze in Gesundheitskursen der VHS Bergkamen

Es gibt noch freie Plätze in Gesundheitskursen der Volkshochschule Bergkamen:

Dagmar Lehmkuhl, Ernährungsberaterin und Vitamin-D Beraterin hält am 01.02.2024, 18.00 Uhr, einen online Vortrag zum Thema „Die Kraft des Sonnen-Vitamins D- Warum 1000I.E. Vitamin täglich nicht ausreichen könnten“. Vitamin D ist ein lebenswichtiges Vitamin. Nur werden wir einerseits vor Risiken des Sonnenlichts gewarnt und sind aufgerufen, uns zu schützen, und andererseits werden wir vor den Gesundheitsrisiken des Vitamin D Mangels gewarnt, der wiederum durch einen Mangel an Sonnenlicht entsteht. Dies führt allgemein zu Verunsicherung und Verwirrung in der Bevölkerung.

Frau Lehmkuhl informiert in ihrem Vortrag umfassend über Risiken und Lösungen zu dieser Problematik. Am 15.02.2024 referiert Frau Lehmkuhl online zum Thema „Den Körper selbst entgiften“.

Im nächsten Kurs der VHS Bergkamen geht es eher dynamisch zu. Pound Fitness- „The Rockout Workout“®, das wohl aufregendste Ganzkörpertraining, das es in den letzten Jahren in die Kursräume der VHS geschafft hat. Es kombiniert Ausdauer-, Konditions- und Krafttraining zu Rock-, Pop- und Elektromusik. Die rhythmischen Bewegungen werden mit speziellen „Drumsticks“ ausgeführt. Gute Laune ist garantiert. Der Kurs beginnt am 02.02.2024 um 19.45 Uhr. Geleitet wird der Kurs von der gelernten Pound Trainerin Veronica Sternal.

Zwei weitere Vorträge, geleitet von der Ernährungsberaterin und ärztlich geprüfte Fastenleiterin Yvonne Hartman, beschäftigen sich mit den Themen „Lass die Pfunde los – wie

nimmt man eigentlich ab?“ und „Heilfasten“.

Der Vortrag „Lass die Pfunde los – wie nimmt man eigentlich ab?“ am 06.02.2024, 18.00 Uhr, in der VHS richtet sich an Personen, die erfolgreich und nachhaltig abnehmen möchten. Frau Hartman gibt in ihrem Vortrag einen Überblick über die meisten Themen, die mit dem Abnehmen zusammenhängen und wie man mit kleinen Schritten eine große Veränderung herbeiführen kann.

Der Vortrag „Heilfasten“ wird zeigen, welche gesundheitlichen Vorteile das Fasten bietet und wie es durchgeführt werden sollte. Der Vortrag findet am 19.02.2024, 18.00 Uhr im VHS Gebäude „Treffpunkt“ statt.

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.

**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.

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.

Religionen in der Welt: Volkshochschule Bergkamen präsentiert eine Vortragsreihe mit Pfarrer Alexander Jasczyk

Alexander Jasczyk, Pfarrer in der Martin-Luther-Kirchengemeinde Bergkamen, hat für die Volkshochschule Bergkamen eine interessante Vortragsreihe zum Thema „Religionen in der Welt“ entwickelt.

Das Thema des ersten Vortrags am 18.01.2024 lautet „Die Anderen und ich – Das Eigene über das Fremde wahrnehmen“.

Das, was wir in unserer Gesellschaft »im Großen« haben, nämlich das Aufeinandertreffen verschiedener Kulturen, Herkunft und Religionen und die damit einhergehenden Vorurteile, die zwischen den Menschen kursieren und das Miteinander erschweren, zeigt sich »im Kleinen« in der Nachbarschaft oder in unserem Alltag. Nur im Miteinander können Vorurteile und Stereotype abgebaut, aber vielleicht auch bestätigt werden. Vorurteile spalten nicht nur, sondern

weisen auch auf das Besondere hin. Sie zeigen auf das, was den »Andere(n)« ausmacht. Als dieses »Besondere/Einzigartige« sollte man es aber auch ansehen. Ebenso lässt es sich als Bereicherung für unsere Gesellschaft erfahren, die durch die Vielfalt wächst und lebendig wird. In diesem Kurs geht es, um die Reflexion des eigenen Umgangs mit Vielfalt. Wann und wie erlebe ich sie in meinem Alltag? Und wie kann ich interkulturelles Miteinanderleben erlernen?

Der Vortrag findet im VHS Gebäude „Treffpunkt“, Lessingstr.2, 59192 Bergkamen, im Raum 102, statt.

Die folgenden Vorträge widmen sich den Themen „Christentum-Verlieren die Kirchen wirklich an gesellschaftlicher Bedeutung?“, „Islam-fünf Säulen für ein gutes Leben“, „Judentum-Der Mensch denkt und Gott lacht“, „Buddhismus/Hinduismus-Endlich(Er)wachsen“ und „Du und Ich – Wir sind besser als wir denken“.

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.

**VHS startet zu Semesterbeginn
mit dem Thema**

Internetsicherheit: Wie Sie Ihre Online-Konten absichern können

Nicht nur Unternehmen müssen sich mit dem Risiko von Datenverlust und Datenmissbrauch auseinandersetzen auch als Privatperson ist es wichtig, seine Online-Identität zu schützen.

Der „CyberMonday“ der Volkshochschule Bergkamen beschäftigt sich mit den besten Methoden zur Sicherung von Online-Konten. Wie starke Passwörter erstellt werden und die verschiedenen Möglichkeiten zur sicheren Speicherung von Passwörtern wird u.a. Thema in diesem Online-Vortrag sein. Die Teilnehmenden erfahren, wie sie die 2-Faktor-Authentifizierung aktivieren und verdächtige Aktivitäten erkennen können. Der Vortrag am 15.01. von 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr macht den Auftakt für den Programmbereich Berufliche Bildung und EDV.

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.

Volkshochschule Bergkamen sucht dringend Dozentinnen und Dozenten für Fitnessangebote im Rahmen der Gesundheitsbildung

Die Volkshochschule der Stadt Bergkamen hat ein breit aufgestelltes Angebot im Gesundheitsbereich. Von einer Vielzahl von Entspannungs – und Fitnessangeboten bis hin zu Vorträgen und gesunder Ernährung. Und viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die dieses Angebot intensiv nutzen.

Unter dem Motto „VHS macht gesünder“ ermöglicht die VHS Bergkamen vielen Menschen aller Bevölkerungsgruppen den Zugang zur Gesundheitsbildung durch sozialverträgliche Kursgebühren. Es geht um gesundheitliche Chancengerechtigkeit.

Im Vordergrund sollte der Spaß an der Bewegung stehen und zugleich sollen Bewegungsabläufe zur Gesunderhaltung nachhaltig vermittelt werden.

Leider muss die VHS zum Semesterstart Ende Januar auf zwei langjährige und beliebte Dozentinnen verzichten.

Deshalb sucht die VHS Bergkamen händeringend zum Start des ersten VHS-Halbjahres Dozentinnen und Dozenten im Gesundheitsbereich. Insbesondere für Fitness- und Bewegungsangebote, wie Ganzkörpertrainings, Rücken-Schulter-Nacken Gymnastik, Faszien- und Pilatustraining oder auch ein Bauch-Beine-Po Trainingsprogramm.

Sollte Ihr Interesse an dieser Aufgabe geweckt worden sein, Sie über Qualifikationen im Sport und/oder Gesundheitsbereich verfügen, gerne mit Menschen unterschiedlichen Alters oder

Herkunft umgehen und möchten den Spaß an körperlicher Aktivität vermitteln, dann melden Sie sich doch bitte bei der VHS.

Ansprechpartnerin ist Sabine Ostrowski, Tel: 02307/284955, E-Mail: s.ostrowski@bergkamen.de.

Volkshochschule Bergkamen macht gesünder!

Der Programmbereich der Gesundheitsbildung ist in der Volkshochschule Bergkamen breit aufgestellt. Es geht um Bewegung, Entspannung, Resilienz, Prävention, Nachhaltigkeit und Ernährung.

In der Gesundheitsbildung setzt die VHS Bergkamen methodisch auf eine Kombination aus Wissensvermittlung und praktischen Kompetenzen. Teilnehmende erhalten die Möglichkeit, von anderen Sichtweisen zu lernen, Verhalten nachhaltig zu verändern und ihre eigenen Fähigkeiten zu stärken. Die Gesundheitsangebote entsprechen dem aktuellen wissenschaftlichen Forschungsstand und unterstützen die Selbstbestimmung in Gesundheitsfragen. Schauen Sie sich einfach mal im Programmbereich Gesundheit um.

Folgende Online Vorträge möchte Ihnen Fachbereichsleitung Sabine Ostrowski besonders empfehlen: **„Hashimoto und Ernährung-Wenn die Schilddrüse erkrankt“ am 07.09.2023**, **„Die Kraft des Sonnen-Vitamins D“ am 21.09.2023** und **„Den Körper selbst entgiften“ am 19.10.2023**. Die Dozentin Dagmar Lehmkuhl ist Ernährungs- und Vitamin D-Beraterin und selbst von Autoimmunerkrankungen betroffen.

VHS-Leiterin Sabine Ostrowski möchte zudem auf den Vortrag „Schlafstörungen“ mit dem Dozenten DR. med. Daniel Sippel, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und Ärztlicher Leiter Schlafambulanz und Schlaflabor, am Donnerstag, 19. Oktober, von 19 bis 20 Uhr hinweisen. Unter Schlafstörungen leiden sechs Prozent der Weltbevölkerung, gehören Sie dazu? Dann sind Sie richtig bei der VHS Bergkamen.

Lassen Sie sich nicht davon abschrecken teilzunehmen, weil es sich um Online Vorträge handelt. Die Umsetzung und die Teilnahme ist einfacher als Sie denken. Sie brauchen zu Hause nur einen Internetanschluss, alles andere kommt von der Volkshochschule. Melden Sie sich bei Interesse bei uns. Das VHS-Team unterstützt Sie gerne beim Start in die Welt der Online-Bildungsveranstaltungen.

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.

**Vortrag von Dr. Eugen
Drewermann „Nur durch Frieden
bewahren wir uns selber – die**

Bergpredigt als Zeitenwende“



Eugen Drewermann

Auf Einladung der Volkshochschule Bergkamen gastiert Dr. Eugen Drewermann am 5. September, 19.00 Uhr (Einlass 18.30 Uhr) im „studiotheater“ der Stadt Bergkamen. Er hält einen inspirierenden Vortrag zu seiner neuen Veröffentlichung „Nur durch Frieden bewahren wir uns selber – die Bergpredigt als Zeitenwende“. In diesem Vortrag beleuchtet Eugen Drewermann die Bedeutung der Bergpredigt für unsere heutige Zeit und verdeutlicht, dass Frieden nicht nur eine politische Frage ist, sondern vor allem eine ethische und religiöse Herausforderung darstellt.

Drewermann stellt die gängige Annahme infrage, dass mit der Bergpredigt keine Politik gemacht werden könne. Er

unterstreicht vielmehr, dass gerade in Zeiten vieler Konflikte und Unsicherheiten, so wie der Krieg in der Ukraine mitten in Europa alternative Herangehensweisen im Umgang mit Konflikten gefunden werden müssen. Eugen Drewermann tritt immer für Menschlichkeit und Frieden ein.

Für diejenigen, die sich fragen „Wer ist eigentlich dieser Eugen Drewermann?\": Er ist ein renommierter deutscher Theologe, Psychoanalytiker und Schriftsteller. Er wurde am 20.06.1940 in Bergkamen geboren und fühlt sich seiner Heimatstadt bis heute verbunden. Deshalb gastiert er seit vielen Jahren jeweils in der ersten Septemberwoche im „studiotheater“, ohne ein Honorar zu erheben. Dementsprechend ist der Eintritt frei. Allerdings ruft er in jedem Jahr zu einer Spende auf, die einem gemeinnützigen Zweck zu Gute kommt.

Drewermann hat Theologie, Philosophie und Germanistik studiert und wurde im Jahr 1966 zum Priester geweiht.

In den 1980er-Jahren erlangte er Bekanntheit durch sein öffentliches Engagement gegen Krieg und Atomwaffen. Sowie durch seine kritischen theologischen Schriften, die ihm 1991 ein Predigtverbot der katholischen Kirche einbrachten. 2005 trat er aus der katholischen Kirche aus und widmet sich seitdem als Seelsorger, freier Autor und Referent seiner Arbeit.

Aus all diesen Gründen ist ein Besuch des Vortrags von Dr. Eugen Drewermann lohnenswert. Es ist die Gelegenheit, einen herausragenden Denker mit Haltung live zu erleben. Seine intensive Auseinandersetzung mit den Themen Frieden, Menschlichkeit und Gerechtigkeit führen zu Erkenntnissen und Ideen, die wegweisend sind und dazu beitragen können, eine bessere Zukunft zu gestalten.

Sabine Ostrowski, Leiterin der Bergkamener Volkshochschule, meint Sie sollten sich diese einzigartige Gelegenheit nicht

entgehen lassen!