Lust auf Fortbildung - Die VHS Bergkamen hat noch freie Plätze

Bei der Bergkamener Volkshochschule gibt es noch einige freie Plätze, bei denen noch Anmeldungen Möglich sind.

Digitale Bildbearbeitung mit GIMP 2.8 - Aufbaukurs

Das kostenlose Bildbearbeitungsprogramm GIMP ist in aller Munde und erfreut sich einer großen Fangemeinde. Nutzer, die mit den Grundanwendungen von GIMP vertraut sind, können in einem Aufbaukurs bei der VHS Bergkamen ihre Kenntnisse erweitern. "Behandelt werden die Arbeit mit Ebenen und Ebenenmasken sowie das gezielte Schärfen und Methoden zur Objektfreistellung. An vielen Bildbeispielen wird das Erlernte im Kurs ausgiebig geübt", so der Dozent Bernd Falkenberg. Der Kurs mit der Kursnummer 5306 beginnt am Mittwoch den 23.11.16, findet 3 Mal von 18.00 Uhr bis 21.15 Uhr statt und kostet 36,80 €.

Fotografie mit dem Blitzlicht

Wann und wie setze ich das Blitzlicht ein? Sind Ihnen Begriffe wie Leitzahl, TTL-Blitz oder Blitzen auf den 2. Verschlussvorhang geläufig? In diesem kleinen VHS — Workshop setzen sich die Teilnehmer mit der Technik auseinander und wenden das erworbene Wissen auch in diversen Übungen an. Der Workshop findet am Freitag, 25.11. von 18.00 bis 21.15 Uhr und am Samstag, 26.11. von 9.00 bis 14.00 Uhr im VHS Gebäude "Treffpunkt" statt. Der Kurs mit der Nummer 5303 kostet 23,00 €. Zum Workshop sollten die Teilnehmer Ihre Kamera und — falls vorhanden — einen Aufsteckblitz mitbringen

MBSR Tag in der VHS Bergkamen

Am 26.11.16 ist es wieder soweit: "Stressbewältigung durch Achtsamkeit" in der VHS Bergkamen. "Kenner" dieser Methode wissen um die Wirkung auf die Gesundheit, die in wissenschaftlichen Studien nachgewiesen wurde, wie z.B. besserer Schlaf, Stärkung des Immunsystems, mehr Gelassenheit und Lebensfreude. In diesem Workshop, der am Samstag von 9.15 Uhr bis 16.30 Uhr im VHS-Gebäude "Treffpunkt" stattfindet, lernen die Teilnehmer nach einer theoretischen Einführung die Methode in praktischen Übungen kennen. Im Mittelpunkt dieses Tages stehen die intensive und systematische Schulung achtsamer Körperwahrnehmung, Übungen aus dem Hatha-Yoga und Achtsamkeitsmeditation. Der Workshop kostet 32,00 Euro.

Für alle Kurse 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 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.vhs.bergkamen.de oder www.bergkamen.de anmelden.

Interkultureller Mitmachtag im Treffpunkt: "Ein Haus für uns alle – kein Raum für Rassismus"

Zu einem interkulturellen Mitmachtag laden unter dem Motto "Ein Haus für uns alle – kein Raum für Rassismus" am Sonntag, 30. Oktober, ab 13

Uhr die Volkshochschule Bergkamen und weitere 15 Institutionen in den Treffpunkt an der Lessingstraße ein.



Zahlreiche Organisationen beteiligen sich am interkulturellen Mitmachtag am 30. Oktober im Treffpunkt an der Lessingstraße.

Auslöser für diese vermutlich nicht einmalige Veranstaltung in Bergkamen sei der Wunsch gewesen, sich wirksam gegen wachsende Fremdenfeindlichkeit und zunehmende Gewalt gegen Flüchtlinge zu engagieren, erklärte VHS-Leiterin Sabine Ostrowski bei der Vorstellung dieses Projekts. Ergebnis der Überlegung ist dieser Mitmachtag, bei dem den Besuchern, seien es Einheimische oder neue Bergkamener Einwohner, die Möglichkeit geboten wird, beim Sport, gemeinsamem Musizieren mit Trommeln oder beim Tanz sich näher zu kommen und sich besser kennen zu lernen.

Der Treffpunkt verwandelt sich so in ein Haus, im dem jeder Raum etwas Besonderes zu bieten hat. So wird das "Kinderzimmer" vom Kindergarten der kath. St. Elisabeth-Gemeinde in Beschlag genommen. Eltern haben hier die Gelegenheit, ihre Kleinen "abzugeben", um so selbst die anderen Angebote in Ruhe annehmen zu können.

Sie finden im "Jugendzimmer" Mitglieder der Antirassismus AG des

Bergkamener Gymnasiums. Sie haben sich kulturspezifische Geschlechterrollen und Sexualität zum Thema gemacht. Außerdem planen sie eine Fotoaktion gegen Rassismus.

Im "Wohnzimmer" werden zusammen mit dem Bergkamener Flüchtlingshelferkreis zwei Familien und weitere Personen von ihrer Flucht nach Deutschland, bzw. nach Bergkamen berichten. Ein Esszimmer gibt es natürlich auch. Hier haben die Besucher die Chance, Köstlichkeiten "aus aller Herren Länder" zu probieren. Hierauf freuen sich schon die Teilnehmer der VHS-Integrationskurse, die unter anderem auch Spezialitäten aus Polen, Ungarn und Bulgarien anbieten möchten. Andere Teilnehmer der Integrationskurse bringen ihre Instrumente mit, sodass auch für musikalische Unterhaltung gesorgt ist.

Schließlich wird es zwei informative Ausstellungen geben, die von Pro Asyl "Asyl ist Menschenrecht" und die Gruppe "Jugendliche ohne Grenzen", dies sind unbegleitete Minderjährige, die über ihre Fluchtgeschichte berichten wollen.

Beide Ausstellungen werden bereits am Freitag, 21. Oktober, um 13 Uhr im Treffpunkt an der Lessingstraße eröffnet. Hierzu sind alle Interessierten herzlich eingeladen.

Folgende Gruppen und Institutionen sind am Mitmachtag am 30. Oktober beteiligt

- Kinder- und Jugendbüro
- Integrationsbüro Bergkamen
- Kath. Kirche
- Ev. Kirche
- Moscheevereine
- Jüdische Gemeinde Kreis Unna
- Arbeitskreis Demokratie
- Multikulturelles Forum

- · Interreligiöser Gesprächskreis
- Antirassismus AG Gymnasium Bergkamen
- Willy-Brandt-Gesamtschule Bergkamen
- TuS Weddinghofen
- Flüchtlingshelferkreis
- Verein der schönen Künste

VHS sucht Lehrkräfte und Dozenten

Die VHS Bergkamen ist auf der Suche nach Lehrerinnen und Lehrern mit zweitem Staatsexamen für die Sekundarstufe I und/oder II für die Unterrichtsfächer Englisch, Deutsch, Biologie und Gesellschaftslehre.

Seit fast 30 Jahren bietet die VHS staatlich anerkannte Lehrgänge zum nachträglichen Erwerb von Schulabschlüssen der Sekundarstufe I an. Hier haben Jugendliche, die die 10-jährige Schulpflicht erfüllt haben, die Chance, einen staatlich anerkannten Schulabschluss nachzuholen oder einen höheren Schulabschluss zu erwerben. Die Lerngruppen sind sowohl vom Wissensstand als auch von der Altersstruktur sehr heterogen. Die VHS sucht daher Lehrkräfte, denen die Arbeit mit jungen Erwachsenen am Herzen liegt und die bereit sind, in einem Vormittags- oder Abendlehrgang zu unterrichten.

Des Weiteren ist die VHS Bergkamen auf der Suche nach qualifizierten Dozenten, die das Team auf freiberuflicher Basis verstärken. Vor allem werden Kursleiter in den Programmbereichen Fremdsprachen und EDV / berufliche Bildung gesucht.

Wer Spaß am Unterrichten hat und an einer Tätigkeit auf Honorarbasis bei der VHS Bergkamen interessiert ist, kann sich mit der VHS-Leitung Sabine Ostrowski oder deren Stellvertreterin Manuela Sieland-Bortz, Telefon 02307 / 284950 oder Email vhs@bergkamen.de, in Verbindung setzen.

TV-Workshop bei der VHS Bergkamen: Wir machen Fernsehen

Die VHS Bergkamen bietet mit Unterstützung der Landesanstalt für Medien NRW in den Herbstferien am 10. und 11. Oktober in der Zeit von 9:00 bis 17:00 Uhr einen kostenlosen TV-Schnupperkurs an.

Wie hält man eine Kamera? Was gehört in einen guten TV-Beitrag? Und wie schneidet man die vielen Aufnahmen sinnvoll aneinander? Keine Sorge: Für diesen TV-Schnupperkurs brauchen Sie keine Vorkenntnisse! Hier lernen Sie alles, was Sie für den ersten eigenen TV-Beitrag wissen und können müssen. Selbst als Anfänger produzieren Sie schon in kurzer Zeit Ihre erste eigene Fernsehsendung, die dann sogar landesweit bei nrwisio ausgestrahlt wird – als TV-Magazin "Unser Ort".

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 8 Personen und die Teilnehmer/innen sollten mindestens 14 Jahre alt sein.

Für alle VHS-Kurse ist eine vorherige Anmeldung zwingend erforderlich. Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich

während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 8.30 – 12.00 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 http://vhs.bergkamen.de anmelden.

Info-Veranstaltung der VHS für ehrenamtliche Betreuer

Die Volkshochschule Bergkamen bietet am Donnerstag, 15. September, ab 19 Uhr im Treffpunkt eine Informationsveranstaltung für ehrenamtliche Betreuerinnen und Betreuer an. Für diesen Kurs ist eine Anmeldung erforderlich, er ist aber entgeltfrei.

"Wenn die Eltern nicht mehr entscheiden können" lautet der Titel dieser rund eineinhalbstündigen Veranstaltung. 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 (Vollmacht), 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?

Die Veranstaltung befasst sich mit den Fragen der Vertretungssituation und den daraus resultierenden Aufgaben, die auf den (familiären) rechtlichen Betreuer zukommen. 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.

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

Für alle VHS-Kurse ist eine vorherige Anmeldung zwingend erforderlich. Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 8.30 – 12.00 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 http://vhs.bergkamen.de anmelden.

Vortrag von Eugen Drewermann - Spende geht diesmal an die Familienpaten

Dr. Eugen Drewermann stellt im Rahmen seines diesjährigen Vortrags, der am Dienstag, 30. August, um 19.30 Uhr im "studio theater" stattfindet, seine neue Veröffentlichung " Geld, Gesellschaft und Gewalt" vor.



Eugen Drewermann signiert am kommenden Dienstag auch wieder seine Bücher.

Dr. Eugen Drewermann zeigt in dieser Veranstaltung der Bergkamener Volkshochschule auf, dass eine nachhaltige und damit nicht länger wachstumsbestimmte Wirtschaftsform die einzig realistische und tragfähige ist. Leicht verständlich erläutert er wirtschaftliche Zusammenhänge und deutet die derzeitige Weltlage tiefenpsychologisch fundiert. Ein Vortrag für alle, die die Problematik der aktuellen ökonomischen Entwicklungen erkennen und etwas ändern wollen.

Ab 19.15 Uhr besteht die Möglichkeit, die Veröffentlichung von Dr. Eugen Drewermann signieren zu lassen. Alle Drewermann-Fans und diejenigen, die es noch werden wollen, sind herzlich eingeladen.

Wie in jedem Jahr wird der Vortrag kostenfrei angeboten; Dr. Drewermann verzichtet auf ein Honorar und ruft stattdessen zu einer Spende auf. Die Spende geht in diesem Jahr der Initiative Familienpaten zu, in der sich Ehrenamtliche um kleine Kinder aus Bergkamener Familien kümmern.

Lehrgänge zum Nachholen von Schulabschlüssen bei der VHS Bergkamen

Die Volkshochschule Bergkamen startet am 29.08.2016 mit zwei neuen Lehrgängen zum Nachholen staatlich anerkannter Schulabschlüsse. Nachgeholt oder verbessert werden kann der Hauptschulabschluss nach Klasse 9 oder der Mittlere Schulabschluss (Fachoberschulreife).



Beide Lehrgänge werden montags bis freitags in der Zeit von 17.15-21.15 Uhr durchgeführt. Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie, Geschichte und Politik.

Folgende Zugangsvoraussetzungen müssen erfüllt sein: die zehnjährige Schulpflicht muss erfüllt sein, man muss mindestens 16 Jahre alt sein und sollte für den Hauptschulabschluss nach Klasse 9 über Grundkenntnisse im Fach Englisch verfügen.

Um direkt in den Lehrgang für den Mittleren Schulabschluss einsteigen zu können, benötigt man den Hauptschulabschluss nach Klasse 10.

Unterrichtet werden die Teilnehmenden von engagierten Lehrerinnen und Lehrern, die neben ihrer Tätigkeit an Regelschulen abends bei der VHS mit einem geringen Stundenvolumen tätig sind.

Das Lehrerkollegium bei der VHS setzt sich aus Überzeugungstätern zusammen, freut sich Schulleitung Sabine Ostrowski. Unsere Schülerinnen und Schüler brauchen Lehrpersonen, die mit Freude und "liebevoller Strenge" unterrichten, da einige von Ihnen mit Misserfolgserfahrungen hier ankommen und erst wieder lernen müssen, ihren eigenen Fähigkeiten zu vertrauen, so Ostrowski.

Weitere Vorteile für einen Schulabschluss bei der Bergkamener Volkshochschule sieht Sabine Ostrowski darin, dass es sich um eine kleine Schule mit zwei Lehrgängen mit jeweils 25 Teilnehmenden handelt. Hier liegt eine hohe Aufmerksamkeit auf jeder Schülerin und jedem Schüler.

Gerade im Hauptschulabschlussbereich wird auch viel aufgearbeitet, da Teilnehmende auch immer Defizite mitbringen, wenn sie z.B. auf Grund schwerer Erkrankungen ihre Laufbahn in der Regelschule nicht beenden konnten, oder der Schulbesuch schon viele Jahre zurück liegt und für das berufliche Fortkommen nun ein besserer oder höherer Schulabschluss benötigt wird. Potentielle Arbeitgeber nehmen den in den Abendstunden erworbenen Abschluss eher als besondere Leistung

wahr; die Teilnehmer haben sich dieser Herausforderung auch neben einer Berufstätigkeit und im Erwachsenenalter gestellt.

Die Teilnehmenden unterziehen sich nach einem Schuljahr sogenannten Zentral organisierten standardisierten Abschlussprüfungen, die durch die Bezirksregierung in Arnsberg überwacht werden. Die gesetzlichen Grundlagen für diese Lehrgänge der Sekundarstufe I sind festgeschrieben im Weiterbildungsgesetz NRW. Unterrichtet wird gemäß der entsprechenden Kernlehrpläne. Es werden im laufenden Schuljahr Klausuren geschrieben, und es wird eine regelmäßige Anwesenheit erwartet. Der Schulbetrieb ist angepasst an die Ferienzeiten in NRW.

Zurzeit gibt es noch einige freie Plätze. Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Sabine Ostrowski, Tel: 02307/284951, E-Mail: s.ostrowski@bergkamen.de und vereinbaren einen Gesprächstermin.

Sollte Ihr Interesse an einer Lehrtätigkeit bei der VHS geweckt worden sein und Sie über ein Zweites Staatsexamen verfügen, bitte melden! Es ergeben sich immer mal personelle Lücken oder Perspektiven für Neues.

VHS Bergkamen ist 65 - Am Samstag Tag der offenen Tür im Treffpunkt

Das Programm für das 2. Semester 2016 erscheint am kommenden Samstag, 4. Juni, im Rahmen des "Tages der offenen Tür" anlässlich des 50-jährigen Bestehens der Stadt Bergkamen. Die VHS feiert diesen Geburtstag mit, wird allerdings in diesem Jahr schon 65 Jahre alt. Sie sei aber jung geblieben und weit von der Verrentung entfernt, wie VHS-Leiterin Sabine Ostrowski und die stellvertretende Leiterin Manuela Sieland-Bortz betonen.



Stellten das neue und auch historische Arbeitsprogramm der VHS vor (v. l.): Manuela Sieland-Bortz, Rüdiger Weiß, Amtsleiter Andreas Kray und Sabine Ostrowski.

Am kommenden Samstag öffnet die VHS Bergkamen in der Zeit von 12 bis 16 Uhr weit die Tore des Treffpunkts an der Lessingstraße. Das VHS-Team steht dann allen Interessierten für Beratung und persönliche Anmeldung zur Verfügung. Für das leibliche Wohl ist auch gesorgt.

Die VHS legt wie gewohnt, zur Freude von Rüdiger Weiß, Vorsitzender des Ausschuss für Schule, Sport und Weiterbildung, ein attraktives und interessantes Angebot vor; und zwar sind über alle Programmbereiche hinweg viele neue Kurse zu finden. 140 Kurse mit rund 4100 Unterrichtsstunden entsprechen dem Umfang des jeweils 2. Halbjahres. Trotz der vielfältigen Zusatzaufgaben, wie z.B. der Beratung von Flüchtlingen und die Organisation von Deutschkursen, für die Mittel aus unterschiedlichen Förderprogrammen beantragt werden

müssen, gelingt es dem VHS Team dieses hohe Level für eine relativ kleine Volkshochschule zu halten. So wurde die Arbeit der VHS auch in der Ausschusssitzung am 24.05. ausdrücklich gelobt.



Zum 65. Geburtstag trägt das VHS-Programmheft ein neues, modernes Kleid und hat sich damit an das Design des Deutschen

Volkshochschulverbandes angepasst. Entwickelt wurde das neue Design in Zusammenarbeit mit den Landesverbänden und steht den Volkshochschulen bundesweit als gemeinsamer

Markenauftritt zur Verfügung. Mit Hilfe des neuen Logos werden die Attribute "Begegnung", "Lebendigkeit" und "Vielfalt" sichtbar gemacht und stehen für eine offene Begegnungsstätte mit vielfältigen Bildungsangeboten für Menschen jeglicher Herkunft und Alltagskultur.

Zu sehen gibt es am Samstag im Treffpunkt eine kleine Ausstellung mit einer Auswahl ehemaliger Arbeitspläne der VHS. Mit dabei ist auch das erste Arbeitsprogramm für das Wintersemester 1951. Besonders Interessant sind hier die Inserate. Zahlreiche Geschäftsleute aus der ehemaligen Gemeinde haben Werbung geschaltet. Deutlich wird, wie vielfältig damals die Geschäftswelt am Nordberg sowie an Ebert-, Landwehr- und Bambergstraße war.

Ab Montag, 6. Juni, wird das Programmheft an die bekannten Stellen im Stadtgebiet ausgeliefert und steht dann auch im "Netz" zur Verfügung. Online-Anmeldungen sind ab dann unter www.vhs.bergkamen.de möglich. Zudem besteht ab diesem Zeitpunkt die Möglichkeit sich, telefonisch oder auch per E-Mail anzumelden.

Weiterbildung und beruflicher Wiedereinstieg für Frauen

Am Mittwoch, 2. März, ab 9.00 Uhr berät Anke Jauer von der Wirtschaftsförderungsgesellschaft Kreis Unna interessierte Frauen in der Bergkamener Volkshochschule im Treffpunkt, Lessingstr. 2, zu beruflichen Fragestellungen.

Weiterbildungsinteressierte, Beschäftigte oder Beschäftigung suchende Frauen sind eingeladen, sich über Angebote beruflicher Qualifizierung und Möglichkeiten der Förderung beruflicher Weiterbildung beraten zu lassen. Anke Jauer informiert auch über die Möglichkeiten der Finanzierung beruflicher Weiterbildung über Bildungsscheck oder Prämiengutschein.

Frauen, die nach einer Familienphase wieder ins Berufsleben einsteigen wollen, erhalten Informationen zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie und über Angebote oder Unterstützungsmöglichkeiten für den beruflichen Wiedereinstieg. Gründungsinteressierten Frauen nennt sie Ansprechpartner auf dem Weg in die Selbstständigkeit.

Wichtig: Für die persönliche Beratung ist eine Terminabsprache unter der Telefonnummer 02303 27-4090 unbedingt erforderlich.

Für die berufliche Beratung "vor Ort" kooperiert die Wirtschaftsförderungsgesellschaft Kreis Unna mit der VHS und der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bergkamen, Martina Bierkämper. Bergkamener Frauen können so das Beratungsangebot der Wirtschaftsförderung nutzen ohne für eine Beratung nach Unna fahren zu müssen.

VHS-Kurse: Computer, Fotografieren und etwas für die Gesundheit tun

Im aktuellen Semester bietet die VHS Bergkamen zwei PC-Grundlagenkurse für alle diejenigen an, die sich mit dem Computer vertraut machen möchten. "In der nächsten Woche startet ein 12-wöchiger Kurs speziell für die Generation 50+am Vormittag. Im April folgt noch ein weiterer 6-wöchiger Kurs, der montags in den Abendstunden angeboten wird. In beiden Kursen sind noch Plätze frei", so die zuständige Programmbereichsleiterin Manuela Sieland-Bortz. Gearbeitet wird ab diesem Semester mit dem Betriebssystem Windows 10.

Ab dem 16. Februar erlernen interessierte Personen der sogenannten "Generation 50+" in dem Kurs "PC Grundlagen für die Generation 50+" mit Kursnummer 5101 jeden Dienstag von 09:00-10:30 Uhr Schritt für Schritt den Umgang mit einem Computer. Vom ersten Einschalten über die einfache Bedienung bis hin zum Internet lernen sie die Vielfalt der heutigen Geräte kennen. Selbstverständlich werden bei der Themenauswahl durch den Dozenten Dr. Jürgen Havel die Interessen der Kursteilnehmenden berücksichtigt.

Der Kurs umfasst 24 Unterrichtsstunden und kosten 55,20 €. Er findet im EDV-Raum im VHS-Gebäude "Treffpunkt", Lessingstr. 2, Bergkamen statt.

Ein Kurs, der sich an Fotografinnen und Fotografen richtet, deren Kamera das Fotografieren in "raw" erlaubt, startet am 4. Februar. Beim herkömmlichen Fotografieren im Format "jpg" wird die "Bildentwicklung" der Kamera überlassen. Dabei geht häufig viel Potential, welches noch in den Bildern steckt, verloren. "Beim Fotografieren in raw, also mit den Rohdaten, müssen wir jedes Bild selbst entwickeln. In diesem Kurs nutzen wir den freien Rawkonverter "Raw-Therapie", so der Dozent Bernd

Falkenberg. Dieser Kurs beginnt am 4. Februar, umfasst 8 Unterrichtsstunden und kostet 18,40 Euro.

Im Programmbereich Gesundheit beginnt am 2. Februar der Kurs "Iss dich gesund". Gut essen gehört zu den schönsten Dingen des Lebens. Sich dabei gesund und abwechslungsreich zu ernähren, ist nicht schwer. Es gibt ein paar Grundregeln, die jeder beachten sollte, die Platz für genügend Abwechslung und individuelle Vorlieben lassen. Die Nahrung kann bewusst eingesetzt werden, um körperliche Störungen zu vermeiden oder zu reduzieren.

Dieser Kurs richtet sein Augenmerk auf die Ernährungsumstellung auf vollwertige Ernährung nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Der Kurs findet dienstags von 19 – 20.30 Uhr statt und kostet 60 Euro.

Interessierte finden sämtliche Angebote im VHS-Programmheft, das in allen öffentlichen Einrichtungen ausliegt, oder im Internet unter www.vhs.bergkamen.de. 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.

Entspannung lernen mit der VHS Bergkamen

Ab sofort heißt es Schluss mit dem Stress! Dazu verhelfen Kursangebote der VHS Bergkamen, wie Entspannung lernen, Progressive Muskelentspannung, Stressbewältigung durch Achtsamkeit, Qi Gong und Hatha Yoga.

Diese aktiven Entspannungstechniken wirken gezielt systematisch auf den Organismus. Sie lösen Verspannungen, schulen Körperwahrnehmung, helfen in Stresssituationen die körperlich - emotionale Erregung abzubauen, machen Sie Ihre Stresstoleranz, belastbarer und erhöhen langfristig zufriedener zu werden, verringern bereits psychosomatische bestehende Beschwerden wie Spannungskopfschmerzen, Herz - oder Kreislaufstörungen, helfen bei chronischen Beschwerden, können als Soforthilfe in akuten Stresssituationen eingesetzt werden.

Eine aktive Entspannungsmethode können Sie in wenigen Wochen lernen. Ohne Übung geht es allerdings nicht. Wie beim körperlichen Training brauchen Sie dazu ein wenig Zeit. Der Lohn für diesen Einsatz ist nicht nur das tägliche entspannte Wohlgefühl nach der Übung sondern ein dauerhaft entspannteres Lebensgefühl.

So gibt es z. B. noch freie Plätze für Qi Gong. Die Übungen sind ein Element des Tai-Chi, einer chinesischen meditativen Bewegungskunst mit zeitlupenartigen, fließenden Körperübungen, die der altchinesischen Kampfkunst nachempfunden sind. Qi steht für Lebensenergie und Gong für Arbeit und Übung. Mittels Bewegungs -, Atem- und Meditationsübungen sollen Blockaden in den Energiebahnen des Körpers, den Meridianen, gelöst werden, um das Qi im Körper wieder zum Fließen zu bringen.

Auch zum Hatha Yoga bei Frau Lau, einer unserer zertifizierten Yogalehrerinnen, können Sie sich noch anmelden oder zum Workshop Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

Neu im Angebot ist auch ein Pilates Kurs am Vormittag. Pilates ist eine besondere Bewegungstherapie für den ganzen Körper. Diese Fitnessgymnastik sorgt für eine bessere Stabilität und Haltung. Im körperlichen aber auch im geistigen Sinn. Die Tiefenmuskulatur wird so trainiert, dass der Bauch flacher und der Rücken gestärkt werden.

Sollte Ihr Interesse geweckt worden sein, setzen Sie sich einfach mit dem VHS Team in Verbindung, lassen sich beraten und melden sich an. Telefonisch sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter montags – freitags in der Zeit von 8.30-12.00 und montags und dienstags in der Zeit von 14.00-16.00 Uhr unter der Telefonnummer 02307/284 951 oder 02307/284 954 .