

# Samstagskurs bei der VHS: Singen ist gesund!

Die Menschen singen seit jeher einfach aus Freude und erleben dabei ein schönes Gemeinschaftsgefühl. Mittlerweile ist es auch wissenschaftlich nachgewiesen: Beim Singen vertieft sich die Atmung. Schon nach kurzer Zeit fließt der Atem langsamer und geht tiefer. Das Zwerchfell wird aktiviert und massiert die Bauchorgane. Schon beim einfachen „Vokale-Tönen“ gibt es ein Zusammenschwingen innerer Körperrhythmen, wie es sonst nur im Tiefschlaf möglich ist. Das bedeutet, dass die Atmung, der Blutdruck und der Herzrhythmus sich harmonisieren, was sich in körperlichem Wohlgefühl bemerkbar macht.

Wie man diese positive Wirkung auf den eigenen Körper erzielt, kann man in dem Volkshochschulkurs „Singen ist gesund!“ am Samstag, 7. März, von 10.00 bis 12.15 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ erlernen. Die Dozentin Gabriele Meinke ist ausgebildete Atem- und Entspannungslehrerin und rundet dieses Angebot mit einfachen Atem- und Körperübungen ab. „Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die Freude am Singen haben und einfach mitmachen möchten“, sagt Gabriele Meinke. „Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollten bequeme Kleidung tragen, die bei den Körperübungen nicht hinderlich ist.“

Für die Teilnahme an dieser Veranstaltung mit Kursnummer 3110 ist ein Kursentgelt in Höhe von 6,00 € zu entrichten. Eine vorherige Anmeldung bei der VHS ist 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. Online können Interessierte sich jederzeit über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

---

# VHS-Kurs „Sicher auftreten – gut ankommen“

Wie lange brauchen wir, um uns ein erstes Urteil über einen anderen Menschen zu bilden? Untersuchungen zeigen: Es sind meistens nur drei Sekunden. Dabei richten wir unser Augenmerk auf Körperhaltung, Kleidung, Sprache oder die Umgangsformen. Das alles formt sich dann zu einem Gesamtbild zusammen.

Der VHS Kurs „Sicher Auftreten – gut ankommen“ beschäftigt sich damit, wie der erste Eindruck mehr gesteuert werden kann und wie das Selbstbild mit der Außenwirkung in Einklang gebracht wird. Dabei wird auch berücksichtigt was zum guten Benehmen gehört und welches die wichtigsten Regeln bei den Umgangsformen sind.

Der Kurs mit der Kursnummer 5922 findet am Donnerstag, 5. März, von 18.00 Uhr bis 21.15 Uhr statt. Er umfasst vier Unterrichtsstunden und kostet 16,00 €.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich und 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 [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de) oder direkt über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

---

# **Internet für die Generation 50 plus – VHS zeigt, wie es geht**

Das Internet bietet vielfältige Möglichkeiten. Diejenigen, die bisher noch nicht damit gearbeitet haben und etwas Hilfestellung benötigen, finden diese in dem VHS Kurs „Internet für die Generation 50 plus“, der am 5. März beginnt und zwei Mal donnerstags in der Zeit von 8.30 bis 11.45 Uhr läuft.

Die Dozentin Karen Falkenberg führt die Teilnehmerinnen und Teilnehmer systematisch an das Thema heran. Gelernt wird, wie man Internetseiten aufruft, Informationen sucht, findet und verwendet und wie man elektronische Nachrichten (E-Mail) senden und empfangen kann. Ganz nebenbei werden auch die gängigen Fachbegriffe erklärt.

Für diesen Kurs mit Kursnummer 5107 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 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.

---

# VHS zeigt sie: Technik und Kniffe meiner Digitalkamera

Wer seine eigenen Bilder bearbeiten möchte aber nicht unbedingt eine teure Software dafür erwerben möchte, der landet oftmals bei dem frei verfügbaren Bildbearbeitungsprogramm GIMP. Die Volkshochschule Bergkamen bietet einen Wochenendkurs an, bei dem die Grundlagen für die Handhabung dieses Programms vermittelt werden.

Der Kurs „Technik und Kniffe meiner Digitalkamera“ mit der Kursnummer 5304 läuft am Freitag, den 27. Februar von 18.30 Uhr bis 21.45 Uhr und am Samstag, den 28. Februar von 9.00 Uhr bis 14.00 Uhr im EDV-Raum des VHS-Gebäudes „Treffpunkt“.

Nach einer allgemeinen Einführung in die Digitaltechnik, übertragen die Teilnehmenden dieses Wissen auf die eigene mitgebrachte Kamera. Die fotografischen Grundlagen für gelungene Digital-Aufnahmen werden durch den Dozenten Bernd Falkenberg vermittelt. Neben einem gelungenen Bildaufbau und der Auswahl eines geeigneten Bildausschnittes werden die Wahl der Blende, die Belichtungszeit, die ISO-Einstellungen sowie Belichtungs- und Motivprogramme besprochen. Am Samstag den 28.02.2015 begibt sich die Gruppe auf eine kleine Exkursion in Bergkamen. Bewaffnet mit der Digitalkamera werden gleiche Motive mit unterschiedlichen Einstellungen fotografiert. Die Bilder werden anschließend von der Digitalkamera auf den PC übertragen und ausgewertet. Kleinere Bildkorrekturen und Ausrichtungen werden dann mit dem Freeware-Bildbearbeitungsprogramm GIMP durchgeführt.

Dieser Kurs mit der Kursnummer 5304 umfasst 10 Unterrichtsstunden und kostet 23,00 €. Die Teilnehmer sollten

sicher im Umgang mit dem PC und dem Windows Dateiensystem sein. Die eigene Digitalkamera mit Bedienungsanleitung und Übertragungskabel sollte mitgebracht werden.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich und nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 8.30 – 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 <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

---

## **Tanzbein schwingen bei der VHS Bergkamen**

Discofox ist der Tanz, der zu fast jeder Stimmungsmusik getanzt werden kann und den so ziemlich jede Tänzerin und jeder Tänzer auf einer Party oder einem Fest beherrscht. Wer also nicht zum Thekenhocker werden möchte sondern mitmischen will, sollte diesen Tanz erlernen.

Im Anfängerkurs der Volkshochschule Bergkamen werden auf dem Parkett des großen Saals des VHS-Gebäudes „Treffpunkt“ am 27. und 28. Februar die Grundfiguren und Drehungen des Discofox vermittelt. „Zusätzlich werden wir einige interessante Varianten einstudieren“, sagt Michael Krause, der diesen Kurs leitet. „Eine Anmeldung ist allerdings nur als Paar möglich, damit jeder Teilnehmende auch einen Tanzpartner hat“.

„Wir bieten den Kurs regelmäßig im Frühjahr an, weil dann die alljährliche Hochzeitsswelle im Mai und kurz vor den

Sommerferien die Abibälle vor der Tür stehen“, sagt die VHS-Leiterein Sabine Ostrowski. „Da will so manches Paar vorher sicherheitshalber noch ein bisschen üben“.

Der Kurs mit der Kursnummer 2091 läuft am Freitag den 27.02.2015 von 18.00 Uhr bis 20.15 Uhr und am Samstag, den 28.02.2015 von 10.00 Uhr bis 12.15 Uhr. Er umfasst 6 Unterrichtsstunden und kostet 24,00 €.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich und nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 8.30 – 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 <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

---

## **VHS hilft bei der Einkommenssteuererklärung**

Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um die Einkommenssteuererklärung für das Jahr 2014 zu erstellen. Die Ermittlung der Besteuerungsgrundlagen für die Einkommenssteuer ist insbesondere in den letzten Jahren immer komplizierter und unverständlicher geworden. „Sogar hochrangige Politiker geben zu, dass sie ihre eigenen Steuerbescheide nicht mehr verstehen“, sagt Diplom-Finanzwirt Dietmar Kruschewski, der Interessierten ab dem 19. Februar an sechs Donnerstagabenden in der Volkshochschule Bergkamen das kleine Einmaleins der

Einkommenssteuer beibringt.

Gerade auch im Bereich der Arbeits- und Rentenbesteuerung ergeben sich durch Abzugsbeschränkungen von Kosten bzw. Erfassung von bisher steuerfreien Einnahmen immer höhere Steuerbelastungen. „In dem Kurs werde ich anhand der amtlichen Steuererklärungsvordrucke allgemeine die Besteuerungsgrundlagen wie Einnahmen, Werbungskosten, Sonderausgaben oder außergewöhnliche Belastung spezielle für Arbeitnehmer und Rentnern erörtern“, sagt Kruschewski. „Mit dem im Kurs erworbenen Wissen können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die noch vorhandenen Steuerentlastungsmöglichkeiten erkennen und gegebenenfalls geltend machen.“

Dieser Kurs mit der Kursnummer 5600 umfasst 18 Unterrichtsstunden und kostet 41,40 €.

Eine vorherige Anmeldung ist 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](http://vhs.bergkamen.de) oder [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de) anmelden.

---

**„Psycho-Entrümplerin“ Sigrid  
Brandt gibt bei der VHS**

# wertvolle Tipps

Es ist nie zu spät, gute Vorsätze für das neue Jahr umzusetzen. Deshalb bietet die Volkshochschule Bergkamen im Bereich Psychologie ein Seminar mit dem Titel „Psychopraktisches Entrümpeln: „Endlich wieder frei!“ an (Kursnummer 1701).

Am Mittwoch, 18. Februar, lernen die Teilnehmenden von 19.30 – 21.45 Uhr im VHS-Gebäude Treffpunkt, wie sie entrümpeln, aufräumen und Ordnung schaffen können. „Denn nicht immer klappt das trotz guter Ansätze so, wie man sich das wünscht“, sagt Dozentin Sigrid Brandt. Sie ist Diplom-Sozialarbeiterin und Systemische Familienberaterin und seit 2005 selbstständig als Psychosoziale Beraterin, Therapeutin und Intuitiver Coach tätig. „Stattdessen sammelt sich immer mehr und neues Gerümpel an. Es fehlt an Zeit und Lust und es gibt immer wichtigere Dinge zu tun. Das Gerümpel bleibt oder breitet sich bis zum Chaos aus.“

Sigrid Brandt stellt an diesem Abend auf unterhaltsame und tiefgründige Art und Weise den Zusammenhang zwischen dem Gerümpel und der seelischen Befindlichkeit dar. Sie erläutert Hintergründe zur Gerümpel- und Entrümpelungsthematik, zeigt Lösungsansätze und effektive Entrümpelungsmethoden auf und gibt eine Anleitung zum praktischen Entrümpeln mit hilfreichen Tipps und Tricks.

Der Kurs kostet 6,00 €. Eine vorherige Anmeldung ist 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](http://vhs.bergkamen.de) oder [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de) anmelden.



---

# **Make up Seminar der VHS zeigt's: Gut aussehen im Beruf hilft**

Das Make up Seminar am 14. Februar bei der VHS Bergkamen gibt Hilfestellung, wie man sich im Job ins rechte Licht rückt.

Ein gelungener persönlicher Auftritt kann den beruflichen Erfolg stützen. „Deshalb bieten wir in unserem Fachbereich 'EDV und berufliche Bildung' auch Kurse an, in denen man lernt, wie man sich im beruflichen Kontext ins rechte Licht rücken kann“, erläutert Manuela Sieland-Bortz, die diesen Fachbereich bei der Volkshochschule Bergkamen verantwortet.

Am Samstag, 14. Februar, läuft von 10 bis 12.30 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“ der Kurs 5911 „Make-up Seminar“. Gemeinsam mit der Dozentin Karin Hartig, die Inhaberin der Firma „Imageberatung und Coaching Karin Hartig“ ist, entwerfen die Teilnehmenden in den drei Unterrichtsstunden ihr individuelles Make-up. „Ich zeige auf, wie Sie künftig auf einfache Weise Ihre natürliche Schönheit durch ein angemessenes Make-up unterstreichen können“, sagt Karin Hartig. „Wenn Sie Ihr vorhandenes Wissen auffrischen oder vertiefen möchten, dann ist dieser Workshop genau richtig für Sie!“

Neben der Bestimmung der Gesichtsform zeigt die erfahrene Dozentin, wie man seine Vorzüge unterstreichen und seine Problemzonen retuschieren kann. Zudem wird über die Farbharmonie des Make-ups, über Schminktechniken und über ein spezielles Make-up für Brillenträgerinnen gesprochen.

Für diesen Kurs mit Kursnummer 5911 ist eine vorherige Anmeldung zwingend erforderlich. Die Kurskosten betragen inklusive des Materialaufwands 18,00 €. 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.

---

## **VHS-Infoabend: Auf die Rente warten oder einfach das Leben genießen?**

Die VHS Bergkamen lädt am Dienstag, 3. Februar, in der Zeit von 19:30 bis 21:45 Uhr zu einem Informationsabend rund um das Thema Lebensgestaltung im Rentenalter ein.

„Wenn ich erst mal meine Rente durch hab, dann, ja dann!“ Ja, was dann? In welchem Alter sind wir eigentlich alt? Welche Klischees herrschen vor? Wie sieht es aus im Alter – mit der Gesundheit, der Liebe, dem Alleinsein? Was tun wir als Früh-Rentner? Wie bekommt unser Leben eine Aufgabe, einen wirklichen Sinn?

An diesem unterhaltsamen wie tiefgründigen Informationsabend wird diesen Fragen nachgegangen. Die Kursteilnehmer/-innen haben ebenfalls die Möglichkeit eigene Fragestellungen

einzubringen. Die Dozentin zeigt die Bedeutung, Hintergründe und Chancen des Älterwerdens im Umgang mit Arbeit und Freizeit, Lust und Liebe, Leben und Einsamkeit auf. Entdecken Sie neue, konstruktive Wege für ein Leben und Lieben in Fülle und Genuss – und das nicht nur für diese Lebensphase. Lassen Sie sich einfach überraschen und zum zufriedenen Altern verführen! Sie werden sich wundern, was alles möglich ist – nur Mut wird belohnt! Die Gebühr beträgt 6 Euro.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich und nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 8.30 – 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 <http://vhs.bergkamen.de> anmelden und über das aktuelle Programm informieren.

---

## **VHS-Kursen hat freie Plätze: Spanisch und PC-Grundkurs für 50+**

Der neue Spanisch-Kurs für Anfänger und der PC-Grundlagenkurs für die Generation 50+ der VHS Bergkamen beginnen jetzt. In beiden Kursen sind noch Plätze frei.

Interessenten für den Spanischkurs können sich auch noch bis zum Freitag, 6. Februar, anmelden und in den Kurs einsteigen.

Der Kurs richtet sich an Anfänger, die sich mit den Grundzügen der spanischen Sprache vertraut machen wollen, sodass sie in der Lage sind, einfache Situationen der Alltagskonversation zu meistern. Die Dozentin ist Muttersprachlerin und wird neben den schönen Aspekten der Kultur auch auf die Bräuche Spaniens eingehen. Der Kurs mit der Nummer 4221 kostet 64,80 Euro und findet insgesamt 18 Mal freitags von 18.00 bis 19.30 Uhr statt.

Im Bereich EDV und berufliche Bildung startet am Montag, 2. Februar, der PC Grundlagen-Kurs für die Generation 50 plus mit der Kursnummer 5100. Kursinhalte sind: Grundlagen der PC-Nutzung, Überblick über die Hardware und das Betriebssystem. Erste Schritte in der Textverarbeitung, das Anlegen einer E-Mail-Adresse und das Schreiben einer E-Mail sind weitere Bestandteile. Der Kurs findet acht Mal montags in der Zeit von 18.30 Uhr bis 21.45 Uhr statt und kann noch wenige Teilnehmer aufnehmen.

Für die VHS-Kurse ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 8.30 – 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 <http://vhs.bergkamen.de> anmelden oder auch im aktuellen Programm stöbern.

---

# VHS Bergkamen startet mit neuem Kursprogramm

Am 19. Januar beginnt das neue Semester der Volkshochschule Bergkamen und startet mit einem vielfältigen Kursangebot in das neue Jahr. Das Programmheft liegt an den bekannten Stellen im Stadtgebiet aus und ist auch über das Internet über <http://vhs.bergkamen.de> einzusehen und zu buchen. Als PDF kann es hier heruntergeladen werden: pdf\_Programm\_Internet\_2015 Es gibt noch zahlreiche Kurse in den unterschiedlichen Programmbereichen in denen noch freie Plätze zur Verfügung stehen.



Der Fremdsprachenbereich der VHS Bergkamen bietet sowohl für Anfänger als auch für Interessierte, die bereits Vorkenntnisse in einer Fremdsprache haben und die Kenntnisse auffrischen oder erweitern möchten, die unterschiedlichsten Kurse an.

Das Spektrum reicht von den „Klassikern“ Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch bis hin zu ungewöhnlichen Sprachen wie Schwedisch, Türkisch oder Polnisch.

Aktuell sind im Russisch-Kurs mit Kursnummer 4191 für Anfängerinnen und Anfänger noch Plätze frei. Der Kurs findet ab dem 20. Januar insgesamt 19 Mal dienstagsabends von 19.00 bis 20.30 Uhr statt und kostet 68,40 €. In den Kursen Italienisch mit Muße lernen für Anfängerinnen und Anfänger (Kursnummer 4901) und Schwedisch Stufe B1 (Kursnummer 4202) können auch noch Teilnehmer aufgenommen werden. Der Italienisch-Kurs beginnt am 20.01.2015 an 19 Terminen dienstagsvormittags von 9.15 bis 10.45 Uhr und kostet 68,40€.

der Schwedisch- Kurs beginnt ebenfalls am 20. Januar läuft 18 Mal dienstagsabends von 18.00 bis 19.30 Uhr.

Im Bereich EDV und berufliche Bildung finden sich Veranstaltungen, die einen kompetenten Umgang mit den Informationstechnologien und neuen Medien vermitteln sowie Kurse zur Optimierung weiterer beruflicher und persönlicher Kompetenzen. Am 20. Januar startet in diesem Bereich auch der Einsteiger-Crashkurs „Digitale Bildbearbeitung mit GIMP 2.8“ mit der Kursnummer 5303. Der Kurs umfasst 15 Unterrichtsstunden, drei Mal dienstags von 18.00 bis 22.00 Uhr und kostet 34,50€.

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 und montags, dienstags und donnerstags von 14.00 – 16.00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstraße2, 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 <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.