

# VHS-Programmheft für 2015/1 liegt druckfrisch vor

Druckfrisch liegt jetzt das neue VHS-Programmheft für das erste Halbjahr 2015 vor. Das heißt auch, dass ab sofort die 149 Kursangebote mit zusammen mit 4850 Unterrichtsstunden belegt werden können. Anmeldungen sind bei der VHS im Treffpunkt oder online unter <http://vhs.bergkamen.de> möglich.



Stellten das VHS-Program 2015/1 vor (v.l.): Rüdiger Weiß (Vorsitzendes des Ausschusses für Schule, Sport und Weiterbildung), VHS-Leiterin Sabine Ostrowski und Andreas Kray (Leiter des Amts für Schule, Sport und Weiterbildung)

Die Schwerpunkte der neuen VHS-Angebote sind, wie in den vergangenen Jahren, der Gesundheitsbereich, Sprachen, Grundbildung und Schulabschlüsse. „Wobei das Thema Grundbildung als Grundvoraussetzung für die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ständig an Bedeutung gewinnen wird“, erklärt VHS-Leiterin Sabine Ostrowski. Die Grundlagen dazu werden in den Schulabschluss-Kursen vermittelt. Hier hat ganz

aktuell die Bergkamener Volkshochschule vom Land einen finanziellen Nachschlag von 27.000 Euro erhalten. Ein wesentlicher Grund ist, dass die Teilnahme in Bergkamen entgeltfrei ist.

„Es geht also darum allen Menschen die Wege zu Bildung zu ermöglichen und zum anderen um die Bereitschaft von jedem Einzelnen sein ganzes Leben dazuzulernen“, betont Sabine Ostrowski. Das gilt übrigens bei der Bergkamener Volkshochschule auch für Asylbewerber. 40 Frauen und Männer besuchen zurzeit sie beiden Sprachkurse. Finanziert werden die Kurse aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF)

Einen hohen Stellenwert bei der Vermittlung von Grundwissen hat nach Überzeugung der VHS-Leiterin der Einsatz digitaler Medien. Dies sei ein Thema, das die VHS in den nächsten Jahren auch stärker beschäftigen werde.

### **Was ist neu im Semester 1/2015?**

- Fachbereich 0 – Sonstiges: Hier kocht und backt die Fangemeinde der VHS – Angebote Ernährung/Kulinarisches
  - Fachbereich 1 – Politik/Gesellschaft: Kooperation mit der Diakonie Ruhr-Hellweg
  - Fachbereich 2 – Kreatives: Kreative Fotografie
  - Fachbereich 3 – Gesundheit: Erweiterung des Yoga-Angebotes und Fitness: Body-Attack
  - Fachbereich 4 – Fremdsprachen – hat sich verstetigt
  - Fachbereich 5 – EDV/Beruf: Instagram Praxisworkshop, Bloggen mit blogger.com
  - Fachbereich 6 – Grundbildung: Schulabschlüsse
-

# Grund- und Aufbautechniken der Acrylmalerei bei der VHS

Die Künstlerin Mirella Buchholz vermittelt am kommenden Wochenende vom 5. bis 7. Dezember Grund- und Aufbautechniken der Acrylmalerei. Diese Maltechnik bietet vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten. Gegenständliches Malen von traditionellen Motiven wie Landschaften oder Stilleben ist ebenso möglich wie experimentelles abstraktes Arbeiten.

In entspannter Atmosphäre werden die notwendigen Fertigkeiten erlernt, um kreative Vorstellungen und Gefühle malerisch umzusetzen. Das Ergebnis sind oft einzigartige Bilder, die durch Farbkomposition und Ausdruckskraft bestechen. Es genügt die persönliche Neugierde und Experimentierfreudigkeit, um an dem Workshop teilzunehmen. Künstlerische Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Fortgeschrittene haben hier aber auch die Möglichkeit, ihre Fähigkeiten zu vertiefen. Fotos, Motive und malerische Wünsche können für das Wochenende mitgebracht werden. Eine Materialliste kann beim Kulturreferat der Stadt Bergkamen angefordert werden.

Der Workshop findet Freitag von 18.00 bis 21.00 Uhr sowie Samstag und Sonntag von 10.00 bis 18.30 Uhr statt. Interessierte können sich beim Kulturreferat unter der Telefonnummer 02307 9835027 oder 02307 965462 informieren und Anmeldeunterlagen anfordern.

Der Workshop findet im Begegnungszentrum am Stadtmarkt in Bergkamen statt.

---

# VHS-Kurs „Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR-Tag“

Die Bergkamener Volkshochschule bietet am Samstag, 13. Dezember, einen MBSR-Tag in der Turnhalle an der Lessingstraße an. „Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Loslassen, Ruhe finden, Energie tanken“ lautet das Motto von 9.15 bis 16.30 Uhr mit der zertifizierten MBSR-Lehrerin Karin Biermann. Die Teilnahme kostet 32 Euro pro Person.

MBSR ist die Abkürzung von „Mindfulness-Based Stress Reduction“, d. h. „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“. Das Programm wurde in den 1970er Jahren von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und Mitarbeitern an der Universitätsklinik Worcester entwickelt und verbindet Jahrtausende altes Wissen über die positive Wirkung von Meditation und modernen Erkenntnissen der Medizin, der Psychologie, der Stress- und Kommunikationsforschung. Achtsamkeit bedeutet die Fähigkeit, mit allen Sinnen offen und wach im gegenwärtigen Moment zu sein. Achtsamkeit lässt sich nur in der Praxis lernen. Die Methode dafür ist Meditation.

Die Wirkung dieser Methode wurde in umfangreichen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen, z. B. bessere Bewältigung von Stresssituationen, besserer Schlaf, Stärkung des Immunsystems, Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit, mehr Gelassenheit und Lebensfreude. Im Mittelpunkt dieses Tages steht die intensive und systematische Schulung von Achtsamkeit. Dazu werden die formellen Grundübungen genutzt: achtsame Körperwahrnehmungen, sanfte Übungen aus dem Hatha-Yoga, Achtsamkeitsmeditation.

MBSR richtet sich an Menschen, die unter starker beruflicher Belastung stehen, unter Erschöpfung, innerer Unruhe, Konzentrationsmangel und Schlafstörungen leiden und vieles mehr

Wichtig! Dieser Kurs ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

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

---

## **Digitale Bildbearbeitung mit GIMP 2.8 für Fortgeschrittene**

**Die VHS bietet ab 2. Dezember einen Kurs „Digitale Bildbearbeitung mit GIMP 2.8 für Fortgeschrittene“** an. Die Teilnehmer treffen sich drei Mal dienstags von 18 bis 22 Uhr mit Dozent Bernd Falkenberg im Treffpunkt an der Lessingstraße. Diese 15 Unterrichtsstunden kosten 34,50 Euro.

Die Teilnehmer, die mit den Grundkenntnissen von GIMP vertraut sind, können in diesem Fortgeschrittenenkurs tiefer in die Bildbearbeitung mit GIMP einsteigen. Behandelt werden die Arbeit mit Ebenenmasken, das gezielte Schärfen und Methoden zur Objektfreistellung. Das Erlernete wird an Bildbeispielen ausgiebig geübt.

Ein sicherer Umgang mit dem PC und dem Windows Dateisystem werden vorausgesetzt.

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

3 x dienstags, 18.00 – 22.00 Uhr, Beginn: 02.12.14, VHS Gebäude „Treffpunkt“; 1. Stock; Raum 202 (EDV), Bernd Falkenberg, 15 U.-Std, 34,50 EURO.

---

# VHS - Wochenendkurs PowerPoint 2010

# MS

**Die Bergkamener Volkshochschule bietet einen Wochenendkurs „MS PowerPoint 2010 – Professionell Präsentieren“ am Freitag, 14. November, von 18 bis 21.15 Uhr, und am Samstag, 15. November, von 9 bis 14 Uhr, im VHS Gebäude „Treffpunkt“ an. Diese 10 Unterrichtsstunden kosten 23 Euro pro Teilnehmer.**

Die Teilnehmer lernen die Arbeitsoberfläche von MS PowerPoint 2010 (aus dem MS Office 2010 Paket) kennen. Inhalte der vielfältigen Übungen sind unter anderem das Einbinden von Bildern, Sound- und Video-Dateien und die Verwendung von Organigrammen bzw. anderen Smart Art Grafiken zur besseren Visualisierung der Präsentation. Zudem werden Grundlagen der Visualisierung und Aspekte für eine gelungene Präsentation angesprochen.

Um die Inhalte der Präsentation zukünftig wirkungsvoller darstellen zu können, lernen die unterschiedliche Layout-

Möglichkeiten, Foliendesigns sowie Folienübergänge und Animationen kennen.

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 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.

---

## **VHS - Angebot am Samstag: Singen ist gesund!**

**„Singen ist gesund!“** lautet der Titel eines VHS-Kursangebots aus dem Fachbereich „Gesundheit“ am Samstag, 15. November, im Treffpunkt.

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 Wohlfühl bemerkbar macht.

Wie man diese positive Wirkung auf den eigenen Körper erzielt, kann man in dem Volkshochschulkurs „Singen ist gesund!“ am Samstag, 15. November,, 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 3111 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 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.

---

## **Von Bergkamen aus zu den Sternen**

Am Freitag, 14. November um 19:30 Uhr startet von der VHS Bergkamen ein neuer Vorstoß ins Weltall. Der bekannte Astronomiedozent Dr. Tom Fliege aus Dortmund präsentiert seinen Vortrag „Mein Himmel“, der auf eine Reise von der Erde bis in die Tiefen des Weltalls führt.



Am Dienstag 25. November um 18 Uhr beginnt dann der vierteilige Astronomieworkshop, bei dem die Astronomie und Astrofotografie ausführlich behandelt wird. Hier haben die Teilnehmer genug Zeit, damit sie neben den Vortragsteilen auch selber „Hand anlegen“ können. Wenn das Wetter mitspielt, wird jeweils im Anschluss der aktuelle Sternenhimmel beobachtet. Bitte an warme Bekleidung denken! Der Vortrag „Kurs X1145“ kostet 12€ und der Workshop „Kurs X1146“ 64€.

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 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.

---

## **Mit Profis in der Küche: Herren am Herd**

**„Mit Profis in der Küche: Herren am Herd“ lautet der Titel eines Kochkurses der VHS am Freitag, 14. November, 18.00 – 21.00 Uhr in der Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule. Die Kurskosten inklusive Lebensmittelumlage betragen 23,00 Euro.**

Hier sind Männer angesprochen, die gerne gemeinsam mit anderen leckere Gerichte zaubern möchten. Koch und Konditor Lothar Honerpeick plant ein 3-Gänge-Menü der gehobenen deutschen Küche und unterstützt die Teilnehmer tatkräftig in der

Ausführung. Im Anschluss an Schnippeln und Kochen werden die hergestellten Köstlichkeiten gemeinsam verzehrt.

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 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.

---

## **VHS-Fotokurs Raw-Fotografie und Raw-Entwicklung**

Die Volkshochschule bietet einen neuen Fotokurs „Raw Fotografie und Raw Entwicklung mit „RawTherapee“ an, der am 11. November startet und danach an zwei Dienstagabenden von 18 bis 20 Uhr fortgesetzt wird. Die Kurskosten betragen 34,50 Euro.

Bei dem herkömmlichen Fotografieren im JPG-Format bleibt der Kamera die „Bildentwicklung“ überlassen. Dabei geht häufig viel Potenzial verloren, welches noch in den Bildern steckt. Bei dem Fotografieren im RAW-Format, also mit den sogenannten Rohdaten, muss jedes Foto selbst entwickelt werden. Dies geschieht mit einem Raw-Konverter. In diesem Kurs wird der freie Raw-Konverter „RawTherapee“ genutzt.

An vielen Bildbeispielen werden die Unterschiede zwischen JPG

und RAW aufgezeigt. An eigenen Fotos, die parallel in JPG und RAW aufgenommen wurden, lernen die Teilnehmer, den Raw-Konverter zu nutzen und ein Optimum aus Ihren Fotos herauszuholen.

Dieser Kurs ist an Fotografinnen und Fotografen gerichtet, deren Kamera das Fotografieren in „raw“ erlaubt.

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 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.

---

## **VHS zeigt es: Fünf Schritte zu einem besseren Zeitmanagement**

**„Kurz & Knackig: 5 Schritte für mein Zeitmanagement“ lautet der Titel eines Angebots der VHS am Donnerstag, 30. Oktober, von 18 bis 21.15 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt. Wie es geht, zeigen die Experten der „Dittmar und Lange Personalentwicklung“. Für diese vier Unterrichtsstunden sind 24 Euro zu bezahlen.**

Ein altes Sprichwort sagt: „Wenn Du unendlich viel Zeit hast, brauchst du keine Entscheidung zu fällen über das, was Du machst und was Du nicht machst.“ Leider haben die wenigsten

von uns unendlich viel Zeit. Informationen veralten schnell, immer mehr Flexibilität wird verlangt und Zeitmangel und Stress gehören zum Alltag. Dadurch kann es leicht passieren, dass man von außen gesteuert wird und nur noch wenig selbstbestimmt entscheidet.

Daher wird es immer wichtiger, seine wenige Zeit sinnvoll einzuteilen. Das 5-Schritte-Prinzip hilft dabei, Prioritäten zu setzen, Aufgaben zeitlich richtig einschätzen und die fünf Bereiche des Selbstmanagements „Ziele“, „Selbstbestimmung“, „Prioritäten“, „Plan“ und „Motivation“ für sich nutzen zu können.

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

---

## **Internetkurs für Frauen am Vormittag**

**Die Bergkamener Volkshochschule bietet einen Kurs Internet für Frauen am Vormittag an. Die Teilnehmerinnen treffen sich zwei Mal donnerstags von 8.30 bis 11.45 Uhr im Treffpunkt. Los geht es am 30. Oktober. Geleitet wird der Kurs von Karen Falkenberg. Die acht Unterrichtsstunden kosten 18,40 Euro.**

„Lernen Sie den Umgang mit dem Internet kennen. Was versteht man unter dem Begriff Internet? Wie bewege ich mich im Internet? Wie finde ich Informationen? Wie kann ich eine E-Mail verschicken? Diese und weitere Fragen werden in dem Kurs beantwortet“, verspricht die VHS.

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