Singen ist gesund! VHS-Kursangebot aus dem Fachbereich "Gesundheit"

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, den 13.06.2015, 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 _ freitags von 08.30 12.00 Uhr montags bis Volkshochschulgebäude "Treffpunkt", Lessingstr. 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-Vortrag: Arthrose — Was tun gegen den Gelenkverschleiß?

Arthrose ist die häufigste Form aller Gelenkerkrankungen. Allein in Deutschland sind 5 bis 10 Millionen Menschen betroffen. Kennzeichen der Arthrose ist die immer dünner werdende und sich verändernde Knorpelschicht des betroffenen Gelenkes. Ist ein Umbau des Gelenkknorpels erst einmal vorhanden, so hilft vielfach nur noch die Einnahme von Schmerzmitteln oder eine Operation.

Das oberste Ziel einer Arthrose-Behandlung ist demnach, den Fortschritt des Knorpelabbaus zu stoppen. Welche Maßnahmen dazu geeignet sind, erfahren Interessierte in dem VHS-Vortrag "Arthrose — Was tun gegen den Gelenkverschleiß?" der Heilpraktikerin Claudia Lindemann am Dienstag, 19. Mai, von 19:00-20:30 Uhr im VHS-Gebäude "Treffpunkt". Darüber hinaus erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer umfassende Einblicke in die Rolle der Ernährung bei Arthrose. Tipps aus der Naturheilkunde ergänzen das Thema.

Für die Teilnahme an dieser Veranstaltung Kurs mit Kursnummer 3403 ist ein Kursentgelt in Höhe von 9,00 € 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

VHS-Kochkurse "Mit Profis in der Küche: Saucen" und "Brunch"

In den VHS-Kochkursen "Mit Profis in der Küche: Saucen" und "Brunch" sind noch Plätze frei und Anmeldungen möglich

Saucen sind ein wichtiger Bestandteil eines jeden Gerichts und bestimmen seinen Charakter und Geschmack. Was wäre fein Gegrilltes oder ein deftiger Braten ohne Sauce? Die Grundlage bildet die sogenannte für unterschiedlichste Saucen "Grundsauce". Sie kann mit verfeinernden Zutaten geschmacklich abgerundet und dem jeweiligen Gericht angepasst werden. Um hierfür Tipps und Kniffe zu erlernen, bietet die Volkshochschule Bergkamen am Freitag, 8. Mai, von 18:00 bis 21:45 Uhr den Kurs "Mit Profis in der Küche: Saucen" an. Dozentin Brigitte Honerpeick, Bergkamens "Chutney Queen", wie sie vom WDR betitelt wurde, erläutert an diesem Abend, was eine gute Sauce ausmacht. "Die Teilnehmenden erstellen in diesem Kurs eine Grundsauce und erhalten zahlreiche Hinweise, wie sie diese abwandeln und vielseitig einsetzen können", sagt Honerpeick. "Wir machen ein bisschen mehr Theorie als in den VHS-Kochkursen üblich, aber auch der praktische Teil kommt nicht zu kurz."

Der Kurs mit Kursnummer 0711 kostet 15,00 €. Zudem wird eine

Lebensmittelumlage in Höhe von 8,00 € erhoben, in der die Kosten für Schraubdeckelgläser zum Mitnehmen der erstellten Saucen enthalten sind.

Sonn- und Feiertage bieten immer eine schöne Gelegenheit, Familien und Freunde um einen Tisch zu versammeln. "An Vielfalt kaum zu übertreffen ist ein Brunch, die kulinarische Kombination aus Breakfast und Lunch", so die Dozentin Claudia Lindemann, die diesen Kurs leitet. In diesem Kurs "Brunch" mit der Kursnummer 0710, Donnerstag, 7. Mai, von 18:00 bis 21:45 Uhr, werden die Kursteilnehmer gemeinsam die für einen Brunch typischen warmen und kalten, süßen und herzhaften Speisen zubereiten.

Der Kurs kostet 15,00 €, zudem wird eine Lebensmittelumlage zwischen 8,00€ und 15,00€ erhoben, die abhängig der aktuellen Tagespreise umgelegt wird. Mitzubringen sind ein scharfes Messer, eine Schürze und Vorratsbehälter.

"Die Aufgabe, Kochen zu lehren und hauswirtschaftliches Wissen anschaulich zu vermitteln, übernimmt zunehmend Erwachsenenbildung", sagt Manuela Sieland-Bortz, die den Bereich "Ernährung" bei der VHS Bergkamen verantwortet. "Im dabei Mittelpunkt stehen das Wissen um eine abwechslungsreiche, ausgewogene und gesundheitsbewusste Ernährung. Informationen zu Herkunft und Zusammensetzung von Nahrung sowie die angemessene Verarbeitung, Konservierung und Lagerung vorzugsweise regionaler, saisonaler und möglichst naturbelassener Lebensmittel ergänzen den praktischen Teil des Kurses. Dazu macht es einfach Spaß, in der Gruppe gemeinsam in der Küche zu arbeiten und das Ergebnis anschließend zu verkosten."

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 Kursanmeldung per Telefon ist unter den Rufnummern 02307 / 284 952 und 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über www.bergkamen.de oder direkt über www.vhs.bergkamen.de anmelden.

VHS zeigt es: Der sanfte Weg zu sich selbst

In dem Kurs "Biographie-Arbeit: Der sanfte Weg zu sich selbst" am Mittwoch, 22. April, von 19.30 bis 21.45 Uhr im VHS-Gebäude "Treffpunkt" sind noch einige Plätze frei und Anmeldungen möglich.

der Lebenslauf relativ festgelegt: war Gesellschaftliche Werte und Normen, starre Moralvorstellungen und nicht zuletzt wirtschaftliche Notwendigkeiten bestimmten von außen die Biographien. Heute dagegen steht die Freiheit und Eigenständigkeit des Einzelnen im Mittelpunkt. bedeutet ein hohes Maß an Selbstbestimmuna u n d Selbstverantwortung, kann großes persönliches Glück und Selbstverwirklichung, aber auch Orientierungslosigkeit, Verunsicherung und Krisen mit sich bringen.

In diesem Seminar geht es:

- um die Suche nach dem roten Faden in der eigenen Lebensgeschichte
- Wo komme ich her? Wie bin ich so geworden, wie ich heute bin?
- Wie kann ich meine Lebensgeschichte und entscheidenden

Weichenstellungen erkennen und verstehen

- Worin liegt die Verbindung zwischen den äußeren Ereignissen und der seelisch-geistigen Entwicklung?
- Welche eigenen Quellen, Ressourcen helfen bei der Um- bzw. Neugestaltung meines Lebens bzw. meiner Lebensbereiche?

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.

VHS-Info zum Betreuungsrecht: Wenn die Eltern nicht mehr entscheiden können

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, 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?

Christoph Straub von der Diakonie Ruhr-Hellweg e.V. geht am 26. März ab 19 Uhr im Treffpunkt auf die Fragen der Vertretungssituation und den daraus resultierenden Aufgaben, die auf den familiären oder auch rechtlichen Betreuer zukommen, ein. 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.

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

Die Veranstaltung (Kursnummer Y1001) findet in Kooperation mit der Diakonie Ruhr-Hellweg e.V. am 26. März, von 19:00 bis 20:30 Uhr im Volkshochschulgebäude "Treffpunkt" statt und ist kostenlos.

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 oder www.bergkamen.de anmelden.

VHS-Angebot für die Generation 50+: Briefe in MS

Word schreiben

Wer einen Personal Computer zu Hause hat, der möchte diesen natürlich auch für den eigenen Schriftverkehr nutzen. Das in Deutschland am häufigsten eingesetzte und in vielen Privathaushalten vorhandene Textverarbeitungsprogramm ist MS Word.

Wie man MS Word bedient, einen Text erfasst und in eine optisch ansprechende Form bringt, das erläutert Dozentin Karen Falkenberg in dem Kurs "MS Word 2010 für die Generation 50+", 19. März um 8:30 Uhr startet und donnerstagvormittags läuft. "Wir beschäftigen uns in diesem Kurs mit den grundlegenden Funktionen Textverarbeitungsprogramms MS Word 2010, S 0 dass die Teilnehmenden dieses anschließend für die typischen Schreibarbeiten sinnvoll einsetzen können", erläutert Karen Falkenberg. Auch wie man ein PDF-Dokument erstellt und Dokumente per E-Mail verschickt lernen die Kursteilnehmerinnen -teilnehmer. Interessierte sollten solide PC-Grundlagenkenntnisse mitbringen.

"Wir bieten diesen Kurs speziell für ältere Teilnehmende an, da wir im EDV-Bereich sehr gute Erfahrungen mit zielgruppenspezifischen Angeboten gemacht haben", erläutert Manuela Sieland-Bortz, die den Fachbereich EDV und berufliche Bildung bei der VHS Bergkamen verantwortet. "In dem angebotenen Kurs ist das Lerntempo auf die Lerngruppe abgestimmt und es werden verstärkt Übungsanteile eingebaut, die dem Lernverhalten älterer Menschen Rechnung tragen."

Dieser Kurs mit Kursnummer 5211 umfasst acht Unterrichtsstunden und kostet 18,40 €. Eine vorherige Anmeldung ist zwingend erforderlich. Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 8.30 bis 12.00 Uhr im Volkshochschulgebäude "Treffpunkt", Lessingstraße 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.

VHS Kurs Säure-Base-Haushalt im Gleichgewicht

Tag für Tag entstehen in unserem Körper Säuren. Es handelt sich hierbei meistens um Stoffwechselprodukte, die beim Abbau von Nahrung entstehen. Auch Ernährungsfehler, übermäßiger Verzehr von Genussmitteln, Stress und Hektik und psychische Belastung können uns "sauer" machen. Entstehen mehr Säuren, als der Körper neutralisieren und ausscheiden kann, so sprechen wir von einer Übersäuerung, die Ursache vieler Befindlichkeitsstörungen sein kann.

Claudia Lindemann referiert am Donnerstag, 19. März, von 19:00-20:30 Uhr im VHS-Gebäude "Treffpunkt" über den Säure-Basen-Haushalt und erläutert, wie man durch die Anwendung naturheilkundlicher Methoden die Säurelast wieder los wird und seinen Haushalt in ein gesundes Gleichgewicht bringt. Sie gibt Ernährungstipps, informiert über basische Bäder und basische Mineralien und macht Vorschläge für anzuwendende Kräuter und Teezubereitungen. "Steigern Sie Ihr Wohlbefinden durch einen ausgeglichenen Säure-Base-Haushalt", rät die Heilpraktikerin. Für die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist ein Kursentgelt in Höhe von 9,00 € zu entrichten.

Für diesen Kurs mit Kursnummer 3401 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS 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. Interessierte können sich auch jederzeit online über http://vhs.bergkamen.de anmelden.

VHS hat freie Plätze: Fotografie, Gesundheit, Farbund Stilberatung sowie EDV

In einigen Kursen der Bergkamener Volkshochschule gibt es noch freie Plätze. Anmeldungen sind deshalb möglich. Die Kurse beschäftigen sich mit den Themen Fotografie, Gesundheit, Farbund Stilberatung sowie EDV.

VHS-Kurs "Raw Fotografie und Raw Entwicklung mit RawTherapee"

Bei dem herkömmlichen Fotografieren im JPG-Format wird die "Bildentwicklung" der Kamera überlassen. Dabei geht häufig viel Potenzial verloren, welches noch in den Bildern steckt. Bei dem Fotografieren im RAW-Format, also mit den sogenannten Rohdaten, müssen wir jedes Foto selbst entwickeln. Dies geschieht mit einem Raw-Konverter. In diesem Kurs werden die Teilnehmer den freien Raw-Konverter "RawTherapee" benutzen.

An vielen Bildbeispielen werden die Unterschiede zwischen JPG und RAW aufgezeigt. An eigenen Fotos, die parallel in JPG und

RAW aufgenommen werden, lernen die Teilnehmer, den Raw-Konverter zu nutzen und ein Optimum aus den Fotos herauszuholen.

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

Der Kurs mit der Kursnummer 5305 beginnt am 10.03.2015 und findet 3 Mal dienstags in der Zeit von 18 Uhr bis 22 Uhr statt. Er umfasst 15 Unterrichtsstunden und kostet 34,50 €.

Entgiftung und Entschlackung - die Reinigung für den Körper

Unser Organismus ist heute ständig zahlreichen Belastungen ausgesetzt. Zusatzstoffe, Chemikalien, Kosmetik, Medikamente und Umweltgifte können den Organismus über die Jahre erheblich belasten.

Wir nehmen sie über die Atemluft, die Haut oder den Verdauungstrakt auf bzw. produzieren diese Stoffe aus der Nahrung. Unser Organismus lagert die unerwünschten Substanzen im Bindegewebe ab. Entgiftungsorgane wie Niere, Leber und Darm sind durch die Fülle der "Giftstoffe" häufig überfordert.

Im Frühjahr und im Herbst befindet sich unser Körper in einer Art Umstimmungsphase und ist daher besonders bereit für eine "Säuberung".

Die VHS Bergkamen bietet im VHS-Gebäude "Treffpunkt" zu diesem Thema am 12.03.2015 in der Zeit von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr einen Kurs mit Kursnummer 3400 an, in dem umfassende Informationen über die vielfältigen Möglichkeiten, die "Gifte" und "Schlacken" wieder loszuwerden gegeben werden. Die Kursgebühr beträgt 9 Euro.

VHS-Fotoworkshop Naturfotografie für Einsteigerinnen und Einsteiger

Rund um den Beversee bieten sich am Wegesrand viele reizvolle Motive, die nur darauf warten, abgelichtet zu werden.

Der Workshop der VHS Bergkamen beinhaltet einen theoretischen und einen praktischen Teil. Der Theorieteil findet Freitagabend, den 13.03.2015 von 18.30 Uhr bis 21.45 Uhr in den Räumen der VHS Bergkamen statt. Hier werden die technischen Voraussetzungen für eine gelungene Aufnahme besprochen. Am Samstagmorgen den 14.03.2015 treffen sich die Teilnehmer von 9.00 Uhr bis 14.00 Uhr. Gestartet wird am Beversee-Parkplatz zum praktischen Teil, um das Gelernte dort dann für circa 3 Stunden "am Motiv" zu üben. Anschließend werden die Fotos in den Räumen der VHS besprochen.

Der Workshop richtet sich an Einsteigerinnen und Einsteiger in die digitale Spiegelreflexfotografie, die über das Basiswissen zur Bedienung ihrer Kamera verfügen. Mitzubringen sind die eigenen Digitalkamera mit Bedienungsanleitung und das Übertragungskabel. Der Kurs mit der Kursnummer 2111 umfasst 10 Unterrichtsstunden, die Kursgebühr beträgt 30 Euro.

Farb- und Stilberatung, Samstag, 14.03.2015, 10 Uhr bis 17.00 Uhr

Sicherheit und Erfolg beim Auftreten im Berufs- und Privatleben entsteht durch Harmonie von Kopf bis Fuß. Das richtige Kombinieren von Farben und Stil bringt die Persönlichkeit noch besser zur Geltung. In dem Kurs Farb- und Stilberatung mit der Kursnummer 5912 der VHS Bergkamen wird jeder Teilnehmerin durch eine individuelle Beratung das Zusammenspiel von Farben und Teint deutlich gemacht.

Die Typberatung, zu der Farbharmonie, Stil, Make-up und Frisur gehören, gewinnt zunehmend an Bedeutung. Ziel der Analyse ist es, den jeweiligen Hautunterton zu bestimmen, um daraufhin die idealen Farben für Garderobe, Make-up, Haare und Accessoires festzustellen. Kurzum, die richtigen Farben unterstreichen die Persönlichkeit und vermitteln ein angenehmes Äußeres. Durch eine gut gewählte und zusammengestellte Garderobe wirken Sie dynamischer und kompetenter. Außerdem können Sie viel Zeit und Geld sparen, weil Sie dann Ihren Kleiderschrank nach passenden

Farben und Stil organisieren können und für jede Gelegenheit gut gekleidet sind!

Die Dozentin ist Inhaberin der Firma "Imageberatung und Coaching Karin Hartig". Der Kurs findet im VHS-Gebäude "Treffpunkt", Lessingstr. 2 am 14.03.2015 in der Zeit von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr statt, umfasst 8 Unterrichtsstunden und kostet 66 Euro.

Eine vorherige Anmeldung ist für alle Kurse zwingend erforderlich und nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 8.30 – 12.00 Uhr im Volkshochschulgebäude "Treffpunkt", Lessingstraße 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 oder direkt über http://vhs.bergkamen.de anmelden.

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 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 oder www.bergkamen.de anmelden.