

VHS-Fotokurs zum Lichtermarkt

Die Bergkamener Volkshochschule bietet einen Fotoworkshop **Nachtfotografie „Lichtermarkt“** am Freitag, 31. Oktober, von 17 bis 22 Uhr und am Dienstag, 4. November, von von 18 bis 21.15 Uhr im VHS Gebäude „Treffpunkt“ an. Geleitet wird der Kurs von **Bernd Falkenberg**. Der Kurs kostet **30 Euro**.



Stelzenläufer in prächtigen Kostümen gehören fest zum Lichtermarkt. Hier „Gage Hochstelzenlauf“ aus Frankfurt.

Wenn sich der Tag dem Ende neigt und die Sonne langsam am Horizont verschwindet, dann beginnt die Welt der Nachtfotografie. Sie ist sehr anspruchsvoll und benötigt Zeit, doch sie gehört zu den spannendsten und schönsten Themengebieten in der Fotografie. Auf der städtischen Großveranstaltung „Lichtermarkt“ bieten sich jedes Jahr faszinierende Motive, die zur Nachtfotografie einladen. Neben illuminierten Gebäuden und Bäumen sind dies insbesondere Walkacts in ausgefallenen Kostümen.

Dieser Workshop richtet sich an Einsteigerinnen und Einsteiger in die digitale Spiegelreflexfotografie. Er startet am Freitag bei der VHS und vermittelt Basiswissen zur Nachtfotografie. Nach dieser theoretischen Einführung in die Grundlagen gehen wir zum Stadtmarkt und dort wird dieses Wissen während der Großveranstaltung angewandt. Am darauffolgenden Dienstagabend

werden die entstandenen Fotos dann besprochen und mit dem Bildbearbeitungsprogramm GIMP optimiert. Bitte bringen Sie Ihre Digitalkamera mit Bedienungsanleitung und Übertragungskabel mit.

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 oder direkt über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

VHS zeigt den sicheren Umgang mit dem Android-Smartphone

Aufgrund der großen Nachfrage startet bei der VHS Bergkamen am 15. November ein weiterer Kurs mit dem Thema „Der sichere Umgang mit dem Android-Smartphone“

Sie sind aus unserem Alltag nicht mehr weg zu denken. Smartphones sind überall in Gebrauch und die Smartphones aus der Android-Welt haben die Apple iPhones schon längst von Platz 1 der eingesetzten Systeme verdrängt. Aber der Umgang mit diesen kleinen Alleskönnern will gelernt sein. Aus diesem Grund bietet die Volkshochschule Bergkamen am Samstag, 15. November, von 10.00 bis 14.00 Uhr den Kurs „Android, Apps &

Co“ an.

„In dem Kurs erläutere ich, was es mit den Begriffen Apps, Widgets oder Playstore auf sich hat“, sagt Dozent Martin Prybylski. „Wir beschäftigen uns mit gekauften und mit kostenlosen Apps und der Frage, welche man tatsächlich benötigt.“ In diesem Kurs wird der Umgang mit dem Android-Smartphone allerdings nicht nur erläutert sondern auch praktisch geübt. Wichtige Themen rund um Smartphone, Apps & Co. werden erklärt und die Teilnehmenden erfahren, was wirklich nützlich ist und wie sie sich und ihr Gerät wirksam schützen.

„Wir weisen darauf hin, dass jeder Teilnehmende sein eigenes Smartphone zu diesem Kurs mitbringen muss“, sagt VHS-Leiterin Sabine Ostrowski. „Allerdings muss es sich um ein Smartphone mit Android-System handeln. Andere Systeme werden in diesem Kurs nicht besprochen.“

Dieser Kurs 5119 umfasst 5 Unterrichtsstunden und kostet 11,50 €. Eine vorherige Anmeldung ist 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 vhs.bergkamen.de oder www.bergkamen.de anmelden.

Biographie-Arbeit mit der

VHS: Der sanfte Weg zu sich selbst

„Biographie-Arbeit: Der sanfte Weg zu sich selbst“ ist ein neues Angebot der Bergkamener Volkshochschule, das am Dienstag, 28. Oktober, von 19.30 bis 21.45 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ gestartet wird. Dozentin ist Sigrid Brandt. Drei Unterrichtsstunden kosten 6 Euro.

Früher war der Lebenslauf relativ festgelegt: 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. Dies bedeutet ein hohes Maß an Selbstbestimmung und 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?

Denn nur, wer seine eigene Lebensgeschichte kennt, sie annimmt und sich, da wo es notwendig ist, mit ihr aussöhnt, erfährt eine emotionale Stabilisierung für ein zufriedenes Leben und die Fähigkeit, aktuelle Probleme und Krisen langfristig und

nachhaltig zu bewältigen. Lassen Sie sich einfach inspirieren!

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 oder direkt über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

VHS-Samstagskurs „Farb- und Stilberatung“

VHS-Samstagskurs „Farb- und Stilberatung“ am 25. Oktober zeigt auf, wie man durch die richtige Kleidungswahl sicher und kompetent wirkt.

Ein gelungener persönlicher Auftritt kann den beruflichen Erfolg stützen. „Sicherheit und Erfolg beim Auftreten im Berufs- und Privatleben entsteht durch Harmonie von Kopf bis Fuß. Das richtige Kombinieren von Farben und Stil bringt Ihre Persönlichkeit noch besser zur Geltung“, sagt Dozentin Karin Hartig, die Inhaberin der Firma „Imageberatung und Coaching Karin Hartig“ ist. Am Samstag, den 25. Oktober, bietet sie bei der VHS Bergkamen von 10.00 bis 17.00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“ den Kurs 5912 „Farb- und Stilberatung“ an.

„Die Gruppengröße ist auf 6 Personen begrenzt“, sagt VHS-

Leiterin Sabine Ostrowski. „Damit kann die Dozentin auf jede einzelne Person gezielt eingehen und diese individuell beraten.“

Die Typberatung, zu der Farbharmonie, Stil, Make-up und Frisur gehören, ist als Grundlage enorm wichtig. In der Kleingruppe analysiert die Dozentin den jeweiligen Hautunterton der Teilnehmenden, um daraufhin die idealen Farben für Garderobe, Make-up, Haare und Accessoires festzustellen. „Denn die richtigen Farben unterstreichen die Persönlichkeit und vermitteln ein angenehmes Äußeres“, sagt Karin Hartig. „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 organisiert haben und für jede Gelegenheit gut gekleidet sind!“ Die Kurskosten betragen für die insgesamt 8 Unterrichtsstunden in der Kleingruppe 66,00 €. Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgeschlossen.

Für diesen Kurs mit Kursnummer 5912 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.

Neuer VHS-Kurs Webseitenpflege mit Joomla

Wer für seinen Verein oder sein Unternehmen eine Webseite mit Joomla gestalten oder pflegen möchte, der erhält Hilfestellung bei der VHS Bergkamen. Ab dem 22. Oktober läuft zweimal mittwochsabends von 18:00-21:15 Uhr der Kurs „Webseiten mit Joomla“.

Die erfahrene Dozentin Karen Falkenberg wird in 8 Unterrichtsstunden die notwendigen Einblicke in die Arbeitsweise mit Joomla 2.5 und gegebenenfalls auch in die Version 3.0 geben. Egal, ob die Teilnehmenden Beiträge oder Module erstellen wollen, sie lernen in diesem Kurs einen effektiven Umgang mit diesem Content Management System. „Wir schauen uns gemeinsam die Möglichkeiten von Joomla an und üben anschließend“, sagt Karen Falkenberg. „Wir werden Newseinträge generieren und die Datenspeicherung optimieren. Ich erläutere die unterschiedlichen Nutzungsmöglichkeiten von Joomla und es gibt im Kurs viele Übungsphasen, damit sich das neu erworbene Wissen auch festigt“.

Für diesen Kurs mit Kursnummer 5118, der 18,40 € kostet, 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.

VHS - Kurs „Bewerbungen schreiben – speziell für Frauen“

Für Frauen, die zum Beispiel nach einer Familienpause wieder im Arbeitsmarkt Fuß fassen möchten, liegt die erste Hürde oftmals in der Erstellung einer zeitgemäßen Bewerbung.

In dem Kurs „Bewerbungen schreiben – speziell für Frauen“ lernen Interessierte ab dem 27.10.2014 an zwei Montagvormittagen im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ bei der Dozentin Jutta Miegel-Ibi? verschiedene Möglichkeiten kennen, eine Bewerbung zu erstellen. Besprochen werden unterschiedliche Arten von Lebensläufen, der sinnvolle Aufbau eines Bewerbungsschreibens und die ansprechende Gestaltung der dritten Seite und des Deckblatts. Die Dozentin zeigt teilnehmenden Frauen insbesondere auf, wie sie mit ihren scheinbaren Defiziten umgehen, die eine Familienphase mit sich bringt, und wie Sie diese positiv darstellen können

Anmeldungen für diesen Kurs mit der Kursnummer 5902, der sechs Unterrichtsstunden umfasst und 13,80 € kostet, 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 oder vhs.bergkamen.de anmelden.

VHS-Kurs „Selbst ist die Frau“ – Kosmetika selbst hergestellt

Viele Menschen reagieren auf die Konservierungsstoffe in ihren Kosmetika allergisch. Hier hilft ein Angebot der Bergkamener Volkshochschule

In der Regel wissen wir nicht, was sich hinter der Auflistung der vielen fremd klingenden, oft sehr klein geschriebenen Inhaltsstoffen auf den Verpackungen verbirgt. Sind allergie- oder krebserregende Substanzen dabei? Wie verhindert eigentlich die Industrie, dass unsere Cremes nicht schlecht werden, obwohl wir manchmal mit ungewaschenen Fingern hineinlangen? Durch welche Konservierungsstoffe ist das möglich?

Gibt es Pflanzen, die seit Jahrhunderten genau auf diese Fragen schon längst eine natürliche Antwort haben und nur in Vergessenheit geraten sind?

Ja, es gibt sie! Für alles ist ein Kraut gewachsen – man muss es nur kennen oder so wie in diesem Kurs kennenlernen.

Wir werden unsere eigene Pflegecreme herstellen, aber nicht nur das. Sie bekommen Informationen über antibakteriell wirkende Pflanzen. Schüssler-Salze, die das Hautbild verbessern und duftende ätherische Öle werden wir in unsere Creme einarbeiten. Am Ende des Kurses können die Teilnehmerinnen ihre erste selber gemachte Pflege mit nach Hause nehmen.

Wie wäre es, selber biologische Salben und Öle herzustellen,

sich vielleicht sogar ein Geschäft damit aufzubauen oder ab jetzt immer das passende besondere Geschenk zur Hand zu haben? Die Dozentin ist Heilpraktikerin.

Für diesen Kurs mit Kursnummer 3502 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich. Für die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist ein Kursentgelt in Höhe von 27,50 € (in den Kurskosten ist ein Materialaufwand in Höhe von 10,- EURO enthalten) zu entrichten. 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 <http://vhs.bergkamen.de> oder www.bergkamen.de anmelden.

VHS - Kurs für mehr Rückengesundheit

„Alles eine Frage der Haltung“ – gegen Stress und Rückenschmerzen – so lautet das Motto eines VHS-Angebots am Samstag, 25. Oktober.

Bei Rückenschmerzen, Stress, Ärger und jeder Art von emotionalem Durchhänger lässt sich die Psyche am einfachsten und effektivsten durch unseren Körper und unsere Körperhaltung beeinflussen. Für einen gesunden Rücken bietet die VHS Bergkamen am Samstag, 25. Oktober, von 10.30 bis 12.00 Uhr einen informativen Kurs mit Heilpraktikerin Nicole Schmied an

„In dieser Veranstaltung werden wir uns mit den Folgen von Stress auf unser geistiges und körperliches Wohlbefinden beschäftigen“, sagt Dozentin Nicole Schmied. „Wir werden Übungen machen, die in Sekunden unsere körperliche Haltung und unseren Gemütszustand verbessern und dabei auch noch Spaß machen.“

Für diesen Kurs mit Kursnummer 3410 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich. Für die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist ein Kursentgelt in Höhe von 12,00 € zu entrichten. 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 <http://vhs.bergkamen.de> oder www.bergkamen.de anmelden.

Bei der VHS Bergkamen das Tanzbein schwingen

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 24. und 25. Oktober die Grundfiguren und Grunddrehungen 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.“

Der Kurs mit Kursnummer 2091 läuft am Freitag, den 24.10.14, von 18.00 Uhr bis 20.15 Uhr und am Samstag, den 25.10.14, von 10.00 bis 12.15 Uhr. Er umfasst 6 Unterrichtsstunden und kostet 24,00 €.

Für diesen Kurs mit Kursnummer 2091 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 vhs.bergkamen.de oder www.bergkamen.de anmelden.

VHS-Kurs „Filzlust pur!“ auf der Ökologiestation

Bei dem Tageskurs „Filzlust pur!“, der am Sonntag, 28. September, von 9.30 bis 17 Uhr in den Räumlichkeiten der Ökologiestation, Westenhellweg 110, in Bergkamen-Heil stattfindet, können filzbegeisterte Menschen mit

Grundkenntnissen im Nassfilzen einen Tag lang nach Herzenslust kreativ sein und die vorhandenen Kenntnisse vertiefen.

„Tauchen Sie gemeinsam mit anderen filzbegeisterten Menschen ein in die fast grenzenlosen Gestaltungsmöglichkeiten dieses uralten Handwerks“, sagt Kursleiterin Monika Ullherr-Lang. „Planen und Gestalten Sie Schritt für Schritt ein anspruchsvolleres Filzstück nach eigenen Vorstellungen und nehmen Sie dieses Unikat am Ende mit nach Hause. Das kann ein Täschen, eine Kopfbedeckung, ein Schal, ein Kissen oder auch etwas anderes sein. Das gemeinsame Filzen lässt am Entstehungsprozess unterschiedlicher Werke teilhaben und liefert so neue Ideen für weitere Filzstücke und mit Sicherheit Lust auf mehr Filz!“

Die Kursleiterin bringt Wolle und Hilfsmaterialien mit, die über einen Materialkostenbeitrag abgerechnet werden. Die Teilnehmenden sollten zwei bis drei Handtücher, Schreibzeug, Schere sowie Noppenfolie im Gepäck haben. Zudem können neben Filzwolle, Filzprodukten und Filzbüchern aus dem eigenen Haushalt weitere Gegenstände mitgebracht werden, die sich kreativ verarbeiten lassen, wie Perlen oder Steine. „Da wir uns in der Ökologiestation nicht verpflegen können, sollten die Teilnehmenden für den Tag zudem einen kleinen Imbiss und etwas zu Trinken dabei haben“, sagt Monika Ullherr-Lang.

„Filzlust pur!“ wird von der Volkshochschule Bergkamen in Kooperation mit dem Umweltzentrum Westfalen und der Naturförderungsgesellschaft für den Kreis Unna angeboten. Anmeldungen für den Kurs Nr. 2131, für den ein Kursentgelt in Höhe von 30,00 € sowie Materialkosten zu entrichten sind, 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 vhs.bergkamen.de oder

VHS zeigt es: Arbeitgeber durch die richtige Online-Bewerbung überzeugen

„Online-Bewerbung – Wie mache ich es richtig?“ heißt der Kurs, der relativ neu im Programm der Volkshochschule Bergkamen ist. „Viele Arbeitgeber wünschen heute gar keine klassische Bewerbung mehr sondern bestehen auf einer E-Mail-Bewerbung oder Online-Bewerbung.“

Die Anforderungen an diese unterscheiden sich allerdings etwas von einer klassischen Bewerbung per Brief. In diesem Kurs mit Kursnummer 5901, der am Donnerstag, den 25.09.2014, von 18:00 Uhr bis 21:15 Uhr läuft werden verschiedene Möglichkeiten der Online-Bewerbung vorgestellt und ausprobiert. Die Dozentin Jutta Miegel-?bi? gibt wichtige Hinweise zu den passenden Formaten, den geeigneten Dateigrößen und vielem mehr. Der Kurs findet im EDV-Raum des VHS-Gebäudes „Treffpunkt“ statt. Er umfasst vier Unterrichtsstunden und kostet 9,20 €.

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 oder direkt über

<http://vhs.bergkamen.de> anmelden.