

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 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 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 Alttagskonversation 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 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“, 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.

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-Programm 2015/1 vor (v.l.): Rüdiger Weiß (Vorsitzendes des Ausschusses für Schule, Sport und Weiterbildung), VHS-Leiterin Sabine Ostrowski und Andreas Kray (Leiter des Amtes 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 Stillleben 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 Ausdrucks Kraft 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 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 Erlernte 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 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

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 Wohlgefühl 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.