

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

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 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.