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 Täschchen, 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.

Facebook Praxisworkshop

VHS-Kurs zeigt am kommenden Mittwoch, wie man sich sicher im Sozialen Netzwerk „Facebook“ bewegt

Haben Sie eine eigene Facebook-Seite oder möchten Sie sich eine solche einrichten? In einem sehr praxisorientierten Workshop der Volkshochschule Bergkamen wird am Mittwoch, 17. September, von 18 bis 21:15 Uhr entsprechendes Grundlagenwissen vermittelt und angewendet. „Der Kurs richtet sich an diejenigen, die einen Facebook-Account oder eine Facebook-Seite einrichten möchten und dazu Hilfestellung benötigen“, sagt Dozentin Karen Falkenberg. „Zusätzlich gebe ich den Teilnehmenden viele Tipps und Tricks für den praktischen Alltag. Wir kontrollieren im Kurs auch bestehende Accounts und optimieren diese bei Bedarf. Dabei lenke ich das Augenmerk auf wichtige Einstellungen und auf das Erscheinungsbild.“

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dieses Kurses sind sollten im Umgang mit dem PC sicher sein.

Dieser Kurs mit Kursnummer 5115 umfasst 4 Unterrichtsstunden und kostet 9,20 €. 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.

Dr. Eugen Drewermann im studio theater: Was besagt das Christentum

Dr. Eugen Drewermann stellt im Rahmen seines diesjährigen Vortrages am kommenden Montag, 8. September, um 19.30 Uhr im „studio theater“ sein neues Buch „Wendepunkte – Was eigentlich besagt das Christentum?“ vor. Das Buch ist im Juli 2014 im Patmos Verlag erschienen.



Wie immer wird Dr. Eugen Drewermann vor seinem Vortrag seine Bücher signieren.

Ab 19.15 Uhr besteht die Möglichkeit, die Veröffentlichungen von Dr. Drewermann signieren zu lassen. Wie in jedem Jahr, verzichtet Dr. Drewermann bei der Auftaktveranstaltung von „Arbeit und Leben“ auf ein Honorar und ruft statt dessen zu einer Spende auf. In diesem Jahr soll die Spende zu gleichen Teilen an die Bodelschwingh-Schule Bergkamen und das Perthes-Werk Bergkamen gehen.

Dazu ein Kommentar von Dr. Drewermann:

„Die Religion tritt auf als göttliche Autorität, verbreitet Angst vor Gott, um selber Macht zu haben über Menschen, und augenscheinlich hält sie es zum Selbsterhalt konstant mit dem, was Geld und Geltung bringt. In seiner institutionalisierten Form hat religiöser Glaube seine Glaubwürdigkeit endgültig eingebüßt. Wenn Glaube wieder glaubhaft werden soll, dann nur, indem man ihn vom Leben her begründet. Doch um dahin zu kommen, ist es unerlässlich, an jeder Stelle – in der Schöpfungslehre, der Erlösungslehre, der Christologie, der Kirchenlehre, der Eschatologie – die überkommene Dogmatik umzukehren – jeremianisch, jesuanisch, lutherisch oder ganz einfach: christlich.

Nötig wäre die Religion!

Wer, wenn nicht sie, könnte den Menschen sagen, dass sie mehr sind als Übergangsgebilde im Stoffwechselhaushalt der Natur, dass sie zu schade sind, um sich als Konsumenten und als Produzenten im Wirtschaftskreislauf dubioser Kapitalverwerter zu verschleißen, dass sie es nicht verdienen, ihren Wert als Leistungsträger bei der Sicherung des Industriestandortes der BRD oder irgendeines anderen Landes im globalen Konkurrenzvergleich bestimmt zu finden.“

VHS Bergkamen sucht dringend Lehrkräfte für den Zweiten Bildungsweg

Die VHS Bergkamen sucht dringend Lehrkräfte mit der Befähigung für das Lehramt der Sekundarstufe I / II.

Seit 25 Jahren führt die VHS Lehrgänge zum nachträglichen Erwerb von Schulabschlüssen durch. Hier haben Jugendliche, die die 10-jährige Schulpflicht erfüllt haben, ohne einen Schulabschluss erreicht zu haben die Chance einen staatlich anerkannten Schulabschluss nachzuholen. Es besteht aber auch die Möglichkeit einen höheren Schulabschluss zu erwerben, um die Chancen auf eine Berufsausbildung oder Erwerbstätigkeit zu verbessern.

Dieses Angebot richtet sich ebenso an Erwachsene. Die Altersstruktur bewegt sich zur Zeit in einem Spektrum von 17 – 44 Jahren.

Aktuell wird eine Lehrkraft für das Fach Englisch gesucht.

Alle Interessierten, die über ein 1. und 2. Staatsexamen verfügen und motiviert sind entweder vormittags oder nachmittags bei der VHS zu unterrichten, sollten sich bitte ganz kurzfristig mit der VHS Leitung, Frau Sabine Ostrowski, Tel.: 02307/284951, E-Mail: vhs@bergkamen.de in Verbindung setzen.

VHS Bergkamen sucht dringend Lehrkräfte für Deutsch als Fremdsprache

Die VHS Bergkamen sucht dringend Lehrkräfte für das Fach „Deutsch als Fremdsprache“.

Die Nachfrage nach Integrationskursen ist erneut gestiegen. Deshalb sucht die VHS Bergkamen nach Lehrkräften mit der Befähigung für das Unterrichten in Integrationskursen und für Integrationskurse mit Alphabetisierung.

Die Integrationskursverordnung definiert die Zulassungsvoraussetzungen wie folgt:

- entweder ein abgeschlossenes Studium Deutsch als Fremdsprache/Deutsch als Zweitsprache oder Teilnahme an einer Zusatzqualifizierung gemäß Vorgabe des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge.
- Lehrkräfte, die in einem Alphabetisierungskurs unterrichten wollen müssen seit Januar 2014eine entsprechende Qualifikation nachweisen. Dasselbe gilt für das Unterrichten im Orientierungskurs.

Es handelt sich um Vormittagskurse, die jeweils in der Zeit von montags bis freitags in der Zeit von 8.30 Uhr bis 11.45 Uhr durchgeführt werden.

Interessierte melden sich bitte bei der VHS Bergkamen, Frau Sabine Ostrowski, VHS Leitung, Tel.: 02307/284951, E-Mail: vhs@bergkamen.de oder persönlich Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, Montags bis Freitags 8.30 Uhr bis 12.00 Uhr, Montag, Dienstag und Donnerstag 14.00 bis 16.00 Uhr

Fernöstliche Entspannungs- und Bewegungsmethoden mit der VHS

Nach der Erholung im Sommerurlaub kommt die Zeit der guten Vorsätze. Mehr Bewegung, ein bewussteres Leben und mehr Entspannung stehen bei vielen ganz oben auf der Liste. Wer gleichzeitig eher unbekannte fernöstliche Entspannungs- und Bewegungsmethoden kennenlernen möchte, erhält bei der Volkshochschule Bergkamen ab September die Gelegenheit dazu.

Am 3. September startet morgens um 09:15 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ der Kurs 3117 **„Qi Gong“** und. Beim Qi Gong wird es durch fließende, konzentrierte Bewegungen und Achtsamkeitsübungen mehr Körperbewusstsein und ein inneres und äußeres Gleichgewicht entwickelt. Es basiert auf der chinesischen Kampfkunst „Kung Fu“ und wird mit Elementen aus dem Boxen, Taekwondo und einigen Griffen aus Judo kombiniert. Das Training dient nicht nur der Verteidigung sondern auch der seelischen Stärkung. Es basiert auf körperlicher und geistiger Fitness, Verbesserung der Konzentration und der Reflexe, Steigerung des Selbstvertrauens und Entdeckung der inneren Ruhe. Es handelt sich um ein Koordinationstraining, durch das das Verhältnis zwischen Muskeln und Gehirn strukturiert wird. Die Bewegungsform ist für Menschen jeden Alters geeignet.

Diejenigen, die das Wochenende nutzen möchten, um etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu tun, können ab dem 5. September freitagsabends um 19:00 Uhr den Kurs 3115 **„Wu-Wei Tai-Chi“** besuchen. Hierbei werden in vorgegebenen Bewegungsabfolgen alle Körperteile zu einer Einheit verbunden, unnötige Kraft wird vermieden und der Körper wird zentriert

und aufgerichtet. Diese Bewegungslehre kann der Gesundheit, der Entspannung, der Persönlichkeitsentwicklung und der Meditation dienen.

Samstags kann ab dem 13. September regelmäßig um 14:00 Uhr im Kurs 3116 die neue Entspannungstechnik **„Medijara“** ausprobiert werden. Medijara ist eine Kombination aus: Dehnübungen, Meditation, Yoga, Qi Gong, Atemschule und Rückenübungen. Mit nur wenigen Übungen gelangen die Teilnehmenden zur inneren Ruhe.

Nur für Frauen sind die Kurse 3113 und 3114 **„Hatha Yoga“**, die am 4. September bzw. am 9. September um 09:45 Uhr in der VHS starten. Die Teilnehmerinnen werden behutsam an einfache Körperhaltungen und Übungsreihen herangeführt mit dem Ziel, den eigenen Körper und Atem bewusst zu erleben, Spannung und Kraft wohlwollend zu fördern und auch wieder zu lösen. Über die Wahrnehmung des Atems entwickeln sich innere Stille und Gelassenheit, die dann die meditative Ruhe einleiten. So können Selbstheilungskräfte aktiv werden und Körper und Geist können Kraft schöpfen.

Das gesamte Kursangebot und die jeweiligen Kurskosten finden Interessierte im Programmheft der VHS, das in den öffentlichen Einrichtungen ausliegt, und im Internet unter vhs.bergkamen.de oder www.bergkamen.de. Um an einem VHS-Kurs teilnehmen zu können, 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.