

VHS gibt Hilfreiche Tipps für den Umgang mit „schwierigen Zeitgenossen“

Hilfreiche Tipps für den Umgang mit „schwierigen Zeitgenossen“ gibt es im VHS-Kurs aus der „Kurz & Knackig“-Reihe am 13. März mit erfahrener Referentin der Firma Dittmar & Lange Personalentwicklung.

Problemcharakteren begegnet man überall. Aber wie stoppt man unverbesserliche Phrasendrescher oder Quasselstrippen? Wie kann man Besserwissern den Wind aus den Segeln nehmen? Wie erkennt und stoppt man Intriganten? Und wie begegnet man einem Streitsucher souverän?

In dem Kurs „Umgang mit schwierigen Zeitgenossen“ der Volkshochschule Bergkamen erhalten die Teilnehmenden am 13. März ab 18 Uhr verschiedene Lösungsmöglichkeiten in Form von acht Taktiken an die Hand, mit denen sie Konfliktsituationen selbstbewusster meistern oder diesen gezielt vorbeugen können. Mit diesen neu gewonnenen Kompetenzen können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer anschließend positiv zu ihrem Arbeitsumfeld beitragen und ihre persönliche Überzeugungskraft stärken.

„Schlüsselkompetenzen werden im beruflichen Kontext immer bedeutsamer“, sagt Patricia Höchst, die den Fachbereich EDV und berufliche Bildung bei der VHS Bergkamen verantwortet. „Wir freuen uns, dass wir für diese Veranstaltungsreihe das renommierte Unternehmen Dittmar und Lange Personalentwicklung als Partner gewinnen konnten. Die Kursleitung übernimmt die erfahrene Diplom-Pädagogin Maja Heinig-Lange, die bereits seit 17 Jahren als Trainerin tätig ist. Neben diesem Kurs im Bereich Konfliktmanagement haben wir in den folgenden Monaten noch weitere interessante Themen aus den Bereichen

Kommunikation und Selbstmanagement im Programm.“

Der Kurs mit Kursnummer 5922 umfasst 4 Unterrichtsstunden und kostet 24,00 €. 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 www.bergkamen.de oder direkt über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

VHS: 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“, sagt Patricia Höchst, die den Fachbereich EDV und berufliche Bildung bei der VHS Bergkamen betreut.

Die Anforderungen an eine Online-Bewerbung unterscheiden sich allerdings etwas von einer klassischen Bewerbung per Brief. „Wir haben deshalb beschlossen, für dieses Thema einen eigenen Kurs einzurichten“, sagt Patricia Höchst. In diesem Kurs mit Kursnummer 5901, der am Mittwoch, 12. März, 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 4 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.

VHS zeigt's: Leckere Torten für Kommunion, Konfirmation oder andere wichtigen Ereignissen

In vielen Familien wird bereits der Kommunion oder Konfirmation eines der Kinder entgegen gefiebert. Die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren. Was wäre jedoch solch ein Familienfest ohne ein festliches Kuchenbuffet mit Köstlichkeiten aus dem eigenen Backofen? Torten sind die Stars auf jeder Kaffeetafel und die Königsdisziplin in der eigenen Backstube. Aus zartem Biskuit und gefüllt mit Sahne oder Creme

kann ihnen niemand widerstehen.

Die VHS Bergkamen bietet zur Unterstützung der geplagten Mütter, Omas, Tanten oder Nachbarinnen, die in der Regel alle in die Vorbereitungen einbezogen werden, am Dienstag, den 11. März, von 18.00 bis 21.45 Uhr in der Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule einen Kurs an, bei dem die sie unter Anleitung von Dozentin Claudia Lindemann Schritt für Schritt die Herstellung von Torten und festlichen Kuchen erlernen. Natürlich sind auch Herren bei diesem Kurs herzlich willkommen. Die Teilnehmenden stellen Grundteige her, bereiten Füllungen zu, setzen alles zu einer Torte zusammen und verzieren sie. Darüber hinaus erhalten sie Tipps und Tricks, wie die essbaren Kunstwerke garantiert gelingen.

Für diesen Kurs mit Kursnummer 0705 betragen die Kurskosten 15,00 € zuzüglich einer Lebensmittelumlage, die zwischen 8,00 und 15,00 € liegen wird. „Die Teilnehmenden möchten bitte eine Schürze, eine Tortenplatte, eine Springform mit 28 cm Durchmesser und einen verstellbaren Tortenring mitbringen“, sagt Dozentin Claudia Lindemann. „Beim Tortenring reicht die einfache Variante aus Edelstahl oder Kunststoff völlig aus.“

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

VHS-Kurs zeigt, wie man ein individuelles Fotobuch erstellt

Am Dienstag, 4. März, startet der VHS-Kurs „Kreative Gestaltung eines CEWE-Fotobuchs“. „Immer mehr Menschen fassen ihre schönsten Urlaubserinnerungen in einem individuellen Fotobuch zusammen, anstatt Papierabzüge in ein Album zu kleben“, sagt Bernd Falkenberg, der den Kurs leitet. „Fotobücher sind auch als individuelles Geschenk sehr beliebt.“

Da der Landesverband der Volkshochschulen in Nordrhein-Westfalen eine Kooperation mit CEWE Fotobuch eingegangen ist, wird die Software dieses Anbieters in dem Kurs eingesetzt. „Die Teilnehmenden profitieren von der Kooperation des Landesverbandes, weil sie im Kurs einen CEWE Fotobuchgutschein im Wert von 26,95 € erhalten“, erläutert Patricia Höchst, die bei der VHS Bergkamen für diesen Bereich zuständig ist. „Herr Falkenberg hat sich vor Ort bei dem Anbieter qualifiziert und ist nun bestens gerüstet, um die Teilnehmenden dabei zu unterstützen, Schritt für Schritt ein erstes eigenes Fotobuch mit ihren digitalen Bildern zu erstellen. Dabei lernen die Teilnehmenden auch, Bilder zu verbessern und Formate anzupassen, die Fotos mit Texten zu versehen und zu arrangieren.“

Interessierte sollten sicher mit einem PC umgehen können und mit dem Windows Dateisystem vertraut sein. Die eigenen digitalen Bilder sollten auf einem Datenträger mitgebracht werden.

Der Kurs „Kreative Gestaltung eines CEWE-Fotobuchs“ mit der Nummer 2110 findet zweimal dienstags, am 4. und 11. März, von 18:30 bis 21:30 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ statt. Das Teilnehmerentgelt beträgt 24,00 €. Die Kosten für das Fotobuch sind in der Kursgebühr nicht enthalten. Allerdings kann dafür der Gutschein verwendet werden, der im Kurs ausgehändigt wird, sofern das auf dem Gutschein vorgegebene Format verwendet wird.

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 hat Zusatztermin für „Make up Seminar“: Den persönlichen Auftritt im Beruf stärken

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 Patricia Höchst, die diesen

Fachbereich bei der Volkshochschule Bergkamen verantwortet.

Am Samstag, 1. März, läuft von 10 bis 12.30 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“ bereits zum zweiten Mal in diesem Semester der Kurs „Make-up Seminar“. „Der erste Kurs war ruck zuck ausgebucht und wir haben einige Teilnehmerinnen auf die Warteliste nehmen müssen“, sagt Höchst. „Wir haben Glück, dass die Dozentin noch einen zweiten Termin in diesem Semester anbieten kann.“

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 5913 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.

Bürgermeister erläutert das Zusammenspiel zwischen Kommunalverwaltung und Kommunalpolitik

Bürgermeister Roland Schäfer erläutert in einer Veranstaltung der Arbeitsgemeinschaft „Arbeit und Leben“ von VHS und DGB am 25. Februar das Zusammenspiel zwischen Kommunalverwaltung und Kommunalpolitik.



Bürgermeister Roland Schäfer

Was ist eigentlich ein Stadtrat und welche Einflussmöglichkeiten hat er? Wie arbeiten Stadtrat und Kommunalverwaltung miteinander? Welche Möglichkeiten der Kontrolle bestehen? Diese und viele andere Fragen stellen sich politisch Interessierte häufiger.

Abhilfe schafft Bürgermeister Roland Schäfer am 25. Februar von 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr im Rahmen der Informationsveranstaltung „Bedeutung und Aufgaben des Stadtrates und der Kommunalverwaltung“ im VHS-Gebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, Bergkamen. Auf Einladung der Arbeitsgemeinschaft „Arbeit und Leben“ erläutert er umfassend die Funktion des Stadtrats als Organ der Gemeinde und als politische Vertretung der Bürgerinnen und Bürger. „Es geht

darum, das Zusammenspiel zwischen Stadtrat und Stadtverwaltung, den Status, die Aufgaben und die Zusammensetzung zu erklären“, sagt Bürgermeister Roland Schäfer. „Diese Veranstaltung bietet genügend Raum für Fragen, die die Teilnehmenden beschäftigen. Diese Chance sollten Sie als Bürgerin oder Bürger nutzen.“

„Manche Wählerinnen und Wähler wissen gar nicht so genau, mit welchen Befugnissen die Ratsmitglieder ausgestattet sind, die sie regelmäßig bei der Kommunalwahl wählen“, sagt Heinz Mathwig, 1. Vorsitzender der Arbeitsgemeinschaft Arbeit und Leben. „Dabei entscheiden die Ratsmitglieder über die Verwaltung, soweit Angelegenheiten der örtlichen Gemeinschaft betroffen sind. Ich persönlich freue mich auf eine interessante Diskussion an diesem Abend mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern und insbesondere darüber, dass Herr Bürgermeister Roland Schäfer sich bereit erklärt hat, diesen Informationsabend zu leiten und für Fragen zur Verfügung zu stehen. Ich hoffe auf eine rege Teilnahme.“

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-Wochenendkurs „Digitale Fotografie und Bildbearbeitung mit GIMP 2.8“

Der ungebremsste Boom der digitalen Fotografie hat zu einer wahren Bilderflut geführt. Die kostengünstige moderne Technik verleitet schnell dazu, deutlich Bilder mehr zu fotografieren als benötigt werden. Die tatsächliche Bildauswahl erfolgt dann später am heimischen PC.

Um die individuellen Ergebnisse beim Fotografieren und späteren Bearbeiten der Bilder zu optimieren, werden in dem VHS-Kurs „Digitale Fotografie und Bildbearbeitung mit GIMP 2.8“, sowohl Grundlagen und Tipps zur digitalen Fotografie als auch erste Bildbearbeitungsmöglichkeiten mit GIMP 2.8 vermittelt. Der Kurs läuft am Freitag, den 28.02.2014, von 19.00 bis 21.30 Uhr und am Samstag, den 01.03.2014, von 9.00 bis 14.45 Uhr. „Von der Datenübertragung bis zum fertigen Bild erhalten die Teilnehmenden viele Informationen und Unterstützung in diesem Kurs“, erläutert Dozent Bernd Falkenberg.

GIMP ist ein Bildbearbeitungsprogramm, das als Freeware jedem zur Verfügung steht. Es bietet viele komfortable Möglichkeiten für Korrekturen und andere Bildbearbeitungen. Aus diesem Grund arbeitet die VHS Bergkamen im Bereich ‚Digitale Bildbearbeitung‘ ausschließlich mit GIMP. „Wir werden das erworbene Wissen an Bildbeispielen anwenden und intensiv üben“, sagt Bernd Falkenberg. „Dafür ist es wichtig, dass die Teilnehmenden im Umgang mit dem PC und dem Windows Dateisystem einigermaßen sicher sind. Zudem sollte jeder seine eigene Digitalkamera zusammen mit der Bedienungsanleitung mitbringen.“

Dieser Kurs mit Kursnummer 5306 umfasst 10 Unterrichtsstunden

und kostet 23,00 €. 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 www.bergkamen.de oder direkt über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

Im VHS-Kurs lernen, wie sich Familie und Karriere in Einklang bringen lassen

Am liebsten wollen wir alles zugleich: Erfolg im Beruf, Erfüllung in der Liebe, viele Freunde, eine abwechslungsreiche Freizeit. Die Realität sieht jedoch häufig anders aus. Stress, Frust und Zeitmangel machen sich breit. Helfen kann hier ein ausgewogenes Verhältnis von Beruf und Privatleben, „Work Life Balance“ genannt.

In einem Samstags-Workshop der Volkshochschule Bergkamen lernen die Teilnehmenden am Samstag, 1. März, von 9:30 bis 18:00 Uhr Strategien für eine bessere Work-Life-Balance kennen. Sie erhalten Tipps, wie sie ihre Zeit und Energie gezielter einsetzen können, und Ideen für ihre weitere Lebensplanung. Themen im Workshop sind unter anderem das eigene Zeitverhalten, Zeitmanagement, Arbeitsplatzgestaltung und das Einräumen von ausreichend „Ich-Zeit“. „Mein Ziel ist es, den Teilnehmenden zu helfen mehr Lebensqualität durch ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Arbeit und Privatleben zu

erreichen“, sagt Dozentin Daniela Bextermöller, die den Workshop leitet. „Die richtige Balance zu finden verringert den Dauerfrust stark belasteter Personen und macht das Leben leichter. Dadurch wird man auch leistungsfähiger im Beruf.“

Dieser Workshop mit Kursnummer 5920 umfasst 10 Unterrichtsstunden und kostet 40,00 €. 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.

VHS klärt auf: Was bringen soziale Netzwerke wie Facebook, Google + & Co.

„Soziale Netzwerke – Was sind google+, Twitter, Xing und Facebook und was bringt es mir, mich dort anzumelden?“ Antworten auf diese spannende Fragen bringt Expertin Karen Falkenberg in einem VHS-Kurs, der am 26. Februar startet.

Das Internet ist weltweit verfügbar und damit ein ideales Mittel, um mit Freunden, Verwandten, Bekannten oder auch

Kunden in Kontakt zu bleiben und zu kommunizieren. Viele sprechen über Facebook, google+, Twitter und Xing. Aber was versteht man eigentlich genau darunter und auch unter dem Sammelbegriff „Social Media“? Welche Plattformen stehen zur Verfügung und was können sie im Einzelnen leisten? Was wird eher im privaten Bereich genutzt und was ist auch beruflich sinnvoll?

Antworten auf diese Fragen liefert Dozentin Karen Falkenberg im Rahmen eines VHS-Kurses ab dem 26. Februar zweimal mittwochsabends im VHS-Gebäude „Treffpunkt“.

Freunde im Internet finden

„In diesem Einführungskurs in das Thema Social Media erläutere ich, für wen welche Plattform interessant und nützlich sein kann“, sagt Karen Falkenberg. „Es geht darum, wie man wo am besten Freunde finden, Nachrichten senden und empfangen, Informationen und Fotos verteilen oder in Echtzeit kommunizieren kann. Neben dem Nutzen zeige ich aber auch mögliche Gefahren und Stolpersteine dieser Plattformen auf. Wichtig sind in diesem Zusammenhang unter anderem die Regelungen zur Verwendung von Bildern und Urheberrechte. Auch darauf gehe ich in dem Kurs ein.“

Dieser Kurs mit Kursnummer 5108 umfasst 8 Unterrichtsstunden und kostet 18,40 €. 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.

VHS zeigt es: Einkommensteuererklärung 2013 selber machen

Im VHS-Kurs lernen Arbeitnehmer/-innen und Rentner/-innen, wie es geht: Die Einkommensteuererklärung 2013 selber machen. Los geht es am 19. Februar. Der Kurs geht über vier Mittwochabende.

Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um die Einkommenssteuererklärung für das Jahr 2013 zu erstellen. Die Ermittlung der Besteuerungsgrundlagen für die Einkommenssteuer ist insbesondere in den letzten Jahren immer komplizierter und

unverständlicher geworden. „Sogar hochrangige Politiker geben zu, dass sie ihre eigenen Steuerbescheide nicht mehr verstehen“, sagt Diplom-Finanzwirt Dietmar Kruschewski, der Interessierten ab dem 19. Februar an vier Mittwochabenden in der Volkshochschule Bergkamen das kleine Einmaleins der Einkommenssteuer beibringt.

Gerade auch im Bereich der Arbeitslohn- und Rentenbesteuerung ergeben sich durch Abzugsbeschränkungen von Kosten bzw. Erfassung von bisher steuerfreien Einnahmen immer höhere Steuerbelastungen. „In dem Kurs werde ich anhand der amtlichen Steuererklärungsvordrucke allgemein die Besteuerungsgrundlagen wie Einnahmen, Werbungskosten, Sonderausgaben oder außergewöhnliche Belastung speziell für Arbeitnehmer und

Rentner erörtern“, sagt Kruschewski. „Mit dem im Kurs erworbenen Wissen können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die noch vorhandenen Steuerentlastungsmöglichkeiten erkennen und gegebenenfalls geltend machen.“

Dieser Kurs mit Kursnummer 5600 umfasst 12 Unterrichtsstunden und kostet 27,60 €. 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.

Vortrag bei der VHS Bergkamen: „Gute Fette – schlechte Fette“

„Gute Fette – schlechte Fette“ – so lautet der Titel des nächsten Vortrages im Rahmen der naturheilkundlichen Reihe der Volkshochschule Bergkamen. Heilpraktikerin Claudia Lindemann referiert am Mittwoch, 19. Februar, von 19 bis 20:30 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ über die Qualität der verschiedenen Fette und Öle, die wir üblicherweise in unserer Küche verwenden.

„Studien haben gezeigt, dass der Verzehr guter Öle und Fette die Entstehung vieler Erkrankungen, wie zum Beispiel

Arteriosklerose, Herzerkrankungen und Rheuma günstig beeinflussen kann“, sagt Claudia Lindemann. „Nicht nur der Cholesterinspiegel lässt sich durch die Auswahl guter Fette beeinflussen, sondern auch die Tendenz zu entzündlichen Erkrankungen.“

Welche Fette und Öle unserer Gesundheit gut tun, wie diese in den täglichen Ernährungsplan eingebaut werden können und welche Rolle dabei die Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren spielen, erfahren Interessierte an diesem Abend. Für die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist ein Kursentgelt in Höhe von 9,00 € zu entrichten.

Für diesen Kurs mit Kursnummer 3422 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 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. Allerdings ist die VHS-Verwaltung auf Grund der Betriebsferien erst ab dem 8. Januar 2014 wieder erreichbar. Auch während der Betriebsferien können Interessierte sich jederzeit online über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.