Einbürgerungstest bei der Volkshochschule

Am Samstag, 14. Juni, findet von 09:00 bis 10:30 Uhr bei der Volkshochschule Bergkamen im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ ein einstündiger Einbürgerungstest mit 33 Fragen nach den Vorgaben des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge statt. Interessierte können sich noch bis zum 14. Maipersönlich dazu anmelden. Für die Anmeldung ist eine vorherige Terminabsprache mit der VHS Leitung, Frau Ostrowski, unter Telefon 02307/284951 erforderlich.

Die Teilnahme an dem Einbürgerungstest kostet 25,00 €. Dieses Entgelt ist bei der Anmeldung in bar zu entrichten. Zudem wird für die Anmeldung der Pass oder ein vergleichbares gültiges Ausweisdokument benötigt.

Faites vos jeux! – Spielenachmittag in französischer Sprache

Am Samstag, 24. Mai, bietet die Volkshochschule Bergkamen von 14:30-16:45 Uhr einen ganz besonderen Französischkurs im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ an. „Das lernen Sie spielend“, ruft Dozentin Gaby Tyschak Interessierte zur Teilnahme auf. „Wiederholen und vertiefen Sie spielerisch Ihre Französisch-Kenntnisse bei Lernspielen wie Memory, Quartett, Grammatikspielen und Sprachspielen.“ Die Gespräche werden in

einfachem Französisch stattfinden, so dass auch Grundkenntnisse für die Teilnahme an diesem Spielenachmittag ausreichen.

„Für alle diejenigen, die irgendwann einmal Französischunterricht hatten und ein bisschen aus der Übung sind, ist diese kurze Unterrichtseinheit an einem Samstag eine tolle Gelegenheit, die Sprache einmal wieder zum Einsatz zu bringen“, sagt Patricia Höchst, die bei der VHS Bergkamen den Fachbereich Fremdsprachen verantwortet. „Dieser Kurs ist auch für Schüler und Schülerinnen ab Jahrgangsstufe 8 geeignet.

Der Kurs mit Kursnummer 4806 umfasst 3 Unterrichtsstunden und kostet 5,40 €. 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 verrät es: Heilen mit Pfeffer, Zimt und Co.

„Gewürze, die uns gut tun“ lautet das Motto des nächsten naturheilkundlichen Vortrags der VHS Bergkamen am 24. Mai.

Das Heilen mit Gewürzen gehört neben der Kräuterheilkunde zu den ältesten Heilmethoden der Menschheit. Bereits vor über 5000 Jahren wurden in Indien gezielt Gewürze innerhalb von

Ayurveda-Kuren eingesetzt. Man machte sich zum Beispiel die antibakterielle Wirkung von Pfeffer und Chili zunutze, aber auch die Wirkung erwärmender Gewürze wie Zimt, Nelke, Ingwer und Kardamom. Wir kennen diese Kombination noch heute als Pfefferkuchengewürze, die uns im Winter gut tun, die wir aber im Sommer kaum essen würden.

Hildegard von Bingen erforschte Heilkraft der Gewürze

Im deutschsprachigen Raum war es die heilige Hildegard von Bingen, die sich mit der Heilwirkung von Gewürzen auseinandersetzte. Sie nutzte beispielsweise Galgant gegen Herzbeschwerden. Und selbst in der modernen Krebsheilkunde wird Kurkuma auf Grund seiner positiven Wirkung auf den Magen-Darmbereich eingesetzt. Dieses alles ist Grund genug, die Gewürzheilkunde zu einem Vortragsthema in der naturheilkundlichen Reihe der Volkshochschule Bergkamen zu machen. Am Samstag, den 24. Mai, referiert Heilpraktikerin Helga Rietig von 13:00 bis 15:15 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ über dieses Thema.

„Da wir täglich mit Gewürzen umgehen können, bietet der bewusste Einsatz von Gewürzen in der Küche die Möglichkeit, unsere Gesundheit zu unterstützen und aus unserer Nahrung ein Heilmittel zu machen“, sagt Heilpraktikerin Helga Rietig.

Für die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist ein Kursentgelt in Höhe von 12,00 € zu entrichten. Für diese Vortragsveranstaltung mit Kursnummer 3412 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. Online können Interessierte sich

jederzeit online über http://vhs.bergkamen.de anmelden.

Vortrag bei der VHS: Was tun bei Histaminintoleranz?

Was tun bei Histaminintoleranz? Antworten auf diese Frage gibt es in einem naturheilkundlichen Vortrag der VHS Bergkamen am 14. Mai.

Die Histaminintoleranz – auch HIT genannt – ist das Chamäleon unter den Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Histamin ist ein Botenstoff, der zum einen im Körper selbst gebildet und zum anderen auch mit der Nahrung zugeführt wird. Besonders lang gereifte Lebensmittel wie Rotwein, Parmesan, Sauerkraut und Hefe sind sehr Histamin reich. Histamin intolerante Menschen leiden nach dem Verzehr dieser und anderer Lebensmittel unter allergieähnlichen Symptomen wie plötzlicher Gesichtsrötung, Herzklopfen, Kopfschmerzen, Darmsymptomen und anderem, wenn die Histamin abbauenden Mechanismen im Körper nicht mehr ausreichend gut funktionieren.

Um einen umfassenden Einblick in die Ursache, die Diagnostik und den Umgang mit der Histaminunverträglichkeit zu geben, referiert Heilpraktikerin Claudia Lindemann im Rahmen der naturheilkundlichen Reihe der Volkshochschule Bergkamen am Mittwoch, 14. Mai, von 19:00-20:30 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ über dieses Thema. „Im Rahmen des Vortrages gebe ich auch eine Hilfestellung bei der Auswahl der verträglichen Nahrungsmittel und erläutere ausführlich die Verschiebung der Darmflora als Ursache für eine Histaminintoleranz“, sagt Heilpraktikerin Lindemann.

Für die Teilnahme an dieser Vortragsveranstaltung ist ein

Kursentgelt in Höhe von 9,00 € zu entrichten. Für diesen Kurs mit Kursnummer 3425 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. Online können Interessierte sich jederzeit online über http://vhs.bergkamen.de anmelden.

English Tea Time bei der VHS

Leichte Englische Konversation am Samstagnachmittag bietet die Bergkamener Volkshochschule am 10. Mai und verspricht: Sprachen lernen mit interessanten Inhalten in angenehmer Atmosphäre.

Wer nicht oft Gelegenheit zum freien Sprechen in der englischen Sprache hat und dieses in ungezwungener Atmosphäre einmal an einem Samstagnachmittag tun möchte, der ist richtig im VHS-Kurs „English Tea Time“, der am 10. Mai von 14.30 – 16.45 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ stattfindet.

Dozentin Gaby Tyschak plaudert mit den Teilnehmenden in gemütlicher Runde bei einer Tasse original englischem Tee über aktuelle Themen. Der Spaß am Sprechen soll dabei im Vordergrund stehen. Dass die Teilnehmenden dabei ihre sprachlichen Fertigkeiten verbessern können, ist ein schöner Nebeneffekt.

„Mit diesem Kurskonzept beschreitet die Volkshochschule

Bergkamen neue Wege“, erläutert Patricia Höchst, die bei der VHS Bergkamen unter anderem für den Fachbereich Fremdsprachen zuständig ist. „Das Sprachen lernen in einer entspannten Atmosphäre mit einer deutlichen Schwerpunktsetzung auf die Kultur und Lebensart des jeweiligen Landes soll Personen ansprechen, die bisher nicht Teilnehmende an Volkshochschulkursen sind. Durch das kompakte Kursangebot an einem Samstagnachmittag können hier auch diejenigen ihre Englischkenntnisse beleben, die auf Grund beruflicher oder familiärer Belastungen wenig Zeit für Sprachunterricht erübrigen können.“ Auch für Schülerinnen und Schüler ab Jahrgangsstufe 8, die zusätzlich zu dem Englischunterricht in der Schule das freie Sprechen üben möchten, ist der Kurs geeignet.

Der Kurs mit Kursnummer 4617 umfasst 3 Unterrichtsstunden und kostet 7,40 €. Darin enthalten ist eine Lebensmittelumlage für Tee und Gebäck in Höhe von 2,00 €. 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.

Schlagfertigkeit kann man

lernen – Kursangebot der VHS

Wie reagiert man schlagfertig und souverän? In einem Workshop der VHS gibt es die richtigen Tipps. Termin: Samstag, 10. Mai. Wer hat sich bei einem verbalen Schlagabtausch nicht schon einmal gewünscht, die passenden Worte seien ihm oder ihr früher eingefallen? Wem ist nicht in heftigen Diskussionen schon einmal das Wort durch andere abgeschnitten worden? Wer sich für derartige Situationen besser wappnen möchte, sollte das Schlagfertigkeitstraining der VHS Bergkamen am Samstag, den 10.05.2014, von 9.00 bis 16.00 Uhr besuchen.

Schlagfertigkeit ist die Kunst, souverän reagieren zu können. Dabei steht also nicht das Witzige oder der Humor im Vordergrund, sondern das situationsgerechte Reagieren. „Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer trainieren in unserem Workshop verschiedene Techniken der Schlagfertigkeit, die ihnen auch in stressigen Situationen wieder einfallen. Ob einfaches Nachfragen, absurde Reaktionen oder nonverbale Techniken, alles wird im Seminar praktisch erprobt“, beschreibt Katja Dittmar von der Firma Dittmar und Lange Personalentwicklung, die eine erfahrene Referentin zur Durchführung des Seminars stellt, die Kursinhalte.

„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 unsere Bildungsangebote in diesem Themenbereich das renommierte Unternehmen Dittmar und Lange Personalentwicklung als Partner gewinnen konnten

Der Samstagsworkshop mit Kursnummer 5925 umfasst 8 Unterrichtsstunden und kostet 48,00 €. 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.

Schnellkurs für iPhone und iPad

Mein iPhone, das unbekannte Wesen. Ein Samstagskurs bei der VHS Bergkamen klärt die wichtigsten Fragen zum iPhone. Was kann es? Wie bediene ich es? Und wie bediene ich auch gleich noch das iPad? Wer ein iPad oder iPhone besitzt, muss sich zwangsläufig mit der Handhabung dieser Geräte aus der Apple-Produktfamilie vertraut machen.

In dem aktuellen Kurs der Volkshochschule Bergkamen lernen Interessierte am Samstag, den 10.05.2014, von 13.30 – 16.45 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ wie man auf diesen Geräten Apps installiert, die im mobilen Endgerät gespeicherten Daten mit den Daten auf dem heimischen PC synchronisiert, Backups erstellt, Klingeltöne einrichtet und vieles mehr.

„Zu dem Kurs muss jeder Teilnehmende sein iPad oder iPhone mitbringen, damit wir damit arbeiten können“, erläutert Dozent Marcus Garand.

Dieses aktuelle Kursangebot ist nicht geeignet für Besitzer

eines Android-Smartphones. „Für diese Zielgruppe wird es im nächsten Semester ein eigenes Angebot geben“, sagt Patricia Höchst, die den Fachbereich EDV und berufliche Bildung bei der Volkshochschule Bergkamen verantwortet.

Der Kurs mit Kursnummer 5106 umfasst 4 Unterrichtsstunden und kostet 9,20 €. Für die Teilnahme ist eine vorherige Anmeldung 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.

Tabellenkalkulation mit MS Excel für Fortgeschrittene

Tabellenkalkulation mit MS Excel für Fortgeschrittene. In diesem Wochenend-Workshop der VHS Bergkamen sind noch Platze frei.

Das Tabellenkalkulationsprogramm MS Excel wird in zahlreichen Büros Deutschlands eingesetzt. Wer sich über die Grundlagen hinaus mit den weiterführenden Funktionen dieses Programms beschäftigen möchte, der ist in dem Kurs „MS Excel 2010 – Erweiterte Funktionen für Fortgeschrittene“ (Kursnummer 5203) richtig aufgehoben, der am Freitag, den 09.05.2014, von

18:30-21:30 Uhr, und am Samstag, den 10.05.2014, von 09:30-13:00 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ stattfindet und 18,40 € kostet.

„Wir üben unter anderem die Anwendung von verschachtelten WENN-Funktionen und weiteren Funktionen, wir arbeiten mit benutzerdefinierter Sortierung und Teilergebnissen, Filtern und einem benutzerdefinierten AutoFilter und wir beschäftigen uns mit der Ansicht, mit dem Einrichten eines Zellschutzes und dem Aufheben eines Dokumentschutzes“, erläutert Dozent Marcus Garand die Kursinhalte. „Die Teilnehmenden müssen die Grundlagen von MS Excel 2010 bereits beherrschen, um diesem Kurs gut folgen zu können.“

Für die Teilnahme ist eine vorherige Anmeldung 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.

Petit-déjeuner et causerie – Französische Konversation

beim Frühstück

Petit-déjeuner et causerie – Französische Konversation beim Frühstück bietet die VHS am 10. Mai an.

Am Samstag, den 10. Mai 2014, bietet die Volkshochschule Bergkamen von 09:30 bis 11:45 Uhr einen ganz besonderen Sprachkurs im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ an. „Frühstücken Sie wie die Franzosen und sprechen Sie nebenbei noch ein bisschen Französisch“, wirbt Dozentin Gaby Tyschak für ihren Kurs. „Wir werden französische Spiele spielen, Gedichte lesen, Chansons hören und lebendige Landeskunde erfahren. Unterhalten werden wir uns in einfachem Französisch, so dass auch Grundkenntnisse für die Teilnahme an diesem Kurs ausreichen.“

„Für alle diejenigen, die irgendwann einmal Französischunterricht hatten und ein bisschen aus der Übung sind, ist diese kurze Unterrichtseinheit an einem Samstag eine tolle Gelegenheit, die Sprache einmal wieder zum Einsatz zu bringen“, sagt Patricia Höchst, die bei der VHS Bergkamen den Fachbereich Fremdsprachen verantwortet. „Und ganz zwanglos beim Frühstücken Konversation in Französisch zu betreiben, hat auch seinen besonderen Reiz.“

Der Kurs mit Kursnummer 4805 umfasst 3 Unterrichtsstunden und kostet 9,40 €. Darin enthalten ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 4,00 € für das Frühstück.

Für den VHS-Kurs ist eine vorherige Anmeldung zwingend erforderlich. Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 08.30 bis 12.00 Uhr und montags, dienstags und donnerstags von 14.00 bis 16:00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstraße 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.

Kosmetika selbst herstellen – Die VHS hilft

Selbst ist die Frau – Kosmetika nach den eigenen Bedürfnissen herstellen. So lautet der Titel eines Kurses, den die VHS Bergkamen im Rahmen der naturheilkundlichen Angebote anbietet. Viele Frauen reagieren inzwischen auf die Konservierungsstoffe in ihren Kosmetika, Haarwäschen und Duschbädern allergisch. Doch welche Substanz daran schuld ist, wissen sie oft nicht. Um hier Abhilfe zu schaffen, bietet die Volkshochschule Bergkamen am Freitag, den 9. Mai, von 17 bis 21.15 Uhr den Kurs „Selbst ist die Frau – Kosmetika nach den eigenen Bedürfnissen herstellen“ an.

„In der Regel wissen wir nicht, was sich hinter der Auflistung der vielen fremd klingenden, oft sehr klein geschriebenen Inhaltsstoffe verbirgt und ob allergie- oder krebserregende Substanzen dabei sind“, sagt Heilpraktikerin Helga Rietig, die den Kurs leitet. „Es gibt als Alternative auch Pflanzen, die allein als natürliche Konservierungsmittel unsere Cremes haltbar machen können. Es ist für alles ein Kraut gewachsen, man muss es nur kennen.“

In dem Kurs werden die Teilnehmerinnen ihre eigene Pflegecreme mit ausschließlich natürlichen Bestandteilen herstellen. Außerdem bekommen sie Informationen über antibakteriell wirkende Pflanzen, hautfreundliche Schüssler-Salze und duftende ätherische Öle.

Am Ende des Kurses nehmen sie ihre erste selber gemachte Creme mit nach Hause. Diese eignen sich auch hervorragend als individuelles Geschenk.

Für die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist ein Kursentgelt in Höhe von 27,50 € zu entrichten. Darin enthalten ist ein Materialaufwand in Höhe von 10,– EURO.

Für diesen Kurs mit Kursnummer 3503 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich. Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 8.30 bis 12 Uhr und montags, dienstags und donnerstags von 14 bis 16 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstraße 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.

Schlagfertigkeit üben mit der VHS

Wie reagiert man in jeder Situation möglichst souverän? Der VHS-Workshop „Nicht auf den Mund gefallen – Schlagfertigkeitstraining“ mit einer erfahrener Referentin der Firma Dittmar & Lange Personalentwicklung gibt hilfreiche Tipps. Wenn einem in einer Diskussion die passenden Worte zu spät einfallen und die anderen Teilnehmenden nicht zulassen, dass man ausredet oder einem sogar ins Wort fallen, dann ist

es Zeit für das Schlagfertigkeitstraining . Dieses wird angeboten am Samstag, 10. Mai, von 9.00 bis 16.00 Uhr, in der Volkshochschule Bergkamen.

Schlagfertigkeit ist die Kunst, souverän reagieren zu können. Dabei steht also nicht das Witzige oder der Humor im Vordergrund, sondern das situationsgerechte Reagieren. „Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer trainieren in unserem Workshop verschiedene Techniken der Schlagfertigkeit, die ihnen auch in stressigen Situationen wieder einfallen. Ob einfaches Nachfragen, absurde Reaktionen oder nonverbale Techniken, alles wird im Seminar praktisch erprobt“, beschreibt Katja Dittmar von der Dittmar und Lange Personalentwicklung die Kursinhalte.

„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 unsere Bildungsangebote in diesem Themenbereich das renommierte Unternehmen Dittmar und Lange Personalentwicklung als Partner gewinnen konnten. Die Kursleitung übernimmt eine erfahrene Mitarbeiterin des Unternehmens.

Der Kurs mit Kursnummer 5925 umfasst 8 Unterrichtsstunden und kostet 48,00 €. 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 bis 16:00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstraße 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.