

Intensiv-Workshop bei der VHS: MS Excel für Anfänger

Das Tabellenkalkulationsprogramm MS Excel wird in zahlreichen Büros Deutschlands eingesetzt. Wer sich mit den Grundlagen dieses Programms beschäftigen möchte, der ist in dem Kurs „MS Excel 2010 Grundlagen und einfache Funktionen“ (Kursnummer 5202) richtig aufgehoben, der am Samstag, den 18.01.2014, von 09:00-15:45 Uhr im VHS-Treffpunkt stattfindet und 18,40 € kostet.

Dozent Marcus Garand bietet hier in kompakter Form einen Einstieg in die zahlreichen Funktionen dieses Programms an. „Wir beschäftigen uns unter anderem mit dem allgemeinen Tabellenaufbau und den möglichen Zellformatierungen. Wir üben die Funktionen „AutoEingabe“ und „AutoAusfüllen“, die vieles in der Handhabung vereinfachen, und lernen, einfache Berechnungen und Funktionen anzuwenden“, erläutert Marcus Garand die Kursinhalte. Interessierte sollten solide PC-Grundlagenkenntnisse mitbringen. „Für diejenigen, die weiter in die Tiefe gehen möchten, biete ich im Mai auch einen Excel-Fortgeschrittenenkurs an“, sagt Garand.

Das gesamte Kursangebot 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. Vom 20.12.2013, 12:00 Uhr, bis zum 07.01.2014 macht die VHS-Verwaltung Betriebsferien.

Online können Interessierte sich jederzeit über vhs.bergkamen.de oder www.bergkamen.de anmelden.

VHS-Kurse auf dem Gabentisch: Zum E-Book-Reader gleich den passenden Kurs mit verschenken

„Verschenken Sie Weiterbildung“, wirbt die Volkshochschule Bergkamen in ihrem aktuellen Programmheft. Kurz vor Weihnachten findet dieser Aufruf verstärkt Gehör. „Am häufigsten werden Koch- und Cocktailkurse verschenkt“, berichtet Sabine Ostrowski, Leiterin der VHS Bergkamen. Bis zum Beginn der Betriebsferien am 20. Dezember, 12:00 Uhr, ist die VHS-Verwaltung noch besetzt und können Geschenkgutscheine ausgestellt werden.



„Eine tolle Geschenkidee ist zum Beispiel, zu einem E-Book-Reader direkt den passenden Kurs zu verschenken“, sagt Patricia Höchst, die den Fachbereich EDV und berufliche Bildung bei der VHS verantwortet. „E-Book-Reader werden häufig an ältere Menschen verschenkt, da diese Geräte die Möglichkeit der Schriftvergrößerung für das Lesen ohne Lesebrille bieten. Aber dann stehen die Beschenkten vor dem Problem, wie sie die Bücher auf den E-Book-Reader bekommen“, berichtet Höchst. „Hier bieten wir mit unserem Kursangebot Nummer 5107 „E-Book-Reader und Onleihe – Einführung in die Welt der digitalen Bücher“ Abhilfe, der am 21.01.2014 um 18:00 Uhr startet und

zweimal dienstags läuft.“ Allerdings sind Grundlagen in der PC-Anwendung und in Windows 7 eine Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs. Der Kurs kostet 9,20 €.

„Auch für Hobbyfotografinnen und –fotografen gibt es tolle VHS-Kurse, die sich als Geschenk eignen“, sagt Höchst. „Diejenigen, die sich für alte textile Handwerkskunst interessieren, freuen sich möglicherweise über einen Filzkurs. Paaren kann man vielleicht mit einem Discofox- oder einem Mambo-Salsa-Kurs Freude machen.“

Für sämtliche VHS-Kurse ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Das VHS-Verwaltungsteam ist 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, ansprechbar. Zwischen dem 20.12.2013, 12:00 Uhr, und dem 08.01.2014 ist die VHS-Verwaltung auf Grund der Betriebsferien nicht erreichbar.

Auch während der Betriebsferien können Interessierte sich jederzeit online über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

VHS - Kurs „Digitale Bildbearbeitung mit GIMP für Fortgeschrittene“

Wer die dunkle Jahreszeit dazu nutzen möchte, seine bei schönem Wetter erstellten digitalen Bilder zu bearbeiten, benötigt dazu ein professionelles Bildbearbeitungsprogramm und muss mit der Handhabung dieses Programms gut vertraut sein. Das Bildbearbeitungsprogramm GIMP erweitert stetig seinen

Funktionsumfang und bietet viele komfortable Möglichkeiten für Korrekturen und andere Bildbearbeitungen.

Als Freeware steht dieses Programm jedem zur Verfügung. „Aus diesem Grund arbeiten wir bei der VHS Bergkamen im Bereich ‚Digitale Bildbearbeitung‘ ausschließlich mit GIMP“, sagt Patricia Höchst, die bei der VHS für den Fachbereich „EDV und berufliche Bildung“ zuständig ist.

Für diejenigen, die schon mit den Grundlagen von GIMP vertraut sind, bietet die VHS am 13. und 14. Dezember einen Wochenendworkshop zur Vertiefung an. Der Kurs „Digitale Bildbearbeitung mit GIMP 2.8 für Fortgeschrittene“ mit Kursnummer 5307 findet am Freitag, den 13.12.2013, von 19.00 bis 21.15 Uhr und am Samstag, den 14.12.2013, von 9.00 bis 14.45 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“ statt.

Die Themenschwerpunkte in diesem Kurs liegen in der Arbeit mit Ebenenmasken, in dem gezielten Schärfen und in Methoden zur Objektfreistellung. „Wir werden das erworbene Wissen an zahlreichen Bildbeispielen anwenden und intensiv üben“, sagt Bernd Falkenberg, der den Kurs bei der VHS Bergkamen leitet. Am Ende des Kurses erstellen die Teilnehmenden eine Projektarbeit. „Interessierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollten sicher sein im Umgang mit dem PC und dem Windows Dateisystem und bereits Grundlagen in der GIMP-Anwendung erworben haben“, sagt Dozent Bernd Falkenberg.

Der Kurs umfasst 10 Unterrichtsstunden und kostet 23,00 €.

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.

Französisch-Konversationskurs rund um das Thema „Weihnachten in Frankreich“

Wie feiern eigentlich unsere französischen Nachbarn Weihnachten? Interessierte mit soliden Grundkenntnissen in Französisch können bei der Volkshochschule Bergkamen am Samstag, den 7. Dezember, von 14.30 bis 18.15 Uhr mit Dozentin Gaby Tyschak in gemütlicher Kaffee-Runde über die Sitten und Gebräuche unserer Nachbarn rund um das schönste Fest des Jahres plaudern und dabei ihre sprachlichen Fertigkeiten verbessern.

„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 bei Kaffee und Gebäck 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 Französischkenntnisse 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 Französischunterricht in der Schule das freie Sprechen üben möchten, ist der Kurs geeignet.

Der Kurs mit Kursnummer 4803 umfasst 5 Unterrichtsstunden und kostet 9,00 €. 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.

VHS - Vortrag **über** **naturheilkundliche** **Schmerztherapie**

Im Rahmen der naturheilkundlichen Vortragsreihe der Volkshochschule Bergkamen referiert Heilpraktikerin Claudia Lindemann am Donnerstag, 28. November, ab 19 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ über die naturheilkundliche Schmerztherapie.



Heilpraktikerin
Claudia Lindemann
gibt bei der VHS
Bergkamen wertvolle
Tipps zum Thema
Reizdarm (Foto:
Naturheilpraxis
Claudia Lindemann)

In diesem Vortrag erhalten Interessierte eine Fülle von Informationen rund um das Thema Schmerz. „Vorgestellt werden Wärme- und Kälteanwendungen, Pflanzenwirkstoffe, homöopathische Mittel und naturheilkundliche Therapieansätze“, sagt Dozentin Claudia Lindemann. „In Ergänzung dazu präsentiere ich beispielhaft eine sinnvolle Vorgehensweise bei chronischen Schmerzen.“

Der Kurs mit Kursnummer 3404 umfasst 2 Unterrichtsstunden und kostet 9,- €. Zur Teilnahme an dieser Abendveranstaltung ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich. Diese 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.

Briefe schreiben in MS Word – Spezieller Kurs für die Generation 50+

Ab Donnerstag, den 28. November, können Seniorinnen und Senioren bei der Volkshochschule Bergkamen vormittags lernen, wie man mit dem Schreibprogramm MS Word einen Brief erstellt. Dazu werden in angemessenem Lerntempo die Benutzeroberfläche des Programms sowie die einzelnen Funktionen erläutert.

„Wir üben, Texte zu verfassen und Seitenränder einzurichten“, sagt Dozentin Karen Falkenberg. „Zudem befassen wir uns mit den richtigen Abständen in einem Geschäftsbrief.“ Auch das Erstellen eines PDF-Dokuments und der anschließende Versand per E-Mail sind Bestandteile des Kurses.

„Wir haben im EDV-Bereich sehr gute Erfahrungen mit zielgruppenspezifischen Angeboten gemacht“, erläutert Patricia Höchst, die bei der VHS Bergkamen den Fachbereich „EDV und berufliche Bildung“ verantwortet. „Die älteren Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer fühlen sich in den Seniorenkursen besser aufgehoben, weil dort das Lerntempo etwas gedrosselt ist.“

Der Kurs mit Kursnummer 5211 umfasst 16 Unterrichtsstunden und kostet 36,80 €. 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.

Drewermann-Freunde spenden 1.146,88 € für soziale Projekte in Bergkamen

1.146,88 € spendeten die Besucher der traditionellen Vortragsveranstaltung von Arbeit und Leben mit Dr. Eugen Drewermann am 9. September.



Dieser Betrag fließt zu zwei Dritteln einem Kooperationsprojekt des Jobcenters im Kreis Unna, der TÜV Nord Bildung und der VHS Bergkamen für Jugendliche ohne Schulabschluss („Schub(s)-Maßnahme“) zu und zu einem Drittel der

Revierarbeitsgemeinschaft für kulturelle Bergmannsbetreuung e. V. (REVAG) / Geschichtskreis Haus Aden/Grimberg 3/4. Der Vorsitzende von Arbeit und Leben hat am Dienstag den Vertretern beider Institutionen symbolische Schecks übergeben.

Somit fließen 382,00 € an den REVAG Geschichtskreis Haus Aden/Grimberg 3/4. Mit dieser Spende wird die ehrenamtliche Arbeit der Mitglieder unterstützt. Bei den Vertretern der REVAG möchte sich Eugen Drewermann für ihr ehrenamtliches Engagement, insbesondere in Altersheimen, bedanken.

764,88 € aus dem Spendenerlös unterstützen jetzt die Schub(s)-Maßnahme („Schule und berufliche Orientierung“) zu. Es handelt sich dabei um eine schulische Maßnahme mit einer parallel stattfindenden Berufsvorbereitung für junge Erwachsene von 16 bis 25 Jahren. Diese haben aus unterschiedlichsten Gründen die Regelschulen ohne Schulabschluss verlassen und sind bisher nicht in den Ausbildungs- und Arbeitsmarkt eingemündet. Sie sollen durch den nachträglichen Erwerb des Hauptschulabschlusses bei der Volkshochschule der Stadt Bergkamen und den begleitenden Erwerb von Schlüsselqualifikationen über von der TÜV NORD Bildung koordinierte Maßnahmen die dazu erforderlichen Voraussetzungen erlangen.

Mit Hilfe der Spende hat in den Herbstferien im Bereich des erwerbsweltlichen Teils dieser Maßnahme ein Mobilitätstraining für die Teilnehmenden stattgefunden. Ziel war der Movie Park in Bottrop. Zum einen wurden durch dieses Training Gruppenkompetenzen vermittelt und der Zusammenhalt der Gruppe gestärkt, zum anderen wurde die Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel trainiert. Über dieses positive Erlebnis wurde die Motivation der Teilnehmenden für die nun anstehende Prüfungsphase nachhaltig gestärkt.

Englisch-Konversationskurs über den „American way-of- life“

Die Bergkamener Volkshochschule bietet am kommenden Wochenende einen interessanten Konversationskurs rund um das Thema „USA“ an. Geeignet ist er für alle, die Englisch gut bis sehr gut

beherrschen.

Am Samstag, 16. November, können Interessierte von 10 bis 14.15 Uhr bei der Volkshochschule Bergkamen gemeinsam mit Muttersprachler Howard Bloch die USA entdecken. „Dieser Kurs eignet sich für alle, die ein fortgeschrittenes Niveau in der englischen Sprache erreicht haben“, sagt Patricia Höchst, die den Fachbereich Sprachen bei der VHS Bergkamen verantwortet. „Neben Erwachsenen können auch Schülerinnen und Schüler ab Jahrgangsstufe 8 teilnehmen.“

Inhaltlich beschäftigen sich die Teilnehmenden an diesem Konversationskurs mit dem „American way-of-life“. Aufgearbeitet werden die Besonderheiten des amerikanischen Englisch im Vergleich zum britischen Englisch. „Wer einen USA-Aufenthalt plant oder sich einfach nur für die USA interessiert, ist in diesem Kurs gut aufgehoben“, sagt Höchst.

Der Kurs mit Kursnummer 4616 umfasst 5 Unterrichtsstunden und kostet 9,00 €.

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.

VHS-Kurs „MS Office 2010 Professional“ macht fit für das Büro

Einen Grundlagen-Kurs in MS Word, MS Excel und MS PowerPoint, den wichtigsten Bestandteilen des Software-Pakets „MS Office 2010 Professional“, bietet die Bergkamener Volkshochschule an zwei aufeinanderfolgenden Samstagen, 16. und 23. November an.

Unter den in Deutschland vertriebenen Office-Paketen gehört MS Office 2010 zu den Marktführern und ist daher in vielen Büros zu finden. Office-Pakete sind Zusammenstellungen mehrerer inhaltlich und formal aufeinander abgestimmter Anwendungsprogramme, die für typische Büroarbeiten verwendet werden. Schwerpunkte von MS Office sind das Textverarbeitungsprogramm MS Word, das Tabellenkalkulationsprogramm MS Excel und das Präsentationsprogramm MS PowerPoint. Im Rahmen eines Wochenendkurses führt Dozent Marcus Garand Interessierte in die Grundlagen dieser Standardanwendungsprogramme ein.

„Für berufstätige Menschen, die einen Büroarbeitsplatz haben, sind diese Kenntnisse unerlässlich“, sagt Patricia Höchst, die den Fachbereich „EDV und berufliche Bildung“ bei der VHS Bergkamen verantwortet. „Daher bieten wir regelmäßig Kurse für die Handhabung von MS Office Produkten an. Nach Besuch dieses Grundlagenkurses können bei Interesse aufbauende Kurse für die einzelnen Programme gebucht werden.“

Die Teilnehmenden sollten solide Grundkenntnisse in der Handhabung eines PC mitbringen. Der Kurs findet im EDV-Raum im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ an zwei aufeinander folgenden Samstagen statt, am 16. November und am 23. November, jeweils von 9.00 bis 14.00 Uhr. Der Kurs umfasst 12 Unterrichtsstunden und kostet 27,60 €.

Für diesen Kurs mit Kursnummer 5201 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 / 284 952 oder 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über www.bergkamen.de oder direkt über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

VHS-Kurs macht es möglich: Qi Gong zum Ausprobieren

Wer immer schon mal wissen wollte, was Qi Gong ist und wie es wirkt, ist am Samstag, 16. November, von 11:15 bis 15.15 Uhr im Treffpunkt an der Lessingstraße genau richtig.

Qi Gong ist eine Bewegungskunst mit sehr alter Tradition in China. Sie beinhaltet Übungen zur Konzentration und Meditation sowie Kampfsportelemente. Wörtlich übersetzt bedeutet „Qi“ Energie oder Atem und „Gong“ Arbeit oder Können. Durch die Atem- und Bewegungsformen soll das „Qi“ in Fluss geraten und in die richtigen Bahnen gelenkt werden.

Qi Gong ist geprägt durch langsame und bedächtige Bewegungen. Es sieht aus wie eine Mischung aus Gymnastik, Meditation und Kampfsport. „Durch die sanften Bewegungen trägt es zur Gesundheit und Harmonisierung des Menschen bei,“ sagt Dozentin Betty Schramm. „Qi Gong ist für jeden geeignet, auch für Menschen, die sich nur eingeschränkt bewegen können. Es sorgt für eine gute Haltung und Atmung und baut Stress ab.“

Wer diese „Entschleunigungsmethode“ einmal ausprobieren möchte, hat am Samstag, den 16.11.13, von 11:15 bis 15.15 Uhr einmal Gelegenheit dazu. „Wir möchten durch diesen Kompaktkurs am Samstag allen Interessierten die Möglichkeit bieten, sich mit Qi Gong vertraut zu machen“, erläutert die VHS-Leiterin Sabine Ostrowski. „Wer dann Gefallen daran findet, kann ab Januar 2014 in einen wöchentlich stattfindenden Kurs einsteigen, um durch regelmäßige Praxis seine Lebensenergie zu steigern und zu einer seelischen und körperlichen Ausgeglichenheit zu finden.“

Der Kurs „Qi Gong Kompakt“ findet im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ statt und umfasst 5 Unterrichtsstunden. Anmeldungen für den Kurs Nr. 3114, für den eine Teilnahmegebühr in Höhe von 10,00 € zu entrichten ist, 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 www.bergkamen.de anmelden.

„Arbeit und Leben“ und VHS bieten

Persönlichkeitstraining an

Arbeit und Leben bietet in Kooperation mit der VHS Bergkamen Persönlichkeitstraining mit Felizitas Kaluzny an. Es findet in kompakter Form im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ am 15. und 16.

November statt.

„Die Art und Weise, wie wir von unseren Mitmenschen wahrgenommen werden, hat einen entscheidenden Einfluss auf den Erfolg unserer Berufs- und Lebensgestaltung“, sagt Dozentin Felizitas Kaluzny. „Das Wissen um die eigenen Stärken und Schwächen ist ein erster Grundstein für eine gelungene Darstellung unserer Persönlichkeit. Es ist eine gelungene Präsentation nach außen und ist ein Werkzeug, mit dem wir die uns gesteckten Ziele kreativ anstreben können.“

Das Herausarbeiten des persönlichen Profils im Rahmen des Kurses soll die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dazu befähigen, in eine Diskussion über Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung zu treten. Dieses Wochenendseminar soll die Teilnehmenden in die Lage versetzen, eigene Stärken besser hervorzuheben und die eigenen Schwächen gekonnter zu relativieren und den Umgang mit ihnen zu verbessern. „So gelangen die Teilnehmenden zu einer verbesserten Selbstdarstellung in Harmonie mit den eigenen Möglichkeiten“, sagt Kaluzny.

Die Kurszeiten sind im Einzelnen: Freitag, 15. November, 19.00 – 22.00 Uhr, und Samstag, 16. November, 9.00 – 16.00 Uhr. Zur Teilnahme an diesem Wochenendseminar mit Kursnummer 1003 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich. Anmeldungen für diesen Kurs, für den ein Kursentgelt Höhe von 5,00 € zu entrichten ist, 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.