

# 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 Gesundung 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](http://vhs.bergkamen.de) oder [www.bergkamen.de](http://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](http://vhs.bergkamen.de) oder [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de) anmelden.

---

## Weiterer VHS-Vortrag zum Thema „Schwindel“

**Der VHS-Vortrag „Schwindel – Wenn der Boden schwankt und die Welt sich dreht“ mit der Heilpraktikerin Claudia Lindemann hat viele Bergkamener interessiert. Wegen der großen Nachfrage lädt die Bergkamener Volkshochschule am 14. November zu einer weiteren Veranstaltung ein.**

Schwindel gehört zu den häufigsten und unangenehmsten

Beschwerden, die im Leben eines Menschen auftreten können. Im Rahmen der naturheilkundlichen Vortragsreihe haben bei der Volkshochschule Bergkamen bisher zwei Vorträge zu diesem Thema stattgefunden, die beide ausgebucht waren. Auf Grund der großen Nachfrage nach Informationen über diese Beschwerden und unterschiedliche Möglichkeiten zum Umgang mit diesen, wird der Vortrag erneut am Donnerstag, 14. November, von 19:00-20:30 Uhr, im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ angeboten.

„Schwindel ist keine eigenständige Krankheit, sondern in der Regel ein Symptom anderer Erkrankungen“, sagt Heilpraktikerin Claudia Lindemann, die den Kursabend bei der Volkshochschule Bergkamen gestaltet. „Er ist ein Alarmzeichen des Gehirns. Das Schwindelgefühl weist darauf hin, dass in dem System, das unser Gleichgewicht regelt, eine Störung vorliegt.“

Frau Lindemann wird die breite Palette der möglichen Ursachen des Schwindels darstellen, die zeigt, wie sehr das Funktionieren unserer Balance von der Gesundheit unserer Körpersysteme abhängt. Darüber hinaus wird sie die verschiedenen Schwindelformen vorstellen. Ergänzt wird der Vortrag durch die Darstellung hilfreicher Maßnahmen aus Schulmedizin und Naturheilkunde, die dazu dienen können, das Symptom Schwindel zu lindern und das Gleichgewicht wieder zu stärken.

Zur Teilnahme an dieser Abendveranstaltung mit Kursnummer 3407 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich. Anmeldungen für diesen Kurs, für den ein Kursentgelt Höhe von 9,00 € 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](http://vhs.bergkamen.de) oder [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de) anmelden.

---

# VHS-Internetkurs nur für Frauen

Nur für Frauen bietet die VHS Bergkamen ab 14. November einen Kurs an, in dem die Grundlagen des Umgangs mit dem Internet vermittelt werden. Dozentin Karen Falkenberg erläutert an zwei Vormittagen, was man unter dem Begriff „Internet“ versteht und wie man sich in ihm bewegt.

„Die Frauen interessiert besonders, wie sie Informationen finden und E-Mails verschicken können“, sagt Dozentin Falkenberg. „Diese und viele weitere Fragen beantworte ich in dem Kurs.“

„Wir haben im EDV-Bereich sehr gute Erfahrungen mit zielgruppenspezifischen Angeboten gemacht“, erläutert Patricia Höchst, die bei der VHS Bergkamen für den Fachbereich „EDV und berufliche Bildung“ verantwortlich ist. „Frauen fühlen sich oftmals in einem reinen Frauenkurs wohler und trauen sich dort eher, ihre Fragen zu stellen.“

Der Kurs mit Kursnummer 5104 findet ab dem 14.11.2013 zweimal donnerstags von 8.30 – 11.30 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, statt. Ein sicherer Umgang mit dem PC und dem Windows Dateisystem ist hilfreich. Der Kurs umfasst 8 Unterrichtsstunden und kostet 18,40 €.

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](http://www.bergkamen.de) oder direkt über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

---

## **VHS zeigt es: Selbstgemachte Leckereien zu Weihnachten verschenken**

Weihnachten rückt immer näher und der eine oder andere macht sich schon Gedanken über individuelle Geschenke, die gut beim Beschenkten ankommen. „Da bieten sich selbst hergestellte Köstlichkeiten aus der eigenen Küche an“, sagt Claudia Lindemann, Dozentin der VHS Bergkamen. Erstmals bietet sie am Dienstag, 12. November, von 18 bis 21:45 Uhr in der Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule den Kurs „Geschenke aus der Küche“ an. Hier lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Mitbringsel für viele Gelegenheiten selbst herzustellen: aromatisierte Öle und Essige, Konfitüren, Saucen zu Käse, Pralinen, Liköre und Schokocreme. Liebevoll verpackt werden daraus Präsente der Extraklasse. Darüber freuen sich auch Menschen, die sonst schon alles haben.

Für den Kurs Nr. 0707 wird ein Kursentgelt in Höhe von 15,00 € und eine Lebensmittelumlage zwischen 15,00 und 20,00 € erhoben. 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 / 284 953 oder 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über [vhs.bergkamen.de](http://vhs.bergkamen.de) oder [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de) anmelden.

---

## **VHS-Kurs „Schöne Haut – Ein ganzheitliches Kosmetikprogramm“**

Die Haut ist ein wichtiges Organ und stellt den sichtbaren Teil des menschlichen Körpers dar. „Unsere Gesichtshaut ist täglichen Einflüssen wie Hektik und Umweltbelastungen ausgesetzt und braucht Unterstützung, damit sie gesund und vital strahlend aussieht“, sagt Dozentin Petra Lantin, die am Samstag, 9. November, von 10 bis 13 Uhr den Workshop „Schöne Haut“ bei der Volkshochschule Bergkamen im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ anbietet.

Sie vermittelt den Teilnehmenden in vier Unterrichtsstunden ein ganzheitliches Kosmetikprogramm, das diese nach Beendigung des Kurses ganz leicht im Alltag anwenden können. Der Einstieg in den Kurs erfolgt über Entspannungsübungen, mit deren Hilfe die Teilnehmenden lernen, den Alltag loszulassen. Anschließend geht es um die äußere Pflege der Haut. Themenschwerpunkte sind hier die Hautdiagnose, Gesichtereinigung, Gesichtspeeling, Maske und Tagespflege. Zur Anwendung kommen ausschließlich Naturprodukte, die individuell abgestimmt eingesetzt werden. Einen weiteren Schwerpunkt bildet das „Facelifting“, das sich

sowohl positiv nach innen und außen auswirkt. Dabei werden verschiedene Akupunkturpunkte des Gesichts aktiviert, um eine Tiefenentspannung im ganzen Körper herzustellen. „Der Workshop endet mit einer Phantasiereise, so dass die Teilnehmenden mit einem entspannten Wohlgefühl den Heimweg antreten“, sagt Petra Lantin.

Anmeldungen für den Kurs Nr. 3405, für den eine Teilnahmegebühr in Höhe von 9,00 € 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 / 284 953 oder 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über [vhs.bergkamen.de](http://vhs.bergkamen.de) oder [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de) anmelden.

---

## **VHS - Fotoworkshop „Naturfotografie – Rund um den Beversee“**

Rund um den Beversee bieten sich am Wegesrand viele reizvolle Motive, die nur darauf warten, abgelichtet zu werden. Die Volkshochschule Bergkamen bietet aus diesem Grund gezielt einen Wochenend-Workshop „Naturfotografie – Rund um den Beversee“ am Freitag, 8. November, 19:00-21:15 Uhr, und Samstag, 9. November, 9:00-14:45 Uhr an. Dieser Workshop beinhaltet einen theoretischen und einen praktischen Teil.

Der Theorieteil findet Freitagabend im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“ statt. Hier werden die technischen



Voraussetzungen für eine gelungene Aufnahme besprochen. Am Samstagmorgen treffen die Teilnehmenden sich am Besucherparkplatz „Beversee“ an der Werner Straße zum praktischen Teil. „Wir werden dann für circa drei Stunden eine Exkursion durch das Naturschutzgebiet Beversee machen“, erläutert Kursleiter Bernd Falkenberg. „Dabei üben wir das vorher theoretisch Besprochene direkt am Motiv. Anschließend treffen wir uns wieder in den Räumen der VHS, sprechen dort die frisch erstellten Aufnahmen durch und ich zeige im Einzelfall Optimierungspotenziale auf.“

Der Workshop richtet sich an Einsteigerinnen und Einsteiger in die digitale Spiegelreflexfotografie, die über das Basiswissen zur Bedienung ihrer Kamera verfügen und Interesse an Naturaufnahmen haben. Er umfasst 10 Unterrichtsstunden und kostet 23,00 €. Die Teilnehmenden werden gebeten, die Bedienungsanleitung ihrer Kamera zu dem Workshop mitzubringen.

Anmeldungen für den Wochenend-Kurs Nr. 5312 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 / 284 953 oder 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über [www.bergkamen.info](http://www.bergkamen.info) oder [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de) anmelden.

---

## **VHS zeigt es: Atmosphäre des Bergkamener Lichtermarkts**

# einfangen

**Die besondere Atmosphäre des Bergkamener Lichtermarktes mit der Kamera einfangen: Der** VHS-Kurs „Fotoworkshop Nachtfotografie“ zeigt, wie es geht.

Die städtische Großveranstaltung „Lichtermarkt“ steht vor der Tür. In diesem Jahr bietet die Volkshochschule Bergkamen parallel zu diesem Event einen Fotoworkshop Nachtfotografie an. „Rund um die Veranstaltung gibt es zahlreiche faszinierende Motive“, sagt Patricia Höchst, die bei der VHS für die Fotokurse zuständig ist. „Von illuminierten Gebäuden und Bäumen über Walkacts in ausgefallenen Kostümen bis hin zu Lichtinstallationen zu dem speziellen Thema in diesem Jahr 'Lichtermeer mit Wasserflair' gibt es eine enorme Bandbreite an besonderem Bildmaterial in den Abendstunden.“

Der Workshop mit Kursnummer 5311 beginnt am Veranstaltungstag, Freitag, 25. Oktober, um 17:30 Uhr mit einer Vorbesprechung in Raum 206 der Pestalozzischule. Nach einer theoretischen Einführung in die Grundlagen der Nachtfotografie begibt sich die Gruppe unter Leitung des Dozenten Bernd Falkenberg zum nahe gelegenen Stadtmarkt auf die Veranstaltung und fotografiert dort bis ca. 21:15 Uhr. Am Samstag, den 26. Oktober, werden die entstandenen Fotos von 9 bis 13 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ besprochen. „Wir optimieren am Samstag im EDV-Raum der VHS die frisch erstellten Aufnahmen unter Einsatz des Bildbearbeitungsprogramms GIMP und ich zeige im Einzelfall Optimierungspotenziale auf“, sagt Dozent Falkenberg.

Dieser Workshop richtet sich an Einsteigerinnen und Einsteiger in die digitale Spiegelreflexfotografie, die Interesse an Nachtaufnahmen oder generell an Aufnahmen unter speziellen Lichtverhältnissen haben. Er umfasst 10 Unterrichtsstunden und kostet 23,00 €. Die Teilnehmenden werden gebeten, die Bedienungsanleitung ihrer Kamera zu dem Workshop mitzubringen.

Anmeldungen für den Wochenend-Kurs Nr. 5311 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 / 284 953 oder 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über [www.bergkamen.info](http://www.bergkamen.info) oder [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de) anmelden.

---

## **VHS-Kurs „Filzspaß – Basics“: Kreativ sein in angenehmer Atmosphäre**

Bei dem Tageskurs „Filzspaß – Basics“, der am Sonntag, 13. Oktober, von 09:30-17:00 Uhr in den Räumlichkeiten der Ökologiestation, Westenhellweg 110, in Bergkamen-Heil stattfindet, können filzbegeisterte Menschen ohne Vorkenntnisse einen Tag lang nach Herzenslust kreativ sein.

Hier kann das Filzen einmal gründlich ausprobiert werden. Das Grundprinzip ist einfach und doch braucht es einiges an Tipps, Gefühl und Erfahrung, um das individuelle Einzelstück nach eigenen Vorstellungen Schritt für Schritt zu gestalten.

Aus farbig feiner Wolle, Wasser und Seife filzen die Teilnehmenden unter der fachkundigen Leitung durch Dozentin Monika Ullherr-Lang Kugeln, Scheiben, Bänder und Flächen, aus denen kreative Schmuckstücke und dekorative Accessoires entstehen. „Filzen macht in der Gruppe noch mehr Spaß als alleine zu Hause“, sagt Dozentin Ullherr-Lang. „Die

Teilnehmenden nehmen anschließend ein Filzobjekt mit nach Hause und dazu das Know-How, um eigenständig weitere Filzexperimente durchführen zu können.“

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.

„Filzspaß – Basics“ 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 eine Teilnahmegebühr 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 / 284 953 oder 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über [vhs.bergkamen.de](http://vhs.bergkamen.de) oder [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de) anmelden.

---

**VHS - Vortrag      „Reizdarm      –**

# Unruhe im Bauch“

Nachdem Heilpraktikerin Claudia Lindemann bereits zweimal mit großem Erfolg den Vortrag „Schwindel – Wenn der Boden schwankt und die Welt sich dreht“ bei der VHS Bergkamen gehalten hat, steht am Mittwoch, 9. Oktober, von 19 bis 20:30 Uhr, ein neues Thema im Rahmen der naturheilkundlichen Vorträge im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ an: „Reizdarm – Unruhe im Bauch“.



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

„Der Reizdarm gehört zu den am häufigsten vorkommenden Darmbeschwerden, diese Diagnose darf aber erst dann gestellt werden, wenn schulmedizinische Untersuchungen ohne Befund geblieben sind“, sagt Dozentin Claudia Lindemann. „Doch auch dann, wenn der Arztbesuch keine ursächlich verantwortliche Erkrankung festgestellt hat, leiden die Betroffenen unter erheblichen Verdauungsstörungen bis hin zu Schmerzen, die den Alltag und damit die Lebensqualität massiv einschränken

können. Häufig wird Stress als Ursache des Reizdarm-Syndroms vermutet, Betroffene spüren allerdings deutlich, dass die Begleiterscheinungen eines Reizdarms Stress auch erst auslösen können.“ Die Heilpraktikerin, deren Schwerpunkt die Behandlung des Reizdarms und der Nahrungsmittelunverträglichkeiten ist, wird in 90 Minuten die häufigsten Ursachen, Beschwerden und deren Linderung aus allgemeiner und naturheilkundlicher Sicht darstellen. Darüber hinaus wird sie die Rolle der Darmflora als mögliche Ursache und deren Sanierung als Baustein einer Reizdarmtherapie erläutern.

Dieser Vortrag soll Teilnehmenden das Leben mit dem Beschwerdebild Reizdarm erleichtern. Sie erhalten einen Einblick in die möglichen Ursachen des Reizdarms und anschließend wertvolle Tipps aus Schulmedizin und Naturheilkunde, die zur Linderung der Symptome beitragen können, damit Alltag und Lebensqualität durch die ständigen Beschwerden nicht länger stark eingeschränkt sind.

Zur Teilnahme an dieser Abendveranstaltung mit Kursnummer 3402 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich. Anmeldungen für diesen Kurs, für den eine Teilnahmegebühr in Höhe von 9,00 € 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 / 284953 oder 284954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über [vhs.bergkamen.de](http://vhs.bergkamen.de) oder [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de) anmelden.

Für diejenigen, die den Vortrag „Schwindel – Wenn der Boden schwankt und die Welt sich dreht“ verpasst haben, gibt es im November übrigens eine neue Chance. Der Kurs wird auf Grund der starken Nachfrage unter Kursnummer 3407 am Donnerstag, 14. November, um 19:00 Uhr noch einmal angeboten.

---

# Neue PC-Grundlagenkurse bei der VHS Bergkamen starten Anfang Oktober

**RAM, CPU, Motherboard – Wer noch nicht weiß, was das ist, kann es jetzt lernen!** Die neuen PC-Grundlagenkurse starten bei der VHS Bergkamen Anfang Oktober.

Mit zwei PC-Grundlagenkursen startet die Volkshochschule Bergkamen im Oktober. „Es gibt einen allgemeinen Kurs und einen Kurs speziell für Seniorinnen und Senioren. Beide finden abends statt“, sagt Patricia Höchst, die den Fachbereich „EDV und berufliche Bildung“ bei der VHS Bergkamen verantwortet.

In dem Kurs „PC-Grundlagen“ (Kursnummer 5100), der am 07. Oktober startet und regelmäßig montags von 18:30-20:45 Uhr läuft, lernen die Teilnehmenden bei Dozent Dennis Deutschmann die Grundlagen am PC kennen. Wie gehe ich mit einem PC um? Wofür sind RAM, Speicher, Festplatte, CPU und Motherboard da? Auf diese Fragen geht dieser Kurs gezielt ein. Erste Schritte mit der Textverarbeitung MS Word, Informationen im Internet suchen, eine E-Mail-Adresse anlegen und das Schreiben einer E-Mail sind weitere Bestandteile dieses Kurses. Das Kurstempo wird an die Gruppe angepasst.

Ab dem 10. Oktober erlernen interessierte Personen der sogenannten „Generation 50+“ in dem Kurs „PC Grundlagen für Seniorinnen und Senioren“ mit Kursnummer 5102 jeden Donnerstag von 18:30-20:45 Uhr Schritt für Schritt den Umgang mit einem Computer. Vom ersten Einschalten über die einfache Bedienung bis hin zum Internet lernen sie die Vielfalt der heutigen Geräte kennen. Selbstverständlich werden bei der Themenauswahl

durch den Dozenten Dennis Deutschmann die Interessen der Kursteilnehmenden berücksichtigt.

„Einige Interessierte verpassen regelmäßig den Semesterstart nach den Sommerferien und fragen im laufenden Semester noch nach beginnenden Grundlagenkursen“, erläutert Patricia Höchst. „Darum machen wir in diesem Semester erstmals einen zweiten Aufschlag mit Kursen, die im Oktober starten. Für diese PC-Grundlagenkurse sind keine Vorkenntnisse erforderlich.“

Beide Kurse umfassen 24 Unterrichtsstunden und kosten 55,20 € Teilnehmerentgelt. Sie finden im VHS-Gebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, Bergkamen statt. Interessierte finden sämtliche Angebote im VHS-Programmheft, das in allen öffentlichen Einrichtungen ausliegt, oder im Internet unter [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de).

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 / 284 952 oder 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de) oder direkt über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.