

# **VHS: Autogenes Training bringt Entspannung und Erholung in kurzer Zeit**

Gut erholt kommen die meisten Berufstätigen aus dem Weihnachtsurlaub zurück. Doch bereits nach wenigen Tagen am Arbeitsplatz lassen die Belastungen unserer hoch technisierten Gesellschaft viele wieder an ihre physischen und psychischen Grenzen stoßen.

Das muss nicht sein. Mit Hilfe des autogenen Trainings, einer wissenschaftlich anerkannten und von jedem erlernbaren Entspannungsmethode, kann dieser Prozess aufgehalten werden.

Die Volkshochschule Bergkamen startet am 22. Januar um 19 Uhr einen neuen Kurs „Autogenes Training – Grundstufe“. In diesem Kurs, der von Barbara Neubauer geleitet wird, lassen sich in 24 Unterrichtsstunden verteilt über 12 Wochen die Grundlagen dieser Entspannungstechnik erlernen. Die im Kurs vermittelten Übungen folgen eng den Vorgaben von Prof. J. H. Schultz, dem Vater des autogenen Trainings. Kursort ist die Turnhalle der Albert-Schweitzer-Schule in Bergkamen-Oberaden.

Autogenes Training bietet den Teilnehmenden eine Stärkung ihrer psycho-physischen Selbstregulation. Bewirkt wird dadurch eine Entspannung und Erholung in kurzer Zeit, die Steigerung der Lern- und Konzentrationsfähigkeit, ein effektives Handeln in Stresssituationen, ein ruhiger und erholsamer Schlaf, die Unterstützung bei Spannungskopfschmerzen und ein Abbau von diversen Ängsten, Problemen und Konflikten. Dieses führt zu mehr Energie und Lebensfreude.

„In dem Kurs arbeiten wir zudem mit der so genannten formelhafte Vorsatzbildung“, erläutert Kursleiterin Neubauer. „Für Ziel- und Wunschvorstellungen, die sich aus den Bedürfnissen jeder Persönlichkeit ergeben, erarbeiten wir

individuelle formelhafte Vorsätze. Die Macht des Wortes beziehungsweise der Gedanken im Zustand der autogenen Entspannung ist kaum zu unterschätzen. Lernen Sie den Reichtum Ihrer inneren Bilderwelt, Ihres Potenzials kennen!“

Richtig angewandt hilft autogenes Training eine Richtung für das Leben zu finden und einzuhalten, anstatt automatisch und oft ungewollt nur auf die Reize der Umwelt zu reagieren.

Zur Teilnahme an diesem Kurs mit Kursnummer 3108 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich. Anmeldungen für diesen Kurs, für den ein Kursentgelt in Höhe von 48,00 € 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-Kurs „Technik und Kniffe meiner Digitalkamera“**

Die alte Kamera ist eingemottet. Die neue Digitalkamera ist ein technisches Meisterwerk, die dazu gehörige Bedienungsanleitung hingegen völlig unverständlich. Wer sich in dieser Situation befindet, der erhält praktische Hilfestellung bei einem VHS-Wochenend-Kurs, der am Freitag, 24. Januar, von 19 bis 21:30 Uhr und am Samstag, den 25. Januar, von 9 bis 14:45 Uhr läuft.

„Natürlich starten wir erst einmal mit einer kleinen theoretischen Einführung in die Digitaltechnik“, sagt Bernd Falkenberg, der diesen Kurs leitet. „Dann gehen wir aber zügig dazu über, dieses Wissen auf die eigene mitgebrachte Kamera zu übertragen. Dazu sollten die Teilnehmenden neben ihrer Kamera und dem Übertragungskabel unbedingt die Bedienungsanleitung mitbringen.“

In dem Kurs werden zudem fotografische Grundlagen für gelungene Digital-Aufnahmen vermittelt, wie zum Beispiel der richtige Bildaufbau und die Auswahl eines geeigneten Bildausschnittes. Auch die Wahl der Blende, der Belichtungszeit und der ISO-Einstellung sowie Belichtungs- und Motivprogramme werden besprochen. Dieser Kurs mit der Kursnummer 5303 umfasst 10 Unterrichtsstunden und kostet 23,00 €. Ergänzende Schulungsunterlagen können für einen Kostenbeitrag in Höhe von 10,00 € erworben werden.

„Wir werden auch eine kleine Exkursion machen“, erläutert Bernd Falkenberg. Bewaffnet mit der Digitalkamera werden gleiche Motive mit unterschiedlichen Einstellungen fotografiert. Die Bilder werden anschließend von der Digitalkamera auf den PC übertragen und ausgewertet. „Mit Hilfe des Freeware-Bildbearbeitungsprogramms GIMP führen wir dann bereits kleinere Bildkorrekturen und Ausrichtungen aus. Wer dabei auf den Geschmack kommt, der kann sich gleich für den GIMP-Kurs zur Bildbearbeitung anmelden, der am 31.01.2014 beginnt.“ Ein sicherer Umgang mit dem PC und dem Windows Dateisystem ist für eine Teilnahme hilfreich.

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.

---

# **In PC-Grundlagenkursen der VHS die Welt der Computer erkunden**

Drei PC-Grundlagenkurse bietet die Volkshochschule Bergkamen im aktuellen Semester für alle diejenigen an, die sich mit dem Computer vertraut machen möchten.

„Es gibt einen allgemeinen PC-Grundlagenkurs, einen gezielt nur für Frauen und einen speziell für die Generation 50+“, sagt Patricia Höchst, die den Fachbereich „EDV und berufliche Bildung“ bei der VHS Bergkamen verantwortet. Gearbeitet wird mit dem Betriebssystem Windows 7.

Der Kurs „PC Grundlagen für Frauen“ mit Kursnummer 5102 beginnt am Donnerstag, den 23. Januar. Insgesamt 6 Mal unterrichtet Kursleiterin Karen Falkenberg von 08:30-11:30 Uhr interessierte Frauen ohne Vorkenntnisse. In diesem Kurs lernen die Teilnehmerinnen die Bedienung der Maus, der Tastatur und der Benutzeroberfläche von Windows 7 kennen. Das Arbeiten und Erstellen von Ordnern, das Brennen von CDs und der Umgang mit einem USB-Stick gehören dazu. Zudem werden einige Grundkenntnisse des Programms MS Word 2010 vermittelt.

In dem Kurs „PC-Grundlagen“ (Kursnummer 5100), der am 27. Januar 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 2010, Informationen im Internet suchen, eine E-Mail-Adresse anlegen und das Schreiben einer E-Mail sind weitere Bestandteile dieses Kurses.

Ab dem 11. Februar erlernen interessierte Personen der sogenannten „Generation 50+“ in dem Kurs „PC Grundlagen für die Generation 50+“ mit Kursnummer 5101 jeden Dienstag von 09:00-10:30 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 Jürgen Havel die Interessen der Kursteilnehmenden berücksichtigt.

Alle drei Kurse umfassen 24 Unterrichtsstunden und kosten 55,20 €. Sie finden im EDV-Raum im VHS-Gebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, Bergkamen statt. „Hinweisen möchten wir gerne auch noch einmal auf den Kurs 5107: E-Book-Reader und Onleihe – Einführung in die Welt der digitalen Bücher, der am 21.01.2014 um 18:00 Uhr startet“, sagt Höchst. „In diesem Kurs lernen Interessierte, wie sie sich die Bücher aus dem Onleihe-Verband auf ihren E-Book-Reader laden können. Dort sind noch einige Plätze frei.“

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 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.

---

## **VHS-Sprachkurse                    starten nächste Woche**

Mit Semesterbeginn der Volkshochschule Bergkamen am kommenden Montag, 13. Januar, starten viele neue Fremdsprachenkurse – dies auch zu ungewöhnlichen Zeiten.

„Wir bieten jetzt in Englisch, Französisch, Spanisch und Niederländisch Samstagskurse an. Hier können Anfängerinnen und Anfänger sich für die nächste Urlaubsreise das nötige sprachliche Rüstzeug holen“, berichtet Patricia Höchst, die diesen Fachbereich verantwortet. „Darüber hinaus haben wir Spielenachmittage in englischer und in französischer Sprache im Programm. So macht Sprachen lernen Spaß.“

Nicht nur für Anfänger sondern auch für Interessierte, die bereits Vorkenntnisse in einer Fremdsprache haben und diese Kenntnisse gerne einmal auffrischen und erweitern möchten, bietet die VHS Bergkamen unterschiedlichste Kurse an. Das Spektrum reicht von den „Klassikern“ Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch und Niederländisch bis hin zu etwas ungewöhnlicheren Sprachen wie Schwedisch, Russisch und Türkisch. „Wir empfehlen die Kontaktaufnahme vor der Anmeldung, um die persönlichen Voraussetzungen zu klären und sich bei der Auswahl des richtigen Kurses beraten zu lassen“, erläutert Höchst.

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

---

## **VHS: Nach dem Festtagsschmaus zu einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt zurückfinden**

**„Nach dem Festtagsschmaus zu einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt zurückfinden.“** Das ist das Thema eines naturheilkundlichen Vortrags der VHS Bergkamen am 22. Januar.

Tag für Tag entstehen im menschlichen Körper Säuren. Es handelt sich hierbei meistens um Stoffwechselprodukte, die beim Abbau von Nahrung entstehen. „Ernährungsfehler, übermäßiger Verzehr von Genussmitteln, Stress und Hektik sowie psychische Belastungen können uns sauer machen“, erläutert Heilpraktikerin Claudia Lindemann. „Gerade über die Festtage ist diese Gefahr besonders groß. Entstehen mehr Säuren, als der Körper neutralisieren und ausscheiden kann, so wird von einer Übersäuerung gesprochen, die die Ursache vieler Befindlichkeitsstörungen sein kann.“

Claudia Lindemann referiert am Mittwoch, 22.01.2014, von 19:00-20:30 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ über den Säure-Basen-Haushalt und erläutert, wie man durch die Anwendung naturheilkundlicher Methoden die Säurelast wieder los wird und seinen Haushalt in ein gesundes Gleichgewicht bringt. Sie gibt Ernährungstipps, informiert über basische Bäder und basische Mineralien und macht Vorschläge für anzuwendende Kräuter und Teezubereitungen. „Steigern Sie Ihr Wohlbefinden durch einen ausgeglichenen Säure-Base-Haushalt“, rät die Heilpraktikerin. Für die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist ein Kursentgelt in Höhe von 9,00 € zu entrichten.

Für diesen Kurs mit Kursnummer 3421 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.

---

**Mit der VHS fernöstliche**

# Entspannungs- und Bewegungsmethoden kennenlernen

Mit dem Jahreswechsel 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 Januar die Gelegenheit dazu.

Am 15.01.2014 startet morgens um 09:15 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ der Kurs 3114 „Qi Gong“ und um 16:15 Uhr der Kurs 3219 „Pak Sung Bo – Martial Arts Style“. Während beim Qi Gong durch fließende, konzentrierte Bewegungen und Achtsamkeitsübungen mehr Körperbewusstsein und ein inneres und äußeres Gleichgewicht entwickelt wird, ist das Pak Sung Bo-Training eine natürliche Art der Selbstverteidigung. 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. Beide Bewegungsformen sind für Menschen jeden Alters geeignet.

Diejenigen, die das Wochenende nutzen möchten, um etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu tun, können ab dem 17.01.2014 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 18.01.2014 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 ist der Kurs 3112 „Hatha Yoga“, der am 14.01.2014 um 10:00 Uhr in der VHS startet. 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](http://vhs.bergkamen.de) oder [www.bergkamen.de](http://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. Allerdings macht die VHS-Verwaltung derzeit Betriebsferien und ist erst ab dem 8. Januar 2014 wieder zu erreichen.

Online können Interessierte sich jederzeit über [vhs.bergkamen.de](http://vhs.bergkamen.de) oder [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de) anmelden.

---

# Zum neuen E-Book-Reader kommt jetzt der passende VHS-Kurs

Wer einen E-Book-Reader zu Weihnachten bekommen hat, kann sich glücklich schätzen. Wer wissen will, wie man die Bücher auf das Gerät bekommt, besucht einen VHS-Kurs.



E-Book-Reader sind inzwischen weit verbreitet und in diesem Jahr beliebte Weihnachtsgeschenke. Sie bringen viele praktische Vorteile mit sich: ein geringes Gewicht, einen großen Speicher, die Möglichkeit der Schriftvergrößerung für das

Lesen ohne Lesebrille oder auch die Hintergrundbeleuchtung für das Lesen im Dunkeln und ohne den Bettnachbarn zu stören.

„Viele fleißige Leserinnen und Leser haben sich inzwischen so ein Gerät angeschafft oder es von ihren Lieben geschenkt bekommen. Aber dann stehen sie vor dem Problem, wie sie die Bücher auf den E-Book-Reader bekommen“, berichtet Patricia Höchst, die bei der VHS Bergkamen den Fachbereich „EDV und berufliche Bildung“ verantwortet. „Hier wollen wir mit unserem Kursangebot Abhilfe schaffen.“

Dozent Michael Doert macht die Teilnehmenden des Kurses „E-Book-Reader und Onleihe – Einführung in die Welt der digitalen Bücher“ (Kursnummer 5107) ab Dienstag, 21. Januar 2014, 18 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, mit dem Thema vertraut. Zum einen gibt er Tipps, wobei beim Kauf eines E-Readers geachtet werden sollte, und zum anderen erläutert er

die Funktionsweise der Geräte und der digitalen Ausleihe („Onleihe“) der Stadtbibliothek Bergkamen. Allerdings sind Grundlagen in der PC-Anwendung und in Windows 7 eine Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs. Der Kurs kostet 9,20 €.

## **Bücher online rund um die Uhr ausleihen**

Die Stadtbibliothek Bergkamen ist Mitglied im Onleihe-Verbund „Hellweg-Sauerland“ der öffentlichen Bibliotheken im Regierungsbezirk Arnsberg. Der Zugang im Internet erfolgt über [www.onleihe.de/hellwegsauerland](http://www.onleihe.de/hellwegsauerland). In diesem Verbund bieten über 30 Bibliotheken derzeit über 20.000 Medien, wie E-Books, E-Papers, Videos und Musiktitel, zum elektronischen Herunterladen an. Es ist ein zeitgemäßes Angebot, das zusätzlich nichts kostet. Ein gültiger Leseausweis reicht für die Inanspruchnahme.

„Die Handhabung der E-Reader ist einfach und schnell zu erlernen“, sagt Dozent Michael Doert. „Wenn die erste Hemmschwelle im Umgang mit der Technik erst einmal überwunden ist, dann ist die Begeisterung bei den Nutzerinnen und Nutzern in der Regel groß.“

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. 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.

---

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