

VHS boomt – Und weitere Anmeldungen sind gern gesehen

Rund zwei Wochen nach Erscheinen des neuen VHS-Programmheftes gab es schon über 550 Anmeldungen.



„Wir freuen uns über den guten Zulauf“, sagt Sabine Ostrowski, Leiterin der VHS Bergkamen. Schon zwei Wochen nach Verteilung der Programmhefte an die öffentlichen Einrichtungen in den Stadtteilen konnten im VHS-Verwaltungsprogramm über 550 Anmeldungen zu Kursen des zweiten Semesters 2013 verzeichnet werden.

„Allerdings muss man dabei berücksichtigen, dass viele Teilnehmende uns die Treue halten. Insbesondere aus den Gesundheitskursen und den Fremdsprachenkursen gibt es zahlreiche Weitermeldungen in den nächsten Kurs“, erläutert sie. In der Tat gibt es 119 Kursteilnehmende, die sich bereits für die Fortsetzung ihres Fremdsprachenkurses angemeldet haben, sowie 158 Kursteilnehmende aus Gesundheits- und Bewegungskursen, die weiter machen möchten.

Im Fremdsprachenbereich finden sich im aktuellen Programm einige Neuerungen. „Erstmalig bieten wir einen Spanischkochkurs mit integriertem Grammatik- und Vokabeltraining an“, berichtet Patricia Höchst, die diesen Fachbereich seit Januar bei der VHS Bergkamen verantwortet. „Das Sprachenlernen in angenehmer Atmosphäre gewinnt zunehmend an Bedeutung. Interessierte können bei uns zum Beispiel auch einen Französisch-Konversationskurs zum Thema Weihnachtszeit in Frankreich buchen. Hier wird ganz gemütlich an einem Samstagnachmittag bei Kaffee und Plätzchen geplaudert und dabei werden Französischkenntnisse aufgefrischt und

erweitert.“

Aber auch besondere Kurskonzepte sind im Kommen. So werden im nächsten Semester zwei Englisch-Kompaktkurse am Samstag angeboten: Turbo-Englisch und Englisch für Frauen. „In diesen Kursen sollen die Teilnehmenden die Chance haben, mit der für sie völlig neuen Sprache vertraut zu werden, um anschließend möglicherweise einen regulären, wöchentlich stattfindenden Sprachkurs zu besuchen“, erläutert Höchst. Thematische Spezialisierungen finden sich ebenfalls im Fremdsprachenprogramm.

„English for scientists“ richtet sich beispielsweise an Oberstufenschüler, Studierende oder Berufstätige, die verschiedene Situationen im Bereich der Naturwissenschaften bearbeiten möchten. Aufgaben wie die Planung von Projekten, Präsentationen von Ergebnissen und das benötigte Fachvokabular werden Inhalt dieses Kurses sein, der von einem Dozenten mit eigener wissenschaftlicher Erfahrungen geleitet wird.

Für Interessierte, die bereits ein höheres Niveau in einer Fremdsprache erreicht haben und ihre Kenntnisse gerne einmal auffrischen möchten, bietet die VHS Bergkamen unterschiedlichste Kurse an. „Wir haben für Fortgeschrittene zum Beispiel Angebote in Italienisch, Spanisch, Türkisch und Schwedisch. Im Bereich Englisch gibt es sogar mehrere Angebote auf unterschiedlichsten Niveaustufen“, sagt Höchst. „Auch Niederländisch für Fortgeschrittene ist wieder im Programm.“

Ab September kann man mit vielen Fremdsprachen bei der VHS Bergkamen neu beginnen. Sogar Chinesisch wird angeboten. „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. „Sie erreichen uns telefonisch unter 02307/284953 oder persönlich im VHS-Gebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, Bergkamen.“

Eine Kursanmeldung per Telefon ist unter den Rufnummern 02307 / 284 952 und 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über www.bergkamen.de oder direkt über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

Kurs: Urlaubsbilder als Fotobuch

Der Urlaub war so schön. Und die Fotos? Die werden auf den Computer hochgeladen und geraten in Vergessenheit. Doch das muss nicht sein. Wie wäre es mit einem Fotobuch?



Die schönsten Urlaubsbilder als Fotobuch verewigen: Ein VHS-Kurs zeigt, wie es geht. Eine Woche nach den Sommerferien startet der VHS-Kurs „Kreative Gestaltung eines CEWE-Fotobuchs“.

„Die schönsten Urlaubserinnerungen in einem Fotobuch zusammen zu fassen ist eine tolle Sache“, sagt Bernd Falkenberg, der den Kurs leitet. Da der Landesverband der Volkshochschulen in Nordrhein-Westfalen eine Kooperation mit CEWE Fotobuch eingegangen ist, wird die Software dieses Anbieters in dem Kurs eingesetzt. „Die Teilnehmenden profitieren von der Kooperation des Landesverbandes, weil sie im Kurs einen CEWE Fotobuchgutschein im Wert von 26,95 € erhalten“, erläutert Patricia Höchst, die bei der VHS Bergkamen für diesen Bereich zuständig ist. „Herr Falkenberg hat sich vor Ort bei dem Anbieter qualifiziert und ist nun bestens gerüstet, um die Teilnehmenden dabei zu unterstützen, Schritt für Schritt ein erstes eigenes Fotobuch mit ihren digitalen Bildern zu erstellen. Interessierte sollten sicher mit einem PC umgehen können und mit dem Windows Dateisystem vertraut sein.“

Der Kurs „Kreative Gestaltung eines CEWE-Fotobuchs“ mit der Nummer 5301 findet zweimal Donnerstags, am 12.09.2013 und am 19.09.2013, von 18:30 bis 21:30 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ statt. Das Teilnehmerentgelt beträgt 18,40 €. Die Kosten für das Fotobuch sind in der Kursgebühr nicht enthalten. Allerdings kann dafür der Gutschein verwendet werden, der im Kurs ausgehändigt wird.

„Wir haben im nächsten Semester einige weitere neue Angebote im Bereich digitale Fotografie“, sagt Patricia Höchst. „Neben den Kursen, in denen man die Bildbearbeitungssoftware GIMP in unterschiedlicher Tiefe kennen lernen kann, gibt es zwei besondere Fotoworkshops.“

Am 25./26.10.2013 werden im Rahmen der städtischen Großveranstaltung „Lichtermarkt“ Nachtaufnahmen des illuminierten Waldes und der Gebäude, der Stelzenläufer in

atemberaubendem Kostümen und weiterer faszinierender Motive gemacht und anschließend mit GIMP optimiert.

Am 8./9.11.2013 geht es dann ins Naturschutzgebiet Beversee, wo herbstliche Naturaufnahmen entstehen werden, die anschließend im Hinblick auf Verbesserungsmöglichkeiten durch andere Einstellungen, Blickwinkel und so weiter besprochen werden.“ Interessierte finden sämtliche Angebote im VHS-Programmheft, das in allen öffentlichen Einrichtungen ausliegt, oder im Internet unter 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 oder direkt über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

Bundestagskandidaten diskutieren kurz vor der Wahl bei „Arbeit und Leben“

Die Podiumsdiskussion am 10. September mit den Kandidaten zur Bundestagswahl ist für den Vorsitzenden Heinz Mathwig die wichtigste Veranstaltung im neuen Arbeitsprogramm von „Arbeit

und Leben“.



Stellten das neue Arbeitsprogramm von „Arbeit und Leben“ vor (v.l.): Reiner-Horst Hennig, Sabine Ostrowski und Heinz Mathwig.

Hier hat sich die VHS/DGB-Arbeitsgemeinschaft Unterstützung bei der größten Einzelgewerkschaft vor Ort, dem IG BCE-Regionalforum geholt. Dessen Vorsitzender Reiner-Horst Hennig versprach, dass bei dieser Diskussion sozialpolitische Themen, aber auch Fragen zur Steuerpolitik nicht zu kurz kommen werden.

Natürlich werden die Bundestagskandidaten die Gelegenheit nutzen, ihre Positionen darzustellen und die Unterschiede zu den Mitbewerbern herausarbeiten. Zugesagt haben bisher Oliver Kaczmarek (SPD), Hubert Hüppe (CDU), Heike Schaumann (FDP), Malte Spitz (Bündnis 90/Die Grünen) und Ulla Jelpke (Die Linke).

Die Podiumsdiskussion beginnt am Dienstag, 10. September, um 19 Uhr im Treffpunkt an der Lessingstraße.

Eugen Drewermann stellt sein neues

Buch vor



VHS-Leiterin Sabine Ostrowski bedauert, dass die beiden Veranstaltungen von Arbeit und Leben sehr kurz hintereinander stattfinden. Am Montag, 9. September, wird Dr. Eugen Drewermann ab 19.30 Uhr die Inhalte seines neuen Buches „Liebe, Leid und Tod – Daseinsdeutungen in antiken Mythen“ vorstellen, das kürzlich im Patmos-Verlag erschienen ist. (768 Seiten, ISBN: 978-3-8436-0347-8, 44 Euro).

Wie immer ist der Eintritt frei. Es wird aber um eine Spende gebeten. Ein Teil ist bestimmt für zusätzliche Maßnahmen zur Persönlichkeitsbildung für die Teilnehmer der VHS-Schulabschlusskurse. „Diese Zielgruppe liegt Dr. Drewermann besonders am Herzen“, erklärt Sabine Ostrowski. Die Kurse werden zwar durch den Europäischen Sozialfonds gefördert, es bleiben aber immer wieder Finanzierungslücken. Der andere Teil der Spenden geht an den REVAG-Geschichtsarbeitskreis. Bestimmt ist das Geld für die regelmäßigen Besuche des Arbeitskreises in Bergkamener Pflegeheimen. Auch sie möchte Dr. Eugen Drewermann gern unterstützen.

Dazu bietet „Arbeit und Leben“ im November und Dezember zwei Seminare mit Felizitas Kaluzny an. Am 15. Und 16. November geht es um „Persönlichkeit und Profil“ sowie am 6. Und 7. Dezember um das Thema „Ziel-Coaching“.

Weiter Auskünfte zu diesen Seminaren gibt es bei der Geschäftsführerin von „Arbeit und Leben“, Mechthild Turk, im Treffpunkt, Tel. 02307/284-953.

Anmeldungen für die neuen VHS-Kurse sind ab sofort möglich – im Internet geht's am schnellsten

Ab sofort können bildungshungrige Bergkamener bei der Volkshochschule Kurse und Veranstaltungen für das neue Semester 2. Halbjahr 2013 buchen. Am schnellsten geht dies übers Internet. Den Link dazu gibt es hier.



Eile ist besonders dann ratsam bei den Kursen, die erfahrungsgemäß schnell ausgebucht sind. Dazu gehören traditionell alle Kochkurse. Bei einem neuen Angebot wurde die Hürde etwas höher gelegt. Bei ihm werden nicht nur Köstlichkeiten von der Iberischen Halbinsel zubereitet, am Herd wird zudem Spanisch gesprochen.

Sehr gut nachgefragt sind aber die Gesundheitsangebote. Als ausgesprochener Renner hätten sich im vergangenen Semester die Tanzworkouts erwiesen, berichtet VHS-Leisterin Sabine Ostrowski. Hier bestehe durchaus die Möglichkeit, Zusatzkurse anzubieten.

Im Fachbereich Sprachen will man's nochmals mit Chinesisch probieren. Einen Neustart gibt es bei Niederländisch. Die Dozentin hatte eine Lehrtätigkeit an einer niederländischen Universität aufgenommen und ist jetzt wieder nach Bergkamen zurückgekehrt.

„Wie gehe ich mit meinem neuen E-Book um?“, fragt sich der eine oder andere Besitzer dieses elektronischen

Lesevergnügens. „Wie kommen neue Bücher hinein und soll ich meinen Facebook-Freunden (vielleicht sogar dem NSA) verraten, worin ich gerade schmökere?“ Antworten dazu gibt es in einer vierstündigen Einführungsveranstaltung.

Das neue Semester beginnt am 9. September. Und am Anfang steht an diesem Tag, wie so oft, ein Vortrag des in Bergkamen geborenen Theologen und Psychotherapeuten Dr. Eugen Drewermann. Er spricht über das Thema „Liebe, Leid und Tod – Daseinsdeutung in antiken Mythen“.

Die gedruckten Arbeitsprogramm liegen ab Mittwoch, 10. Juli, an den bekannten Stellen im Stadtgebiet aus.

VHS informiert über ausgeglichene Säure-Basen- Haushalt

„Gesund in den Sommer mit einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt“ lautet der Titel eines aktuellen Angebots im Rahmen der naturheilkundlichen Vortragsreihe der VHS Bergkamen am kommenden Mittwoch, 3. Juli.

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. 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, 3. Juli, von 19 bis 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 4 Euro zu entrichten.

Für diesen Kurs mit Kursnummer 3407 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 / 284 952 oder 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über www.bergkamen.de oder direkt über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

Was tun bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten?

Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Was tun? Antworten auf diese Frage bietet die Volkshochschule in einem Vortrag von Claudia Lindemann am Mittwoch, 12. Juni, ab 19 Uhr im Treffpunkt an.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind auf dem Vormarsch. In erster Linie handelt es sich um Beschwerden, die nach dem Verzehr bestimmter Nahrungsbestandteile wie Milchzucker, Fruchtzucker, Sorbit, Gluten und Histamin auftreten. Etwas unbekannter ist noch die Unverträglichkeit auf Zuckerarten, die in Ballaststoffen und Gemüse vorkommen.

Vielfach reagieren die Betroffenen mit Symptomen, die den Magen-Darm-Trakt betreffen, aber auch unspezifische Anzeichen, wie Tagesmüdigkeit oder Abgeschlagenheit können sich einstellen. Dieser Vortrag vermittelt einen Einblick in die Ursachen und den Umgang mit den einzelnen Unverträglichkeiten und gibt Hilfestellung bei der Auswahl der erlaubten Nahrungsmittel.

Die Teilnahme kostet 4 Euro pro Person. Die zwingend notwendige 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 vhs.bergkamen.de anmelden.

VHS erläutert soziale Kompetenzen

Um soziale Kompetenzen geht es bei einem Seminar der Bergkamener Volkshochschule am Samstag, 8. Juni, von 10 bis 16 Uhr im Treffpunkt an der Lessingstraße. Emotionale Intelligenz zeigt sich in geschicktem Umgang mit anderen Menschen. Sie sind besser in der Lage, mit anderen Menschen umzugehen und befriedigende zwischenmenschliche Beziehungen aufzunehmen. Wenn Sie Ihre emotionale Intelligenz mit Unterstützung durch die Dozentin Petra Hartig verbessern möchten, dann ist dieses

Tagesseminar genau das Richtige für Sie.

Die Teilnahme kostet 55 Euro pro Person. Die zwingend notwendige 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 vhs.bergkamen.de anmelden.

VHS gibt Überblick über systemische Beratung

Die Volkshochschule bietet am Samstag, 8. Juni, von 10 bis 17 Uhr im Treffpunkt an der Lessingstraße einen Überblick über die systemischen Beratung.

Überall im Leben begegnet einem die eigene Geschichte wieder. Sei es in der Liebe, in Freundschaften, in Arbeitsbeziehungen, in den Kindern und natürlich auch im eigenen Selbstbild. Unser Handlungsspielraum ist häufig vorgegeben, auch wenn unser Verstand sagt,:

„Eigentlich müßtest Du doch nur XYZ machen“, ... machen wir es häufig nicht. Der Systemischen Beratung liegt die Annahme zugrunde, dass menschliches Handeln im Kontext seiner Entstehung und auch seiner familiären Herkunft zu betrachten ist. Dabei werden die Wechselwirkungen zwischen den Systemmitgliedern (z. Bsp. Familienmitgliedern, Arbeitsbeziehungen etc) im Blick gehalten und auf dieser Basis nachhaltige Lösungsmöglichkeiten entwickelt. Systemaufstellungen sind eine sehr effektive Möglichkeiten diese „unsichtbaren Fesseln“ (Verstrickungen und Dynamiken) deutlich zu machen und nachhaltig zu lösen. Damit wird der Teilnehmer freier in seinen Entscheidungen und Handlungen. Das

Seminar macht anhand eigener Anliegen ganz praktisch mit der Methode bekannt.

Der Dozent Jörg Rogalka ist Dipl.-Informatiker, Systemischer Berater und NLP Master. Die Teilnahme an dieser Veranstaltung kostet 24 Euro.

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 vhs.bergkamen.de anmelden.

Disco-Fox tanzen und Entspannung lernen mit der VHS

In zwei interessanten Kursen der Bergkamener Volkshochschule sind noch Plätze frei und noch Anmeldungen möglich.



Tanzen – Disco-Fox für Anfänger heißt es am Freitag, 24. Mai, von 18 bis 20.15 Uhr und am Samstag, 25. Mai, von 10 bis 12.15 Uhr im Treffpunkt an der Lessingstraße mit Michael Krause. Das Tanzvergnügen kostet pro Teilnehmer 24 Euro

Disco-Fox ist der Tanz, der zu fast jeder Stimmungsmusik getanzt werden kann und den so ziemlich jede Tänzerin und jeder Tänzer auf einer Party oder einem Fest beherrscht. Wer also nicht zum Thekenhocker werden möchte, sondern mitmischen will, sollte diesen Tanz erlernen. Im Anfängerkurs werden die Grundfiguren und Grunddrehungen vermittelt und zusätzlich

einige interessante Varianten einstudieren.

Entspannung lernen am Vormittag steht ab 7. Juni sechs Mal freitags von 9 bis 12 Uhr im Treffpunkt mit Gabriele Meinke auf dem Programm.

Diese Kurse richten sich an Menschen, die einfache aber wirkungsvolle Übungen kennen lernen möchten, um sich wieder entspannen zu können. Ziel dieses Angebotes ist es, Verspannungen im Körper zu lockern, die Atmung zu vertiefen und die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen. Dadurch stellt sich im Laufe der Zeit ein entspannteres und gelasseneres Lebens- und Wohlgefühl ein.

Für diese Kurse ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich: Tel 02307 / 284 952 oder 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über www.bergkamen.de oder direkt über vhs.bergkamen.de anmelden.

VHS verrät die Geheimnisse von Facebook, Google plus & Co.

Was ist eigentlich Google plus, Twitter, Xing und Facebook? Wer das schon immer wissen wollte, ist bei einem Wochenend-Kursangebot der Bergkamener Volkshochschule am 24. und 25. Mai genau richtig. Hier gibt es noch freie Plätze.



Die Kursangebote der Volkshochschule Bergkamen speziell am Wochenende werden überwiegend von Berufstätigen genutzt, die in der normalen Arbeitswoche zu wenig Zeit für den Besuch von Weiterbildungsveranstaltungen haben.

Dieser Kurs findet am Freitag, 24. Mai, von 19 bis 21.15 Uhr und am Samstag, 25. Mai, von 9 bis 14.30 Uhr statt. Die Dozentin Karen Falkenberg erstellt mit den Teilnehmenden eine Firmen-Facebook-Seite und Verknüpfungen von Accounts wie Google plus, Facebook, Twitter und Xing. Die Frage „Was bringt mir die Nutzung sozialer Netzwerke geschäftlich?“ wird geklärt.

Auch der Schutz der eigenen Daten innerhalb dieser Netzwerke nimmt einen breiten Raum im Kurs ein. In dem Kurs werden viele Fragen geklärt, die Inhaberinnen und Inhaber von kleineren Unternehmen, Selbstständige oder andere Interessierte bisher im Vorfeld abgeschreckt und die Lust genommen haben, sich in die Thematik einzuarbeiten. Vor- und Nachteile der sozialen Netzwerke werden aufgezeigt und die Dozentin weist explizit auf Gefahren hin. Das Erstellen und die Pflege der Accounts wird im praktischen Teil geübt. Interessierte, die sich anmelden möchten, sollten im Umgang mit dem PC sicher sein. Das Kursentgelt beträgt für die zehn Unterrichtsstunden insgesamt 23 Euro.

Für beide Wochenend-Kompaktkurse ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich. Eine Anmeldung per Telefon ist unter der Rufnummer 02307 / 284 952 oder 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über www.bergkamen.de anmelden. Den direkten, Link auch zu den anderen VHS-Angeboten, finden Sie hier.

VHS bietet wegen der starken Nachfrage einen Zusatzkurs „Anti Pasti“ an

Aufgrund der starken Nachfrage bietet die Bergkamener Volkshochschule einen weiteren Kochkurs „Anti Pasti“ an.

Zu den liebenswertesten kulinarischen Traditionen Italiens gehören zweifelsohne die „Antipasti“ – die Vorspeisen. Einzelne Antipastigerichte lassen sich vorzüglich auch in ein „deutsches“ Abendbrot integrieren – und eine Auswahl verschiedener Vorspeisen ist eine leckere und gesunde Alternative zum üblichen „Knabberzeug“ bei Partys und Fußball-Fernsehabenden.

Ob „Bruschetta“ oder „verdure grigliate“ (ein gegrilltes Gemüse), ob kalt oder warm, Sie werden die Vielfalt der Antipasti an diesem Abend kennen lernen.

Der Kurs findet am Mittwoch, 26. Juni, von 18 bis 21.30 Uhr in der Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule statt. Die Kursgebühr beträgt einschließlich der Lebensmittelumlage 24 Euro.

Eine Anmeldung per Telefon ist unter der Rufnummer 02307 / 284 953 oder 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über www.bergkamen.info oder www.bergkamen.de anmelden.