

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 Drewerman 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 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 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.

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 oder 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 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 oder 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 oder www.bergkamen.de anmelden.