

VHS rät zum Gebächtnistraining, zur Energiewende und zur Pasta

Nach dem ersten langen Wochenende im Mai starten neue VHS-Kurse. „Bringen Sie Ihr Gedächtnis auf Trab, informieren Sie sich über die Energiewende oder lernen Sie die Zubereitung von frischer Pasta kennen!“, lädt sie bildungshungrige Bergkamenerinnen und Bergkamener ein.

Kurs U5903 „Gedächtnistraining“



QR-Code führt
zu den
Angeboten der
Bergkamener
Volkshochschu
le

Erfolg ist durch Übung erzielbar. Die Teilnehmenden werden in diesem Kurs, der am 07.05.2013 startet und vier Mal dienstags von 18:00 – 21:15 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ stattfindet, ihre kleinen grauen Zellen mobilisieren und in Schwung bringen. Sie lernen, wie das Gedächtnis funktioniert. „Mit der rechten Gehirnhälfte wird im Alltag häufig zu wenig gearbeitet, das heißt Intuition, Kreativität und Sensibilität kommen zu kurz. Diese werden wir im Gedächtnistraining aktivieren,“ sagt Petra Hartig, Dozentin und Inhaberin des Unternehmens Imageberatung und Coaching Petra Hartig. „Die linke Gehirnhälfte setzen wir täglich ein: durch unseren

Verstand, rationales Denken und durch die Sprache.“

Schwerpunktthemen des Kurses sind die Aktivierung der beiden Gehirnhälften, die Erhöhung der eigenen Aufmerksamkeit und das Kennenlernen von effektiven Übungen zum Trainieren des Gedächtnisses. Die Teilnahmegebühr beträgt 27,60 €. Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

Kurs U1002 „Energiewende – Chance oder Risiko für Stadtwerke?“

Am 7. Mai informiert der Geschäftsführer der GSW Gemeinschaftsstadtwerke Kamen – Bönen – Bergkamen, Jochen Baudrexl, von 19:00 – 20:30 Uhr Interessierte im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ über den aktuellen Sachstand zur Gestaltung der Energiewende mit ihren sämtlichen Facetten. Dabei geht er insbesondere auf die Versorgungssicherheit, die Nachhaltigkeit und auf die Bezahlbarkeit von Energie ein. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden nach dem Informationsteil Gelegenheit haben, ihre individuellen Fragen an Herrn Baudrexl zu richten. Für diese Veranstaltung wird keine Teilnahmegebühr erhoben.

Kurs U0711 „Pasta, Pasta“

Wenn es in Italien so etwas wie eine Nationalspeise gibt, dann ist das die Pasta. Kaum einem anderen Lebensmittel wird so viel Liebe und Aufmerksamkeit geschenkt. „In unzähligen Variationen, liscia oder ripiena (glatt oder gefüllt), kommt sie täglich mindestens einmal auf den Tisch und macht stark, gesund, glücklich und zufrieden,“ sagt Dozentin Gabriele di Betta. Am 15.05.2013 weist sie Interessierte in der Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule von 18:00 – 21:30 Uhr in den Umgang mit der Nudelmaschine bei der Zubereitung von Tagliatelle, Ravioli und Co. ein. In diesem Kurs sind derzeit noch zwei Plätze verfügbar. Die Teilnahmegebühr für diesen Kurs beträgt 15,00 € zuzüglich 8,00 bis 12,00 € für die Lebensmittelumlage. Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

Anmelden muss man sich auch

Für alle Kurse ist eine Anmeldeung 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 / 284 953 oder 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über www.bergkamen.info oder www.bergkamen.de anmelden.

VHS ist überzeugt „Singen ist gesund“

Die Volkshochschule hat noch freie Plätze im Kurs „Singen ist gesund“, der am Samstag, 27. April, in der Zeit von 10.00 Uhr bis 12.15 Uhr im Treffpunkt stattfindet.

Was die Menschen seit jeher einfach aus Freude tun und dabei ein schönes Gemeinschaftsgefühl erleben, ist mittlerweile auch wissenschaftlich nachgewiesen. Beim Singen vertieft sich die Atmung. Schon nach kurzer Zeit fließt der Atem langsamer und geht tiefer. Das Zwerchfell wird aktiviert und massiert die Bauchorgane. Schon beim einfachen „Vokale-Tönen“ gibt es ein Zusammenschwingen innerer Körperrhythmen, wie es sonst nur im Tiefschlaf möglich ist. Das bedeutet, dass die Atmung, der Blutdruck und der Herzrhythmus sich harmonisieren, was sich in körperlichem Wohlfühl bemerkbar macht.

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die Freude am Singen haben und einfach mitmachen möchten. Die Dozentin ist ausgebildete Atem- und Entspannungslehrerin und rundet dieses Angebot mit einfachen Atem- und Körperübungen ab.

Anmeldungen für diesen Kurs, für den eine Teilnahmegebühr in Höhe von 6,00 € 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 www.bergkamen.info oder www.bergkamen.de anmelden.

VHS-Workshop zum kostenlosen Bildbearbeitungsprogramm Gimp

Fotoamateure aufgepasst: Die VHS hat noch freie Plätze frei im Kompaktkurs „Digitale Bildbearbeitung mit GIMP 2.8.2 für Einsteigerinnen und Einsteiger“ an diesem Wochenende.



Zugegeben: Diese Foto von einer Libelle in unserem Garten stammt aus dem

vergangenen Jahr, es ist
aber mit Gimp bearbeitet
worden.

Wer mehr mit seinen digitalen Fotos machen möchte, als die Speicherkarte für Ausdrücke in den Bilderautomaten in der Drogerie zustecken, sollte sich diese Gelegenheit nicht entgehen lassen. Denn das Bildbearbeitungsprogramm „Gimp 2.8.2.“ ist völlig kostenlos und ebenso legal im Internet erhältlich. Vor allem ist Gimp vielen Kaufprogrammen ebenbürtig, für die man mehrere 100 Euro hinlegen muss, um es zu erwerben. Aber nur wer seine Bildbearbeitungssoftware in ihrer Handhabung beherrscht, erzielt die gewünschten Effekte. Übrigens: Viele Fotos in diesem Block sind mit Gimp bearbeitet worden.

Die VHS Bergkamen bietet daher im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ an diesem Wochenende einen Kompaktkurs GIMP 2.8.2 für Einsteigerinnen und Einsteiger an. Am Freitag, 19. April, findet dieser von 18:30-21:30 Uhr statt und am Samstag, 20. April, von 09:00-14:00 Uhr.

In diesem Kurs vermittelt Dozent Bernd Falkenberg als Einstieg in die professionelle Bildbearbeitung unter anderem das Arbeiten mit Ebenen, das Freistellen und das Anwenden von Farbkorrekturen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollten sicher im Umgang mit dem PC und dem Windows Dateisystem sein

Für diesen Kompaktkurs am Wochenende mit Kursnummer 5310 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich. Anmeldungen für diesen Kurs, für den eine Teilnahmegebühr in Höhe von 23,00 € 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 www.bergkamen.info oder www.bergkamen.de anmelden.

Zeitzeugenkreis besucht das Bergarbeiter-Wohnmuseum

Der Zeitzeugenkreis der Volkshochschule und des Stadtmuseums Bergkamen trifft sich am Dienstag, 16. April, um 14.30 Uhr vor dem Stadtmuseum zur Durchführung einer Exkursion. Ziel ist das Bergarbeiter-Wohnmuseum in Lünen-Brambauer.

Dort wurde ein halbes Haus in der Rudolfstraße so hergerichtet, wie es den Lebensumständen der Bergleute und ihrer Familien in der Zeit von 1930 – 1935 entsprach. Der Zeitzeugenkreis beschäftigt sich momentan mit dem Thema „Wohnen und Wohnverhältnisse in Bergkamen und Umgebung“ unter dem Arbeitstitel „Trautes Heim, Glück allein“.

Gäste sind bei der Exkursion willkommen. Vom Stadtmuseum aus geht es in Fahrgemeinschaften mit privaten Autos nach Lünen.

Italienische Küche bietet

weit mehr als Pizza und Pasta

Die vielgeliebte italienische Küche hat weit mehr zu bieten als Pizza und Pasta. Was, das zeigt ein Kochkurs, der am kommenden Donnerstagnachmittag startet.

Italiens Küche ist vor allem eine regionale Küche: So vielfältig wie die Landschaften sind auch die Gerichte, zu denen sich die Köche von den Traditionen ihrer Heimat inspirieren ließen. Vor allem in der Küche der Bauern und Arbeiter sind so über viele Jahrhunderte Gerichte entstanden, die heute zu den Klassikern der typisch mediterranen Küche gehören.

Nach dem Motto: „Beste Zutaten und gute Laune beim Kochen“ werden wir in diesem Kurs ein warm-kaltes Buffet von Klassikern und weniger bekannten Familienrezepten aus ganz Italien zusammenstellen, das wir auch zuhause gut für unsere Gäste vorbereiten und nachkochen können.

Zur Teilnahme an dieser Veranstaltung mit Kursnummer 0709 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich. Anmeldungen für diesen Kurs, für den eine Teilnahmegebühr in Höhe von 15 Euro € zuzügl. Lebensmittelumlage 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 www.bergkamen.info oder www.bergkamen.de anmelden.

Vortrag über Gicht wird verschoben

Die VHS weist darauf hin, dass der Vortrag über Gicht vom 10.04.2013 auf den 18.04.2013 verschoben werden musste. Folgender Kurs ist betroffen: Kurs U3404 „Volkskrankheit Gicht – Was tun bei erhöhtem Harnsäurespiegel?“

Gicht ist eine Stoffwechselerkrankung, bei der sich zu viel Harnsäure im Blut ansammelt. Bleibt der hohe Harnsäurespiegel im Blut lange bestehen, können Ablagerungen der Harnsäurekristalle zu akuten und schmerzhaften Gichtanfällen führen. In diesem Vortrag erhalten Teilnehmende umfassende Informationen rund um Ursache und schulmedizinische Behandlungsmöglichkeiten der „Krankheit der Könige“. Möglichkeiten der naturheilkundlichen Unterstützung und die Rolle der Ernährung ergänzen den Vortrag.

Donnerstag, 18.04.2013, 19:00-20:30 Uhr, im VHS-Gebäude „Treffpunkt“, Dozentin: Claudia Lindemann, Gesamtgebühr: 4,00 EUR

Für den Kurs ist eine Anmeldeung 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 / 284 953 oder 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über www.bergkamen.info oder www.bergkamen.de anmelden.

Keramik-Workshop am Wochenende mit Dietrich Worbs

Die VHS bietet einen Keramik-Wochenendworkshop mit Dietrich Worbs nach den Osterferien an.



Dietrich Worbs bietet einen
Keramik-Workshop an.

Ton bietet besondere Möglichkeiten der dreidimensionalen Gestaltung. Der unmittelbare Kontakt mit dem Material regt dabei die Fantasie an, beruhigt und gibt neue Impulse für den Alltag. Das Kulturreferat der Stadt Bergkamen führt vom 12. bis 14. April einen Keramik – Wochenendkurs durch. Anfänger und Fortgeschrittene sind zum Experimentieren mit Ton eingeladen.

Jeder kann hier seine Ideen in Ton gestalten, sei es gegenständlich oder abstrakt. Der Bergkamener Künstler Dietrich Worbs gibt dabei Anregungen und Hilfestellungen bei der Umsetzung. Termine für das Glasieren, Brennen und Abholen der fertigen Objekte werden im Workshop abgesprochen. Veranstaltungsort ist die Keramikwerkstatt des Stadtmuseums in Bergkamen-Oberaden. Weitere Informationen und die Möglichkeit zur Anmeldungen gibt es im Kulturreferat der Stadt Bergkamen

und telefonisch unter der Nummer 02307 965 462.

Vogelwelt in der Lippeaue

Wer schon immer wissen wollte, welche Vögel in den Lippeauen zuhause sind und wer die Naturlandschaftsschutzgebiet als Rastplatz nutzt, findet Antworten während einer Exkursion des NABU und der VHS Bergkamen am Sonntag, 17. März, ab 19 Uhr. Treffpunkt ist der Parkplatz am kommunalen Friedhof in Rünthe, Ostenhellweg 5.

Der Ornithologe Karl-Heinz Kühnapfel stellt die Lippeaue als Lebensraum unserer Vogelwelt vor. Die Teilnehmer lernen Standvögel, Durchzügler und Wintergäste anhand ihres Aussehens und ihrer Stimme zu erkennen. Ferngläser und Vogelbestimmungsbücher, falls vorhanden, sollten mitgebracht werden.

Gut vorbereitet reisen – „Türkisch für den Urlaub“

„Für den anstehenden Urlaub kann es hilfreich sein, Grundkenntnisse in der Landessprache zu erwerben“, sagt Patricia Höchst, die bei der Volkshochschule Bergkamen den Programmbereich Sprachen betreut. „Wer in der Lage sein

möchte, beim nächsten Urlaub in der Türkei im Restaurant zu bestellen oder auf der Bank Geld zu wechseln, der ist bei uns richtig.“

Am Samstag, 13.04.2013, startet ein Mini-Sprachkurs, der sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse richtet. Der Kurs ist für Personen konzipiert, die in begrenztem Umfang Türkisch für den Urlaub lernen möchten. „Wir befassen uns mit typischen touristischen Situationen, wie zum Beispiel im Hotel oder beim Einkaufen“, sagt Kursleiter Günther Fehling. Tipps für die Reise und spannende Informationen über die kulturelle Vielfalt der Türkei erhöhen die Vorfreude auf die nächste Reise.

Der Kurs findet an drei Samstagen (13., 20. und 27 April) jeweils von 9.30 bis 12.45 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“ statt. Interessierte, die sich auf diese Weise auf ihre Türkeireise vorbereiten möchten, setzen sich bitte für eine Anmeldung mit dem VHS-Team in Verbindung. Persönlich ist dies 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, möglich. Eine Anmeldung per Telefon kann unter der Rufnummer 02307 / 284 953 oder 284 954 erfolgen. Online können Interessierte sich jederzeit über www.bergkamen.info oder www.bergkamen.de anmelden. Für den Kurs „Türkisch für den Urlaub“ ist eine Teilnahmegebühr in Höhe von 21,60 € zu entrichten.

VHS-Kurs „Bella Italia – Italienische Küche“

Die Volkshochschule startet am Donnerstag, 18. April, von 18

bis 21.45 Uhr den neuen Kochkurs „Bella Italia – Italienische Küche,,. Hier sind noch Anmeldungen möglich.

Die vielgeliebte italienische Küche hat weit mehr zu bieten als Pizza und Pasta. Italiens Küche ist vor allem eine regionale Küche: So vielfältig wie die Landschaften sind auch die Gerichte, zu denen sich die Köche von den Traditionen ihrer Heimat inspirieren ließen. Vor allem in der Küche der Bauern und Arbeiter sind so über viele Jahrhunderte Gerichte entstanden, die heute zu den Klassikern der typisch mediterranen Küche gehören.

Nach dem Motto: „Beste Zutaten und gute Laune beim Kochen“ werden wir in diesem Kurs ein warm-kaltes Buffet von Klassikern und weniger bekannten Familienrezepten aus ganz Italien zusammenstellen, das wir auch zuhause gut für unsere Gäste vorbereiten und nachkochen können.

Zur Teilnahme an dieser Veranstaltung mit Kursnummer 0709 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich. Anmeldungen für diesen Kurs, für den eine Teilnahmegebühr in Höhe von 15,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage 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 www.bergkamen.info oder www.bergkamen.de anmelden.

VHS-Kosmetikworkshop für eine schöne Haut

Freie Plätze hat die Bergkamener Volkshochschule in dem Workshop „**Schöne Haut – ein ganzheitliches Kosmetikprogramm**“ **am Samstag, 16. März, von 10 bis 13 Uhr im Treffpunkt an der Lessingstraße.** Unsere Gesichtshaut ist täglichen Einflüssen wie Hektik und Umweltbelastungen ausgesetzt und braucht Unterstützung, damit sie gesund und vital strahlend aussieht. Die Dozentin Petra Lantin vermittelt in ganzheitliches Kosmetikprogramm, das die Teilnehmerinnen nach Beendigung des Kurses ganz leicht im Alltag anwenden können. Der Einstieg in den Kurs erfolgt über Entspannungsübungen.

Schwerpunkte für die äußere Pflege der Haut sind die Themen Hautdiagnose, Gesichtereinigung, Gesichtspeeling, Maske und Tagespflege. Verwendet werden dafür 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 für ein entspanntes Wohlgefühl auf dem Heimweg.

Zur Teilnahme an dieser Veranstaltung mit Kursnummer 0709 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich. Anmeldungen für diesen Kurs, für den eine Teilnahmegebühr in Höhe von 16,00 € 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

www.bergkamen.info oder www.bergkamen.de anmelden.