

# **Wegen hoher Nachfrage nochmals im VHS-Programm: Kurs für Neueinsteiger in die digitale Welt**

Der Kurs „Erste Schritte in die digitale Welt“ der VHS Bergkamen ist für Personen gedacht, die keinerlei Vorkenntnisse über digitale Technologien haben und die die Bedienung kennenlernen möchten.

Das Angebot umfasst die Bereitstellung der digitalen Geräte (Android-Tablets, iPads, Notebooks) und gibt Einblicke in deren Einsatzmöglichkeiten. Die Teilnehmenden werden mit den Unterschieden der verschiedenen Geräte vertraut gemacht und können das Gerät in Ruhe ausprobieren. Sie erfahren, wie sie eine Internetseite besuchen und Fotos machen können. Was ist eine App und wo ist sie zu finden? Und welche App kann vielleicht helfen? So können erste Erfahrungen im Umgang mit den Geräten in einer kleinen Gruppe gemacht werden. Der Kurs beginnt am 26.06.25 und findet dreimal donnerstags in der Zeit von 10:45 bis 12:15 Uhr im VHS Gebäude „Treffpunkt“ statt. Der Kurs wird vom Land NRW gefördert und kann daher kostenfrei angeboten werden. Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich.

Gerne nimmt das VHS-Team auch persönlich die Anmeldungen während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 8.30 – 12.00 Uhr und montags und donnerstags von 14.00 – 16:00 Uhr oder telefonisch unter den Rufnummern 02307/284 952 und 284 954 entgegen.

---

# Noch freie Plätze für die VHS-Schulabschlüsse nach Klasse 9 und 10

Die Schulabschlüsse bieten jungen Menschen wichtige Grundlagen für ihren weiteren Bildungsweg – sei es für eine berufliche Ausbildung oder den Besuch weiterführender Schulen.

**Erster Schulabschluss (ESA):** Dieser Abschluss, der in der Regel nach Klasse 9 erreicht wird, ist Voraussetzung für viele duale Ausbildungen und berufsvorbereitende Maßnahmen.

**Mittlerer Schulabschluss (MSA):** Der Schulabschluss nach Klasse 10 eröffnet darüber hinaus die Möglichkeit, eine Fachoberschulreife zu besuchen bzw. zu erwerben.

Die Teilnahme an den Schulabschlüssen steht sowohl Schülerinnen und Schülern der allgemeinbildenden Schulen als auch externen Bewerberinnen und Bewerbern offen.

Die staatlich anerkannten Abendlehrgänge beginnen jeweils nach den Sommerferien und enden vor den Sommerferien des Folgejahres mit den entsprechenden zentral organisierten, standardisierten Abschlussprüfungen.

„Ein Schulabschluss ist der erste große Meilenstein in der Bildungsbiografie eines jungen Menschen. Wir ermutigen alle, diese Chance zu nutzen und sich frühzeitig anzumelden“, betont Thomas Lackmann von der Volkshochschule Bergkamen.

Sind Sie interessiert? Dann melden Sie sich bitte bei Herrn Thomas Lackmann, Stellvertretender Leiter der Volkshochschule, Tel.: 02307/284955, E-Mail: [t.lackmann@bergkamen.de](mailto:t.lackmann@bergkamen.de).

Wir freuen uns darauf, Sie auf Ihrem Bildungsweg zu begleiten und Ihnen dabei zu helfen Ihre Ziele zu erreichen.

---

# **Noch freie Plätze für den VHS-Kurs „Singen ist gesund“ in der Volkshochschule Bergkamen**

Singen macht nicht nur Spaß, sondern ist nachweislich gut für Körper und Seele. Die Volkshochschule Bergkamen lädt alle Musikbegeisterten und Neugierigen am 14. Juni 2025 von 10:00 Uhr bis 12:15 Uhr, zum besonderen Kurs „Singen ist gesund“ ein.

In diesem kompakten Kurs entdecken die Teilnehmenden, wie sich gemeinsames Singen positiv auf das Wohlbefinden auswirkt. Studien belegen, dass beim Singen Glückhormone ausgeschüttet werden, sich die Atmung vertieft und das Immunsystem gestärkt wird. Dabei kommt es nicht auf Perfektion oder musikalische Vorkenntnisse an – im Vordergrund stehen Freude, Entspannung und ein wertschätzendes Miteinander.

Neben praktischen Singeinheiten gibt es Atem- und Stimmübungen, kleine Körperübungen zur Lockerung und interessante Einblicke in die Wirkung von Musik auf den Menschen.

Die Kursgebühr beträgt 7 Euro.

Anmeldungen sind jederzeit online möglich unter [www.vhs.bergkamen.de](http://www.vhs.bergkamen.de). Das Team der VHS Bergkamen nimmt Anmeldungen auch gerne telefonisch unter 02307-284952 oder 284954, sowie per E-Mail unter [vhs@bergkamen.de](mailto:vhs@bergkamen.de) oder persönlich entgegen.

---

# **Noch freie Plätze für den VHS-Kurs „chronische Erschöpfung“**

Viele Menschen fühlen sich dauerhaft müde, energielos und antriebslos – ohne klare medizinische Ursache. Die sogenannte chronische Erschöpfung ist ein Zustand, der das Leben stark einschränken kann. Die Volkshochschule Bergkamen greift dieses aktuelle Thema in einem Kurs „chronische Erschöpfung“ auf, der am Freitag, den 13.06.2025 von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr online stattfindet.

Im Kurs „Chronische Erschöpfung“ erhalten die Teilnehmer fundiertes Wissen über die möglichen Hintergründe, Auswirkungen und praktischen Bewältigungsstrategien dieses oft unterschätzten Leidens. Der Kurs vermittelt nicht nur theoretisches Wissen, sondern legt großen Wert auf Erfahrungsaustausch, Selbstreflexion und alltagstaugliche Methoden zur Stabilisierung der psychischen und physischen Gesundheit.

Die Kursgebühr beträgt 12 Euro.

Anmeldungen sind jederzeit online möglich unter [www.vhs.bergkamen.de](http://www.vhs.bergkamen.de). Das Team der VHS Bergkamen nimmt Anmeldungen auch gerne telefonisch unter 02307-284952 oder 284954, sowie per E-Mail unter [vhs@bergkamen.de](mailto:vhs@bergkamen.de) oder persönlich entgegen.

---

# **Volkshochschule: Freie Plätze bei der Microsoft Teams Schulung**

In der heutigen Welt sind grundlegende EDV-Kenntnisse unerlässlich – sowohl im beruflichen als auch im privaten Alltag. Die VHS Bergkamen bietet am kommenden Samstag, 10.05.2025 von 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr den Kurs Microsoft Teams an. Die Kursgebühr beträgt 20 Euro.

Die Teilnehmenden erlernen in diesem Kurs, wie Sie die Koordination und Steuerung von Projekten mit Teams erstellen, pflegen und optimieren können. Ziel ist es, die gemeinsame Arbeit zu verbessern und die interne sowie externe Kommunikation zu optimieren und zu beschleunigen. Microsoft Teams ist eine zentrale Anwendung von Microsoft 365, die effektive Kommunikation und Zusammenarbeit bei der Teamarbeit unterstützt. MS Teams wird für die Kommunikation (inklusive Telefonie und Besprechungen) sowie Aufgaben- und Dokumentenmanagement in Unternehmen eingesetzt.

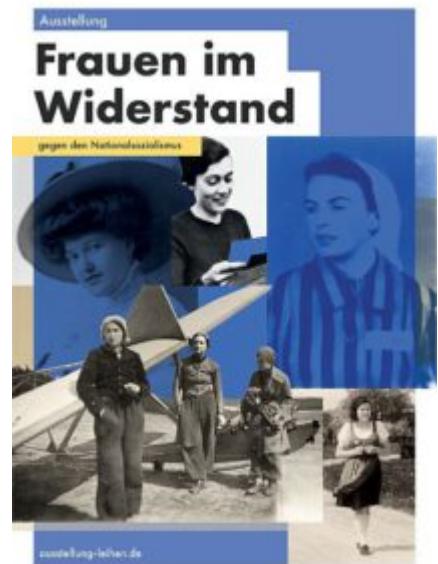
Die Teilnahme an EDV-Kursen der VHS Bergkamen bietet zahlreiche Vorteile: Sie steigern die Produktivität und erhöhen die beruflichen Chancen. Zudem fördern sie das Vertrauen im Umgang mit digitalen Technologien und tragen zur persönlichen Weiterentwicklung bei.

Anmeldungen sind jederzeit online möglich unter [www.vhs.bergkamen.de](http://www.vhs.bergkamen.de). Das Team der VHS Bergkamen nimmt Anmeldungen auch gerne telefonisch unter 02307-284952 oder 284954, sowie per E-Mail unter [vhs@bergkamen.de](mailto:vhs@bergkamen.de) oder persönlich entgegen.

---

# **Ausstellung „Frauen im Widerstand zum Nationalsozialismus“: Eröffnung am Dienstag im Treffpunkt**

Im Rahmen einer Ausstellung beleuchten die Gleichstellungsstelle der Stadt Bergkamen und die Volkshochschule Bergkamen die Lebensgeschichten und Taten von Frauen, die sich dem Nazi-Regime entgegenstellten und dabei ein großes persönliches Risiko auf sich nahmen. Unter dem Titel „Frauen im Widerstand zum Nationalsozialismus“ werden Geschichten von Mut, Zivilcourage und entschlossenem Handeln erzählt, die den widerständigen Frauen der damaligen Zeit gewidmet sind. Die Ausstellung wird am Dienstag, 6. Mai, um 16.30 Uhr eröffnet.



Die Ausstellung in der VHS ist nicht nur ein Mahnmal gegen das Unrecht der Nazizeit, sondern auch eine Erinnerung an den oft unsichtbaren Beitrag von Frauen im Widerstand. Sie kämpften nicht nur für eine bessere Zukunft, sondern setzten sich auch aktiv für das Leben ihrer Mitmenschen und das Wohl der Gesellschaft ein. Und dies nicht nur auf der Seite ihrer männlichen Mitstreiter: Diese Frauen trugen maßgeblich dazu bei, das Bild des Widerstands in Deutschland und Europa zu formen.

„Mit dieser Ausstellung möchten wir diesen außergewöhnlichen Frauen gedenken, die für Freiheit und Gerechtigkeit eintraten, obwohl sie oft im Schatten der Geschichte standen,“ so Manuela Sieland, Leiterin der VHS. Die Ausstellung ist ab 6. Mai in der Volkshochschule Bergkamen zu sehen und soll die Besucher\*innen dazu anregen, über die Bedeutung von Widerstand und Zivilcourage in schwierigen Zeiten nachzudenken. Begleitend zur Ausstellung werden auch Vorträge und Diskussionen angeboten, in denen Expert\*innen die Rolle der Frauen im Widerstand reflektieren.

Die Ausstellung mit dem Titel „Frauen im Widerstand zum Nationalsozialismus“ wird am 6. Mai um 16.30 Uhr von der Ersten Beigeordneten Frau Christine Busch eröffnet und ist bis zum 11.07. in der VHS zu besichtigen. Zur Eröffnung steht ein Imbiss bereit.

---

## **Noch Plätze frei in VHS-Kursen: Paypal und Online-Banking**

Am Dienstag, den 06.05.25 beginnen zwei neue Kurs zu Online-Bezahlsystemen bei der VHS Bergkamen, in denen es aktuell noch freie Plätze gibt. In dem Kurs „PayPal“ erfahren Sie, wie Sie PayPal sicher und effizient für Online-Transaktionen nutzen können. In dem praxisorientierten Kurs lernen Sie Schritt für Schritt ein PayPal-Konto einzurichten, Zahlungen zu senden und zu empfangen und wie man Sicherheitseinstellungen vornimmt sowie Tipps für den sicheren Umgang mit PayPal. Der Kurs richtet sich an Einsteiger sowie an alle, die ihre Kenntnisse vertiefen möchten und findet am 06.05.25 von 14.00 bis 15.30

Uhr statt.

Der zweite Kurs richtet sich an alle, die einen Einstieg ins Online-Banking wagen möchten. Immer mehr Filialen der Banken und Sparkassen schließen und damit sind die Bankgeschäfte nicht mehr so leicht zu erledigen. Die VHS Bergkamen bietet den Kurs „Online-Banking - Ihr Einstieg ins Online-Banking“ an, bei dem die Vor- und Nachteile aufgezeigt werden, die sicherheitsrelevanten Aspekte besprochen und anhand von praktischen Übungen mit Testkonten die vielen Möglichkeiten erklärt werden. Dieser Kurs findet 2-mal dienstags statt und startet am 06.05.25 um 16.00 Uhr.

Anmeldungen sind jederzeit online möglich unter [www.vhs.bergkamen.de](http://www.vhs.bergkamen.de). Das Team der VHS Bergkamen nimmt Anmeldungen auch gerne telefonisch unter 02307-284952 oder 284954, sowie per E-Mail unter [vhs@bergkamen.de](mailto:vhs@bergkamen.de) oder persönlich entgegen.

---

## **Neu im Programm der VHS Bergkamen: vhs.KinderUni**

Dieses Semester gibt es etwas neues bei der VHS Bergkamen, die vhs.KinderUni. Bei der vhs.KinderUni gibt es viele interessante Online-Vorträge für Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahre. Aktuell bietet die VHS Bergkamen die folgenden Kurse in Kooperations mit der vhs.Kinder Uni an:

- Warum gibt es überall Werbung? am 13.04.25, 11:00-12:00 Uhr
- Warum sind Menschen schlauer als Roboter? am 18.05.25, 11:00-12:00 Uhr
- Warum gibt es eine Schatzkammer in Eisbergen? am

29.06.25, 11:00-12:00 Uhr

Weitere Infos, Kurse und die Anmeldung finden Sie auf der Homepage der VHS Bergkamen unter <https://www.vhs.bergkamen.de>

.

---

# **Volkshochschule und Verbraucherzentrale geben Tipps zum Sparen: Auskommen mit dem Einkommen**

Gestiegene Preise für Nahrungsmittel, Energie und Versicherungen, vergleichsweise hohe Inflationsraten, teure Mieten – diese und andere Faktoren machen es für viele Haushalte immer schwieriger, den Lebensunterhalt mit den zur Verfügung stehenden finanziellen Mitteln zu bestreiten. Unter dem Titel „Auskommen mit dem Einkommen“ vermitteln die Volkshochschule Bergkamen und die Verbraucherzentrale daher am Mittwoch, 14. Mai, hilfreiche Adressen und wertvolle Tipps zum Sparen.

Die Veranstaltung findet von 15.00 bis 17.00 Uhr in der Volkshochschule Bergkamen, Lessingstr. 2, statt. Sie richtet sich vorrangig an Familien mit Kindern, Alleinerziehende sowie an Seniorinnen und Senioren. Die Anzahl der Plätze ist begrenzt und eine Anmeldung daher zwingend erforderlich – entweder im Internet auf der Webseite der Volkshochschule unter [www.vhs.bergkamen.de](http://www.vhs.bergkamen.de) (Kursnummer 251-1053) oder telefonisch unter 02307/28495-0.

Für Auskünfte zum Inhalt der Veranstaltung oder dem dahinterliegenden Projekt „ChanGe“ in Bergkamen Tobias Stacke

von der Stadt Bergkamen gerne zur Verfügung; telefonisch unter 02307/965-274 und per E-Mail an [t.stack@bergkamen.de](mailto:t.stack@bergkamen.de).  
Fragen zur Anmeldung beantwortet die Volkshochschule unter 02307/28495-0 sowie per E-Mail an [vhs@bergkamen.de](mailto:vhs@bergkamen.de).

---

## **Noch freie Plätze bei der Volkshochschule im Kurs „Digitalkamera: einstellen – fertig – los!“**

Digitale Fotos sind schnell gemacht, aber nicht jeder „Schnappschuss“ eignet sich zum Weiterverschicken. Sie haben eine Digitale Spiegelreflexkamera (DSLR mit oder ohne Spiegel von Canon, Nikon, Sony, Lumix, usw.) und wissen gar nicht, wofür all die Knöpfe und Einstellungen gut sind? Im Vollautomatik-Modus kann man natürlich anfangen zu fotografieren, aber in der Kamera steckt noch viel mehr Potential, um ästhetisch und technisch geeignete Fotos selbst zu erstellen und weiter zu verschicken, laut Kursleiter Dr. Tom Fliege.

Gemeinsam machen sich die Teilnehmer auf die Reise und erforschen Wechselobjektive und die wichtigsten Kamerafunktionen. Sie werden viel ausprobieren, sich gegenseitig porträtieren und kleine Gegenstände fotografieren. Brennweite, Blende, ISO, Schärfentiefe und Bewegungs(un)schärfe sind schon bald keine Fremdwörter mehr und so lassen sich nach dem Kurs viel spannendere Bilder gestalten.

**Kursnummer: 251-2111**

Leitung: Herr Dr. Tom Fliege

Datum: 08. April 2025

Zeit: 18:00 – 22:00 Uhr

Ort: VHS-Gebäude „Treffpunkt“; EG; Raum 102 (barrierefrei)

Kosten: 45 Euro

Hinweis: Bringen Sie bitte Ihre Kamera (mit den Buchstaben P, Tv/S, Av/A, M auf dem Moduswahlrad), Bedienungsanleitung, geladene Akkus, Speicherkarte, Objektive und weitere Ausrüstung mit.

Weitere Informationen und Kursinhalte können Sie aus der Homepage der VHS Bergkamen unter <https://vhs.bergkamen.de> entnehmen. Dort können Sie sich auch bequem online anmelden. Gerne berät Sie das VHS-Team auch persönlich und nimmt Ihre Anmeldungen während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 8.30 – 12.00 Uhr und montags und donnerstags von 14.00 – 16:00 Uhr oder telefonisch unter den Rufnummern 02307/284 952 und 284 954 entgegen.

---

**Noch Plätze frei in VHS-Kursen PC-Grundlagen und OneDrive**



Bei der VHS Bergkamen startet am Donnerstag, den 27.03.25 ein neuer PC-Grundlagen-Kurs. Hier lernen die Teilnehmenden den Umgang mit ihrem PC Schritt für Schritt kennen bis hin zur Bedienung des Internets und können die Vielfalt eines heutigen Computers entdecken. Bei der Themenauswahl werden selbstverständlich die Interessen der Kursteilnehmer berücksichtigt. Der Kurs findet 11 x donnerstags von 9.00 bis 10.30 Uhr in der VHS „Treffpunkt“ statt und kostet 55,- Euro.

Auch das Programm OneDrive bietet eine Vielzahl von Anwendungsmöglichkeiten, die nicht immer zum Einsatz kommen oder gänzlich unbekannt sind. Der Cloudservice von Microsoft ist ein fester Bestandteil in Windows 10/11 und im Office-Paket enthalten. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden wie sie Dateien oder Ordner sicher in die Cloud verschieben, sicher teilen können und wie sie die Cloud als Backup nutzen können. Des Weiteren werden die Einstellungen und Synchronisationsmöglichkeiten besprochen. Voraussetzung ist ein sicherer Umgang mit Windows 10 und -wenn möglich- bereits ein kostenloses Microsoftkonto. Der Kurs findet am Dienstag, 01.04.25 von 18.00 Uhr bis 21.00 Uhr statt und kostet 10,- Euro.

Interessenten sollten sich kurzfristig telefonisch unter 02307/284952 oder 02307/284954 anmelden. Außerdem sind Anmeldungen jederzeit persönlich in der VHS oder online unter [www.vhs.bergkamen.de](http://www.vhs.bergkamen.de) möglich.