

Zeitzeugenkreis verabschiedet Gabriele Scholz



Gabriele Scholz hat 2001 gemeinsam mit Barbara Strobel, der damaligen Museumsleiterin, den Zeitzeugenkreis ins Leben gerufen. Seit dem Jahr 2003 ist Frau Scholz Leiterin des Arbeitskreises und die Volkshochschule Bergkamen begleitet den Zeitzeugenkreis in Kooperation mit dem Stadtmuseum seither.

Viele engagierte und interessierte Menschen haben sich in den mehr als 20 Jahren den unterschiedlichsten lokal-historischen Themen gewidmet, Alltagsgeschichten und Fotos zusammengetragen.

So sind rund 20 Themenhefte erschienen, die sich einer außerordentlichen Beliebtheit in der Bergkamener Bevölkerung

erfreuten. Gabriele Scholz erzählt begeistert davon, dass viele Familien das jeweils neue Themenheft als Weihnachtsgeschenk eingeplant haben.

Nun ist diese Ära beendet. Gabriele Scholz kann mit Stolz auf die Leistungen des Zeitzeugenkreises und auch auf ihr persönliches Engagement für den Zeitzeugenkreis zurückblicken.

Dr. Eugen Drewermann ist am 8. September zu Gast im „studio theater“



Eugen Drewermann

Wie in jedem Jahr ist Dr. Eugen Drewermann auf Einladung der VHS Bergkamen zu Gast im „studio theater“ der Stadt Bergkamen. Am Donnerstag, 8. September, 19.00 Uhr befasst sich sein diesjähriger Vortrag mit der Fragestellung „Gott wo bist du?“ Das ist auch der Titel seines neuen Buches, in dem er Fragen von Schüler*innen, die sie im Religionsunterricht gestellt haben, nachvollziehbar beantwortet.

„Wie ist das gemeint: Gott unser Vater?“, „Passen Schöpfergott und Evolution zusammen?“, „Ist Gott allmächtig – angesichts von Leid und Elend in der Welt?“, „Was ist unter Teufel und Hölle zu verstehen?“, „Glauben Christen und Muslime an denselben Gott?“ und vieles mehr.

Der gebürtige Bergkamener erhebt seit Jahren kein Honorar für seine Vorträge in Bergkamen. Deshalb ist der Eintritt kostenfrei. Er ruft aber zu einer Spende auf, die in diesem von Krisen geschüttelten Jahr der „Tafel Bergkamen“ zu Gute kommen soll.

Wie bereits im vergangenen Jahr wird der Vortrag von Dr. Eugen Drewermann für seinen YouTube Kanal aufgenommen, so dass alle, die den Vortrag nicht live miterleben können, den Vortrag dort ansehen können.

VHS Bergkamen: Anmeldungen laufen auf Hochtouren – Kurse starten am 29.08.2022

Das neue Semester der Volkshochschule Bergkamen beginnt am 29. August. Es sind schon 630 Anmeldungen zu den Kursen des nächsten Semesters zu verzeichnen. „Dass unsere Angebote so gut ankommen, erfreut uns sehr“, so die VHS-Leiterin Sabine Ostrowski.

Ein Blick ins neue Programm lohnt sich allemal. Es findet sich auch ein buntes Potpourri von Einzelveranstaltungen im Programmbereich Politik und Gesellschaft. Themen sind

Vermögensgerechtigkeit in Deutschland, Energiewende zu Hause oder auch gemeinschaftliches Wohnen für immer mehr Lebenslagen. Diese Webvorträge, die in Kooperation mit der VHS Böblingen-Sindelfingen präsentiert werden, sind Live-Online-Seminare zu festen Terminen. Die zum Teil internationalen Referenten vermitteln ihr Expertenwissen direkt aus ihrem Büro, Institut oder sogar aus dem Ausland. Die Teilnahme ist gebührenfrei!

Am 8. September wird Dr. Eugen Drewermann seinen Vortrag im „studiotheater“ halten. In diesem Jahr widmet er sich den Fragen von Schülerinnen und Schülern, die sie im Religionsunterricht gestellt haben: „Wie ist das gemeint: Gott unser Vater?“, „Passen Schöpfergott und Evolution zusammen?“, „Ist Gott allmächtig – angesichts von Leid und Elend in der Welt?“, „Was ist unter Teufel und Hölle zu verstehen?“, „Glauben Christen und Muslime an denselben Gott?“ und vieles mehr. Darauf möchte Dr. Eugen Drewermann nachvollziehbare Antworten geben. Eine Anmeldung zu dieser Veranstaltung ist obligatorisch.

Neben den bewährten und stark nachgefragten Kursen, sind durch alle Programmbereiche hinweg auch viele neue Angebote zu finden.

Unter dem Motto „VHS macht gesünder“ finden sich im Programm zahlreiche Kurse und Workshops mit Entspannung- und Bewegungsangeboten sowie Seminare zur psychischen Gesundheit, in denen die Teilnehmenden gesundheitsfördernde Methoden kennenlernen und üben können. Gesundheitsvorträge runden das Angebot ab und können zum Teil entspannt zu Hause verfolgt werden.

Im Fremdsprachenbereich gibt es neue Anfängerkurse in den Sprachen Englisch, Italienisch und Spanisch. Aber auch in den bestehenden und fortgeführten Kursen sind Quereinsteiger mit den entsprechenden Vorkenntnissen willkommen.

Der Bereich der beruflichen Bildung und EDV bietet Kurse für

EDV- und Smartphone-Neulinge aber auch Angebote zur Erstellung einer eigenen Homepage mit WordPress, zu Microsoft Teams und digitalem Online-Marketing. Einige neue Kurse und Vorträge zum Kommunizieren und Kooperieren im Internet, wie z.B. Videos im Internet erstellen, Know-how für Videokonferenzen und Tipps zum effektiven Arbeiten im Homeoffice ergänzen das Angebot. Neu im Angebot sind zwei Kurse zum iPad und iPhone, in denen die Grundfunktionen bis zu den komplexen Funktionen der kleinen Alltagshelfer geübt werden.

Für alle VHS-Kurse ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich, während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 8.30 – 12.00 Uhr und montags und donnerstags von 14.00 – 16.00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, entgegen. Eine Kursanmeldung per Telefon ist unter den Rufnummern 02307/284952 und 284954 möglich. Über die Internetseite <https://vhs.bergkamen.de> können Interessierte sich jederzeit anmelden.

Deutschförderprogramm der Volkshochschule für Schülerinnen und Schüler in den Sommerferien

Zwei Wochen ihrer Sommerferien nutzen 15 Schülerinnen und Schüler, um ihre Deutschkenntnisse zu verbessern. Sie kommen aus der Ukraine oder Serbien und möchten im nächsten Schuljahr gut gerüstet sein, um dem Unterricht in ihrer neuen Heimat Bergkamen folgen zu können. Die jungen Kursteilnehmer sind

zwischen 12 und 16 Jahren und kommen aus den weiterführenden Bergkamener Schulen.

Die Volkshochschule Bergkamen hat bereits in den vergangenen Jahren dieses Programm in Kooperation mit den Schulen durchgeführt und konnte auch in diesem Jahr dafür 2 Lehramtsstudentinnen gewinnen. Die Schülerinnen und Schüler verbessern ihre Deutschkenntnisse in einem abwechslungsreichen Unterricht, der z.B. mit Sprach-Spielen, Quiz oder auch Kurzfilmen angereichert ist. Da fällt das Lernen am Vormittag auch in den Ferien gleich leichter und neue Freundschaften können so auch gewonnen werden.

Sommerakademie: Kunst vor Ort 2022 auf der Ökologiestation in Heil

Die Volkshochschulen im Kreis Unna und der Stadt Hamm, das Kulturreferat Bergkamen und das Umweltzentrum Westfalen bieten eine Woche Kunst in der Ökologiestation. Von Sonntag den 31. Juli bis Freitag den 5. August jeweils von 10:00 bis 17:30 Uhr können sich Teilnehmende in Aquarellmalerei, Druckgrafik, Holzbildhauerei, Freie Malerei, Steinbildhauerei und Zeichnung ausprobieren und ihre eigenen Werke erschaffen.

Am Freitag, **5. August 2022**, ab 17 Uhr gibt es die große Abschlussveranstaltung mit Livemusik von „Blue Thumb“ und Ausstellung einiger Arbeiten. Die Veranstaltung ist öffentlich und der Eintritt ist frei. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Volkshochschule Bergkamen freut sich über erfolgreiche Schulabschlüsse



Die erfolgreichen Teilnehmerinnen und Teilnehmer der VHS-Schulabschlusskurse.

Es gibt viele Wege zum nachträglichen Erwerb eines Schulabschlusses. Einer davon führt zur Volkshochschule der Stadt Bergkamen, und dass seit beinahe 40 Jahren. Und es ist ein guter Weg.

Zu Ende dieses Schuljahres kann die VHS 18 Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit guten Schulabschlüssen verabschieden. Trotz erswerter Rahmenbedingungen durch Corona haben diese jungen Menschen ihren Weg gemacht. Einige von ihnen haben Abschlüsse

mit Qualifikationsvermerk für die gymnasiale Oberstufe erlangt, andere beginnen mit dem Mittleren Schulabschluss eine qualifizierte Berufsausbildung und diejenigen, die im ersten Schritt den Hauptschulabschluss nach Klasse 9 erworben haben, werden nach den Sommerferien bei der VHS weiter lernen bis zum Mittleren Schulabschluss. Ein insgesamt mehr als zufriedenstellendes Ergebnis freut sich Sabine Ostrowski, Leiterin der Bergkamener Volkshochschule.

Sollten Sie Interesse an einem Schulabschluss bei der VHS Bergkamen haben, vereinbaren Sie einfach einen Termin für ein Beratungsgespräch mit Frau Ostrowski, entweder telefonisch 02307/284955 oder per E-Mail s.ostrowski@bergkamen.de.

Im Zweiten Bildungsweg bei der VHS erhalten junge aber auch ältere Erwachsene die Gelegenheit, einen staatlich anerkannten Schulabschluss der Sekundarstufe I, dazu gehört der Hauptschulabschluss nach Klasse 9, nach Klasse 10 und der Mittlere Schulabschluss (vormals FOSR), nachzuholen oder zu verbessern.

Aufgenommen werden junge Erwachsene, die die 10-jährige Schulpflicht absolviert haben oder bereits über einen Schulabschluss verfügen. Englischkenntnisse sind von Vorteil, ist man aber zugewandert und im Heimatland wurde kein Englischunterricht erteilt, kann die Englischprüfung durch eine muttersprachliche Prüfung ersetzt werden.

Die neuen Lehrgänge beginnen am 15.08.2022 und werden montags bis freitags in der Zeit von 16.30 bis 21.15 Uhr durchgeführt, damit auch Berufstätige teilnehmen können.

Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie, Geschichte, Politik und im Lehrgang zum Erwerb des Mittleren Schulabschlusses noch das Unterrichtsfach Informatik, um die Teilnehmenden mit einem entsprechenden Maß an Medienkompetenz ins Berufsleben zu entlassen.

Unterrichtbegleitend bietet die VHS Förderstunden in den

Unterrichtsfächern Mathematik, Englisch und Deutsch an. Mit dem nächsten Schuljahr wird auch die Arbeit eines Schulsozialpädagogen gefördert.

Die Fachlehrerinnen und Fachlehrer unterrichten tagsüber an unterschiedlichen Schulformen, einige sind schon pensioniert, aber alle unterrichten aus Freude am Lehren und feiern mit der Schulleitung jeden Einzelerfolg.

Die Volkshochschule kann pro Lehrgang maximal 25 Personen aufnehmen. Aktuell haben sich für den Hauptschulabschluss und für den Mittleren Schulabschluss jeweils 18 Personen angemeldet. Es sind also noch einige Plätze frei. Bei Interesse bitte melden.

Programmheft der Volkshochschule Bergkamen für das 2. Halbjahr 2022 ist erschienen

Das Programm der Volkshochschule Bergkamen für das 2. Halbjahr 2022 wurde am 31.05.2022 vom Ausschuss für Schule, Sport und Weiterbildung verabschiedet. Das neue Programm bietet rund 150 interessante, vielfältige Angebote mit insgesamt 5000 Unterrichtsstunden.

Das Lernen hört auch im Erwachsenenalter niemals auf, denn mit dem Wandel unserer Gesellschaft verändern sich auch die Anforderungen, die Beruf und Alltag an jeden Einzelnen von uns stellen. Lebenslanges Lernen heißt vor allem aber, neugierig zu bleiben und aktiv das persönliche und gesellschaftliche

Umfeld mitzugestalten.

In der VHS kommen alle auf ihre Kosten, die sich weiterbilden wollen. Die Kurse in den einzelnen Bereichen sind wie immer breit gefächert, von Gesundheitsvorträgen über Sprachkurse, Bewegungsworkshops bis hin zu Smartphonekursen. Eine ganze Reihe von EDV- Seminaren richten sich an Freiberufler wie Ärzte, Rechtsanwälte und Steuerberater oder an Handwerker, Künstler und Autoren. Hier geht es dann z.B. um die eigene Homepage oder das digitale Online-Marketing. In Online-Formaten können sich Berufstätige neben ihrem Job Kenntnisse über Buchhaltung und weitere kaufmännische Grundlagen aneignen.

In der VHS gibt es Einsteigerkurse für Computer-Neulinge aber auch für die Office-Anwendungen Word, Excel, Outlook oder für die Videoproduktion. Mit dem CEWE-Fotobuch können in diesem Semester Kochbücher mit den eigenen Lieblingsrezepten erstellt werden.

Am 8. September ist Dr. Eugen Drewermann wieder in Bergkamen zu Gast. Im Studiotheater wird er den Vortrag „Gott, wo bist du?“ halten.

Im Rahmen der Interkulturellen Woche zeigt die VHS in Kooperation mit dem Kommunalen Integrationszentrum und der kommunalen Gleichstellungsstelle den Film „Töchter des Aufbruchs“, in dem Migrantinnen ihre zum Teil abenteuerlichen Flucht- und Einwanderungsgeschichten erzählen.

In Online-Vorträgen können sich Interessierte im kommenden Semester beispielsweise über neue Wohnformen, asiatische Supermächte, Vermögensgerechtigkeit oder die Energiewende zu Hause informieren.

Offiziell startet das neue Programm am 29.08.2022, aber einige Kurse beginnen auch schon früher. Beispielsweise starten ab dem 27.06. die einwöchigen Vorkurse in den Fächern Deutsch, Mathe und Englisch für die Schulabschlusslehrgänge. Hier

können die Teilnehmenden nach einer längeren Lernpause Vergessenes auffrischen. Die Abendlehrgänge zur Nachholen eines Schulabschlusses beginnen dann am 15.08.2022, Anmeldungen sind noch möglich.

Das Gesamtangebot ist sehr bunt und es lohnt sich, genauer hinzuschauen, denn es ist so gut wie für jede Zielgruppe etwas dabei. Eine Übersicht über alle VHS-Kurse findet man im Programmheft und auf der Internetseite der VHS www.vhs.bergkamen.de.

Das Programmheft liegt ab heute an den bekannten Stellen im Stadtgebiet aus.

Mit der VHS Bergkamen am 12.03.2022 zur Erinnerungs- und Gedenkstätte Wewelsburg

Die Wewelsburg ist ein burgähnliches Renaissanceschloss im Stadtteil Wewelsburg der Stadt Büren im Kreis Paderborn. Sie wurde hoch über dem Almetal zwischen 1603 und 1609 von Paderborner Fürstbischöfen erbaut.

Von 1933 bis 1945 wurde die Burg von der SS (Schutzstaffel) genutzt und umgebaut. Die Erinnerungs- und Gedenkstätte Wewelsburg informiert umfassend über diese Zeit, sowohl über die lokalen Tätigkeiten der Schutzstaffel als auch über die allgemeine Geschichte der Schutzstaffel der NSDAP (National Sozialistische Deutsche Arbeiter Partei). Zugleich wird hier der Opfer der SS-Gewalt gedacht.

Die SS entwickelte sich unter Reichsführer Himmler zu einer

der mächtigsten Organisationen im „Dritten Reich“. Sie verstand sich als soldatische und rassistische Elite. Die Umsetzung dieses Anspruchs und ihrer menschenverachtenden, radikalen Ideologie brachte Millionen von Menschen den Tod.

Dieses elitäre Selbstverständnis machte die Wewelsburg zu Himmlers Lieblingsimmobilie. Er ließ sie im Laufe der Zeit zu einer elitären und zentralen Versammlungsstätte der SS umformen. Dazu gehörte auch die Einrichtung eines Konzentrationslagers, dessen Häftlinge das Bauvorhaben umsetzten. Mindestens 1.229 Menschen starben vor Ort infolge der Arbeits- und Haftbedingungen sowie Misshandlung und Willkür durch die SS-Wachmannschaften. Das Konzentrationslager in Wewelsburg war aber auch Exekutionsort der Gestapo.

Im Rahmen der Exkursion wird die Dauerausstellung „Ideologie und Terror der SS“ im ehemaligen SS-Wachgebäude auf dem Burgvorplatz besucht und ein Einführungsfilm gezeigt. Ein zeitgeschichtlicher Ortsrundgang rundet den Tag ab.

Los geht es am 12.03.2022 um 07:50 Uhr mit dem Bus vom Parkplatz der VHS Bergkamen, Lessingstr. 2. Die Ankunft an der Wewelsburg ist für ca. 10.00 Uhr geplant.

Zurück geht es um 15.40 Uhr. Die Ankunft an der VHS Bergkamen ist um ca. 17.40 Uhr geplant. Die Gebühr für die Exkursion beträgt 20,00 €.

Anmeldungen nimmt das VHS-Team während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 8.30 – 12.00 Uhr und montags und donnerstags von 14.00 – 16:00 Uhr gerne telefonisch unter den Rufnummern 02307/284 952 und 284 954 entgegen. Online können Interessierte sich jederzeit über <https://vhs.bergkamen.de> anmelden.

Qualität der Arbeit der Bergkamener Volkshochschule erneut bestätigt

Seit 2009 ist die VHS Bergkamen mit dem Qualitätssiegel nach dem Gütesiegelverbund Weiterbildung zertifiziert. Das Qualitätssiegel gilt jeweils für drei Jahre und wird dann überprüft. Im Dezember 2021 war es wieder soweit: Der externe Auditor Ralf Ramacher vom Gütesiegelverbund Weiterbildung aus Dortmund überprüfte die Volkshochschule und kam zu dem erfreulichen Ergebnis, dass das „Qualitätsmanagement-System der VHS Bergkamen vollständig wirksam ist“.

Somit hat die Volkshochschule das Zertifikat für weitere drei Jahre erhalten. Das Qualitätsmanagement ist ein kontinuierlicher Prozess in der VHS Bergkamen. Qualität nach Gütesiegelverbund heißt, die Zufriedenheit der Teilnehmenden steht im Mittelpunkt der Qualitätsbestrebungen der Weiterbildungseinrichtung. Dazu gehört auch, dass die Einrichtung Interessierte in Fragen der Weiterbildung berät und die Planung ihres Programms an den Interessen der Teilnehmenden und am gesellschaftlichen Bedarf ausrichtet. Des Weiteren werden die fachliche und pädagogische Kompetenz der Lehrenden, die Eignung der Unterrichtsräume, der Materialien und der eingesetzten Medien begutachtet. Seit 2010 hat die Landesregierung NRW die Vorgaben für den Erhalt der Fördergelder für die kommunale Volkshochschularbeit erweitert und ins Gesetz geschrieben. Mit der aktuellen Zertifizierung ist die Landesmittelförderung für die Volkshochschule also weitere 3 Jahre gesichert.

Spendenerlös der VHS- Veranstaltung mit Eugen Drewermann geht an den Kinderschutzbund



Spendenübergabe an den Kinderschutzbund Kreis Unna (v.l.): VHS-Leiterin Sabine Ostrowski, Hannah Westermann und Frank Zimmer vom Kinderschutzbund sowie die stellvertretende VHS-Leiterin Manuela Sieland-Bortz .

Nach einer pandemiebedingten Pause war Dr. Eugen Drewermann auf Einladung der Volkshochschule, am 7. September wieder zu Gast in Bergkamen. Der gebürtige Bergkamener bringt seine Verbundenheit zu seiner Heimatstadt jedes Jahr mit einem Vortrag zum Ausdruck, für den er kein Honorar erhebt, aber zu einer Spende aufruft, die dann einem gemeinnützigen Zweck zufließt.

Da sich sein diesjähriger Vortrag zum Thema „Christentum und

Strafrecht“ auch mit dem Thema des sexuellen Kindesmissbrauchs in der Katholischen Kirche auseinandersetzte, war es für Drewermann und VHS naheliegend, den Spendenerlös dem Kinderschutzbund im Kreis Unna zu Gute kommen zu lassen.

Der Kinderschutzbund im Kreis Unna unterhält eine Fachberatungsstelle zum Schutz gegen jegliche Form von Gewalt an Kindern und Jugendlichen und ist auch in Bergkamen tätig. Dazu gehören vor allem die körperliche Gewalt, die sexuelle Kindesmisshandlung und die Vernachlässigung von Kindern.

Hier können sich Kinder, Jugendliche und ihre Eltern kostenfrei und auf Wunsch auch anonym zu allen Kinderschutzthemen beraten lassen. Alle MitarbeiterInnen unterliegen der Schweigepflicht.

Weitere Infos finden Sie unter:
www.kinderschutzbund-kreisunna.de.

Die VHS Bergkamen freut sich, dem Kinderschutzbund eine Spende in Höhe von 587,00 € überreichen zu können. Herzlichen Dank dafür an Dr. Eugen Drewermann.

Den Vortrag können sich Interessierte, die nicht vor Ort sein konnten, auf dem YouTube Kanal von Dr. Drewermann anschauen. Die VHS hat einen Mitschnitt der Veranstaltung dafür zur Verfügung gestellt. Einen Link zum Vortrag finden Sie auf der Internet Seite der VHS Bergkamen (www.vhs.bergkamen.de).

**VHS Bergkamen hat noch freie
Kursplätze nach den**

Herbstferien

Bei der VHS Bergkamen starten nach den Herbstferien einige Kurse, in denen noch freie Plätze buchbar sind.

Im Fachbereich EDV und berufliche Bildung beginnt ein Kurs für Windows 10 mit Sascha Gottwald. Hier lernen die Teilnehmenden schnell und unkompliziert die wichtigsten Funktionen des Betriebssystems Windows 10 kennen. Sie lernen, wie mit Fenstern gearbeitet wird, wie der Explorer effektiv genutzt werden kann, wie die Cloud OneDrive eingerichtet und genutzt wird, wie Apps verwendet werden, wie mit dem neuen Browser Edge im Internet gesurft wird. Cortana führt Sprachbefehle aus. Die Themen Datenschutz und Sicherheit runden den Kurs ab. Der Kurs findet in der Zeit vom 26.10. bis 09.11.2021 jeweils dienstags von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr statt, umfasst insgesamt 6 Unterrichtsstunden und kostet 15,00 €.

Ebenfalls im Fachbereich EDV und berufliche Bildung startet mit dem Dozenten Bernd Falkenberg ein Aufbaukurs Smartphone mit Android Betriebssystem. Dieser Kurs richtet sich an Smartphone-Anfänger, die mit der Bedienung über Gestensteuerung und der Bildschirmtastatur schon vertraut sind. Inhaltlich beschäftigt sich dieser Kurs mit den Themen: Mit dem Smartphone ins Internet gehen, Google Maps als Navigationsgerät und zeigt alternative Apps zu Google. Die Themen Datensicherung und Datensicherheit sowie Einstellungen am Smartphone vornehmen finden ebenfalls Berücksichtigung. Der Kurs findet in der Zeit vom 27.10. bis 17.11.2021 jeweils mittwochs von 18.00 Uhr bis 21.15 Uhr statt, umfasst insgesamt 16 Unterrichtsstunden und kostet 40,00 €.

Im Gesundheitsbereich hält Frau Dagmar Lehmkuhl einen Onlinevortrag mit dem Thema „Wie wir unsere Gesundheit durch Essen beeinflussen können“. Der Vortrag findet am 28.10.2021 in der Zeit von 18.00 Uhr bis 20.00 Uhr statt und kostet 5,00 €. Laut einer Umfrage geben nur noch 4% der Bevölkerung keine

gesundheitlichen Beschwerden an – aber über 30% geben mehr als 5 Krankheiten an! Zivilisationskrankheiten, wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Depressionen etc. – und auch Autoimmunerkrankungen, wie beispielsweise Hashimoto-Thyreoiditis, Allergien, Zöliakie, Multiple Sklerose, Schuppenflechte und chronisch-entzündliche Darmkrankheiten – nehmen weltweit drastisch zu, außerdem sind immer mehr Kinder und junge Erwachsene betroffen. Hier werden auch Möglichkeiten aufgezeigt, wie man dem Verlust der Gesundheit langfristig vorbeugen bzw. Lebensqualität und Gesundheit zurückerlangen kann. In diesem Vortrag geht es aber auch um die Zusammenhänge zwischen den Lebens- und Ernährungsgewohnheiten und welche Auswirkungen diese auf einen selbst und weltweit haben.

Am 29.10.2021 zeigt Frau Silke Brockhusen in der Zeit von 15.00 Uhr bis 18.15 Uhr mehr zum Thema „Hundemassage – Hundewellness, die kleine Auszeit für Ihren Hund“. Insbesondere erklärt sie, was das Ziel einer Massage ist, wann man den Hund massieren darf und wann nicht, was Stress ist und wie man Stress und Schmerzsignale bei einem Hund erkennt. Es gibt einen kleinen Überblick über die Anatomie des Hundes, man erlernt verschiedene Massagetechniken im Wellnessbereich, was die Wärmetherapie ist und wie man sie anwendet. Dieser Kurs findet in der Volkshochschule Bergkamen, ohne eigenen Hund, statt. Die Teilnehmenden werden die Möglichkeit haben, das Erlernte an einem ausgebildeten Schulhund bzw. an einem Hundedummy zu üben. Der Kurs kostet 13,60 €.

Im Bereich EDV und berufliche Bildung findet am 29.10.2021 in der Zeit von 16.00 Uhr bis 21.00 Uhr ein Kurs statt, in dem die Dozentin Denise McConnell den Teilnehmenden die „Öffentlichkeitsarbeit auf Instagram“ näher bringt. In diesem Seminar erfährt man, wie Öffentlichkeitsarbeit auf Instagram gestaltet werden kann. Neben einem Einblick in die Funktionen der App erhalten die Teilnehmenden in einer Gruppenübung Impulse, wie sie ihre eigene Marketing-Strategie aufbauen können. Dabei bekommen sie auch einen Einblick, wie die

Kommunikation auf Instagram funktioniert. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Instagram-Kanal, auf den die Teilnehmenden während des Seminars zugreifen können (darf auf privat umgestellt sein). Der Kurs kostet 15,00 €.

Ausführliche Kursbeschreibungen finden sich auf der Internetseite der VHS.

Anmeldungen nimmt das Team der VHS Bergkamen gerne entgegen. Sie können sich über die Homepage anmelden unter www.vhs.bergkamen.de, per E-Mail an vhs@bergkamen.de oder telefonisch unter 02307-284952 (Fr. Antweiler) oder 02307-284954 (Fr. Derksen).