VHS bietet Grundlagenkurs für MS Excel an

Das Tabellenkalkulationsprogramm MS Excel wird in zahlreichen Büros Deutschlands eingesetzt. Wer sich mit den Grundlagen dieses Programms beschäftigen möchte, der ist in dem Kurs „MS Excel 2010 für Anfänger“ (Kursnummer 5202) richtig aufgehoben, der am Samstag, den 14. September, von 9:00 bis 15:30 Uhr im VHS-Treffpunkt stattfindet.

Dozent Marcus Garand bietet hier in kompakter Form einen Einstieg in die zahlreichen Funktionen dieses Programms an. „Wir beschäftigen uns unter anderem mit dem allgemeinen Tabellenaufbau und den möglichen Zellformatierungen. Wir üben die Funktionen „AutoEingabe“ und „AutoAusfüllen“, die vieles in der Handhabung vereinfachen, und lernen, einfache Berechnungen und Funktionen anzuwenden“, erläutert Marcus Garand die Kursinhalte. Interessierte sollten solide PC-Grundlagenkenntnisse mitbringen. „Für diejenigen, die weiter in die Tiefe gehen möchten, biete ich im Dezember auch einen Excel-Fortgeschrittenenkurs an“, sagt Garand.

Der Kurs findet im VHS-Gebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, Bergkamen statt. Interessierte finden sämtliche VHS-Angebote im 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.

VHS bietet Autogenes Training an

Auch bei der VHS gehen die Sommerferien zu Ende. Jede Menge Kurse beginnen in Kürze. Wie wäre es mit Autogenem Training? Gut erholt kommen die meisten Berufstätigen aus dem Sommerurlaub zurück. Doch bereits nach wenigen Wochen am Arbeitsplatz lassen die Belastungen unserer hoch technisierten Gesellschaft viele wieder an ihre physischen und psychischen Grenzen stoßen. Das muss nicht sein. Mit Hilfe des autogenen Trainings, einer wissenschaftlich anerkannten und von jedem erlernbaren Entspannungsmethode, kann dieser Prozess aufgehalten werden.

Die Volkshochschule Bergkamen startet am 11.09.2013 um 19:00 Uhr einen neuen Kurs „Autogenes Training – Grundstufe“. In diesem Kurs, der von Barbara Neubauer geleitet wird, lassen sich in 24 Unterrichtsstunden verteilt über 12 Wochen die Grundlagen dieser Entspannungstechnik erlernen. Die im Kurs vermittelten Übungen folgen eng den Vorgaben von Prof. J. H. Schultz, dem Vater des autogenen Trainings. **Kursort ist die Albert-Schweitzer-Schule in Bergkamen-Oberaden.**

Autogenes Training bietet den Teilnehmenden eine Stärkung ihrer psycho-physischen Selbstregulation. Bewirkt wird dadurch eine Entspannung und Erholung in kurzer Zeit, die Steigerung der Lern- und Konzentrationsfähigkeit, ein effektives Handeln in Stresssituationen, ein ruhiger und erholsamer Schlaf, die Unterstützung bei Spannungskopfschmerzen und ein Abbau von

diversen Ängsten, Problemen und Konflikten. Dieses führt zu mehr Energie und Lebensfreude.

„In dem Kurs arbeiten wir zudem mit der so genannten formelhafte Vorsatzbildung“, erläutert Kursleiterin Neubauer. „Für Ziel- und Wunschvorstellungen, die sich aus den Bedürfnissen jeder Persönlichkeit ergeben, erarbeiten wir individuelle formelhafte Vorsätze. Die Macht des Wortes beziehungsweise der Gedanken im Zustand der autogenen Entspannung ist kaum zu unterschätzen. Lernen Sie den Reichtum Ihrer inneren Bilderwelt, Ihres Potenzials kennen!“

Richtig angewandt hilft autogenes Training eine Richtung für das Leben zu finden und einzuhalten, anstatt automatisch und oft ungewollt nur auf die Reize der Umwelt zu reagieren.

Zur Teilnahme an diesem Kurs mit Kursnummer 3108 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich. Anmeldungen für diesen Kurs, für den ein **Kursentgelt in Höhe von 48,00 €** 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 / 284953 oder 284954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über vhs.bergkamen.de oder www.bergkamen.de anmelden.

Schwindel – Wenn der Boden

schwankt und die Welt sich dreht

Leiden Sie unter Schwindel? Schwankt der Boden? Eine Heilpraktikerin gibt in einem VHS-Kurs dazu wertvolle Hinweise.

Schwindel gehört zu den häufigsten und unangenehmsten Beschwerden, die im Leben eines Menschen auftreten können. Die Volkshochschule Bergkamen bietet im Rahmen ihrer naturheilkundlichen Vortragsreihe am Mittwoch, 11.09.2013, von 19:00-20:30 Uhr, im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ einen Vortrag zur Information über diese Beschwerden und unterschiedliche Möglichkeiten zum Umgang mit diesen an.

„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, wie zum Beispiel den Lagerungsschwindel, den bewegungsabhängigen Dreh- oder Schwankschwindel und den Benommenheitsschwindel 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 3401 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend

erforderlich. Anmeldungen für diesen Kurs, 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 / 284953 oder 284954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über vhs.bergkamen.de oder www.bergkamen.de anmelden.

(Nicht nur) Englisch lernen bei der VHS

Mit Beginn des neuen Schuljahres können ab dem 9. September auch Erwachsene wieder „die Schulbank drücken“. Bei der Volkshochschule Bergkamen starten dann die neuen Kurse. „Bei uns können beispielsweise Interessierte ohne jegliche Vorkenntnisse Englisch lernen“, erläutert Patricia Höchst, die den Fachbereich Sprachen bei der VHS verantwortet. Für Anfängerinnen und Anfänger werden neben einem wöchentlich dienstags stattfindenden Abendkurs auch zwei Wochenendkurse mit jeweils drei Samstagsterminen angeboten, zum einen „Turbo-Englisch“ und zum anderen ein spezieller Kurs „Englisch für Frauen“. „In diesen Kursen sollen die Teilnehmenden die Chance haben, mit der für sie völlig neuen Sprache vertraut zu werden“, sagt Höchst.

Neben den Anfängerkursen finden mehrere Fortsetzungskurse auf unterschiedlichen Niveaustufen statt. Ein regelmäßiger

Konversationskurs sowie ein Samstagskurs mit Konversation in amerikanischem Englisch mit Themen rund um die USA runden das Englischangebot ab.

Ein ganz besonderer Kurs ist im kommenden Semester „English for scientists“. Dieser richtet sich an Oberstufenschülerinnen und -schüler, 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.

Interessierte mit Vorkenntnissen können gerne die persönliche Sprachberatung der VHS in Anspruch nehmen, um den für sie geeigneten Kurs heraus zu finden. „Vereinbaren Sie am besten vorab telefonisch einen Termin mit mir unter 02307 / 284953“, sagt Höchst.

Alle genannten Kurse finden im VHS-Gebäude „Treffpunkt“, Lessingstraße 2, Bergkamen statt. Sämtliche Angebote sind detailliiert im VHS-Programmheft, das in allen öffentlichen Einrichtungen ausliegt, oder im Internet unter www.bergkamen.de beschrieben.

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.

Nach den Sommerferien können Interessierte wieder einsteigen

Mit Beginn des neuen Schuljahres können ab dem 9. September auch Erwachsene wieder „die Schulbank drücken“. Bei der Volkshochschule Bergkamen starten dann die neuen Kurse. „Bei uns können beispielsweise Interessierte ohne jegliche Vorkenntnisse Englisch lernen“, erläutert Patricia Höchst, die den Fachbereich Sprachen bei der VHS verantwortet. Für Anfängerinnen und Anfänger werden neben einem wöchentlich dienstags stattfindenden Abendkurs auch zwei Wochenendkurse mit jeweils drei Samstagsterminen angeboten, zum einen „Turbo-Englisch“ und zum anderen ein spezieller Kurs „Englisch für Frauen“. „In diesen Kursen sollen die Teilnehmenden die Chance haben, mit der für sie völlig neuen Sprache vertraut zu werden“, sagt Höchst.

Neben den Anfängerkursen finden mehrere Fortsetzungskurse auf unterschiedlichen Niveaustufen statt. Ein regelmäßiger Konversationskurs sowie ein Samstagskurs mit Konversation in amerikanischem Englisch mit Themen rund um die USA runden das Englischangebot ab.

Ein ganz besonderer Kurs ist im kommenden Semester „English for scientists“. Dieser richtet sich an Oberstufenschülerinnen und -schüler, 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.

Interessierte mit Vorkenntnissen können gerne die persönliche Sprachberatung der VHS in Anspruch nehmen, um den für sie geeigneten Kurs heraus zu finden. „Vereinbaren Sie am besten vorab telefonisch einen Termin mit mir unter 02307 / 284953“, sagt Höchst.

Alle genannten Kurse finden im VHS-Gebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, Bergkamen statt. Sämtliche Angebote sind detailliiert im VHS-Programmheft, das in allen öffentlichen Einrichtungen ausliegt, oder im Internet unter www.bergkamen.de beschrieben.

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.

E-Book-Reader: Tipps und Infos

Jeder redet drüber. Und die Werbung ist voll davon. Aber wie funktionieren die neuen E-Book-Reaer? Wer wissen will, wie es geht, besucht einen VHS-Kurs.

E-Book-Reader sind inzwischen weit verbreitet. Sie bringen viele praktische Vorteile mit sich: einen großen Speicher, die Möglichkeit der Schriftvergrößerung für das Lesen ohne Lesebrille oder auch die Hintergrundbeleuchtung für das Lesen im Dunkeln und ohne den Bettnachbarn zu stören. Aber am überzeugendsten ist das geringe Gewicht im Reisegepäck.

„Viele fleißige Leserinnen und Leser haben sich inzwischen so ein Gerät angeschafft. Aber dann stehen sie vor dem Problem, wie sie die Bücher auf den E-Book-Reader bekommen“, berichtet Patricia Höchst, die bei der VHS Bergkamen den Fachbereich „EDV und berufliche Bildung“ verantwortet. „Hier wollen wir mit einem neuen Kursangebot Abhilfe schaffen.“

Dozent Michael Doert macht die Teilnehmenden des Kurses „E-Book-Reader und Onleihe – Einführung in die Welt der digitalen Bücher“ (Kursnummer 5107) am Montag, 16.09.2013, und Montag, 30.09.2013, von 18:00-19:30 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, mit dem Thema vertraut. Zum einen gibt er Tipps, wobei beim Kauf eines E-Readers geachtet werden sollte, und zum anderen erläutert er die Funktionsweise der Geräte und der digitalen Ausleihe („Onleihe“) der Stadtbibliothek Bergkamen.

Die Stadtbibliothek Bergkamen ist Mitglied im Onleihe-Verbund „Hellweg-Sauerland“ der öffentlichen Bibliotheken im Regierungsbezirk Arnsberg. Der Zugang im Internetnet erfolgt über www.onleihe.de/hellwegsauerland. In diesem Verbund bieten über 30 Bibliotheken derzeit über 20.000 Medien, wie E-Books,

E-Papers, Videos und Musiktitel, zum elektronischen Herunterladen an. Es ist ein zeitgemäßes Angebot, das zusätzlich nichts kostet. Ein gültiger Leseausweis reicht für die Inanspruchnahme.

„Die Handhabung der E-Reader ist einfach und schnell zu erlernen“, sagt Dozent Michael Doert. „Wenn die erste Hemmschwelle im Umgang mit der Technik erst einmal überwunden ist, dann ist die Begeisterung bei den Nutzerinnen und Nutzern in der Regel groß.“

Für diesen Kurs ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS Bergkamen 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 bietet neue EDV-Kurse an

Der Computer, das unbekannte Wesen. Doch das muss nicht sein. Die VHS bietet neue Computerkurse an. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Mit zwei auf die jeweilige Zielgruppe zugeschnittenen PC-Grundlagenkursen startet die VHS ab dem 9. September ist das neue Semester.

Der Kurs „PC-Grundlagen für Frauen“ (Kursnummer 5103) läuft donnerstags morgens von 08:30-11:30 Uhr, der **Kurs „PC-Grundlagen für Seniorinnen und Senioren“** (Kursnummer 5101)

dienstags morgens von 09:00-10:30 Uhr. „Wir haben gute Erfahrungen mit zielgruppenspezifischen Angeboten gemacht“, sagt Patricia Höchst, die den Fachbereich „EDV und berufliche Bildung“ bei der VHS Bergkamen verantwortet. In diesen Grundlagenkursen wird die Handhabung eines PCs und der Windows-Benutzeroberfläche Schritt für Schritt erarbeitet. „Wir haben hier sehr erfahrene Dozentinnen und Dozenten im Einsatz, die mit den besonderen Fragestellungen der einzelnen Zielgruppen gut vertraut sind“, sagt Höchst. Beide Kurse umfassen 24 Unterrichtsstunden und kosten 55,20 € Teilnehmerentgelt.

In der ersten Semesterwoche startet ebenso der **Kurs „Webseitenpflege mit TYPO3“** (Kursnummer 5109), der vier Mal mittwochs von 18:00-21:00 Uhr läuft. Dieser Kurs richtet sich an Personen, die eine eigene Internetseite pflegen müssen und dazu das freie Content-Management-System TYPO3 einsetzen. In diesem Kurs erläutert Dozentin Karen Falkenberg die Arbeitsweise mit TYPO3 und übt mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern das Anlegen und Bearbeiten von Inhaltselementen wie Texte, Bilder und andere. Dieser Kurs mit 16 Unterrichtsstunden kostet 36,80 €.

Wer sich mit den Grundlagen des Tabellenkalkulationsprogramms MS Excel beschäftigen möchte, der ist in dem **Kurs „MS Excel 2010 für Anfänger“** (Kursnummer 5202) richtig aufgehoben, der am Samstag, den 14.09.2013 von 09:00-15:30 Uhr stattfindet. Dozent Marcus Garand bietet hier in kompakter Form einen Einstieg in die zahlreichen Funktionen dieses Programms an. „Wir beschäftigen uns unter anderem mit dem allgemeinen Tabellenaufbau und den möglichen Zellformatierungen. Wir üben die Funktionen „AutoEingabe“ und „AutoAusfüllen“, die vieles in der Handhabung vereinfachen, und lernen, einfache Berechnungen und Funktionen anzuwenden“, erläutert Marcus Garand die Kursinhalte. Interessierte sollten solide PC-Grundlagenkenntnisse mitbringen. „Für diejenigen, die weiter in die Tiefe gehen möchten, biete ich im Dezember auch einen

Excel-Fortgeschrittenenkurs an“, sagt Garand.

Die genannten Kurse finden im VHS-Gebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, Bergkamen statt. 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.

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 IGBCE-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 dazustellen 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 ausgeglichenen 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.