

# **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](http://www.bergkamen.info) oder [www.bergkamen.de](http://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](http://www.bergkamen.info) oder [www.bergkamen.de](http://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 Natur-

Landschaftsschutzgebiet 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](http://www.bergkamen.info) oder [www.bergkamen.de](http://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](http://www.bergkamen.info) oder [www.bergkamen.de](http://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 Wohlfühl 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](http://www.bergkamen.info) oder [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de) anmelden.

---

## **Info-Veranstaltung für Berufsrückkehrerinnen**

**Die Bergkamener Volkshochschule lädt am Mittwoch, 20. März, um 9.30 Uhr alle Frauen zu einer Informationsveranstaltung mit dem Thema „Rückkehr in den Beruf“ in den Treffpunkt an der**

## Lessingstraße ein.



Martina Leyer  
von der Agentur  
für Arbeit

Ist der Entschluss zur Berufsrückkehr nach Zeiten der Kinderbetreuung oder der Pflege von Angehörigen erst einmal gefasst, sehen sich Frauen oftmals einer Fülle von ungeklärten Fragen und Problemstellungen gegenüber stehen, die es zu lösen gilt. Welches Zeitbudget steht für eine Berufstätigkeit zur Verfügung? Wie kann die Kinderbetreuung für die angestrebte Dauer und Lage der Arbeitszeit sichergestellt werden? Sind die vorhandenen Fähigkeiten und Kenntnisse auf dem Arbeitsmarkt aktuell gefragt? Welche Qualifikationen, die in der Familienpause erworben wurden, lassen sich beruflich nutzen?

Diese und weitere Fragen werden am Mittwoch, 20.03.2013 von 09.30-11.30 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“ , Lessingstr. 2 im Rahmen der Informationsveranstaltung „Rückkehr in den Beruf“ beantwortet. Martina Leyer, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Hamm, bietet hier Informationen rund um den beruflichen Wiedereinstieg an.

An diesem Vormittag erläutert Martina Leyer die aktuelle Arbeitsmarktlage vor Ort und die Hilfen, die die Agentur für

Arbeit beim Wiedereinstieg bieten kann, wie zum Beispiel Strategien für die erfolgreiche Stellensuche. Insbesondere im Bereich der Weiterbildungsförderung gibt es derzeit Interessantes zu berichten. „Auch in diesem Jahr richtet sich die ‚Initiative zur Flankierung des Strukturwandels- IFlaS‘ unter anderem gezielt an Berufsrückkehrende. Um dem Fachkräftemangel entgegen zu wirken, werden hier Mittel bereitgestellt, die Geringqualifizierten einen Berufsabschluss in Berufsfeldern mit hohem Fachkräftebedarf ermöglichen“, sagt Martina Leyer. „Für Berufsrückkehrende, die eine Umschulung oder Anpassungsqualifizierung benötigen, bietet sich hier eine tolle Chance, die zum Wiedereinstieg benötigten Qualifikationen zu erwerben.“

In der zweistündigen Veranstaltung können zwar keine Komplettlösungen angeboten werden, aber es gibt genügend Raum für Fragen zur persönlichen Situation. Ein besonders wichtiges Thema ist, wie Frauen ihre Arbeitszeit gestalten und damit Familie und Beruf unter einen Hut bringen können. „Erst wenn die Rahmenbedingungen stimmen, können Frauen sich der zentralen Frage ‚Was kann ich und was will ich?‘ widmen“, erläutert Martina Leyer. „Ein Besuch dieser Informationsveranstaltung ist ein erster Schritt zur Vorbereitung der Berufsrückkehr und kann dabei helfen, die eigene Situation realistisch einzuschätzen und die oft vorhandene Verunsicherung abzubauen, damit der Wiedereinstieg in den Beruf gelingt.“

Anmeldungen für diesen Kurs mit der Kursnummer 5921 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](http://www.bergkamen.info) oder [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de) anmelden.

---

# VHS-Kurs „Neue frühlingshafte Dekorationen“ fürs eigene Heim

Nach Schnee und Eis freuen sich alle auf den kommenden Frühling. Auch das eigene Zuhause soll diese Vorfreude wieder spiegeln. Daher bietet die VHS den Kurs „Neue frühlingshafte Dekorationen“ an. Am Donnerstag, 7. März, treffen sich die Teilnehmer um 20 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“ zu einer Vorbesprechung.

Richtig los geht es Donnerstag, 14. März: Ab 19 Uhr wird im Treffpunkt kräftig gebastelt und gewerkelt. Buchsbaumkränze für die Haustür oder andere Dekorationen für Fenster, Tische oder die Anrichte können in diesem Kurs unter Anleitung der Kursleiterin Karin Eggert hergestellt werden.

Zur Teilnahme an dem Kurs mit der Nummer U2603 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich. Anmeldungen für diesen Kurs, für den eine Teilnahmegebühr in Höhe von 12 € 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](http://www.bergkamen.info) oder [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de) anmelden.

---

# VHS bildet wieder Hunde aus

Es gibt viele Trainingsmöglichkeiten für jedermann und jeden Hund. Die Volkshochschule Bergkamen ermuntert Begleithundehalter, Abwechslung in den Trainingsalltag mit Click- und Tricktraining oder auch Rally-Obedience-Funsport zu bringen. Im VHS-Kurs U0171 „Hundeausbildung für Begleithunde“ werden an vier aufeinander folgenden Samstagen, beginnend am 2. März, jeweils von 10.30 bis 12 Uhr durch die Kursleiterin Silke Brockhusen verschiedene Trainingsbereiche vorgestellt. Die Folgetermine sind am 9., 16. und 23. März.

Die Sportart „Rally Obedience“ ist für fast jeden Hundehalter geeignet, der nicht nur spazieren gehen möchte, und passt durch die abwechslungsreiche Vielfalt zu den meisten Hunden. Der Spaß für Mensch und Hund und eine ständige Kommunikation zwischen beiden stehen dabei eindeutig im Vordergrund. Tricktraining ist eine neue Sportart, die immer beliebter wird und für alle Hunde unabhängig von Rasse oder Alter geeignet ist. Mensch und Hund erarbeiten sich gemeinsam – mit oder ohne das Hilfsmittel Clicker – verschiedene lustige oder auch nützliche Tricks. Tricktraining ist eine Möglichkeit, wie man seinen Hund auch bei schlechtem Wetter sinnvoll beschäftigen kann, damit er ausgeglichen ist.

Teilnehmende Hundehalter sollten sich überraschen lassen und gemeinsam mit ihrem Hund vier Trainingstage mit viel Spaß und Freude erleben. Eine Sozialverträglichkeit der teilnehmenden Hunde wird vorausgesetzt. Das Training findet auf dem Gelände Hüchtstr. 22a in Bergkamen statt. Zum ersten Kurstag sind ein gültiger Impfausweis und ein Nachweis über eine Hundehalterhaftpflichtversicherung vorzulegen, da die VHS nicht für Schäden haften kann.

Die erforderliche Anmeldung für den Kurs Nr. U0171, für den eine Teilnahmegebühr in Höhe von 32,00 € 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](http://www.bergkamen.info) oder  
[www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de) anmelden.