Was tun bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten?

Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Was tun? Antworten auf diese Frage bietet die Volkshochschule in einem Vortrag von Claudia Lindemann am Mittwoch, 12. Juni, ab 19 Uhr im Treffpunkt an.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind auf dem Vormarsch. In erster Linie handelt es sich um Beschwerden, die nach dem Verzehr bestimmter Nahrungsbestandteile wie Milchzucker, Fruchtzucker, Sorbit, Gluten und Histamin auftreten. Etwas unbekannter ist noch die Unverträglichkeit auf Zuckerarten, die in Ballaststoffen und Gemüse vorkommen.

Vielfach reagieren die Betroffenen mit Symptomen, die den Magen-Darm-Trakt betreffen, aber auch unspezifische Anzeichen, wie Tagesmüdigkeit oder Abgeschlagenheit können sich einstellen. Dieser Vortrag vermittelt einen Einblick in die Ursachen und den Umgang mit den einzelnen Unverträglichkeiten und gibt Hilfestellung bei der Auswahl der erlaubten Nahrungsmittel.

Die Teilnahme kostet 4 Euro pro Person. Die zwingend notwendige 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 vhs.bergkamen.de anmelden.

VHS erläutert soziale Kompetenzen

Um soziale Kompetenzen geht es bei einem Seminar der Bergkamener Volkshochschule am Samstag, 8. Juni, von 10 bis 16 Uhr im Treffpunkt an der Lessingstraße. Emotionale Intelligenz zeigt sich in geschicktem Umgang mit anderen Menschen. Sie sind besser in der Lage, mit anderen Menschen umzugehen und befriedigende zwischenmenschliche Beziehungen aufzunehmen. Wenn Sie Ihre emotionale Intelligenz mit Unterstützung durch die Dozentin Petra Hartig verbessern möchten, dann ist dieses Tagesseminar genau das Richtige für Sie.

Die Teilnahme kostet 55 Euro pro Person. Die zwingend notwendige 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 vhs.bergkamen.de anmelden.

VHS gibt Überblick über systemische Beratung

Die Volkshochschule bietet am Samstag, 8. Juni, von 10 bis 17 Uhr im Treffpunkt an der Lessingstraße einen Überblick über die systemischen Beratung.

Überall im Leben begegnet einem die eigene Geschichte wieder. Sei es in der Liebe, in Freundschaften, in Arbeitsbeziehungen, in den Kindern und natürlich auch im eigenen Selbstbild. Unser Handlungsspielraum ist häufig vorgegeben, auch wenn unser Verstand sagt,:

„Eigentlich müßtest Du doch nur XYZ machen“, … machen wir es häufig nicht. Der Systemischen Beratung liegt die Annahme zugrunde, dass menschliches Handeln im Kontext seiner Entstehung und auch seiner familieren Herkunft zu betrachten ist. Dabei werden die Wechselwirkungen zwischen den Systemmitgliedern (z. Bsp. Familienmitgliedern, Arbeitsbeziehungen etc) im Blick gehalten und auf dieser Basis nachhaltige Lösungsmöglichkeiten entwickelt. Systemaufstellungen sind eine sehr effektive Möglichkeiten diese „unsichtbaren Fesseln“ (Verstrickungen und Dynamiken) deutlich zu machen und nachhaltig zu lösen. Damit wird der Teilnehmer freier in seinen Entscheidungen und Handlungen. Das Seminar macht anhand eigener Anliegen ganz praktisch mit der Methode bekannt.

Der Dozent Jörg Rogalka ist Dipl.-Informatiker, Systemischer Berater und NLP Master. Die Teilnahme an dieser Veranstaltung kostet 24 Euro.

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 vhs.bergkamen.de anmelden.

Disco-Fox tanzen und Entspannung lernen mit der VHS

In zwei interessanten Kursen der Bergkamener Volkshochschule sind noch Plätze frei und noch Anmeldungen möglich.

Tanzen – Disco-Fox für Anfänger heißt es am Freitag, 24. Mai, von 18 bis 20.15 Uhr und am Samstag, 25. Mai, von 10 bis 12.15 Uhr im Treffpunkt an der Lessingstraße mit Michael Krause. Das Tanzvergnügen kostet pro Teilnehmer 24 Euro

Disco-Fox ist der Tanz, der zu fast jeder Stimmungsmusik getanzt werden kann und den so ziemlich jede Tänzerin und jeder Tänzer auf einer Party oder einem Fest beherrscht. Wer also nicht zum Thekenhocker werden möchte, sondern mitmischen will, sollte diesen Tanz erlernen. Im Anfängerkurs werden die Grundfiguren und Grunddrehungen vermittelt und zusätzlich einige interessante Varianten einstudieren.

Entspannung lernen am Vormittag steht ab 7. Juni sechs Mal freitags von 9 bis 12 Uhr im Treffpunkt mit Gabriele Meinke auf dem Programm.

Diese Kurse richten sich an Menschen, die einfache aber wirkungsvolle Übungen kennen lernen möchten, um sich wieder entspannen zu können. Ziel dieses Angebotes ist es, Verspannungen im Körper zu lockern, die Atmung zu vertiefen und die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen. Dadurch stellt sich im Laufe der Zeit ein entspannteres und gelasseneres Lebens- und Wohlgefühl ein.

Für diese Kurse ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich: Tel 02307 / 284 952 oder 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über www.bergkamen.de oder direkt über vhs.bergkamen.de anmelden.

VHS verrät die Geheimnisse von Facebook, Google plus & Co.

Was ist eigentlich Google plus, Twitter, Xing und Facebook? Wer das schon immer wissen wollte, ist bei einem Wochenend-Kursangebot der Bergkamener Volkshochschule am 24. und 25. Mai genau richtig. Hier gibt es noch freie Plätze.

Die Kursangebote der Volkshochschule Bergkamen speziell am Wochenende werden überwiegend von Berufstätigen genutzt, die in der normalen Arbeitswoche zu wenig Zeit für den Besuch von Weiterbildungsveranstaltungen haben.

Dieser Kurs findet am Freitag, 24. Mai, von 19 bis 21.15 Uhr und am Samstag, 25. Mai, von 9 bis 14.30 Uhr statt. Die Dozentin Karen Falkenberg erstellt mit den Teilnehmenden eine Firmen-Facebook-Seite und Verknüpfungen von Accounts wie Google plus, Facebook, Twitter und Xing. Die Frage „Was bringt mir die Nutzung sozialer Netzwerke geschäftlich?“ wird geklärt.

Auch der Schutz der eigenen Daten innerhalb dieser Netzwerke nimmt einen breiten Raum im Kurs ein. In dem Kurs werden viele Fragen geklärt, die Inhaberinnen und Inhaber von kleineren Unternehmen, Selbstständige oder andere Interessierte bisher im Vorfeld abgeschreckt und die Lust genommen haben, sich in die Thematik einzuarbeiten. Vor- und Nachteile der sozialen Netzwerke werden aufgezeigt und die Dozentin weist explizit auf Gefahren hin. Das Erstellen und die Pflege der Accounts wird im praktischen Teil geübt. Interessierte, die sich anmelden möchten, sollten im Umgang mit dem PC sicher sein. Das Kursentgelt beträgt für die zehn Unterrichtsstunden insgesamt 23 Euro.

Für beide Wochenend-Kompaktkurse ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich. Eine Anmeldung per Telefon ist unter der Rufnummer 02307 / 284 952 oder 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über www.bergkamen.de anmelden. Den direkten, Link auch zu den anderen VHS-Angeboten, finden Sie hier.

VHS bietet wegen der starken Nachfrage einen Zusatzkurs „Anti Pasti“ an

Aufgrund der starken Nachfrage bietet die Bergkamener Volkshochschule einen weiteren Kochkurs „Anti Pasti“ an.

Zu den liebenswertesten kulinarischen Traditionen Italiens gehören zweifelsohne die „Antipasti“ – die Vorspeisen. Einzelne Antipastigerichte lassen sich vorzüglich auch in ein „deutsches“ Abendbrot integrieren – und eine Auswahl verschiedener Vorspeisen ist eine leckere und gesunde Alternative zum üblichen „Knabberzeug“ bei Partys und Fußball-Fernsehabenden.

Ob „Bruschetta“ oder „verdure grigliate“ (ein gegrilltes Gemüse), ob kalt oder warm, Sie werden die Vielfalt der Antipasti an diesem Abend kennen lernen.

Der Kurs findet am Mittwoch, 26. Juni, von 18 bis 21.30 Uhr in der Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule statt. Die Kursgebühr beträgt einschließlich der Lebensmittelumlage 24 Euro.

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 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 Volkshochschule

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 Anmeldungen 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 Wohlgefühl 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 Ausdrucke 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 Kaufprogramm 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.