

Neue Homepage für die VHS Bergkamen: Sieht gut aus und ist einfacher zu bedienen



Die neue Homepage der VHS Bergkamen per Beamer auf eine Leinwand projiziert; davor (von links): Christine Busch, Sabine Ostrowski und Rüdiger Weiß

Die Bergkamener Volkshochschule hat ihre Homepage im Internet gründlich aufpoliert. Was neu und auch besser ist, erläuterten am Donnerstag VHS-Leiterin Sabine Ostrowski, die zuständige Beigeordnete Christine Busch und der Vorsitzende des Ausschusses für Schule, Sport und Weiterbildung Rüdiger Weiß.

Auf der Startseite finden sich aktuelle Hinweise und Termine. Die Kurse der einzelnen Programmbereiche lassen sich leichter finden und buchen. Anhand des Warenkorb ist ersichtlich, ob ein Kurs bereits eine Warteliste führt.

Auch wenn die verfügbaren Plätze in einem Kurs bereits belegt sind, sollten sich Interessierte auf eine Warteliste setzen

lassen. Das VHS-Team kann Teilnehmende nachrücken lassen oder auch einen weiteren Kurs einrichten. Das Handling der neuen Homepage gestaltet sich wesentlich komfortabler und sollte damit auch wieder reibungsloser funktionieren. Die Daten werden wie bereits in der Vergangenheit verschlüsselt und sicher an die VHS übermittelt.

Wichtig ist auch, dass diese Homepage auch mit dem Smartphone oder Tablet gut bedient werden kann.

Das neue Semester hat bereits am 31.08. begonnen, aber über den gesamten Zeitraum starten immer wieder neue Kurse und Einzelveranstaltungen. Ergänzt wurde das Programm unter anderem auch um ein online stattfindendes Kurs- und Zertifikatsangebot für die kaufmännische und betriebswirtschaftliche Weiterbildung. Die Angebote zu Xpert Business können im Internet direkt auf dem heimischen Rechner absolviert werden.

Der Internetauftritt der VHS Bergkamen ist bereits seit 2012 online und nun in die Jahre gekommen. Das Design der neuen Homepage der VHS Bergkamen orientiert sich an der Dachmarke der Volkshochschulen, welches sich auch beim Programmheft der VHS Bergkamen bereits seit einiger Zeit widerspiegelt. Das bundesweite Logo der Volkshochschulen besteht aus großen und kleinen, sich berührenden Kreisen in den Grundfarben Rot, Gelb und Blau. Es steht für Begegnung und Vielfalt, aber auch für Individualität und Gemeinsamkeit. Das Logo visualisiert so den Markenkern der Volkshochschulen: eine offene Begegnungsstätte mit vielfältigem Bildungsangebot für Menschen jeder Herkunft und Alltagskultur, so, wie es auch in der VHS Bergkamen gelebt wird. Dieses Markendesign findet sich nun auch auf der Internetseite der VHS nach ihrem Relaunch, die sich nun moderner und benutzerfreundlicher präsentiert.

VHS Bergkamen: Noch Plätze frei in EDV-Kursen

Die Bergkamener Volkshochschule hat noch einige freie Plätze in verschiedenen EDV-Kursen.

PC Grundlagen

Im Kurs „PC-Grundlagen“ (Kursnummer 5100), der am 11.02.2020 startet und regelmäßig 12 x dienstags von 9:00 bis 10:30 Uhr stattfindet, lernen die Teilnehmenden beim Dozenten Dr. Jürgen Havel, die Grundlagen am PC kennen. Wie gehe ich mit einem PC um? Vom ersten Einschalten bis zur Nutzung des Internets erlernen die Teilnehmenden die einfache Bedienung des Computers. Der Kurs umfasst 24 Unterrichtsstunden und kostet 55,00 EURO.

Umstieg / Einstieg Windows 10

Der Kurs 5101 Umstieg / Einstieg Windows 10 wurde auf den 23.04. verschoben.

Die Teilnehmer lernen schnell und unkompliziert die wichtigsten Funktionen des Betriebssystems Windows 10 kennen. Weitere Inhalte sind wie mit Fenstern gearbeitet wird, der Explorer effektiv genutzt wird und was die Cloud OneDrive alles kann. Die Themen Datenschutz und Sicherheit runden den Kurs ab. Der Kurs umfasst 6 Unterrichtsstunden jeweils donnerstags von 8:30 bis 10:00 Uhr und kostet 15 Euro.

Einkommenssteuer 2019

Der Einkommensteuer unterliegen alle natürlichen Personen mit ihren Einkünften. Die Ermittlung dieser Besteuerungsgrundlagen ist insbesondere in den letzten Jahren immer komplizierter und

unverständlicher geworden. Gerade auch im Bereich der Arbeitslohn- und Rentenbesteuerung ergeben sich durch Abzugsbeschränkungen von Kosten bzw. Erfassung von bisher steuerfreien Einnahmen immer höhere Steuerbelastungen. In dem Kurs „Einkommenssteuererklärung 2019“ werden anhand der amtlichen Steuererklärungsvordrucke und des ELSTER-Programms allgemein die Besteuerungsgrundlagen (Einnahmen, Werbungskosten, Sonderausgaben, außergewöhnliche Belastung) speziell für Arbeitnehmer und Rentner vorgestellt und erörtert, um wenigstens die noch vorhandenen Steuerentlastungsmöglichkeiten erkennen und somit gegebenenfalls geltend machen zu können. Der Kursbeginn ist auf den 27.02.2020 verschoben. Der Kurs kostet 45 Euro findet an sechs Abenden jeweils von 19:00 bis 21:30 Uhr statt.

Eine vorherige Anmeldung ist zwingend erforderlich. Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 8.30 – 12.00 Uhr und montags, dienstags und donnerstags von 14.00 – 16.00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, entgegen. Eine Kursanmeldung per Telefon ist unter den Rufnummern 02307/284 952 und 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über www.vhs.bergkamen.de anmelden sowie das aktuelle Semesterprogramm einsehen.

**„Bleiben Sie gesund“ – VHS
Bergkamen hat noch freie**

Plätze in Gesundheitskursen

Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken benötigen Sie Gesundheitskompetenz. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Die Bildungsangebote der VHS Bergkamen vermitteln Ihnen, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen und die eigene Kraft spüren.

Ganz neu im Programm ist das Kursangebot „Meditation erleben“. Unter Leitung der zertifizierten Entspannungslehrerin Frau Kerstin Franzke erlernen Sie, wie Sie mit Hilfe der Meditation abschalten können und Ihre Konzentration wieder erlangen.

Sie lernen Ihre Aufmerksamkeit zu bündeln und wahrzunehmen was geschieht, statt sich in Gedanken zu verlieren. Das kann dazu führen, dass Sie völlig frei von Gedanken werden. Sie erreichen eine „vollkommene Stille des Bewusstseins“! Der Kurs beginnt am 07.02.2020 und wird fünfmal in der Zeit von 17.00-19.15 Uhr durchgeführt.

Seit dem letzten Semester hat die VHS auch wieder das „Rückentraining“ mit Übungen für einen starken Rücken im Angebot. Bettina Siemens, Fachübungsleiterin für Rehasport, führt Sie mit gelenkschonender Gymnastik zu einem stabileren Rücken und zu einer besseren Haltung.

Das Rückentraining beginnt am 24.01.2020 in der Zeit von 16.30-17.15 Uhr.

Am 13.02.2020, 17.00-19.00 Uhr, erwartet Sie ein spannender Vortrag zum Thema „Ernährung-Gesundheit-Nachhaltigkeit“. Die Ernährungsberaterin Frau Dagmar Lehmkuhl setzt sich seit einigen Jahren mit dem Zusammenhang von Ernährung und Zivilisationskrankheiten, wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Übergewicht etc. auseinander, sowie mit Autoimmunerkrankungen wie Allergien, Zöliakie, Multiple

Sklerose, Schuppenflechte und chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen.

Ein drängendes Thema! Laut einer Umfrage geben nur 4 % der Bevölkerung an, keine gesundheitlichen Beschwerden zu haben – aber über 30 % geben an, an mehr als fünf Krankheiten zu leiden. Betroffen sind auch immer mehr Kinder und junge Erwachsene.

Frau Lehmkuhl zeigt Ihnen Möglichkeiten auf, wie Sie dem Verlust Ihrer Gesundheit langfristig vorbeugen bzw. Lebensqualität und Gesundheit zurück erlangen können. Hier geht nicht um eine individuelle gesundheitliche Beratung.

Sollten wir Ihr Interesse geweckt haben, nimmt das VHS-Team Ihre Anmeldungen gerne 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. Kursanmeldungen per Telefon sind unter den Rufnummern 02307/284 952 und 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

VHS Bergkamen: Anmeldungen laufen auf Hochtouren – Semesterstart am 20. Januar

Das neue Semester der Volkshochschule Bergkamen beginnt am 20. Januar. Die rund 150 Kurse verzeichnen schon viele Anmeldungen. „Dass unsere Angebote so gut ankommen, erfreut uns sehr“, so die VHS-Leiterin Sabine Ostrowski. Wer ins Programmheft schaut, findet ein interessantes und vielfältiges Kursangebot. Neben den bewährten Kursen, sind durch alle

Programmbereiche hinweg auch viele neue Angebote zu finden.

Interessierte, die sich mit politischen, gesellschaftlichen oder ökologischen Fragen beschäftigen möchten, sind bei der VHS Bergkamen genau richtig. Vortragsabende und eine Ausstellung befassen sich mit demokratischen Werten und Menschenrechten oder auch mit dem Thema Nachhaltigkeit. An vier Abenden wird es daher um die Frage gehen „Was kann ich selber dafür tun Klima, Umwelt und Natur zu schützen?“.

Die neue technische Ausstattung der VHS bietet nun die Möglichkeit in allen Unterrichtsräumen EDV-gestützten Unterricht durchzuführen. Manuela Sieland-Bortz und Sabine Ostrowski wagen daher in diesem Semester ein Experiment: „Wir holen Professorinnen und Professoren sowie Mitarbeitende aus Universitäten in die Volkshochschule – über Online-Vorträge via Internet“, so Sabine Ostrowski. So können hochkarätige Wissenschaftler über „Tinyhäuser“ oder auch den „gläsernen Menschen im Internet“ berichten.

Aber auch die bewährten Angebote kommen nicht zu kurz. Im EDV-Bereich starten am 20.01. und 21.01. jeweils ein Excel bzw. ein Word- Kurs. In beiden Kursen erlangen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer grundlegende Kenntnisse für die Anwendung der Programme im Beruf. Für die Nutzer von Smartphones und iPhones gibt es wieder ein Einsteigerangebot, in denen mit praktischen Übungen der Umgang mit den „nützlichen Helfern des Alltags“ erlernt werden kann.

Auch das Thema IT-Sicherheit kommt im neuen Semester nicht zu kurz. In Workshops und Vorträgen wird das aktuelle Thema aufgegriffen.

Im weiteren Semesterverlauf folgen EDV-Aufbaukurse, Kurse zur Bildbearbeitung, zur Einkommenssteuer und Steuertipps für Schüler, Studierende und Berufseinsteiger.

Im Programmbereich Fremdsprachen werden auch in diesem Semester wieder Anfängerkurse in den Sprachen Spanisch, Türkisch und Französisch angeboten. Und in den

Fortsetzungskursen können auch Seiteneinsteiger ihre Fremdsprachenkenntnisse ausbauen. Zur Wahl des richtigen Kurses bietet die VHS auch hier persönliche und telefonische Beratungen an.

Für alle VHS-Kurse ist eine vorherige Anmeldung zwingend 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 02307/284 952 und 284 954 möglich. Online können Interessierte sich je-derzeit über www.bergkamen.de oder direkt über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

Nach den Ferien wird bei der VHS Bergkamen weitergelernt!

Nach den Herbstferien beginnen bei der VHS Bergkamen noch einige Kurse, und es gibt auch noch freie Plätze dafür.

So findet ab 30.10.2019 an vier Terminen jeweils von 9:00 – 11:30 Uhr der Kurs „Fotografieren mit dem Smartphone“ statt. Das Smartphone ist als „immer-Dabei-Kamera“ zu einem beliebten Fotoapparat geworden. Der Kurs zeigt, wie die Smartphone-Kamera individuell bedient werden kann, Fotos jenseits der Automatik gemacht werden können, um möglichst optimale Ergebnisse zu erzielen. Die Themen Foto-Apps, Bildgestaltung und Bildnachbearbeitung am Smartphone werden ebenfalls besprochen. Neben der theoretischen Wissensvermittlung wird aber auch praktisch geübt; anschließend werden die Fotos gemeinsam besprochen und optimiert. Zum Kurs sollte ein

geladenes Smartphone und ein Ladekabel mitgebracht werden. Der Kurs mit dem Dozenten Bernd Falkenberg findet im VHS-Gebäude Treffpunkt statt und kostet 30,00 Euro.

Außerdem startet am 30.10.2019 der beliebte Kurs „Mein CEWE-Fotobuch“. Jetzt nach dem Urlaub können die Kursteilnehmer ihre schönen Erinnerungen vom letzten Urlaub oder auch von besonderen Anlässen z.B. als individuelles Geschenk in Form eines Fotobuchs gestalten. Im Kurs werden die Teilnehmer mit der Software CEWE-Fotobuch arbeiten. Sie lernen ihre Bilder zu arrangieren, zu verbessern und mit Texten zu versehen. Schritt für Schritt erstellen die Hobbyfotografen unter Anleitung ihr Fotobuch. Der Kurs kostet 30,00 Euro und beinhaltet einen Gutschein für ein Fotobuch. Die Kurstermine sind jeweils 3 Mal mittwochs von 18:00 bis 21:15 Uhr im VHS-Gebäude Treffpunkt an der Lessingstr.2 in Bergkamen.

Für die kleineren Probleme am PC, Laptop oder Tablet hat die VHS Bergkamen in diesem Semester die EDV-Fragestunde eingerichtet. Dozent Sascha Gottwald wird am 31.10.19 von 10:15 bis 11:45 Uhr wieder individuelle Fragen zum Windows Betriebssystem, zu Anwendungsprogrammen wie Office, der Internetnutzung und zur Absicherung durch Virens Scanner beantworten. In dieser Veranstaltung geben die Teilnehmer die Themen vor, damit Fragen und Probleme gezielt bearbeitet werden. Dieses Angebot ersetzt aber keinen kompletten EDV-Kurs. Die EDV-Fragestunde kostet 5,00 Euro.

Eine vorherige Anmeldung ist für alle Kurse zwingend erforderlich und nimmt das VHS-Team auch in den Ferien 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 02307/284 952 und 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

VHS Bergkamen und kommunale Gleichstellungsstelle laden ein zum Dienstagsfilm

In der Reihe Dienstagsfilm zeigt die VHS Bergkamen in Kooperation mit der kommunalen Gleichstellungsstelle am 29.10.2019, um 19.00 Uhr, das vielfach ausgezeichnete Filmdrama „Mustang“. Dieser Film, der türkischen Regisseurin Deniz Gamze Ergüven, entstand im Jahr 2015 als türkisch-französisch-deutsche Koproduktion.

Geschildert wird das Leben fünf junger Schwestern, aus Sicht der jüngsten Schwester, die bei ihrer Großmutter in einem abgelegenen türkischen Dorf aufwachsen.

„Als Lale und ihre vier Schwestern beim unschuldigen Herumtollen mit ein paar Jungs im Meer beobachtet werden, lösen sie in ihrem türkischen Dorf einen Skandal aus. Ihr als schamlos wahrgenommenes Verhalten hat gravierende Folgen: Das Haus der Familie wird zum Gefängnis, Benimmunterricht ersetzt die Schule und Ehen werden arrangiert.

Die Schwestern wollen sich aber nicht so einfach in ihr Schicksal fügen. Jedes einzelne Mädchen bäumt sich mit aller Macht gegen die archaischen Konventionen auf und setzt so ein Zeichen. Und so kommt es, dass sie in der sonst so ruhigen Gemeinde ganz schön für Aufruhr sorgen.“

Eine rechtzeitige Anmeldung ist erforderlich!

Dienstag, 29.10.19, 19.00 – 21.00 Uhr

VHS-Gebäude „Treffpunkt“; Eintritt: 3,00€

Eine vorherige Anmeldung ist für alle Kurse zwingend

erforderlich und 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 02307/284 952 und 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

Mediterrane Sommerrezepte – Kalte Küche, einfach und köstlich bei der VHS Bergkamen

Jetzt in der warmen Jahreszeit möchte man leichte Gerichte essen, die schnell und einfach zuzubereiten sind und ohne lange Garzeiten auskommen. Spezialitäten der mediterranen Küche haben ein Aroma, das nach Sonne und Urlaub schmeckt. Im Kochkurs der VHS Bergkamen am kommenden Dienstag werden verschiedene kalte Vorspeisen, Salate, Hauptgerichte und Desserts aus den typischen Zutaten der Mittelmeerländer zubereitet und bringen den Sommer auf den Tisch. Der Kurs findet am Dienstag, 2. Juli, ab 18.00 Uhr in der Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule statt und kostet 15 Euro zzgl. einer Lebensmittelumlage.

Eine vorherige Anmeldung ist zwingend erforderlich und 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 02307/284 952 und 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

VHS-Programm 2019/1 mit 150 Kursen liegt vor: Anmeldungen sind ab sofort möglich



Die Vorstellung des neuen VHS-Programms nutzten am Dienstag Ausschussvorsitzender Rüdiger Wei9 (stehend 2. v. l) und Amtsleiter Andreas Kray (1. v. l.) für den Besuch eines Integrationskurses.

Am 20. November haben die Mitglieder des Ausschusses für Schule, Sport und Weiterbildung das neue VHS-Programm für das 1. Semester 2019 verabschiedet. Das neue Semester beginnt am

22. Januar und umfasst rund 150 Kurse. Das druckfrische Programmheft liegt ab Mittwoch, dem 12. Dezember an allen bekannten Stellen im Stadtgebiet aus. Anmeldungen werden ab sofort persönlich, schriftlich, telefonisch und online vom VHS-Team angenommen. Die Kontaktdaten können dem VHS-Programm entnommen werden.

Rüdiger Weiß, Vorsitzender des Ausschusses für Schule, Sport und Weiterbildung, freut sich über das attraktive Programm, das sich ebenso an den Bedürfnissen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer als auch an den bildungspolitischen Erfordernissen der Stadt Bergkamen orientiert. Er betont darüber hinaus, dass die VHS sowohl beim nachträglichen Erwerb von Schulabschlüssen als auch mit den Deutschkursen erfolgreich Daseinsfürsorge betreibt. Beide Bereiche werden gut nachgefragt. Bei seinem Besuch in der VHS nutzte er die Gelegenheit, die Teilnehmer eines Integrationskurses zu besuchen und sich von der Qualität des Unterrichts zu überzeugen.

Ein Blick in die Kursstatistiken der letzten Semester zeigt, so Amtsleiter Andreas Kray, dass in den beiden Bereichen Sprachen und Gesundheitsbildung die Nachfrage bei der VHS Bergkamen im Laufe der letzten Jahre stetig zugenommen hat. „Es ist sehr erfreulich, dass die Bergkamener Bürgerinnen und Bürger so ein großes Interesse daran haben, sich in Vorträgen, Entspannungskursen und den Bewegungsangeboten um ihre Gesundheit zu kümmern.“

Manuela Sieland-Bortz und Sabine Ostrowski haben wieder ein breit gefächertes Programm zusammengestellt. Neben etablierten Angeboten ist auch wieder eine Vielzahl neuer Kurse und Einzelveranstaltungen zu finden. So widmet sich der Bereich Ernährung/ Kulinarisches im kommenden Semester u.a. den indischen und karibischen Genüssen sowie den bewährten Kochkursen der italienischen und mediterranen Küche mit neuen Rezepten und bringt wieder Abwechslung in die Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule. Und wer sich in die Kunst des Cocktails mixen einführen lassen möchte, wird ebenfalls bei

der VHS fündig.

Der Programmbereich Politik, Gesellschaft und Ökologie widmet sich in diesem Semester dem Thema Demokratie sowie dem 100-jährigen Jubiläum der Volkshochschulen. Die Volkshochschule der Stadt Bergkamen wird sich im nächsten Jahr an den bundesweiten Aktivitäten mit verschiedenen Veranstaltungen beteiligen. Highlights werden die Veranstaltungen in Kooperation mit der Gleichstellungsstelle und dem Jugendamt sein. Zu nennen ist die Ausstellung "Es lebe die Weimarer Republik – Anfang und Ende der ersten deutschen Demokratie", die am 18. März mit einem Vortrag von Dr. Torsten Reters eröffnet wird. Die Ausstellung ist 4 Wochen im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ zu sehen. Und auch der in diesem Halbjahr neu eingeführte Dienstagsfilm wird wieder angeboten. Am 26.02. wird der erfolgreiche Kinofilm, der die Geschichte dreier afroamerikanischer Mathematikerinnen zeigt, die in den 1950er und 60er Jahren hinter den Schirmen bei der NASA arbeiten, die sich mit der Sowjetunion einen Wettlauf um die erste Rakete im All liefert, gezeigt. In den USA herrscht zu dieser Zeit Rassentrennung und Geschlechtergleichheit existiert nicht. Diesen drei brillanten Frauen ist es zu verdanken, dass John Glenns Erdumrundung in einem Raumschiff im Jahr 1962 erfolgreich und sicher verläuft.

Eine weitere Veranstaltung wird die Arbeit des Popstars der Wissenschaft Stephen Hawkings ins Zentrum rücken: Seine berührende Lebensgeschichte und tiefgründige Arbeit zu den Schwarzen Löchern und dem Ursprung des Kosmos werden am 25.06. von Dr. Peter Zinn vorgestellt.

Die bewährten Kooperationen mit dem Stadtarchiv und dem Stadtmuseum werden weitergeführt. Dazu wird die Qualifizierung zum Gästeführer erneut angeboten und der Zeitzeugenkreis beschäftigt sich mit Geschichten von Leid und Glück in Bergkamen.

Neu sind die Vorträge zur Heizkostensenkung und zu modernen Heiztechniken mit der Verbraucherzentrale NRW, die

Interessierte anbieterneutral beraten wird und zu Fördermöglichkeiten informiert.

Im Programmbereich Kreatives wird neben Tanz und digitaler Fotografie auch wieder das Filzen gemeinsam mit der Ökologiestation im Programm sein.

Der Programmbereich Fremdsprachen bietet wie immer ein breites Spektrum auf unterschiedlichen Niveaustufen in den Sprachen Schwedisch, Französisch, Türkisch, Italienisch, Spanisch und Englisch sowohl vormittags, nachmittags und am Abend. Seiteneinsteiger sind in den Kursen willkommen.

Im Bereich EDV und berufliche Bildung wird es im neuen Semester wieder bewährte Angebote für den PC-Anwendungsbereich, digitale Bildbearbeitung, Office -Programme und Internetnutzung geben. Neu ist hier das Angebot „Word und Excel für Schulabgänger und angehende Auszubildende“, in dem die Grundlagen dieser Programme mit Praxisbezug zur Ausbildung und Studium vermittelt werden. Außerdem wurden Angebote zur Nutzung von Musik und TV-Angeboten aus dem Internet neu aufgenommen. Eine besondere Veranstaltung beschäftigt sich mit dem „digitalen Nachlass“ und den Fragen „Was passiert mit meinen Fotos, Online-Profilen und Nutzerkonten nach meinem Tod? Was soll mit Profilen bei Facebook & Co. passieren? Wo bewahre ich Zugangsdaten sicher und auffindbar auf? Welche Rechte und Pflichten habe ich als Erbe?

Es wird erläutert, was alles zum digitalen Nachlass gehört und warum es sinnvoll ist, sich frühzeitig darum zu kümmern.

Im Februar startet der Kurs zur Einkommenssteuererklärung. Speziell für Arbeitnehmer und Rentner werden die Besteuerungsgrundlagen vorgestellt und erläutert. In diesem Jahr können die Teilnehmer ihren eigenen Laptop mitbringen, um die elektronische Steuererklärung auf den Weg zu bringen.

Abgerundet wird das Programm im Bereich der beruflichen Bildung mit neuen Workshops zur Kommunikation, Berufswahl für Erwachsene und Beratungsangeboten zum beruflichen

Wiedereinstieg für Frauen.

VHS hat frei Plätze: Lachyoga und „Bildbearbeitung mit GIMP“

Die Bergkamener Volkshochschule hat frei Plätze in zwei weiteren Kursen: Lachyoga und „Bildbearbeitung mit GIMP“. Hier sind die näheren Einzelheiten:

Lachyoga – Tanz des Zwerchfells (Kursnummer 3135) Über die erholsame Wirkung des Lachens und Atmens

Ist es Ihnen auch schon mal so ergangen? Vieles läuft anders als geplant. Die Anforderungen werden immer mehr. Die Hauptsache ist, ich funktioniere! Kann ich aus diesem Kreislauf ausbrechen? Gibt es für mich eine Möglichkeit, die Dinge anders anzugehen oder anders zu sehen? Oder möchten Sie die bewusste Freude erleben?

Bei diesem Workshop erfahren die Teilnehmer, wie es gelingt, lachend bzw. mit einer heiteren Einstellung zu den Dingen, Ihres Glückes Schmied zu werden. Lassen Sie Ihr Zwerchfell tanzen: der Stressabbau ist garantiert, das Immunsystem wird angeregt, die Atmung verstärkt und Glückshormone gebildet. Muntere Bewegungselemente sowie Entspannungs-, Atem- und Dehnübungen sind Bestandteile dieses Kurses.

Die Dozentin, Frau Hedwig Koch-Münch, ist Er-Lebens-Expertin, Lachyoga-Lehrerin und Autorin.

2 x Mittwochs, 16.00 – 17.30 Uhr

Beginn: 21.11.18

VHS Gebäude „Treffpunkt“, Gymnastikraum

Friedhelm Koch Präventionszentrum Kamen, 4 U.-Std, 24,- EURO

Bildbearbeitung mit Gimp (Kursnummer 5302)

Das kostenlose Bildbearbeitungsprogramm Gimp ist als Photoshop-Alternative in aller Munde und hat sich eine große Fangemeinde erobert. In diesem Kurs wird der Einstieg in Gimp vermittelt, sodass Sie bereits Korrekturen (Ausrichten, Skalieren sowie Belichtungs- und Farbkorrekturen) durchführen können. Die Benutzeroberfläche und die Werkzeuge von GIMP werden erklärt, Bildkorrekturen werden an Beispielbildern geübt. In diesem Kurs nutzen wir Gimp 2.8. Diese Techniken sind auch auf andere Bildbearbeitungsprogramme anwendbar. Nach Beendigung des Kurses können Sie die wichtigsten Werkzeuge bedienen und sinnvoll einsetzen.

3 x Mittwochs, 18.00 – 21.15 Uhr, Beginn: 21.11.18

VHS Gebäude „Treffpunkt“; 1. Stock; Raum 202 (EDV)

Bernd Falkenberg, 12 U.-Std, 30,- EURO

Sollte Ihr Interesse an einem der Kursangebote geweckt worden sein, melden Sie sich doch einfach an. Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 08:30 – 12:00 Uhr und montags 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.vhs.bergkamen.de anmelden.

Bergkamener

Zeitzeugen

treffen sich im Stadtmuseum

Am Dienstag, 13. November, findet um 14.30 Uhr im Stadtmuseum Bergkamen das nächste Treffen der Zeitzeugen statt. Thema sind die Dinge, die früher das Leben erleichtert haben, die es aber heute nicht mehr gibt.

Der Zeitzeugenkreis der Stadt Bergkamen trifft sich einmal monatlich, um Erinnerungen an lokalhistorische Ereignisse und Erlebnisse auszutauschen und nieder-zuschreiben. Mitmachen können alle, die an Geschichte interessiert sind. Willkommen sind immer Erinnerungsstücke, Fotos, Dokumente und Unterlagen.

Weitere Informationen gibt es über das Stadtmuseum (02306 3060120) oder über Gabriele Scholz, die Leiterin des Kreises (02306 84400).

Drewermann im studio theater: Wenn mir's nur gruselte! Von Angst und ihrer Bewältigung



Eugen Drewermann

Am Dienstag, 11. September, ist Dr. Eugen Drewermann zu Gast bei der Volkshochschule Bergkamen und referiert im studiotheater zum Thema „Wenn mir's nur gruselte! Von Angst und ihrer Bewältigung“.

In seiner neuen Veröffentlichung mit gleichem Titel deutet Dr. Drewermann Grimms Märchen, „Von einem, der auszog, das Fürchten zu lernen“, „Das tapfere Schneiderlein“ und „Die Eule“ tiefenpsychologisch.

Im Klappentext äußert sich Drewermann wie folgt: „Am tiefsten geht die Angst, die uns befällt, wenn wir bemerken, was es heißt, ein Mensch zu sein, – die Angst, geistig zu existieren: als Einzelner, in Freiheit, hinwandernd zwischen Zeit und Ewigkeit. (...) Im Grunde lässt sie sich nur lösen in Vertrauen, doch dazu brauchte es eines gewissermaßen religiösen Haltepunkts. Ein solcher Halt im Absoluten lässt sich nicht verordnen noch verfügen; es lässt sich freilich zeigen, was passiert, wenn er uns fehlt. Wir werden dann die Angst verdrängen oder anderen

Angst machen oder die vermeintlichen Angstquellen auszuschalten suchen. In jedem Falle finden wir niemals uns selbst, gelangen wir nie wirklich zu den anderen und werden niemals Ruhe haben.

In seinem Vortrag wird sich Dr. Drewermann schwerpunktmäßig mit dem Märchen „Die Eule“ auseinandersetzen.

Wie immer wird für die Teilnahme an der Veranstaltung mit Eugen Drewermann kein Eintritt erhoben. Der gebürtige Bergkamener bittet aber zum Schluss um eine Spende für einen guten Zweck..