# Qualität der Arbeit der Bergkamener Volkshochschule erneut bestätigt

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

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

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



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

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

Da sich sein diesjähriger Vortrag zum Thema "Christentum und

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

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

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

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

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

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

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

#### Herbstferien

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

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

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

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

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

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

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

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

Ausführliche Kursbeschreibungen finden sich auf der Internetseite der VHS.

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

# Volkshochschule Bergkamen sucht Dozentinnen und Dozenten

Die Volkshochschule Bergkamen sucht Dozentinnen und Dozenten für den Fremdsprachen- und den Integrationskursbereich. Es geht insbesondere um die Fremdsprache Englisch und Integrationskurse mit Alphabetisierung.

Falls Sie Interesse daran haben, an der VHS zu unterrichten, eine pädagogische Vorbildung haben und über Unterrichtserfahrung verfügen, setzen Sie sich bitte für den Fremdsprachenbereich mit Manuela Sieland-Bortz, Telefon 02307/284953,

E-Mail m.sieland.bortz@bergkamen.de und für den Integrationskursbereich mit Sabine Ostrowski, Telefon 02307/284955, E-Mail s.ostrowski@bergkamen.de, in Verbindung.

Gute Erfahrungen, so Manuela Sieland-Bortz, haben wir auch mit jungen Lehrkräften gemacht, die sich noch in der Ausbildung für das Lehramt befinden. Das ist eine Win-win-Situation für alle Beteiligten. Diejenigen, die sich noch in der Ausbildung befinden, können Praxiserfahrung in der Erwachsenenbildung sammeln und die VHS profitiert von den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen in der Lehrer\*innenausbildung.

Zunehmend wichtiger wird der Einsatz von digitalen Tools im Unterricht, das hybride Lernen und der Onlineunterricht. Deshalb ist ein souveräner und kompetenter Umgang mit digitalen Medien für einen kurzweiligen und modernen Unterricht erwünscht. Das gilt auch für den Unterricht in den Integrationskursen. So wurden die Teilnehmenden beispielsweise in Zeiten des Lockdowns über die Lernplattform des Deutschen Volkshochschulverbandes "Ich will Deutsch lernen" unterrichtet. Die VHS Bergkamen ist entsprechend technisch ausgestattet.

Um in einem Integrationskurs mit Alphabetisierung unterrichten zu können müssen Sie über einen Hochschulabschluss Deutsch als Fremd-/Zweitsprache inklusive Alphabetisierung oder über eine vergleichbare Qualifikation verfügen.

#### VHS Bergkamen hat noch freie Plätze im

#### Fremdsprachenbereich

Bei der VHS Bergkamen starten in Kürze zwei Fremdsprachenkurse, in welchen noch Plätze frei sind.

Zum einen handelt es sich um einen Französischkurs, in welchem die Teilnehmenden die in der Vergangenheit erworbenen Französischkenntnisse auf dem Sprachniveau Al auffrischen können. Wer sich einst Erlerntes wieder in Erinnerung rufen und sein in der Vergangenheit erworbenes Wissen in der französischen Sprache neu abrufen und verfestigen möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. In einer netten, motivierten und kleinen Runde kommt keiner zu kurz. Der Kurs 212-4801 "Französisch – Auffrischungskurs – Al" findet 12 x mittwochs in der Zeit von 10.45 Uhr – 12.15 Uhr statt. Er beginnt am 08.09.2021 und kostet 48,00 €.

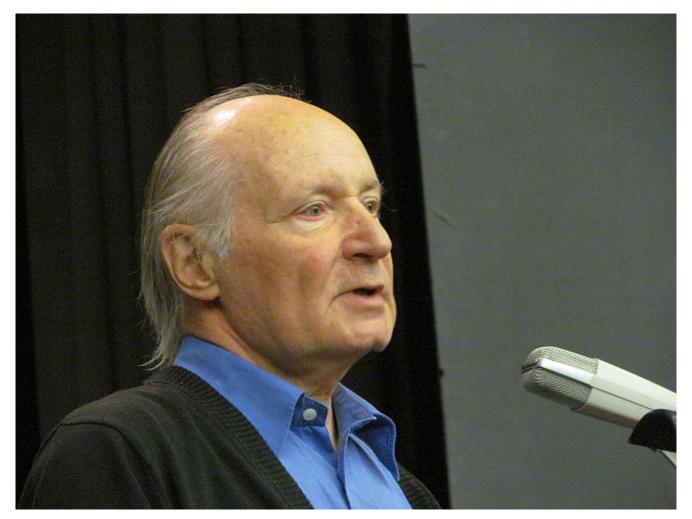
Zum anderen handelt es sich um einen Englischkurs für den Beruf. Hier werden Personen angesprochen, die ihr Englisch im Beruf verbessern und mehr Sicherheit im täglichen Gebrauch gerade von berufsspezifischen Begriffen und Redewendungen erlangen wollen. Die Dozentin wird gezielt unterschiedliche bearbeiten. Themen So lernt man Ζ. Β. Smalltalk. Besprechungen, Telefonate in englischer Sprache zu führen. Auch wird am Wortschatz und an der Grammatik gearbeitet. In einer lockeren Runde ohne Hektik oder Druck kann so ein wichtiger Grundstein der beruflichen Weiterbildung gelegt werden. Der Kurs 212-4609 "English at work - Englisch für den Beruf - A2" findet 12 x mittwochs in der Zeit von 20.00 Uhr -21.30 Uhr statt. Er beginnt ebenfalls am 08.09.2021 und kostet 48,00 €.

Beide Kurse werden von der erfahrenen Fremdsprachenkorrespondentin und langjährigen Dozentin bei der VHS Bergkamen Petra Achenbach geleitet.

Das Team der VHS freut sich auf Anmeldungen über die Homepage

vhs.bergkamen.de, per E-Mail an vhs@bergkamen.de oder telefonisch unter 02307-284953 (Fr. Derksen).

## Dr. Eugen Drewermann spricht über "Christentum und Strafrecht im studio theater



Eugen Drewermann

Am Montag. 7. September. istDr. Eugen Drewermann zu Gast im

"studio theater" der Stadt Bergkamen, Albert-Schweitzer-Str. 25 und spricht ab 19.30 Uhr zum Thema "Christentum und Strafrecht".

Der erste Teil dieses Vortrages im 2. Semester der VHS Bergkamen 2020 konnte pandemiebedingt nur online stattfinden. Aufgrund der großen Resonanz für dieses Thema geht es am 07.09.2021 mit dem 2. Teil weiter.

Der gebürtige Bergkamener und bekannte Theologe hat mit dem Vortrag angesichts des Missbrauchsskandals in der katholischen Kirche sowohl ein aktuelles wie auch heikles Thema gewählt. Als Freund klarer Worte wirft Dr. Drewermann die Frage auf, was von der Kirche noch übrig bleiben würde, wenn sie all die geforderten Strukturreformen ausführen würde.

"Sie verlöre dann den Anspruch des Alleinstellungsmerkmals des männlichen Klerikers bei der Sakramentenspendung", sagte der Theologe und Psychoanalytiker. "Das ist nach katholischem Verständnis eine heilige Person mit besonderen Gnadengaben – über ihr thront nur noch der Heilige Vater in Rom. Ohne all das hätte sich die katholische Kirche selbst protestantisiert"

Die große Drewermann Fan-Gemeinde erwartet — wie immer — ein spannender und erhellender Vortrag.

Das "studiotheater" darf aufgrund der aktuellen Coronaschutzverordnung nur betreten, wer nachweist, dass er vollständig geimpft bzw. genesen ist oder einen Nachweis über einen negativen Coronatest (Bürgertest in einem Testzentrum), der nicht älter als 48 Stunden ist, vorlegt. Diese Nachweise werden von den Mitarbeiter\*innen der VHS Bergkamen auch kontrolliert.

Außerdem bittet die VHS Bergkamen darum, dass interessierte Personen sich unbedingt vorher zu dem kostenfreien Vortrag anmelden. Anmeldungen können sowohl über die Homepage der VHS unter vhs.bergkamen.de, per E-Mail an vhs@bergkamen.de oder telefonisch unter der Ruf-Nr. 02307-284952 (Fr. Antweiler) bequem erfolgen. Das Team der VHS freut sich auf einen interessanten Abend mit Ihnen!

#### Volkshochschule Bergkamen geht kommenden Montag ins 2. Semester 2021

Die Volkshochschule Bergkamen startet am 30.08.2021 mit dem 2. Semester 2021. Viele Kurse sind schon ausgebucht, aber es gibt in den Programmbereichen Gesundheit, Fremdsprachen und EDV auch noch freie Plätze.

Im Gesundheitsbereich gibt es freie Plätze in einigen Entspannungs— und Bewegungskursen. Hinweisen möchte ich insbesondere auf die neuen Angebote im Bewegungsbereich wie "Zumbaß", "Zumbaß Gold" (die weniger dynamische Variante) und "Pound-Fitness" zum Auspowern. Empfehlenswert sind auch die Angebote "Fit in den Morgen" und "Bleib in Balance", das Training für Koordination, Gleichgewicht, Bewegung und Kraft.

Im Fremdsprachenbereich gibt es im kommenden Semester neben dem umfangreichen Angebot an Englischkursen auf unterschiedlichsten Niveaustufen auch die bewährten Angebote zu den Fremdsprachen Spanisch, Italienisch, Französisch, Schwedisch und Niederländisch. Neu ist der Auffrischungskurs in Französisch. Ebenso neu im Programm ist der Kurs "English at work", welcher geeignet ist für Teilnehmende mit englischen Sprachkenntnissen, die erste Schritte im beruflichen Englisch wagen.

Der Programmbereich EDV und Beruf bietet Grundlagen- und

Aufbaukurse in Excel und Word. Im Programm findet sich darüber hinaus eine Vielfalt attraktiver Angebote, wie beispielsweise ein Smartphonekurs mit Android für Neueinsteiger, Digitales Online Marketing oder gemeinsames Kommunizieren und Zusammenarbeiten via MS Teams. Außerdem finden sich im Bereich der Beruflichen Bildung die Kurse aus dem Xpert Business System. Diese Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kenntnisse. Insgesamt werden 13 Kurse in diesem System angeboten, die ausschließlich online durchgeführt werden.

Man kann bei der VHS einen Kurs besuchen, wenn man getestet, genesen oder vollständig geimpft ist. Zurzeit reicht ein negativer Bürgertest, der nicht älter als 48 Stunden sein darf, als Nachweis aus. Mit Kursstart muss der jeweilige Nachweis in Verbindung mit dem Ausweis vorgelegt werden.

Mit Ausnahme des Bürgertests reicht eine einmalige Vorlage der Zertifikate aus. Besucht man einen Kurs, der einmal wöchentlich stattfindet, muss auch wöchentlich ein Negativtest vorgelegt werden.

Darüber hinaus hält die VHS die Vorgaben zum Hygieneschutz ein. D.h., dass das Gebäude mit Mund-Nase-Schutz betreten werden muss. Wenn man einen festen Sitzplatz eingenommen hat, kann der Mund-Nase Schutz am Platz abgenommen werden. Es spricht aber auch nichts dagegen, den Mund-Nase Schutz auch am Platz zu tragen. In den Kursen im Gesundheitsbereich kann ebenfalls ohne Mund-Nase Schutz trainiert werden.

Interessierte können sich über die Homepage der VHS, vhs.bergkamen.de, über den Facebook-Account der VHS oder telefonisch beim VHS-Team über verfügbare Plätze informieren. Anmeldungen sind für alle Kurse erforderlich. Diese nimmt das VHS-Team gerne telefonisch während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 8.30 bis 12.00 Uhr und montags und donnerstags von 14.00 bis 16:00 Uhr entgegen. Die Kursanmeldung ist unter den Rufnummern 02307/284 952, Sandra

Antweiler, und 02307/284 954, Heike Derksen, möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über https://vhs.bergkamen.de anmelden. Eine Anmeldung per Mail ist ebenfalls unter vhs@bergkamen.de möglich.

# VHS Bergkamen hat noch freie Plätze im Bereich EDV und berufliche Bildung sowie im Bereich Gesundheit

Im Berufsleben sind fundierte EDV-Kenntnisse sehr wichtig. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit.

Am 26.10.2020 um 18:30 Uhr startet bei der VHS Bergkamen in diesem Bereich unter der Kurs-Nr. J5104 ein Excel-Aufbaukurs. Hier werden in 6 Terminen unter der fachlichen Leitung von Sascha Gottwald die Kenntnisse im Tabellenkalkulationsprogramm MS Excel vertieft.

Der Kurs beschäftigt sich mit den weiterführenden Funktionen von MS Excel, wie z.B. dem Einsatz spezieller Funktionen (verschachtelte WENN-Funktionen), der Durchführung von Zeitberechnungen, der Bearbeitung von Diagrammen und der Datenanalyse (Pivot-Tabellen). Außerdem verrät der Dozent noch wertvolle Tipps und Tricks, um die Arbeit mit MS Excel zu erleichtern. Grundkenntnisse des Programmes MS Excel sollten bereits vorhanden sein.

Der Kurs findet 6 x montags in der Zeit von 18:00 Uhr — 21:30 Uhr statt und kostet 45,00 €. Die VHS arbeitet in allen EDV-

Kursen mit dem Office Paket MS Office 2016.

Um die **Gesundheit** eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich zu bewältigen.

In den Bildungsangeboten der VHS Bergkamen erfahren die Teilnehmenden u. a. wie man mit Stress konstruktiv umgehen kann und wie die physischen und psychischen Ressourcen gestärkt werden können.

In diesem Bereich startet am 27.10.2020 um 18.00 Uhr der Kurs J3119 Meditation erleben für Anfänger. Unter der fachlichen Leitung von Kerstin Pandel werden sich die Teilnehmenden inhaltlich mit dem Thema Meditation auseinandersetzen und auch unterschiedliche Meditationsübungen erlernen.

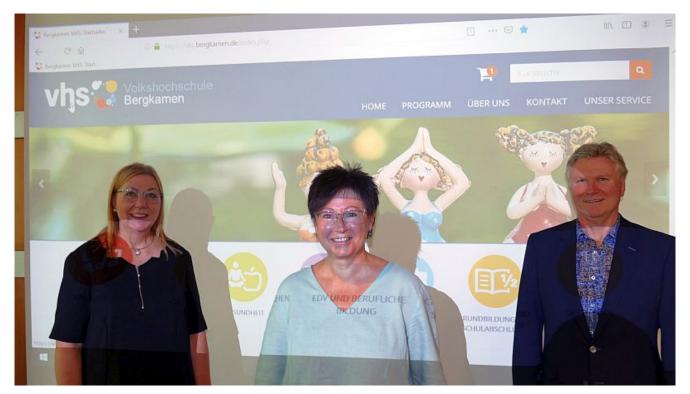
In der Meditation lernt man, die Gedanken kommen und gehen zu lassen, ohne sie festzuhalten oder zu bewerten. So können Grübeleien unterbrochen werden, man wird gelassener und kann Abstand gewinnen.

Außerdem lernen die Teilnehmenden, die Aufmerksamkeit zu bündeln und wahrzunehmen, was geschieht, statt sich in Gedanken zu verlieren. Das kann dazu führen, dass man völlig frei von Gedanken wird. Dieses Erlebnis kann man als die "vollkommene Stille des Bewusstseins" bezeichnen.

Der Kurs findet 3 x dienstags in der Zeit von 18:00 Uhr − 19:30 Uhr statt und kostet 13,20 €.

Beide Kurse finden im VHS-Gebäude, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen statt. Bei Interesse nimmt das VHS-Team Anmeldungen gerne telefonisch während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 8.30 – 12.00 Uhr und montags und donnerstags von 14.00 – 16:00 Uhr unter den Rufnummern 02307/284 952 und 284 954 entgegen. Online können Interessierte sich jederzeit über https://vhs.bergkamen.de anmelden.

## 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 projeziert; 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 Warenkorbs 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 Alltagkultur, 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.