

Weiterbildung und beruflicher Wiedereinstieg für Frauen

Am Mittwoch, 2. März, ab 9.00 Uhr berät Anke Jauer von der Wirtschaftsförderungsgesellschaft Kreis Unna interessierte Frauen in der Bergkamener Volkshochschule im Treffpunkt, Lessingstr. 2, zu beruflichen Fragestellungen.

Weiterbildungsinteressierte, Beschäftigte oder Beschäftigung suchende Frauen sind eingeladen, sich über Angebote beruflicher Qualifizierung und Möglichkeiten der Förderung beruflicher Weiterbildung beraten zu lassen. Anke Jauer informiert auch über die Möglichkeiten der Finanzierung beruflicher Weiterbildung über Bildungsscheck oder Prämiengutschein.

Frauen, die nach einer Familienphase wieder ins Berufsleben einsteigen wollen, erhalten Informationen zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie und über Angebote oder Unterstützungsmöglichkeiten für den beruflichen Wiedereinstieg. Gründungsinteressierten Frauen nennt sie Ansprechpartner auf dem Weg in die Selbstständigkeit.

Wichtig: Für die persönliche Beratung ist eine Terminabsprache unter der Telefonnummer 02303 27-4090 unbedingt erforderlich.

Für die berufliche Beratung „vor Ort“ kooperiert die Wirtschaftsförderungsgesellschaft Kreis Unna mit der VHS und der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bergkamen, Martina Bierkämper. Bergkamener Frauen können so das Beratungsangebot der Wirtschaftsförderung nutzen ohne für eine Beratung nach Unna fahren zu müssen.

VHS-Kurse: Computer, Fotografieren und etwas für die Gesundheit tun

Im aktuellen Semester bietet die VHS Bergkamen zwei PC-Grundlagenkurse für alle diejenigen an, die sich mit dem Computer vertraut machen möchten. „In der nächsten Woche startet ein 12-wöchiger Kurs speziell für die Generation 50+ am Vormittag. Im April folgt noch ein weiterer 6-wöchiger Kurs, der montags in den Abendstunden angeboten wird. In beiden Kursen sind noch Plätze frei“, so die zuständige Programmbereichsleiterin Manuela Sieland-Bortz. Gearbeitet wird ab diesem Semester mit dem Betriebssystem Windows 10.

Ab dem 16. Februar erlernen interessierte Personen der sogenannten „Generation 50+“ in dem Kurs „PC Grundlagen für die Generation 50+“ mit Kursnummer 5101 jeden Dienstag von 09:00-10:30 Uhr Schritt für Schritt den Umgang mit einem Computer. Vom ersten Einschalten über die einfache Bedienung bis hin zum Internet lernen sie die Vielfalt der heutigen Geräte kennen. Selbstverständlich werden bei der Themenauswahl durch den Dozenten Dr. Jürgen Havel die Interessen der Kursteilnehmenden berücksichtigt.

Der Kurs umfasst 24 Unterrichtsstunden und kosten 55,20 €. Er findet im EDV-Raum im VHS-Gebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, Bergkamen statt.

Ein Kurs, der sich an Fotografinnen und Fotografen richtet, deren Kamera das Fotografieren in „raw“ erlaubt, startet am 4. Februar. Beim herkömmlichen Fotografieren im Format „jpg“ wird die „Bildentwicklung“ der Kamera überlassen. Dabei geht häufig viel Potential, welches noch in den Bildern steckt, verloren. „Beim Fotografieren in raw, also mit den Rohdaten, müssen wir jedes Bild selbst entwickeln. In diesem Kurs nutzen wir den freien Rawkonverter „Raw-Therapie“, so der Dozent Bernd

Falkenberg. Dieser Kurs beginnt am 4. Februar, umfasst 8 Unterrichtsstunden und kostet 18,40 Euro.

Im Programmbereich Gesundheit beginnt am 2. Februar der Kurs „Iss dich gesund“. Gut essen gehört zu den schönsten Dingen des Lebens. Sich dabei gesund und abwechslungsreich zu ernähren, ist nicht schwer. Es gibt ein paar Grundregeln, die jeder beachten sollte, die Platz für genügend Abwechslung und individuelle Vorlieben lassen. Die Nahrung kann bewusst eingesetzt werden, um körperliche Störungen zu vermeiden oder zu reduzieren.

Dieser Kurs richtet sein Augenmerk auf die Ernährungsumstellung auf vollwertige Ernährung nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Der Kurs findet dienstags von 19 – 20.30 Uhr statt und kostet 60 Euro.

Interessierte finden sämtliche Angebote im VHS-Programmheft, das in allen öffentlichen Einrichtungen ausliegt, oder im Internet unter www.vhs.bergkamen.de. Für alle 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.

Entspannung lernen mit der VHS Bergkamen

Ab sofort heißt es Schluss mit dem Stress! Dazu verhelfen Kursangebote der VHS Bergkamen, wie Entspannung lernen, Progressive Muskelentspannung, Stressbewältigung durch Achtsamkeit, Qi Gong und Hatha Yoga.

Diese aktiven Entspannungstechniken wirken gezielt und systematisch auf den Organismus. Sie lösen Verspannungen, schulen Körperwahrnehmung, helfen in Stresssituationen die körperlich – emotionale Erregung abzubauen, machen Sie belastbarer und erhöhen Ihre Stresstoleranz, helfen langfristig zufriedener zu werden, verringern bereits bestehende psychosomatische Beschwerden wie Spannungskopfschmerzen, Herz – oder Kreislaufstörungen, helfen bei chronischen Beschwerden, können als Soforthilfe in akuten Stresssituationen eingesetzt werden.

Eine aktive Entspannungsmethode können Sie in wenigen Wochen lernen. Ohne Übung geht es allerdings nicht. Wie beim körperlichen Training brauchen Sie dazu ein wenig Zeit. Der Lohn für diesen Einsatz ist nicht nur das tägliche entspannte Wohlfühl nach der Übung sondern ein dauerhaft entspannteres Lebensgefühl.

So gibt es z. B. noch freie Plätze für Qi Gong. Die Übungen sind ein Element des Tai-Chi, einer chinesischen meditativen Bewegungskunst mit zeitlupenartigen, fließenden Körperübungen, die der altchinesischen Kampfkunst nachempfunden sind. Qi steht für Lebensenergie und Gong für Arbeit und Übung. Mittels Bewegungs -, Atem- und Meditationsübungen sollen Blockaden in den Energiebahnen des Körpers, den Meridianen, gelöst werden, um das Qi im Körper wieder zum Fließen zu bringen.

Auch zum Hatha Yoga bei Frau Lau, einer unserer zertifizierten Yogalehrerinnen, können Sie sich noch anmelden oder zum Workshop Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

Neu im Angebot ist auch ein Pilates Kurs am Vormittag. Pilates ist eine besondere Bewegungstherapie für den ganzen Körper. Diese Fitnessgymnastik sorgt für eine bessere Stabilität und Haltung. Im körperlichen aber auch im geistigen Sinn. Die Tiefenmuskulatur wird so trainiert, dass der Bauch flacher und der Rücken gestärkt werden.

Sollte Ihr Interesse geweckt worden sein, setzen Sie sich einfach mit dem VHS Team in Verbindung, lassen sich beraten und melden sich an. Telefonisch sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter montags – freitags in der Zeit von 8.30 – 12.00 und montags und dienstags in der Zeit von 14.00 – 16.00 Uhr unter der Telefonnummer 02307/ 284 951 oder 02307 / 284 954 .

VHS Bergkamen startet mit neuem Kursprogramm

Am 25. Januar beginnt das neue Semester der Volkshochschule Bergkamen und startet mit einem vielfältigen Kursangebot in das neue Jahr. Das Programmheft liegt an den bekannten Stellen im Stadtgebiet aus. Auch über das Internet <http://vhs.bergkamen.de> sind die aktuellen Termine und Veranstaltungen einzusehen und zu buchen. In einigen Kursen der unterschiedlichen Programmbereichen stehen noch freie Plätze zur Verfügung.

Der Fremdsprachenbereich der VHS Bergkamen bietet sowohl für Anfänger als auch für Interessierte, die bereits Vorkenntnisse in einer Fremdsprache haben und die Kenntnisse auffrischen

oder erweitern möchten, die unterschiedlichsten Kurse an. Das Spektrum reicht von den „Klassikern“ Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch bis hin zu ungewöhnlichen Sprachen wie Schwedisch oder auch Türkisch.

Sowohl im Kurs 4241 **Türkisch für Anfänger** als auch im Kurs 4244 Türkisch 4. Semester sind noch Plätze frei. Beide Kurse beginnen am 25. Januar jeweils um 18 Uhr bzw. um 19.45 Uhr und finden insgesamt an 19 Terminen montags statt, die Kurs-kosten betragen 68,40 Euro.

Der Kurs 4901 **Italienisch mit Muße lernen**, 2. Semester können noch Teilnehmer einsteigen. Der Kurs beginnt am 26. Januar und findet 20 Mal dienstags von 9.15 bis 10.45 Uhr statt und kostet 72 Euro.

Im Bereich **Englisch** stehen zwei Kurse mit höherem Lerntempo auf dem Plan:

Der Anfängerkurs „In English, please!“ richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer ohne Vorkenntnisse, die Interesse daran haben, Englisch von Grund auf neu zu erlernen. Der Kurs findet ab 29.01. insgesamt 12 Mal dienstags von 17.30 bis 19.00 Uhr statt und kostet 43,20 Euro.

Der Auffrischkurs für Alltag und Beruf richtet sich an Wiedereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen, die ihre vorhandenen Englischkenntnisse auffrischen möchten und sicher im aktiven Sprachgebrauch werden möchten. Es werden die wichtigsten Grundlagen in Wortschatz und Grammatik wiederholt und bietet eine praxisnahe Einführung in die Welt des Business English. Der Kurs beginnt am 26.01. und findet 12 Mal dienstags in der Zeit von 19.15 bis 20.45 Uhr statt, er kostet 43,20 Euro.

Auch im Sprachenbereich „Spanisch“ sind noch wenige Plätze verfügbar. Am 27.01. beginnt der Spanisch-Kurs 4. Semester und findet 19 Mal mittwochs von 20 Uhr bis 21.30 Uhr statt, Kurskosten 68,40 Euro. Der Spanisch-Kurs 3. Semester startet am 29.01. und findet 20 Mal freitags von 18 bis 19.30 Uhr statt und kostet 75,60 Euro.

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, 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.bergkamen.de oder direkt über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

Ab sofort sind Anmeldung für VHS-Kurs im ersten Halbjahr 2016 möglich.

Bildungshungrige können sich ab sofort bei der Bergkamener Volkshochschule für die neuen Kurse im ersten Halbjahr 2016 anmelden. Dazu können die Formulare genutzt werden, die sich in dem neuen Programmheft befinden, die jetzt an den bekannten Stellen im Stadtgebiet ausliegen. Wer sich schnell einen Kursplatz sichern möchte, dann dies natürlich auch im Internet auf der Homepage der VHS tun.



Das Programmheft der Bergkamener VHS für das erste Halbjahr 2016 ist ab sofort zu haben (v.l.): Manuela Sieland-Bortz, Amtsleiter Nadreas Kray, Sabine Ostrwoski und Rüdiger Weiß.

Ab sofort steht das Programmheft der VHS Bergkamen für das erste Semester 2016 allen Interessierten zur Verfügung. Das VHS Team wünscht viel Spaß beim Stöbern durch das vielfältige Angebot. Es ist für jede Altersgruppe und die unterschiedlichsten Zielgruppen etwas dabei.

Rüdiger Weiß, Vorsitzender des Ausschusses für Schule, Sport und Weiterbildung betont, dass die VHS Bergkamen ihrem gesetzlichen Auftrage, ein bildungspolitisches Angebot, das sich an den kommunalen Bedürfnissen orientiert, mit 157 Kursen nachkommt.

Neben bewährten Angeboten findet sich auch einiges Neues. Manuela Sieland-Bortz, zuständig für die Fachbereiche Ernährung / Kulinarisches, Fremdsprachen und EDV / Beruf weist darauf hin, dass die Grundkurse Kochen und Backen, das ohnehin schon attraktive Programm für Kochbegeisterte, ergänzen. Es richtet sich genauso an junge Menschen, die von Zuhause ausgezogen sind, wie auch an ältere Menschen, die sich endlich

mal selbst am Herd ausprobieren wollen oder auch ihre Ernährungsweise ändern wollen. Insgesamt vier Angebote mit unterschiedlichen Schwerpunkten machen Lust auf die Zubereitung von Speisen.

Bei den Fremdsprachen ist nach wie vor Englisch die Sprache, die am intensivsten nachgefragt wird. Hier nochmal der Hinweis, dass Seiteneinsteiger bei allen Fremdsprachen-Angeboten herzlich willkommen sind. Wer sich unsicher ist, welcher Fremdsprachenkurs der Richtige ist, sollte sich mit Manuela Sieland-Bortz in Verbindung setzen und das Beratungsangebot „Fremdsprachen lernen“ in Anspruch nehmen. Für diejenigen, die vor dem Erlernen einer Fremdsprache zurückschrecken oder das Vokabeln lernen in schlechter Erinnerung haben, hält die VHS das Angebot „Vokabeln lernen leicht(er) gemacht“ vor.

Bei den EDV-Kursen finden sich neben den Grundlagenkursen auch Angebote zur Internetnutzung, Erstellung von Webseiten, Digitale Fotografie und Bildbearbeitung auch Angebote für das Smartphone. Ganz neu ist das Angebot „Mit dem Smartphone unterwegs“. Hier können Weltenbummler erfahren, wie sie ihr Smartphone für ihre Ausflugsplanung nutzen können. Außerdem ergänzt der Kurs „Computer-Club“ das Angebot im Fachbereich EDV. Gleichgesinnte können sich in dieser Veranstaltung den verschiedensten Fragen und Problemen in Sachen Hard- und Software widmen und werden dabei von einem Dozenten unterstützt.

Sabine Ostrowski, als VHS-Leitung zuständig für die Programmbereiche Politik / Gesellschaft, Kreatives, Gesundheit, Grundbildung und Schulabschlüsse freut sich über bestehende Kooperationen mit anderen Einrichtungen vor Ort, wie TÜV Nord Bildung, dem Jobcenter im Kreis Unna, der Diakonie, der Ökologiestation aber auch dem Stadtmuseum, die dazu beitragen, dass das Programm insgesamt an Attraktivität gewinnt. Beispielhaft dafür ist hier die Kooperation mit dem Stadtmuseum sowohl im Fachbereich Politik / Gesellschaft mit

dem Zeitzeugenkreis und im Fachbereich Gesundheit die „Römische Wellness“ zu nennen.

Das Entspannungs- und Bewegungsangebot wurde aufgrund der großen Nachfrage um die Angebote Progressive Muskelentspannung und Pilates erweitert.

„Der Fachbereich Grundbildung und Schulabschlüsse gewinnt nach wie vor an Bedeutung“, so Andreas Kray, Amtsleiter für Schulverwaltung, Weiterbildung und Sport, „insbesondere durch den Zuzug von Flüchtlingen“. Hier müssen Menschen nicht nur mit Sprachkursen sondern auch mit Schulbildung versorgt werden. Die VHS Bergkamen bringt sich in die Kommission Zweiter Bildungsweg des Landesverbands der Volkshochschulen NRW ein, um ein Konzept für Schulabschlusslehrgänge zu entwickeln, die den besonderen Bedürfnissen dieser Zielgruppe entspricht.

Abschließend noch der Hinweis darauf, dass Interessierte sich ab sofort für das neue Semester anmelden können. Das Programmheft ist ab sofort an den bekannten Auslagestellen im Stadtgebiet erhältlich und steht auch online zur Verfügung. Das VHS-Team freut sich über jede Anmeldung.

Zertifikatsübergabe für Dozentinnen der VHS Bergkamen

Strukturiertes Wissen und Können in der Vermittlung von Lerninhalten sind die Grundlage guter Kurse und Seminare. Solides methodisches Handwerk zeichnet die Qualität des Unterrichts aus und gehört zum Qualitätsanspruch der

Volkshochschule Bergkamen.



Bild von links nach rechts: Manuela Sieland-Bortz, Petra Achenbach, Claudia Lindemann

Claudia Lindemann und Petra Achenbach, beide Dozentinnen bei der Volkshochschule Bergkamen, haben in den vergangenen zwei Jahren in einem modularen Seminarsystem eine erwachsenenpädagogische Qualifizierung absolviert und nun ihr Zertifikat in Empfang genommen.

„Die EPQ ist eine Qualifizierungsmaßnahme des Landesverbands der Volkshochschulen in NRW e.V.. Ziel der Fortbildung ist, dass Kursleitende sowohl fachübergreifende Grundkenntnisse in Erwachsenenpädagogik als auch fachspezifisches Know-how zur Gestaltung von Kursen und Seminaren erwerben“, so Manuela Sieland-Bortz hauptamtlich-pädagogische Mitarbeiterin der VHS und zuständig für die Fortbildungen der Dozentinnen und Dozenten.

Bayer Stiftung und Lions ermöglichen Online-Deutschkurs für Flüchtlinge

Das Interesse, Deutsch zu lernen, ist unter den in Bergkamen lebenden Flüchtlingen riesengroß. VHS-Leiterin Sabine Ostrowski berichtet von langen Wartelisten für die Deutsch- und Integrationskurse der Volkshochschule.



Stellten den neuen Online-Sprachkurs für Flüchtlinge vor (v.l.): Dr. Setfan KLatt, Christine Busch, Sabine Ostrowski und Rober Stams.

Ein bisschen Luft gibt es jetzt dank der Unterstützung durch die Bayer Stiftung und durch den Lionsclub BergKamen. Mit einer Spende von rund 6000 Euro ermöglichen es sie 24 Flüchtlingen, bis Mai kommenden Jahres an einem innovativen

Online-Sprachkurs des Deutschen VHS-Verbands teilzunehmen. Das Geld ist vor allem für die Honorare der beiden Tutoren gedacht, an die sich die Flüchtlinge mit all ihren Fragen wenden können.

Der Leiter des Bergkamener Bayer Werks Dr. Stefan Klatt und Robert Stams vom Lions Club betonten bei der Vorstellung des Projekts, dass sie sehr gern bereit seien, auch andere Initiativen für Flüchtlinge zu fördern. Wer eine gute Idee habe wie die Bergkamener VHS mit dem Online-Sprachkurs könne sich an sie wenden. Das gilt übrigens auch für Initiativen in Kamen.

Beigeordnete Christine Busch freut sich über das Engagement der Bayer-Stiftung und des Lions Club BergKamen im Rahmen der Willkommenskultur für Flüchtlinge in Bergkamen. „Der Erwerb der deutschen Sprache ist der Schlüssel zur Teilhabe an der Gesellschaft, Eintrittskarte in ein eigenständig abgesichertes Leben“, so Dr. Stefan Klatt und Robert Stams.

Viele der in Bergkamen ankommenden Flüchtlinge finden zurzeit keinen Platz in einem Integrations- oder Deutschkurs. Um die Wartezeit auf einen durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge geförderten Deutsch-Intensivkurs sinnvoll zu nutzen, wird die VHS Berg-kamen auf das e-Lernportal „Ich will Deutsch lernen“ des Deutschen Volkshochschulverbandes zurückgreifen.

Es handelt sich um ein kostenfreies Portal, mit einem umfassenden Lernangebot auf den Niveaustufen von A1 – B1 für Einzellernende und Kurse. Einen entscheidenden Beitrag zum Lernerfolg leisten die sogenannten Lernbegleiter, die individuelle Unterstützung während des Lernprozesses bieten. Eine individuelle Unterstützung ist zwingend notwendig, da die Lerngruppen sehr heterogen sind, sowohl vom Lernstand als auch bedingt durch die Herkunft.

Die VHS setzt Lehrpersonal als Lernbegleiter ein, die über

Erfahrungen mit der Vermittlung von Deutsch als Fremdsprache verfügen und mit den Spendengeldern finanziert werden können. Sie haben eine pädagogische Ausbildung und fundierte Medienkompetenz und unterstützen die Lernenden bei der Lernerfolgskontrolle. Sie geben Lerntipps und können bei dieser Form des Lernens eine individuelle Förderung umsetzen, die den unterschiedlichen Lerngruppen entgegenkommt. Einen Lernbegleiter als Ansprechperson zu haben, unterstützt nachweislich die Motivation der Lernenden.

Lerngewohnte Menschen, die auch in der Lage sind selbständig zu lernen, haben zudem die Möglichkeit, außerhalb der Kurszeiten selbständig weiter zu lernen und damit die Flexibilität des Lernportals hinsichtlich der zeitlichen und örtlichen Unabhängigkeit zu nutzen.

Übrigens: Der Deutsche Volkshochschulverband arbeitet zurzeit daran, die Seite „Ich will Deutsch lernen“ für Smartphones tauglich zu machen. So können die Flüchtlinge auch dann auf sie zurückgreifen und Deutsch lernen, wenn sie nicht in den Computerräumen im Treffpunkt online gehen können. Viele Bürger beäugten die Handy-Nutzung von Flüchtlingen mit Misstrauen. „Ich bin froh, dass sie Handy haben“, betonte Sabine Ostrowski.

Zunächst werden zwei Lerngruppen eingerichtet, die an drei Nachmittagen in der Woche im EDV-Schulungsraum der VHS unterrichtet werden. Berücksichtigung für die Teilnahme finden dabei Personen, die in den letzten Wochen auf einer Interessentenliste erfasst wurden.

Die großzügige Finanzausstattung durch die Bayer-Stiftung und den Lions Club Bergkamen ermöglicht 300 Unterrichtsstunden; das Projekt endet am 23. Mai 2016.

Weihnachtliche Koch- und Backkurse bei der VHS

Bald steht wieder das Weihnachtsfest vor der Tür! Dabei steht man vor der Herausforderung, die Feiertage selber zu genießen, aber auch den Gästen eine kulinarische Offenbarung zu bieten.

In diesem Kochkurs der Volkshochschule lernen die Teilnehmer, ein 4-gängiges, gut vorzubereitendes Gourmet-Menü herzustellen, das sie zu Hause leicht nachmachen können. Damit haben sie an den Festtagen Zeit, die sie mit Ihren Gästen verbringen können, anstatt stundenlang in der Küche zu stehen. Dieser Kurs mit der Kurs-Nr. 0713 findet am Donnerstag, 26.11.2015, in der Zeit von 18.00 bis 21.45 Uhr in der Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule statt und kostet 15,00 Euro zzgl. einer Lebensmittelumlage zwischen 10,00 und 15,00 Euro.

Sie haben Spaß am Backen und Verzieren und brauchen noch Anregungen für die Weihnachtszeit? Dann sind Sie im folgenden Kurs genau richtig. Hier werden leckere Cupcakes, Cakepops und ein Tannenbaum aus Hefeteig gebacken.

Dieser Kurs mit der Kurs-Nr. 0715 findet am Dienstag, 08.12.2015, in der Zeit von 17.00 bis 21.30 Uhr in der Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule statt und kostet 18,00 Euro zzgl. einer Lebensmittelumlage von 8,00 Euro.

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 vhs.bergkamen.de oder www.bergkamen.de anmelden und über weitere Kurse informieren.

VHS-Kurs Office 2010 für Einsteiger oder Umsteiger

Wer bisher Office 2003 benutzt und Tipps und Hinweise zu Office 2010 mit seinen Anwendungen Word, Excel und Powerpoint benötigt, ist in dem Kurs „Office 2010 für Einsteiger und Umsteiger“ der VHS Bergkamen richtig. An vier Abenden wird den Teilnehmern u.a. die neue Oberfläche erklärt, Funktionsweisen verdeutlicht und Fragen zu den Anwendungen beantwortet. Sie sollten, auch wenn Sie Einsteiger sind, über die grundsätzlichen Funktionsweisen von Programmen und Computern Grundkenntnisse besitzen, Dateien und Ordner sollten Ihnen ein Begriff sein.

Während des Kurses können Sie auch Problemstellungen aus Ihrem „Büroalltag“ mitbringen, wobei die Kursleitung versuchen wird, diese mit Ihnen zu lösen. Der Kurs findet viermal donnerstags in der Zeit von 18.30 bis 20.00 Uhr im VHS Gebäude „Treffpunkt“ statt und kostet 18,40 Euro.

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 vhs.bergkamen.de oder www.bergkamen.de anmelden und über weitere Kurse informieren.

VHS - Kurse fördern die Gesundheit und das Wohlbefinden

Im reichhaltigen Angebot der Bergkamener Volkshochschule befinden sich auch wieder Kurse, die Gesundheit und das Wohlbefinden der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu fördern.

Qi Gong

Qi Gong-Übungen dienen der Pflege der eigenen Lebenskraft. Durch harmonische, fließende, konzentrierte Bewegungen und Achtsamkeitsübungen kommen wir zu mehr Körperbewusstsein und innerem Gewahrsein. Ein inneres und äußeres Gleichgewicht kann entwickelt werden und unterstützt uns, Ruhe und Sammlung zu finden. Mit dieser sanften Methode trägt es zur Gesundung und Harmonisierung des Menschen bei. Qi Gong sorgt für eine gute Haltung und Atmung und baut Stress ab. Bewegung, Atmung und Vorstellung sind die drei Säulen der Übung. Qi Gong ist für alle Altersgruppen geeignet. Am Samstag, 24.10.2015 bietet die VHS Bergkamen diesen Qi Gong Kompaktkurs in der Zeit von 11.15 bis 15.15 Uhr an. Die Kursgebühr beträgt 10 Euro.

Energie in Balance

Bei Rückenschmerzen, Stress, Ärger und jeder Art von emotionalem Durchhänger lässt sich die Psyche am einfachsten und effektivsten durch unseren Körper oder unsere Körperhaltung beeinflussen. In dem VHS-Kurs „Mit meiner Energie in Balance“ (Kursnummer 3410) der Volkshochschule Bergkamen beschäftigen sich die Teilnehmer mit den Folgen von Stress auf das geistige und körperliche Wohlbefinden. Im Kurs wird erlernt, wie eine Vielzahl von Körper-, Atem-, und

Entspannungsübungen und weitere unterstützende Maßnahmen energieraubende Belastungen besser verkraftet werden und das Energiedepot wieder aufgebaut werden kann. Dies führt zu körperlichem und geistigem Wohlbefinden, was Balance und Stärke ermöglicht. Bei Übungen mit Spaßfaktor können die Kursbesucher erleben, wie in Sekunden schnell die körperliche Haltung und der Gemütszustand verbessert werden kann. Der Kurs findet im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ am Samstag den 31.10.2015 von 10.30 bis 12.00 Uhr statt. Die Kursgebühr beträgt 4 Euro.

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 vhs.bergkamen.de oder www.bergkamen.de anmelden.

VHS-Kurse zeigen, wie man sich sicher im World Wide Web bewegt

Das Internet bietet vielfältige Möglichkeiten. Diejenigen, die bisher noch nicht damit gearbeitet haben und etwas Hilfestellung benötigen, finden diese in dem VHS Kurs „**Grundlagen der Internetnutzung**“, der am 26.10.2015 um 18:00 Uhr beginnt und vier Mal montagsabends läuft.

Der erfahrene Dozent Bernd Falkenberg führt die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die bereits über

Grundkenntnisse in der PC-Anwendung verfügen sollten, systematisch an das Thema heran. Gelernt wird, wie man Internetseiten aufruft, Informationen sucht, findet und verwendet und wie man elektronische Nachrichten (E-Mail) senden und empfangen kann. „Wichtig ist mir, dass die Teilnehmenden nach dem Kurs im Umgang mit dem Medium Internet sicher sind“, sagt Dozent Bernd Falkenberg. „Wir beschäftigen uns mit der Beteiligung an sozialen Netzwerken wie Facebook oder Twitter ebenso wie mit dem Stöbern bei ebay.“

Dieser Kurs mit Kursnummer 5106 umfasst 16 Unterrichtsstunden und kostet 36,80 €. Eine vorherige Anmeldung ist zwingend erforderlich.

Die Gefahren durch **Hacking, Viren und Phishing** im Internet sind vielfältig und groß. Der Kurs „Internetnutzung- Chancen und Risiken“ geht den Fragen nach wie Daten geschützt werden können. Wann gebe ich eigentlich meine persönlichen Daten im Internet preis? Und wofür kann ich den privaten Modus in meinem Browser nutzen? Der Dozent Bernd Falkenberg wird an diesem Abend Antworten zu diesen Fragen geben. Der Kurs „Internetnutzung – Chancen und Risiken“ mit der Kursnummer 5925 findet am 28.10.2015 um 18.00 Uhr statt, umfasst 4 Unterrichtsstunden und kostet 9,20 Euro.

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 vhs.bergkamen.de oder www.bergkamen.de anmelden und über weitere Kurse informieren.