

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).