

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.