

# VHS rät zum Gebächtnistraining, zur Energiewende und zur Pasta

**Nach dem ersten langen Wochenende im Mai starten neue VHS-Kurse.** „Bringen Sie Ihr Gedächtnis auf Trab, informieren Sie sich über die Energiewende oder lernen Sie die Zubereitung von frischer Pasta kennen!“, lädt sie bildungshungrige Bergkamenerinnen und Bergkamener ein.

**Kurs U5903 „Gedächtnistraining“**



QR-Code führt  
zu den  
Angeboten der  
Bergkamener  
Volkshochschu  
le

Erfolg ist durch Übung erzielbar. Die Teilnehmenden werden in diesem Kurs, der am 07.05.2013 startet und vier Mal dienstags von 18:00 – 21:15 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ stattfindet, ihre kleinen grauen Zellen mobilisieren und in Schwung bringen. Sie lernen, wie das Gedächtnis funktioniert. „Mit der rechten Gehirnhälfte wird im Alltag häufig zu wenig gearbeitet, das heißt Intuition, Kreativität und Sensibilität kommen zu kurz. Diese werden wir im Gedächtnistraining aktivieren,“ sagt Petra Hartig, Dozentin und Inhaberin des Unternehmens Imageberatung und Coaching Petra Hartig. „Die linke Gehirnhälfte setzen wir täglich ein: durch unseren

Verstand, rationales Denken und durch die Sprache.“

Schwerpunktthemen des Kurses sind die Aktivierung der beiden Gehirnhälften, die Erhöhung der eigenen Aufmerksamkeit und das Kennenlernen von effektiven Übungen zum Trainieren des Gedächtnisses. Die Teilnahmegebühr beträgt 27,60 €. Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

### **Kurs U1002 „Energiewende – Chance oder Risiko für Stadtwerke?“**

Am 7. Mai informiert der Geschäftsführer der GSW Gemeinschaftsstadtwerke Kamen – Bönen – Bergkamen, Jochen Baudrexl, von 19:00 – 20:30 Uhr Interessierte im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ über den aktuellen Sachstand zur Gestaltung der Energiewende mit ihren sämtlichen Facetten. Dabei geht er insbesondere auf die Versorgungssicherheit, die Nachhaltigkeit und auf die Bezahlbarkeit von Energie ein. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden nach dem Informationsteil Gelegenheit haben, ihre individuellen Fragen an Herrn Baudrexl zu richten. Für diese Veranstaltung wird keine Teilnahmegebühr erhoben.

### **Kurs U0711 „Pasta, Pasta“**

Wenn es in Italien so etwas wie eine Nationalspeise gibt, dann ist das die Pasta. Kaum einem anderen Lebensmittel wird so viel Liebe und Aufmerksamkeit geschenkt. „In unzähligen Variationen, liscia oder ripiena (glatt oder gefüllt), kommt sie täglich mindestens einmal auf den Tisch und macht stark, gesund, glücklich und zufrieden,“ sagt Dozentin Gabriele di Betta. Am 15.05.2013 weist sie Interessierte in der Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule von 18:00 – 21:30 Uhr in den Umgang mit der Nudelmaschine bei der Zubereitung von Tagliatelle, Ravioli und Co. ein. In diesem Kurs sind derzeit noch zwei Plätze verfügbar. Die Teilnahmegebühr für diesen Kurs beträgt 15,00 € zuzüglich 8,00 bis 12,00 € für die Lebensmittelumlage. Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

**Anmelden muss man sich auch**

Für alle Kurse ist eine Anmeldeung zwingend erforderlich. Anmeldeungen 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 Anmeldeung per Telefon ist unter der Rufnummer 02307 / 284 953 oder 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über [www.bergkamen.info](http://www.bergkamen.info) oder [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de) anmelden.