

# VHS-Semester startet am 30. August mit rund 150 Kursen

Am 8. Juni haben die Mitglieder des Ausschusses für Schule, Sport und Weiterbildung das neue VHS-Programm für das 2. Semester 2021 einstimmig verabschiedet. Das neue Semester startet am 30. August und umfasst rund 150 Kurse. Das **druckfrische Programm** wird ab morgen zunächst in öffentlichen Gebäuden ausliegen. Im Internet ist das Kursangebot schon veröffentlicht. Anmeldungen werden ab sofort persönlich, schriftlich, telefonisch oder online vom VHS-Team angenommen.

Manuela Sieland-Bortz und Sabine Ostrowski haben ein breit gefächertes, interessantes Programm für Jung und Alt aufgestellt. Neben etablierten Angeboten ist auch wieder eine Vielzahl neuer Kurse und Einzelveranstaltungen zu finden. Highlight, wie in jedem Herbstsemester, ist der **Vortrag von Dr. Eugen Drewermann** zum Thema „Christentum und Strafrecht“ am 07.09.2021, 19.30 Uhr im „studiotheater“ der Stadt Bergkamen. Im letzten Jahr musste der Vortrag Corona bedingt online durchgeführt werden. Da das Thema an Aktualität noch zugenommen hat und einige Interessierte mangels technischer Ausstattung dem Vortrag online nicht folgen konnten, bietet Dr. Drewermann den Vortrag in aktualisierter Form ein zweites Mal an.

Wer **Spaß am Kochen** in einer gut gelaunten und motivierten Gruppe hat, ist in den Kochkursen der VHS gut aufgehoben. Unter der fachkundigen Leitung von Claudia Lindemann erhalten Sie köstliche Einblicke in die „Best offs“ der italienischen und asiatischen Küche. Mit dem Weinliebhaber und Vorsitzenden der Weinfreunde vom Hellwege.V., Hermann Bley, unternehmen Sie unter dem Titel **„Weinland Deutschland“** eine virtuelle Reise durch die 13 deutschen Anbauggebiete mit Weinverkostung. Immer mehr Verbraucher\*innen setzen auf natürliche, ohne chemische Zusatzstoffe und Tierversuche, Kosmetik oder Salben. Diese

nachhaltig auch selber herzustellen liegt imTrend und ist ökologisch sinnvoll. Dozentin Sandra Wörmann zeigt an zwei Samstagen, jeweils in der Zeit von 11.00 bis 15.00 Uhr, wie einfach, 100 % naturbelassen und ohne Tierversuche **„Grüne Kosmetik“ und Hausmittel aus Kräutern** hergestellt werden können. Ebenso wichtig ist die Bildung für nachhaltige Entwicklung in anderen Alltagsbereichen. Jutta Eickelpasch, Diplom-Ökotrophologin und Umweltberaterin der Verbraucherzentrale NRW, Beratungsstelle Kamen, informiert im Rahmen von zwei Vorträgen über die Themen **„Plastik- mehr Fluch als Segen!?“** und „Rund ums Wasser – trinken, nutzen, schützen“. Es geht zum einen um grundsätzliche Informationen, aber auch immer darum, welchen Beitrag ich als einzelne Verbraucher\*in für den Schutz der Umwelt leisten kann.

Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Deshalb widmet sich die politische Bildung in Zeiten des gesellschaftlichen und politischen Umbruchs relevanten Themen, damit man sich im„Dschungel“ der rasanten Veränderungen und Entwicklungen besser zurecht findet. Die Vorträge **„Digitalisierung als Kulturprozess“**, „Fakt oder Fake“ und „Diskussionskiller Scheinargument“ leisten ihren Beitrag dazu. In Kooperation mit dem Kommunalen Integrationszentrum und der Gleichstellungsstelle der Stadt Bergkamen zeigt die VHS im Rahmen der Reihe „Dienstagsfilm“ den **Film „Nur eine Frau“**, der sich mit dem sogenannten Ehrenmord an der türkisch-kurdischen Berlinerin Hatun Sürücü durch einen ihrer Brüder auseinandersetzt.

Neu im Programm ist auch der Vortrag des **Astrophysikers Dr. Tom Fliege** „Mars: Von der Antike bis zu den Rovern“. Die Kunsthistorikerin Dr. Donatella Chiancone-Schneider bereichert das VHS-Programm mitzwei Online-Vorträgen. Zum einen mit „Die Unterwasserwelt von Neptun und den Meerjungfrauen: Muskeln und Flossen in der Kunst“. Anhänger\*innen des Marvel-Universums werden hier auf ihre Kosten kommen. Der andere Online-Vortrag

beschäftigt sich mit „Die abenteuerliche Geschichte der Künstlerinnen von der Renaissance bis zur Moderne“.

Der **Gesundheits – und Fitnessbereich** besticht durch eine Fülle an Entspannungsangeboten, angefangen bei „Entspannung lernen“, „Yoga“, „Qi Gong“, „Feldenkrais“, „Meditativer Spaziergang und kleines Waldbaden“, abgerundet durch Angebote des Diplompsychologen Peter Bergholz „Der Schlaf wird mein Freund“ und „Wie Gedanken wieder Ruhe finden“. Im Fitnessbereich finden sich neben beliebten etablierten Angeboten nun auch Kurse wie „Zumba“, „Zumba Gold“, „Pound Fitness – The Rockout-Workout“, „Fit in den Morgen“ und „Bleib in Balance“. Die Ernährungs- und Vitamin D-Beraterin Dagmar Lehmkuhl hält Vorträge zu den Themenkomplexen „Warum Sie (nicht nur) bei einer Hashimoto-Thyreoiditis bestimmte Lebensmittel meiden sollten“, „Wie wir unsere Gesundheit durch Essen beeinflussen können“ und „Sexy durch Sonne? Vitamin D macht's möglich“.

**Fremdsprachen** sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biografie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und Offenheit für andere Kulturen zu entwickeln. Bei der VHS Bergkamen lernen Sie in homogenen Lerngruppen in angenehmer Atmosphäre. Es finden Kurse für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene sowohl am Vormittag als auch in den Abendstunden statt. Die zuständige Fachbereichsleitung Manuela Sieland-Bortz berät Sie gern bei der Entscheidung für einen passenden Kurs. Im Angebot sind in diesem Semester Niederländisch, Schwedisch, Spanisch, Englisch, Französisch und Italienisch.

Der kompetente Umgang mit **Informationstechnologie und den Neuen Medien** stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „EDV und berufliche Bildung“ dar. Entdecken Sie z.B. die neue Art zu lernen, E-Learning von zu Hause aus in live-online-Kursen mit der VHS.Cloud. Den Umgang damit erlernen Sie im Kurs „Einstieg in die vhs.cloud für Teilnehmende. EDV-Grundlagen Kurse, wie PC-Grundlagen, Umstieg Windows 10, Word

Grundlagen, Excel Grundlagen- und Aufbaukurs, Outlook, Outlook und Powerpoint sind selbstverständlich neben Angeboten wie Datensicherheit, Umgang mit dem Smartphone, Fotoverwaltung und Bildbearbeitung im Programm. Neu im Angebot ist Microsoft Teams, ein Onlinekurs über die vhs.cloud, ebenso wie „SharePoint Online und „Digitales Online-Marketing.

Neu und äußerst interessant sind auch die Angebote **„Öffentlichkeitsarbeit auf Instagram“** und der **„Einsteigerkurs für Blogger\*innen“**. Spannend ist auch die App Stadt/Land/DatenFluss, entwickelt vom Deutschen Volkshochschulverband im Rahmen der „Initiative Digitale Bildung“, die von Bundeskanzlerin Dr. Angela Merkel und Bundesbildungsministerin Anja Karliczek ins Leben gerufen wurde. Die App sensibilisiert den Wert von Daten in einer digitalen Welt und stärkt die Fähigkeit, souverän mit Daten umzugehen und mehr Datenkompetenz.

Der Deutsche Volkshochschulverband bietet hierzu auch online-Seminare an. Weitere Infos dazu finden Sie auf der Internetseite der VHS Bergkamen. Dort finden Sie auch den DIGITAL Check NRW, mit dem Link zum Test, mit dem Sie überprüfen können, **„Wie digital fit Sie sind!?“** Darüber hinaus bietet die VHS Bergkamen Xpert business-Onlinekurse an. Xpert business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildungen Volkshochschulen. Die Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau. In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten **Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen** geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. Nicht unerwähnt sollte die Möglichkeit des **nachträglichen Erwerbs oder das Verbessern von Schulabschlüssen** der Sekundarstufe I bleiben. Stufenweise kann innerhalb von zwei Schuljahren der Mittlere Schulabschluss (vormals Fachoberschulreife) erworben werden. Mit Abschluss des ersten Schuljahres erfolgt die zentral organisierte

Abschlussprüfung für den Hauptschulabschluss nach Klasse 9, nach einem weiteren Halbjahr der Hauptschulabschluss nach Klasse 10 und abschließend dann die Prüfung für den Mittleren Schulabschluss. Bei Interesse setzen Sie sich bitte mit Sabine Ostrowski in Verbindung.

Darüber hinaus bietet die VHS **Integrationskurse** (Deutsch als Fremdsprache) und Integrationskurse mit Alphabetisierung, einen Alphabetisierungskurs für deutsche Teilnehmer\*innen und den Einbürgerungstest an. Bei Interesse steht das VHS-Team zur Verfügung. **Eine vorherige Anmeldung ist für alle Kurse zwingend erforderlich.** Diese nimmt das VHS-Team gerne telefonisch während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 8.30 bis 12.00Uhr 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 <http://vhs.bergkamen.de> anmelden. Eine Anmeldung per Mail ist ebenfalls unter [vhs@bergkamen.de](mailto:vhs@bergkamen.de) möglich.