



Programm- Highlights

2. Semester 2022

INHALT

| | |
|---|-----------|
| POLITIK, GESELLSCHAFT & UMWELT | 2 |
| GRUNDBILDUNG & SCHULABSCHLÜSSE | 6 |
| SPRACHEN | 8 |
| EDV, BERUF & KARRIERE | 12 |
| KULTUR & GESTALTEN | 14 |
| ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT | 20 |
| DATENSCHUTZ & TEILNAHMEBEDINGUNGEN | 25 |



VORWORT

Mit dieser Broschüre möchten wir Sie auf die Programmhilights aufmerksam machen, die uns im nächsten Herbstsemester erwarten werden. Wir haben hier eine kleine Auswahl unseres Kursangebots zusammengestellt, das Sie vollständig über unsere Website abrufen können. Das Programm wird dort ständig erweitert und aktualisiert.

Unser Coverfoto verweist auf die vielen Herzensprojekte, die unser Programm möglich macht. Es enthält sowohl zahlreiche Bildungsangebote zur persönlichen und beruflichen Weiterbildung als auch interessante Vorträge und Lesungen, die uns bereichern und begeistern wollen.

Genau wie im letzten Semester geben wir über unsere Website bekannt, unter welchen Hygieneregeln und Teilnahmebedingungen wir die Kurse und Veranstaltungen durchführen können.

Für sämtliche Formate ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Bei Fragen zur Anmeldung und für weitere Informationen stehen wir gerne telefonisch und persönlich in unseren zwei Geschäftsstellen für Sie bereit:

VHS-Geschäftsstelle Kamen

Haus der Bildung
Bergstraße 13
59174 Kamen

Tel.: 02307-92420-51 oder -55
E-Mail: vhs@stadt-kamen.de

VHS-Geschäftsstelle Bönen

Alte Mühle Kulturzentrum
Bahnhofstraße 235
59199 Bönen

Tel.: 02383-913513
E-Mail: vhs@stadt-kamen.de

Öffnungszeiten der Geschäftsstellen

| | |
|--------|------------------------------------|
| Mo, Di | 9.00-12.30 Uhr |
| Mi | geschlossen |
| Do | 9.00-12.30 Uhr, 14.00-16.00 Uhr |
| Fr | 9.00-12.30 Uhr |

Unser Kursangebot finden Sie immer aktuell im Internet unter: www.vhs-kamen-boenen.de

POLITIK, GESELLSCHAFT & UMWELT



Zur Fußball-WM: Katar und der Persische Golf - eine Reise von Kuwait bis Oman

Das oft kritisierte Gastgeberland der diesjährigen Fußball-WM liegt als Halbinsel inmitten des Persischen Golfs, einer kulturell-religiös, wirtschaftlich und geopolitisch überaus sensiblen Region im Mittleren Osten. Der Referent, Orientreisender aus Leidenschaft seit 1972, führt das Publikum anhand zahlreicher Fotos von Kuwait im Nordwesten bis zum Golf von Oman im Südosten, besucht bekannte Emirate wie Abu Dhabi sowie das so gänzlich andere Mini-Königreich Bahrein. Und natürlich Katar, eines der reichsten Länder der Welt, mit recht zweifelhaftem Ruf.

222-1100

Clemens Schmale - Kamen, Haus der Bildung
Do, 10.11.2022, 19.00 Uhr

Radfahren am Rhein und Neckar

Das Obere Mittelrheintal zwischen Koblenz und Bingen gilt als eine der größten Touristenattraktionen in Europa. Die Landschaft ist atemberaubend: der mächtige Fluss, steile Weinberge mit vielen unglaublich gut erhaltenen Burgen und Schlössern. Die Route der Rheinromantik blickt auf sagenumwobene Geschichten zurück, die bekannteste ist die der Loreley. Auf dem Radweg von Rüdesheim nach Wiesbaden erlebt der Radfahrer die bekannte Weinregion Rheingau, eine wunderschöne Landschaft mit Burgen und Klöstern.

222-1101

Dr. Reinhard Schreiner - Kamen, Haus der Bildung
Mi, 01.02.2023, 19.00 Uhr

Grün ist das Land, rot ist die Kant, weiß ist der Sand, das sind die Farben von Helgoland

Helgoland stellt ein außergewöhnliches Fleckchen Erde dar. Berühmt ist die „Lange Anna“, eine 47m hohe, freistehende Felsnadel aus rotem Sandstein. Seitdem Helgoland bei einer Sturmflut 1721 zerbrach, sind es zwei Inseln von völlig unterschiedlichem Charakter. Dr. Teuppenhayn besuchte Helgoland nicht nur wegen der interessanten Geologie, sondern auch um die dort vorkommenden tierischen Bewohner zu fotografieren. Zusammen mit ihrem Mann beobachtete sie an der Steilküste tausende Exemplare verschiedener Seevogelarten bei der Balz und Brut. Auf den flachen Sandstränden der Nachbarinsel hingegen sind es die Seehunde und Kegelrobben, denen das spezielle Interesse der Touristen gilt.

222-1140

Dr. Janine Teuppenhayn - Bönen, Alte Mühle
Di, 18.10.2022, 19.00 Uhr

Kalabrien und Apulien - Italiens unbekannter Süden

Apulien, Stiefelabsatz und Sporn der italienischen Halbinsel, sowie Kalabrien, die Stiefelspitze, gehören zu den von den internationalen Touristenrouten bisher kaum entdeckten Regionen Italiens. Lässt man sich auf eine Reise in den durchaus armen Süden Italiens ein, kann sich niemand der einzigartigen Faszination, die von den malerischen Städten und Dörfern sowie den beeindruckenden Küstenlandschaften und dem gebirgigen Hinterland ausgeht, entziehen. Spuren der griechischen und römischen Kultur beeindrucken ebenso wie die mittelalterlichen Burgen und Festungen.

222-1141

Dr. Reinhard Thieringer – Bönen, Alte Mühle
Di, 22.11.2022, 19.00 Uhr



Madeira

Madeira, eine von Europas Trauminseln, begeistert mit ihrem Blütenzauber und liegt inmitten des Atlantischen Ozeans. Aufgrund des ausgeglichenen milden Klimas kann die Insel nahezu das ganze Jahr über bereist und entdeckt werden. Genießen Sie die Eindrücke und schönen Aufnahmen von Michael Stuka und Claudia Ahrenbeck, welche sie auf ihren zahlreichen Reisen auf der Insel mit der Kamera festgehalten haben. Die Speisen sind von unverfälschter Qualität, die Weine sind ausgezeichnet und die Pracht der Natur ist schlicht überwältigend.

222-1142

Michael Stuka – Bönen, Alte Mühle
Di, 17.01.2023, 19.00 Uhr

Positive Psychologie: die eigene Lebenszufriedenheit stärken

Viel zu häufig analysieren wir unsere Schwächen und Defizite: Aus unserer eigenen Sicht sind wir nicht gut genug, zu wenig talentiert. Die Positive Psychologie beschäftigt sich auf wissenschaftlicher Basis mit dem Thema, was eigentlich ein gutes, erfülltes und glückliches Leben ausmacht. Ressourcenorientiert schaut sie dabei auf das Gute in uns und in unserem Leben, auf unsere Stärken und Talente. Im Workshop lernen Sie die Grundgedanken der Positiven Psychologie kennen, welche Charakterstärken jeder Mensch besitzt, wie diese betont werden können und wie Sie dadurch Ihre Lebensqualität und Resilienz verbessern können.

222-2441

Ruth Krawinkel – Bönen, Alte Mühle
Sa, 26.11.2022, 10.00-17.00 Uhr – 67,- €





Foto: Femme Curieuse / photocase.de

Starke Stimme - Starke Frau

Die eigene Stimme in vollem Umfang zu benutzen, laut zu sein und bestimmt zu reden, wird in unserer Gesellschaft eher dem männlichen Geschlecht zugestanden als dem weiblichen. In dem Versuch, die Stimme den weiblichen Rollenzuweisungen anzupassen, wird häufig nicht der ganze Stimmumfang genutzt. Mit dem Resultat, dass die Stimme oft zu hoch und weniger durchsetzungsstark erscheint. Dabei ist es gerade für Mädchen und Frauen wichtig, sich stimmlich behaupten zu können. Bestimmt „Nein“ oder „Stopp“ zu sagen und selbstbewusst einen Vortrag oder eine Präsentation halten zu können. In einem geschützten Rahmen beschäftigen wir uns mit den Voraussetzungen einer freien und selbstbewussten Stimme. Wie ist meine Körperhaltung und wo sitzt eigentlich meine Stimme?

222-2442

Zora Klostermann - Bönen, Alte Mühle

Sa, 14.01.2023 und So, 15.01.2023, jew. 13.00-16.00 Uhr, 34,- €

Photovoltaik 2022

Zahlen, Daten, Fakten für Hausbesitzer*innen

Galten bis vor einigen Jahren noch Südausrichtung und Volleinspeisung als das Erfolgsrezept für eine wirtschaftliche Betriebsweise, so wird heutzutage ein möglichst hoher Eigenverbrauch empfohlen. Gerne auch auf Ost-West-Dächern, optional mit Batteriespeicher und Elektroauto, um den Eigenverbrauchsanteil weiter zu erhöhen. Während seines Vortrags wird Rüdiger Brechler, selbst aktives Mitglied in der Deutschen Gesellschaft für Sonnenenergie (DGS e.V.), auf diese und viele weitere Aspekte eingehen.

222-2500

Rüdiger Brechler – Kamen, Haus der Bildung

Mi, 23.11.2022, 19.00 Uhr

GRUNDBILDUNG & SCHUL- ABSCHLÜSSE



HSA/MSA-Kurs I. Semester

Teilnehmer/-innen dieses Kurses können im Sommer 2023 die Prüfung zur Erlangung des Hauptschulabschlusses nach Klasse 9, im Winter 2023/2024 die Prüfung zur Erlangung des Sekundarabschlusses I - Hauptschulabschluss nach Klasse 10 - und im Sommer 2024 die Prüfung zur Erlangung des Mittleren Schulabschlusses ablegen.

Teilnahmevoraussetzung: Teilnehmende dürfen nicht mehr schulpflichtig sein und müssen einen entsprechenden Nachweis vorlegen.

Teilnahme nur nach persönlicher Beratung möglich.

Beratungstermin unter 02307-9242052 (Katrin Hägerling).

222-3101

C. Hauernherm, B. Kohl, Dr. G. H. Loos, G. Mäkler

Kamen, Gymnasium

Täglich von Mo-Fr, ab 12.09.2022, jeweils 17.30-20.45 Uhr

MSA-Kurs III. Semester

Bei entsprechenden Vorkenntnissen (z.B.: Sekundarabschluss I - Hauptschulabschluss nach Klasse 10 -) ist ein „Einstieg“ in diesen Kurs noch möglich, so dass die Prüfung zur Erlangung des Mittleren Schulabschlusses nach nur zwei Semestern im Sommer 2023 abgelegt werden kann.

Teilnahmevoraussetzung: Teilnehmende dürfen nicht mehr schulpflichtig sein und müssen einen entsprechenden Nachweis vorlegen.

Beratungstermin unter 02307-9242052 (Katrin Hägerling).

222-3102

C. Hauernherm, B. Kohl, Dr. G. H. Loos, G. Mäkler

Kamen, Gymnasium

Täglich von Mo-Fr, ab 12.09.2022, jeweils 17.30-20.45 Uhr

GRUNDBILDUNG & SCHULABSCHLÜSSE

Erwachsene lernen Lesen und Schreiben I

Erwachsene, die nie richtig oder gar nicht Lesen und Schreiben gelernt haben, sind in diesen Kursen herzlich willkommen. Ohne Stress und ohne Zensuren können sie hier in Kleingruppen mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden ihre Rechtschreibung und Grammatik verbessern oder von Anfang an Lesen und Schreiben lernen. Dieser Kurs ist für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Am Montag, 12.09.2022, können Sie die Kursleiterin von 16.30 bis 17.30 Uhr in der Stadtbücherei Kamen kennen lernen.

222-3201

Emel Liebetrau – Kamen, Ev. Kinder- und Familienzentrum
Ab 15.09.2022, 15 x donnerstags, jeweils 9.00-10.30 Uhr

Erwachsene lernen Lesen und Schreiben II

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Am Montag, 12.09.2022, können Sie die Kursleiterin von 16.30 bis 17.30 Uhr in der Stadtbücherei Kamen kennen lernen.

222-3202

Emel Liebetrau – Kamen, Stadtbücherei
Mo & Mi, ab 12.09.2022, jeweils 17.30-19.00 Uhr



SPRACHEN



Vorbereitungskurs Deutsch-Prüfung B1 (Deutsch-Test für Zuwanderer) für Externe

Dieser Vorbereitungskurs richtet sich an Interessierte, die unabhängig von einer Teilnahme am Integrationskurs die Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) absolvieren möchten. Der Deutsch-Test für Zuwanderer besteht aus den drei Prüfungsteilen Hören/Lesen, Schreiben und Sprechen und ist mit dem Rahmencurriculum der Integrationskurse abgestimmt. In diesem Vorbereitungskurs werden die Teilnehmer/-innen in 10 Unterrichtsstunden gezielt auf diese Prüfung vorbereitet.

222-4301

Gerd Mäkler – Kamen, Haus der Bildung

Fr, 23.09.2022, 15.00-19.00 Uhr &

Sa, 24.09.2022, 10.00-14.00 Uhr – 45,- €

telc Deutsch-Prüfung B1 (Deutsch-Test für Zuwanderer) für Externe

Dieser Prüfungstermin richtet sich an Interessierte, die nicht oder nicht mehr zur Teilnahme an einem Integrationskurs berechtigt sind, aber gerne eine Prüfung auf B1-Niveau absolvieren möchten.

Der „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) besteht aus den drei Prüfungsteilen Hören/Lesen, Schreiben und Sprechen und ist mit dem Rahmencurriculum der Integrationskurse abgestimmt. Wir empfehlen die vorherige Teilnahme an unserem Vorbereitungskurs (222-4301). Anmeldeschluss: 01.09.2022

222-4302

Katrin Hägerling – Kamen, Haus der Bildung

Sa, 01.10.2022, 9.00-15.00 Uhr – 125,- €

Einbürgerungstest

Nähere Informationen und Anmeldung: Katrin Hägerling,
VHS-Geschäftsstelle Kamen, Bergstraße 13, Tel.: 02307-9242052.
Anmeldeschluss: 22.08.2022

222-4321A

Katrin Hägerling – Kamen, Haus der Bildung
Fr, 16.09.2022, 13.30 Uhr – 25,- €

Einbürgerungstest

Nähere Informationen und Anmeldung: Katrin Hägerling,
VHS-Geschäftsstelle Kamen, Bergstraße 13, Tel.: 02307-9242052.
Anmeldeschluss: 24.10.2022

222-4321B

Katrin Hägerling – Kamen, Haus der Bildung
Fr, 18.11.2022, 13:30 Uhr – 25,- €

Englisch lernen mit spannenden Kurzgeschichten (A2/B1)

20 (Hör-)Geschichten, die an den unterschiedlichsten Orten in Großbritannien spielen, vermitteln Spaß am Hören, Lesen und Schreiben der englischen Sprache. Grundlegende Kenntnisse auf A2-Niveau sollten bei Teilnahme an diesem Kurs vorhanden sein.
Lektüre: PONS Lektüre in Bildern Englisch, „A Little Slice of Heaven“
- 20 landestypische Kurzgeschichten zum Englischlernen
Lektüre bitte erst nach Kursbeginn kaufen.

222-4408

Elisabeth Kollhoff – Kamen, Stadtbücherei
Ab 14.09.2022, 15 x mittwochs, 19.00-20.30 Uhr – 82,50 €



Französischsprachiger Vortrag: Merveilles du Nord de la France

Lors de cette conférence nous allons visiter les régions du Nord et du Nord-Est de la France. Ainsi on va découvrir Nord-Pas de Calais avec la fameuse Côte d'Opale, la Picardie avec des jolis paysages et une histoire riche et variée, les Ardennes avec la vallée de Meuse, la Lorraine avec Metz et Nancy ainsi que les Vosges du Nord et Strasbourg avec sa région. Le Nord de la France a beaucoup à offrir aux visiteurs curieux et avisés.

Conférence numérique en français facile.

222-4500

Ralf Petersen – Kamen, Haus der Bildung

Mo, 31.10.2022, 19.00 Uhr

Französisch I Z (A1)

Würden Sie gern etwas Französisch lernen? Dieser Kurs für Anfänger/-innen lädt dazu ein und richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Voyages - Neu A1 (Klett-Verlag), ab Unité 1

222-4501

Petra Achenbach – Kamen, Haus der Bildung

Ab 13.09.2022, 15 x dienstags, 20.00-21.30 Uhr – 82,50 €





Foto: VHS Kamen-Bönen

Spanischsprachiger Vortrag: Galicia

Galicia, una de las 17 Comunidades Autónomas de España, es muy famosa por su capital, Santiago de Compostela, al ser la meta de todos los peregrinos que hacen el camino de Santiago. Sin embargo, Galicia tiene mucho más para ofrecer. De esta manera nos invita a recorrer sus hermosas tierras llenas de historia, cultura, tradiciones y paisajes imponentes, así como sus encantadoras y no tan conocidas islas. Con esta presentación queremos invitarlos a descubrir muchos de los secretos que Galicia tiene para ofrecer a sus visitantes. ¡Los esperamos a todos!

222-4600

Franco Tous – Kamen, Haus der Bildung
Di, 13.12.2022, 19.00 Uhr

Italienisch I Z (A1)

Möchten Sie gerne Italienisch lernen? Dieser Anfängerkurs lädt dazu ein und richtet sich an Teilnehmer/ -innen ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Allegro A1 (Klett-Verlag)

222-4701

Petra Achenbach – Kamen, Haus der Bildung

Ab 15.09.2022, 15 x donnerstags, 10.45-12.15 Uhr – 82,50 €

Polnisch für Anfänger/-innen (A1)

Sie möchten lernen, sich auf Polnisch zu verständigen? In diesem Kurs erlernen Sie die Aussprache, erhalten erste Einblicke in die Struktur und Grammatik und lesen bereits einfache Texte auf Polnisch. Der Kurs richtet sich an Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Witam! aktuell A1 (Hueber Verlag)

222-4902

Malgorzata Socha – Kamen, Haus der Bildung

Ab 14.09.2022, 15 x mittwochs, 18.45-20.15 Uhr – 82,50 €

EDV, BERUF & KARRIERE



Einsatz Stimme: Der Weg zur eigenen Präsenz

Wir alle kennen diese Momente, wo wir uns eine Kontrolle über unsere Stimme herbeiwünschen. Wenn der Mund beim Vortrag trocken wird. Wenn die Stimme bei dem wichtigen Bewerbungsgespräch anfängt zu zittern oder wir eine laute Gruppe zum Zuhören bewegen möchten und nicht gehört werden. Zum Glück gibt es Techniken, die uns helfen können, unsere Stimme so einzusetzen, wie wir sie gerade brauchen. Im Zusammenspiel mit Körper und Atmung, kann man sich auf diese Weise seinen ganz persönlichen Werkzeugkoffer zusammenstellen.

222-5240

Zora Klostermann & Friedemann Eckert – Bönen, Alte Mühle
Fr, 18.11.2022, 17.00-21.30 Uhr – 50,- €

Schlagfertigkeitstraining

Wir werden den aktiven Wortschatz erweitern, damit auch in Stresssituationen und harten Auseinandersetzungen die erforderlichen Worte spontan einfallen. Es werden Schlagfertigkeitstechniken vermittelt und in verschiedenen praktischen Übungen effizient trainiert. Die Abwehr unfairer und aggressiver Angriffe bildet einen weiteren Schwerpunkt des Seminars. Die Teilnehmenden reflektieren Situationen aus ihrer eigenen Praxis, in denen sie verbalen Angriffen und unfairen Mitteln des Kommunikationspartners ausgesetzt waren.

222-5241

Christoph Dahms – Bönen, Alte Mühle
Sa, 21.01.2023, 9.30-16.30 Uhr – 36,- €

Texten fürs Web und Suchmaschinenoptimierung

Texte stellen sich neben Bildern und Grafiken als die zentrale Informationsquelle im Web dar. Sie dienen u. a. dazu, Kunden für Produkte und Dienstleistungen zu interessieren. Die meisten Interessent/-innen greifen für zur Information mobil auf das Web zu. Ein entsprechend professionelles SEO (Search Engine Optimization, Suchmaschinenoptimierung) ist in seiner Umsetzung als äußerst anspruchsvoll anzusehen. Allerdings begünstigt allein die semantische Struktur von Ankündigungstexten deren Auffindbarkeit im Web schon erheblich. Der eigentliche Stil befördert zudem eine ziel- bzw. bedarfsgruppengerechte Ansprache.

Die Onlineveranstaltung (über ZOOM) erfolgt in Zusammenarbeit mit VHS Digitalkooperation.

222-5242

Thorsten Bradt – Online (ZOOM)

Mi, 26.10.2022, 18.00-19.30 Uhr – 15,- €

Erstellung interaktiver PDF-Formulare

Die Gestaltung professioneller, interaktiver PDF-Formulare ist anspruchsvoll. Ziel dieses Digitalkurses ist es, einen umfassenden Überblick zum gestalterischen und technischen Aufbau derartiger Formulare zu verschaffen. Während der Veranstaltung werden Ihnen weiterführende Datenquellen bzw. Referenzen im Internet genannt. Eine Teilnahme erfordert keine fachlichen Vorkenntnisse.

Die Onlineveranstaltung (über ZOOM) erfolgt in Zusammenarbeit mit VHS Digitalkooperation.

222-5244

Thorsten Bradt – Online (ZOOM)

Mo, 28.11.2022, 18.30-21.30 Uhr – 30,- €



KULTUR & GESTALTEN



„Die karierten Mädchen“

Lesung mit Alexa Hennig von Lange

Anfang der Dreißigerjahre übernimmt Klara die Leitung eines Kinderheims. Als dort das Waisenmädchen Tolla abgegeben wird, fühlt sie sich ihm sofort verbunden. Bald spitzt sich die wirtschaftliche Lage des Heims zu. In der Hoffnung auf Rettung sucht Klara die Nähe zu den nationalsozialistischen Machthabern. Zu spät erkennt sie, mit wem sie sich eingelassen hat. Der Roman ist der erste Band einer Trilogie. Sie ist inspiriert von den Lebenserinnerungen von Alexa Hennig von Langes Großmutter, die diese im hohen Alter auf mehr als 130 Tonbandkassetten aufgenommen hat.

222-6101

Alexa Hennig von Lange – Kamen, Stadtbücherei
Fr, 25.11.2022, 19.30 Uhr – 12,- €

„Vom Versuch, einen silbernen Aal zu fangen“

Kulinarische Lesung mit Janine Adomeit

Die Autorin liest aus ihrem Romandebüt vor und entführt das Publikum in den ehemaligen Kurort Villrath. Morgen wird alles anders oder jetzt ist es auch schon egal. So leben die Bewohner des heruntergekommenen rheinischen Kurorts Villrath. Seit die lokale Heilquelle vor Jahren versiegte, stehen die Gästezimmer leer. Da fördern Bauarbeiten ein mineralhaltiges Rinnsal zutage. Was könnte den Glanz vergangener Tage zurückbringen, wenn nicht das gute alte Heilwasser?

222-6140

Janine Adomeit – Bönen, Alte Mühle
Fr, 02.09.2022, 19.00 Uhr – 18,- € (inkl. „Ruhrpottgulasch“)

„Der falsche Preuße“ -

Kulinarische Krimilesung mit Uta Seeburg

München zur Jahrhundertwende. Es ist die Zeit der pferdegezogenen Trambahnen, der riesigen Bierpaläste und der gebratenen Kapaune. Und es ist der Beginn einer jungen Wissenschaft namens Kriminalistik. Wilhelm Freiherr von Gryszinski zieht von Preußen nach Bayern, um als Sonderermittler für die Königlich Bayerische Polizeidirektion tätig zu werden und den Beamten Errungenschaften wie den Fingerabdruck und die Spurensicherung am Tatort näherzubringen. Uta Seeburg präsentiert mit „Der falsche Preuße“ einen meisterhaften Auftakt einer neuen Krimireihe.

222-6141

Uta Seeburg – Bönen, Haus Böinghoff

Fr, 16.09.2022, 19.00 Uhr – 35,90 € (inkl. Drei-Gänge-Menü)

Sophie Scholl (1921 - 1943) - Aufstand des Gewissens

Lesung mit Simone Frieling

Als die Nationalsozialisten ihr Leben beendet haben, war sie nicht einmal 22 Jahre alt. Was hat eine so junge Frau bewogen Widerstandskämpferin zu werden? Woher nahm sie die Kraft und den Mut, der Millionen von Menschen fehlte, aufzubegehren gegen eine Diktatur, wohl wissend, welcher Gefahr sie sich damit aussetzte? Dieser spannenden Frage geht die Autorin Simone Frieling nach und zeigt dabei die moralische Entwicklung eines Menschen, der nichts mehr liebte: als die Freiheit und den Frieden.

222-6142

Simone Frieling – Bönen, Alte Mühle

Di, 25.10.2022, 18.30 Uhr – 8,- €



Das hässliche Entlein - Das Lille Kartoffler-Figurentheater

Das Spiel folgt dem Märchen des dänischen Märchenpoeten Hans Christian Anderson. Mit fast lebensgroßen Stofffiguren wird der Weg des kleinen verstoßenen „hässlichen Entlein“ zum Schwan nachgespielt. Der Entenhof, kühne Wildenten, die Bauernfamilie mit den wilden Kindern, die weise Frau und ihre Hühner, der Jäger, der gemeine Rabe und zuletzt der Schwan begegnen dem Entlein. Sommer, Herbst, der kalte Winter und schließlich die Frühlingssonne ziehen vor dem Publikum vorbei. Matthias Kuchta entwickelt eine Theaterfassung dieses Märchens, die die Zuschauer mit spannenden und spaßvollen Momenten in seinen Bann zieht.

222-6241

Matthias Kuchta – Bönen, Alte Mühle
So, 27.11.2022, 15.00 Uhr – 8,- €

Die großen Wegbereiter der Moderne: Pierre-Auguste Renoir

Er wurde 1841 in Limoge geboren und wuchs in einfachen Verhältnissen auf. Um die finanzielle Situation zu verbessern, zog die Familie nach Paris. 1861 begann er ein Studium der Malerei in der privaten Schule des Malers Charles Gleyre. So fand er Anschluss an die Künstler des Impressionismus, wie Claude Monet. Nach und nach entwickelte sich Renoir zu einem der wichtigsten Vertreter der neuen Kunstströmung, so dass heute seine Werke in fast allen wichtigen Kunstmuseen der Welt zu finden sind.

222-6441

Frank Scheidemann – Bönen, Alte Mühle
Di, 15.11.2022, 19.00 Uhr





Foto: VHS Kamen-Böhen

Kalligraphie und Handlettering

In diesem Kurs geht es um die ästhetische Darstellung von Schrift und Wort. Dabei werden verschiedene Stilmittel behandelt und einzelne Strich- und Linienführungen in praktischen Übungen gelernt. Die Teilnehmenden erhalten dafür eine Einführung in die einzelnen Themen und werden mit verschiedenen Materialien ausgestattet. Der Inhalt richtet sich von der klassischen Kalligraphie bis zum modernen Handlettering. Bereits entstandene Bilder oder vorhandene Materialien können zum Kurs mitgebracht werden. Bitte ausreichend Papier und Bleistifte mitbringen. Die zusätzlichen Materialkosten betragen 12,- €.

222-7100

Lukas Benedict Pütz – Kamen, Haus der Bildung
Sa, 30.10.2022, 10.00-16.00 Uhr – 32,50 €

Malen mit Ölfarben

Dieses Wochenendseminar richtet sich sowohl an Einsteiger/-innen als auch an Teilnehmende, die ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Der Workshop soll dazu genutzt werden, aus den vielfältigen Verarbeitungsmöglichkeiten des Öls zwei sehr unterschiedliche Techniken zu erproben: eine Primatechnik, bei der das gesamte Bild in einem Zug fertig gestellt wird und eine Lasurtechnik über Weißhöhung.

222-7104

Detlef Pick – Kamen, Haus der Bildung
Sa, 01.10.22 und So, 02.10.22, jew. 9.30-16.00 Uhr – 43,30 €



Gold & Silber schmieden

Unter der professionellen Anleitung der Goldschmiedemeisterin Katja Osterhoff-Genz erlernen Sie die Grundtechniken dieses Handwerks wie das Sägen, Feilen, Lötten, Punzieren, Schmirgeln, Polieren. In diesem Kompaktkurs von 4 Zeitstunden werden Sie ein eigenes Schmuckstück schmieden, sei es ein ausgefallener Ring, ein Kettenanhänger, ein Kreuz oder einzigartige Ohrringe. In allen Fällen ist es ein Unikat - gefertigt in Ihren Händen.

Eine Werkzeugumlage von 10 € sowie die individuellen Materialkosten (zwischen 30 - 60 € je Schmuckteil in Silber) sind am Kursabend bar zu entrichten.

222-7241

Katja Osterhoff-Genz – Bönen, Alte Mühle
Fr, 28.10.2022, 17.00-21.00 Uhr – 45,- €

Nähkurs für kleine, individuell gestaltete Projekte

Für Anfänger und Fortgeschrittene und alle, die Spaß am Nähen haben. Im Kurs werden kleine Projekte wie z.B. Utensilos, Taschen, Stifteetuis, Kuschtiere etc. angefertigt. Auf Nähwünsche geht die Kursleiterin gerne ein. Nähmaschinen stehen Ihnen zur Verfügung, aber die eigene Nähmaschine darf selbstverständlich auch mitgebracht werden.

222-7302

Heike Arnold – Kamen, Haus der Bildung
Ab 12.09.2022, 8 x montags, jew. 19.30-21.00 Uhr – 40,- €

Programme für die Bildbearbeitung Welche Software passt für meinen Zweck?

Es gibt viele Bildbearbeitungsprogramme auf dem Markt. Doch welches ist für Sie richtig? In diesem Online-Kurs gibt Ihnen Peter Hoffmann Tipps, was mit Bildbearbeitungsprogrammen möglich ist und welches Programm sich für Ihre Zwecke am besten eignet. Dies ist ein Kurs, der von unserem Kooperationspartner „fotoforum“ mit der Konferenzsoftware Zoom durchgeführt wird.

222-7601

Peter Hoffmann – Online (ZOOM)

Fr, 02.12.2022, 18.30-20.30 Uhr – 34,- €

Fotopraxis: Street Photography Dortmunder U und Westend

Das imposante ehemalige Brauereigebäude erhielt als „Dortmunder U“ im Jahr 2010 eine neue Identität als Zentrum für Kunst und Kreativität. Gleichzeitig wurde das angrenzende multikulturelle Stadtviertel zum Stadterneuerungsgebiet erklärt. Hier finden wir viele Motive für die Street Photography. Bei unserem Streifzug durch das Westend kommen wir auch an einigen großen Häuserwandmalereien vorbei, die wir z.B. als Hintergründe für Portraitaufnahmen und als Architekturfotos ablichten können. Zum Abschluss erkunden wir das architektonisch interessante Innenleben des Dortmunder U und die fantastische Aussicht von der Dachterrasse. Wir werden den Umgang mit den verschiedenen Objektivbrennweiten und Kameramodi (P, Tv/S, Av/A, M) Ihrer Digitalen Spiegelreflexkamera (DSLR) vertiefen und uns mit dem Bildaufbau und der Perspektive beschäftigen.

222-7642

Tom Fliege – Dortmund, Leonie-Reygers-Terrasse

Sa, 12.11.2022, 11.00-15.00 Uhr – 40,- €



ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT



Indische Küche - Chili, Kurkuma und Co.

Die indische Küche ist würzig, aber nicht unbedingt scharf. In diesem Kurs lernen Sie aus handelsüblichen Zutaten Gerichte mit ungewöhnlichen Geschmackserlebnissen zu kochen. Sie erfahren, wo Curry wächst und was ein „Garam Masala“ ist. Beim gemeinsamen Essen werden wir das traditionelle Essbesteck der Inder ausprobieren - die Finger der rechten Hand. Die erfahrene Dozentin, die viele Jahre in Indien gelebt hat, vermittelt Ihnen, wie Sie mühelos aus vegetarischen Gerichten, nichtvegetarische Speisen zubereiten können, sodass in diesem Kurs sowohl Vegetarier/-innen (bei Linsensoße) als auch Fleischliebhaber/-innen (bei Chickencurry) auf ihren Geschmack kommen.

222-8100

Regina Gurram – Kamen, Haus der Bildung

Fr, 13.01.2023 & Fr, 20.01.2023, jew. 18.00-21.45 Uhr – 45,50 € (inkl. Lebensmittel)

Backen mit Manni dem Bäckermeister: Alte Getreidesorten

Der Backabend mit Manni wird in Kooperation mit dem Kamener Mühlenbetrieb Sendker durchgeführt. Es gibt zunächst eine theoretische Einführung zum Thema „alte Getreidesorten“. Dazu stellt Lisa Sendker auch Anwendungstipps zum Backen mit Urgetreide vor. Im Anschluss daran werden gemeinsam mit den Teilnehmer/-innen verschiedene Brote und andere Köstlichkeiten aus den alten Getreidesorten gebacken.

222-8101

Manfred Krieger & Lisa Sendker – Kamen, Haus der Bildung

Mi, 21.09.2022, 17.30-21.00 Uhr – 24,70 € (inkl. Lebensmittel)

Pralinen - die süße Verführung

In geselliger Runde erfahren Sie, wie Sie diese erlesenen Köstlichkeiten ganz einfach selber herstellen können. Von der Rumkugel bis zum Trüffel gibt es zahlreiche Variationsmöglichkeiten. Ob weiß oder geheimnisvoll dunkel, ob als Mitbringsel oder einfach nur zum Selbergenießen. Die Kursleiterin bringt alle Zutaten mit, Sie zahlen die Lebensmittelumlage in Höhe von 13,- € direkt an die Kursleiterin.

222-8241

Tina Gareis – Bönen, Familienzentrum „Alter Bahnhof Lenningsen“
Mo, 21.11.2022, 18.00-21.45 Uhr – 12,50 €

Gesunde Schlemmerrunde: Alles Zucchini

Viele Hobbygärtner fürchten die Zucchini, weil sie nicht wissen, was sie mit der üppigen Ernte anfangen sollen. Die Rettung naht in diesem Kurs. Ob roh, gekocht oder gebraten, es ist für jeden Geschmack etwas Leckeres dabei. Die Kursleiterin ist ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin (GGB).

222-8146

Alexandra Nordmann – Bönen, Pestalozzischule
Di, 27.09.2022, 18.00-21.45 Uhr – 27,70 € (inkl. Lebensmittel)

Gesunde Schlemmerrunde: Vollwertig kochen leicht gemacht

Zubereitet wird ein leckeres 3-Gänge-Menü. Als Hauptgericht steht das vegetarische „Pulled Pork“ auf dem Programm. Lassen Sie sich überraschen, wie lecker diese vegetarische Variante sein kann. Die Kursleiterin ist ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin (GGB).

222-8148

Alexandra Nordmann – Bönen, Pestalozzischule
Di, 15.11.2022, 18.00-21.45 Uhr – 27,70 € (inkl. Lebensmittel)



Weinseminar mit Blindverkostung

Augen zu und durch! In diesem Weinseminar sollen und können Sie versuchen, anhand einiger zuvor gegebener Informationen zu erkennen und einzuschätzen: Weine verschiedener Geschmacksrichtungen (trocken, halbtrocken, lieblich etc.) oder Rebsorten und deren typische Aromen und Ausbauweisen (z.B. Holzfass). Machen Sie sich für einige Überraschungen bereit, auch Sommeliers bestehen diesen Test nicht immer!

222-8241

Mario Bellgardt – Bönen, Alte Mühle

Fr, 09.12.2022, 18.00-21.15 Uhr – 30,70 € (inkl. Lebensmittel)

Hatha- und Yin Yoga

Ein Kurs für alle: Anfänger/-innen und Fortgeschrittene.

Yoga, eine sehr alte Methode zur Erlangung von Harmonie von Körper, Seele und Geist sowie zur Stärkung der Lunge und der Muskeln. Durch wohltuende Bewegungsabläufe lernen Sie die Grundprinzipien von Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha- und Yin Yoga kennen. Yoga kann Ihnen helfen, Ihre Gesundheit und Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern. Mit Hilfe der Übungen zum Stärken und Entspannen des Körpers können Rückenbeschwerden und Kopfschmerzen vermindert oder beseitigt werden.

222-9206

René Nölle – Kamen, Haus der Bildung

Ab 19.09.2022, 10 x montags, 17.30-19.00 Uhr – 58,- €

222-9207

René Nölle – Kamen, Haus der Bildung

Ab 22.09.2022, 10 x donnerstags, 17.30-19.00 Uhr – 58,- €





Foto: VHS Kamen-Böhen

Qi Gong

In diesem Kurs praktizieren wir verschiedene Qi Gong-Übungen, die teils aus der medizinischen und teils aus der meditativen Schule kommen. So erlernen wir Übungen für den Rücken sowie solche, die als Vorbeugung gegen Herz-Kreislauf-Beschwerden und Magen-Darm-Störungen helfen können. Anfänger/-innen sind immer willkommen.

222-9208

Birgit Mokross – Kamen, Haus der Bildung

Ab 28.10.2022, 10 x freitags, 17.45-19.00 Uhr – 48,40 €

Yin Yoga

Yin Yoga ist ein ruhiger Yoga-Stil, der hauptsächlich im Liegen oder Sitzen praktiziert wird. Die Stellungen werden lang und passiv (mit wenig Muskelanspannung) gehalten. Spannungen in Muskeln, Faszi- en und anderen Körpergeweben können sich lockern. Durch den Atem kann innere Ruhe entstehen. Yin Yoga erhält und verbessert die natürliche Bewegungsfähigkeit der Gelenke, harmonisiert und fördert das emotionale Gleichgewicht. Regelmäßig im Alltag angewendet, fördert Yin Yoga Stress-Resilienz, das Wohlbefinden und die Gesundheit.

Es sind keine Yoga-Vorkenntnisse erforderlich. Yin Yoga eignet sich sowohl für Anfänger/-innen als auch für Fortgeschrittene, die schon länger Yoga praktizieren. Es ist eine gute Ergänzung zu dynamischen Yoga- Stilen.

222-9245

Alejandra Mendez – Böhen, Alte Mühle

Ab 14.09.2022, 6 x mittwochs, 18.45-20.00 Uhr – 29,- €



Kompaktanzkurs mit Walzer, Salsa, Boogie und Disco Fox

Es gibt so viele Anlässe - wie Hochzeiten, Jubiläen oder Abibälle -, zusammen mit Freunden und der Familie zu feiern und zu tanzen. Ob jung oder alt - das Ziel dieses Workshops ist es, sich aufeinander einzulassen und Ängste, Rhythmusprobleme und Leistungsdruck abzustreifen. Dabei werden Tänze aus jeder Musikrichtung wie Walzer, Disco Fox, Salsa und Boogie erarbeitet und wiederholt, damit für jede Gelegenheit und Musik ein kleines und gut überschaubares Repertoire an Figuren und Schritten entsteht. Paare ohne und mit geringen Vorkenntnissen werden genauso angesprochen wie Paare, die gerne in Ruhe und mit Zeit füreinander ehemals Gelerntes auffrischen möchten. Bitte nur paarweise anmelden - die Gebühr bezieht sich auf eine Einzelperson.

222-9441

Olaf Stiegelbauer – Bönen, Humboldt-Realschule
Sa, 05.11. und So, 06.11.2022, 13.00-15.15 Uhr – 22,80 €

Fatburner - Bodystyling - Rückenfit

Eine abwechslungsreiche Sportstunde mit und ohne Kleingeräte erwartet Sie. Zentrale Inhalte sind rückengerechte Übungen, Workouts für das Bodyforming und die Arbeit in der Fettverbrennungszone. Bei diesem effektiven Training ist für jede(n) etwas dabei und Sie können gleich drei Ziele in einer Übungsstunde erreichen.

222-9641

Marlies Joneleit – Bönen, Humboldt-Realschule
Ab 14.09.2022, 15 x mittwochs, 18.15-19.15 Uhr – 50,- €

DATENSCHUTZ

Wir verwenden Ihre personenbezogenen Daten ausschließlich im Rahmen der Bestimmungen der EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) und zur Erfüllung des Geschäftszwecks. Unsere Datenschutzbestimmungen finden Sie in vollständiger Form auf unserer Website: www.vhs-kamen-boenen.de.

Mit einer Anmeldung zu unserem Kurs erklären Sie sich mit unseren Datenschutzbestimmungen einverstanden. Sie können der Verarbeitung der Daten jederzeit widersprechen.

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Es gelten die allgemeinen Teilnahmebedingungen der Volkshochschule Kamen-Bönen. Diese finden Sie vollständig auf unserer Website unter www.vhs-kamen-boenen.de. Mit einer Kursanmeldung akzeptieren Sie unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen.

IMPRESSUM

Volkshochschule Kamen-Bönen
Bergstraße 13
59174 Kamen


Tel.: +49 (0) 2307 9 24 20 -50 bis -55

Fax: +49 (0) 2307 9 24 20 61

Mail: vhs@stadt-kamen.de

Internet: www.vhs-kamen-boenen.de



A close-up photograph of a person's hand holding a light blue paper heart. The heart is cut out and held gently in the palm. The background is softly blurred, showing what appears to be a white fabric.

Das vollständige
Kursangebot und die
Möglichkeit zur Anmeldung
finden Sie unter:

www.vhs-kamen-boenen.de

Bei Fragen und zur Termin-
vereinbarung:

02307-92420-51 oder -55
bzw. 02383-913513