



Programm- Highlights

1. Semester 2023

INHALT

POLITIK, GESELLSCHAFT & UMWELT	2
GRUNDBILDUNG & SCHULABSCHLÜSSE	8
SPRACHEN	10
EDV, BERUF & KARRIERE	14
KULTUR & GESTALTEN	16
ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT	22
DATENSCHUTZ & TEILNAHMEBEDINGUNGEN	29



VORWORT

Unsere neuen Programmhilights sind da! Rund 55 Veranstaltungen warten in dieser Broschüre auf ein interessiertes und abenteuerlustiges Publikum. Das vollständige Kursprogramm erscheint wie gewohnt auf unserer Website und wird ständig erweitert und auf dem neuesten Stand gehalten.

Auch bei dieser Broschüre verweist unser Coverfoto auf unser Frühlingsmotto: Wir wollen mit Ihnen auf Entdeckungsfahrt gehen, zu neuen Ufern aufbrechen und spannende Kursformate und Veranstaltungen erleben. Wir bereisen Israel und die Arktis, entdecken heimische Bäume direkt vor unseren Haustüren, erfahren, was Vögel in Städten erzählen, mixen zusammen Cocktails und trainieren unsere Fremdsprachenkenntnisse mit keinem Geringeren als James Bond höchstpersönlich - the legend of the MI6.

Viele weitere Kurse, Lesungen und Vorträge finden Sie hier oder auf unserer Internetseite. Aktuelle Informationen gibt es außerdem über unsere Social-Media-Kanäle Facebook und Instagram.

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

Achtung! Die Bönener Geschäftsstelle ist momentan leider unterbesetzt und öffnet lediglich dienstags und donnerstags von 9.00 bis 12.30 Uhr (+ Termine nach Vereinbarung).

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

POLITIK, GESELLSCHAFT & UMWELT



Abenteuer Arktis - Auf Nordlandfahrt durch Grönland, Kanada und Finnland

Wilde Wälder, unglaubliche Sonnenuntergänge, die Einsamkeit des Nordens und das Gebell der Schlittenhunde - Anuschka Dinter hat ihr Herz vor vielen Jahren an die Arktis verloren. So entschied sie sich nicht nur, einen Winter als Hundeschlittenführerin zu arbeiten, sondern sie reist immer wieder in diese faszinierende Region. Ob mit dem Expeditionsschiff rund um die Disko-Insel oder per Roadtrip durch den kanadischen Indian Summer auf der Suche nach Bären - überall warten Abenteuer, faszinierende Tierbegegnungen und herrlich leuchtende Nordlichter. Erfrorene Zehen inklusive.

231-1100

Anuschka Dinter - Kamen, Haus der Bildung
Di, 28.03.2023, 19.00 Uhr

„Mein Israel und ich - Entlang der Road 90“

Reisevortrag mit ZDF-Korrespondentin Dr. Nicola Albrecht

Die Referentin nimmt uns mit auf eine sehr persönliche Reise zu Menschen, die sie willkommen heißen haben - mal mit »Schalom«, mal mit »Salam«. Sie erzählt von ihrer Reise entlang der Road 90, der längsten Nationalstraße Israels, von der libanesischen Grenze bis ans Rote Meer. Dabei begegnet sie Mönchen, Tanzlehrern, Beduinen und Siedlern. Eines haben sie alle gemeinsam: Sie lieben das Leben und kämpfen um ihr Dasein. Zwischen alten Konflikten und neuen Herausforderungen sind sie auf der Suche nach Zusammenhalt und Selbstbestimmung.

231-1102

Dr. Nicola Albrecht - Kamen, Haus der Bildung
Di, 23.05.2023, 19.00 Uhr - 8,- €

Krieg und Frieden

Der lange Weg zur deutsch-französischen Freundschaft

Vortrag zur Europawoche

Deutschland und Frankreich verbindet seit dem Mittelalter sowohl eine gemeinsame Geschichte und Kultur als auch eine immer wieder aufkommende Rivalität. Mit dem Deutsch-Französischen Krieg 1870/71 tritt diese Entwicklung in eine neue Phase und führt zur „Erbfeindschaft“ und drei furchtbaren Kriegen, bevor es schließlich zu Versöhnung und Freundschaft kommt. Der Vortrag geht auf die wechselvolle Geschichte, gegenseitige Missverständnisse aber auch die gar nicht so seltenen Phasen der Zusammenarbeit und deren Erfolge ein und schlägt auch die Brücke in die Gegenwart bis zum französischen Präsidenten Emmanuel Macron.

231-2100

Ralf Petersen – Kamen, Haus der Bildung
Fr, 12.05.2023, 18.30 Uhr

Bäume in westfälischen Dörfern - Rundgang in Bönen-Flierich

Eichen stehen an westfälischen Bauernhöfen, Eschen und Ulmen an Grundstücksgrenzen. Linden stehen an der romanischen Kirche von Flierich. Die Linde zählt zu den beliebtesten Baumarten überhaupt - aber was ist wahr an den unzähligen Legenden und historischen Vorstellungen? Wie kam die Linde in unsere Kulturgeschichte? Welche Lindenarten gibt es in Deutschland, welche Unterschiede bestehen bei der Winter- und Sommerlinde? Der Rundgang führt uns in die Baumkultur vergangener Jahrhunderte und zeigt uns am Beispiel von Flierich, woher die Bräuche der Baumverwendung kamen.

231-2242

Heribert Reif – Bönen, Ev. Friedhof Flierich
Sa, 06.05.2023, 11.00-13.00 Uhr – 5,- €



„Wanderer zwischen den Welten“

Was Vögel in Städten erzählen - Lesung mit Caroline Ring

Halsbandsittiche im Rheinland, Nilgänse in Frankfurt, Nachtigallen in Berlin: Die Vogelwelt in den Städten verändert sich. Menschen vernichten Lebensräume und schaffen andernorts neue. Wie unter einem Brennglas lässt sich in Städten beobachten, was es bedeutet, dass der Mensch den Lebensraum für andere Organismen formt. Caroline Ring bereist das Land auf den Spuren seiner Vögel und erzählt ihre Geschichten: vom Verschwinden der Spatzen bis zur Rückkehr der Mauersegler. Die Biologin zeigt, wie das Zusammenleben von Mensch und Tier funktioniert u. warum wir einander brauchen.

231-2240

Caroline Ring – Bönen, Alte Mühle
Di, 28.02.2023, 18.30 Uhr – 8,- €

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.

231-2441

Ruth Krawinkel – Bönen, Alte Mühle
Sa, 25.02.2023, 10.00-17.00 Uhr – 67,- €





Foto: David-W- / 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?

231-2442

Zora Klostermann - Bönen, Alte Mühle

Sa, 11.03.2023 und So, 12.03.2023, jew. 13.00-16.00 Uhr, 34,- €

Mentale Gesundheit und Resilienz in Beruf und Alltag

Steigende Anforderungen, höhere Arbeitsdichte, der eigene Anspruch und die stetige Veränderung in vielen Bereichen sorgen dafür, dass wir immer stärker unter Druck stehen. Berufs- und Privatleben lassen sich kaum noch trennen. Welche Situationen stressen uns besonders, was können wir dagegen tun? Diese und viele weitere Fragen wird dieses Seminar beantworten. Wir beschäftigen uns mit Werten, Stärken, Achtsamkeit und Kommunikation. Die Teilnehmenden erlernen viele wertvolle Übungen, die sie anschließend direkt im Alltag umsetzen können.

231-2443

Ute Korinth – Bönen, Alte Mühle

Sa, 13.05.2023, 10.00-17.00 Uhr – 62,50 €


 A circular inset image showing a hand holding a piece of white chalk, writing the letters 'HÄ?' on a dark green chalkboard. The letters are written in a simple, slightly irregular font.

Behördendeutsch verstehen

Viele Menschen tun sich schwer mit dem Verstehen von Texten von Behörden, Krankenkassen usw. Neben komplizierten Satzstrukturen ist häufig die zentrale Aufforderung in solchen Schreiben nicht verständlich. Anhand von Beispielen wollen wir die Struktur solcher Schreiben aufschlüsseln und Methoden ins Auge fassen, um in Zukunft die Schreiben selbstständig verstehen zu können.

Der Informationsabend richtet sich an Personen mit fortgeschrittenen Deutschkenntnissen und Personen, die Schwierigkeiten beim Verstehen von Amtsdeutsch haben, deren Muttersprache aber Deutsch ist.

231-2500

Cassandra Speer – Kamen, Haus der Bildung
Sa, 25.02.2023, 18.30 Uhr

Argumentationstraining gegen „Stammtischparolen“

Viele werden es kennen: sexistische Sprüche in der Teambesprechung, homophobe Parolen bei der Familienfeier oder rassistische Aussagen von Bekannten. Vielen bleibt in solchen Situationen sprichwörtlich die Spucke im Mund weg und die herabwürdigende Aussage bleibt unwidersprochen stehen. In dem Workshop betrachten wir zunächst, welche Möglichkeiten wir grundsätzlich haben, um auf diskriminierende Äußerungen zu reagieren. Mit einem Kurzfilm, der die Strategien vor Augen führt, wird anschließend interaktiv das Thema „Stammtischparolen“ beleuchtet und Gesprächsübungen angeboten, bei denen Gegenstrategien trainiert werden können.

231-2501

Anna Abbas & Piotr Suder – Kamen, Haus der Bildung
Mi, 01.03.2023, 17.00-20.00 Uhr – 50,- €

Mikroplastikfrei und selbstgemacht: Kosmetik

In dem Workshop, der in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Kamen stattfindet, werden die Teilnehmenden lernen, mit wenigen, simplen Zutaten zwei Pflegeprodukte zusammen zu rühren - ein Deo und ein Peeling. Sie erfahren dabei, wie sie in Ihrem Alltag mit nur ein paar Handgriffen auf Mikroplastik und Zusatzstoffe in Pflegeprodukten verzichten können und bekommen weitere Tipps zum nachhaltigen und praktischen Konsum. Die im Workshop hergestellten Produkte werden direkt attraktiv und umweltfreundlich verpackt und können mit nach Hause genommen werden. Es fallen Materialkosten von ca. 5,- € an, die im Kurs bar zu entrichten sind.

231-2502

Jutta Eickelpasch – Kamen, Haus der Bildung

Mo, 24.04.2023, 18.30-20.00 Uhr, 5,- € Materialkosten

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Die Betreuung eines Angehörigen kostet Pflegepersonen viel Energie. Schnell kommt man an seine physischen und psychischen Grenzen und benötigt Entlastungsmöglichkeiten. Unter der professionellen Unterstützung von Ingrid von Bergen, die selbst langjährig in der Pflege tätig war, werden in einer behutsamen, wertschätzenden Atmosphäre Gespräche geführt und Erfahrungen und Tipps ausgetauscht, mit genug Raum für individuelle Hilfestellung und Ratschläge in der Pflege.

231-2503

Ingrid von Bergen – Kamen, Haus der Bildung

Ab 21.02.2023, 7 x dienstags, 18.00-20.00 Uhr – 28,- €



GRUNDBILDUNG & SCHUL- ABSCHLÜSSE



Schulabschlusskurs HSA/MSA-Kurs II. Semester

Für Teilnehmer/ -innen, die die Prüfung zum Erweiterten Ersten Schulabschluss (Hauptschulabschluss Klasse 10) oder zum Mittleren Schulabschluss ablegen wollen, ist unter bestimmten Voraussetzungen die Aufnahme in den laufenden Kurs noch möglich.

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).

231-3101

M. Kaya, B. Kohl, Dr. G. H. Loos, G. Mäkler

Kamen, Gymnasium, Eingang Nordenmauer Raum 018

Täglich von Mo-Fr, ab 16.01.2023, jeweils 17.30-20.45 Uhr

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, 13.02.2023, können Sie die Kursleiterin von 16.30 bis 17.30 Uhr in der Stadtbücherei Kamen kennen lernen.

231-3201

Emel Liebetrau – Kamen, Ev. Kinder- und Familienzentrum

Ab 16.02.2023, 15 x donnerstags, jeweils 9.00-10.30 Uhr

Erwachsene lernen Lesen und Schreiben II

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Am Montag, 13.02.2023, können Sie die Kursleiterin von 16.30 bis 17.30 Uhr in der Stadtbücherei Kamen kennen lernen.

231-3202

Emel Liebetrau – Kamen, Stadtbücherei

Mo & Mi, ab 13.02.2023, jeweils 17.30-19.00 Uhr



SPRACHEN



g.a.s.t. Deutsch-Prüfung B1 (Deutsch-Test für Zuwanderer) für Externe

Der Test besteht aus den drei Prüfungsteilen Hören/Lesen, Schreiben und Sprechen und ist mit dem Rahmencurriculum der Integrationskurse abgestimmt. Dieser Prüfungstermin richtet sich an Interessierte, die das Integrationskursverfahren bereits vollständig oder teilweise durchlaufen haben, dies aber nicht mit einem B1-Ergebnis abschließen konnten. Voraussetzung zur Teilnahme an der Prüfung ist der Besitz einer gültigen Teilnahmeberechtigung für einen Integrationskurs bzw. die vorherige Teilnahme an mindestens einem Integrationskursmodul. Anmeldeschluss: 23.01.2023

231-4300

Katrin Hägerling – Kamen, Haus der Bildung
Fr, 24.02.2023, 9.00-15.00 Uhr – 125,- €

Einbürgerungstest

231-4321A

Katrin Hägerling – Kamen, Haus der Bildung
Fr, 28.04.2023, 13.30-14.30 Uhr – 25,- €
Anmeldeschluss: 31.03.2023

231-4321B

Katrin Hägerling – Kamen, Haus der Bildung
Fr, 16.06.2023, 13.30-14.30 Uhr – 25,- €
Anmeldeschluss: 17.05.2023

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

Englischsprachiger Vortrag: James Bond - Legend of the M16

„My name ist Bond. James Bond.“ This sentence is one of the most iconic in England's entire film history. Everyone knows who already said it. Much trickier is the question of where the sentence has already been said everywhere.

Join us on a journey in the footsteps of the most famous agent M16 and explore the places where Roger Moore, Pierce Brosnan or Sean Connery hunted criminals. From headquarters in London to breakneck chases on the cliffs of southern England to cities in the Far East. Is it perhaps the old mansion „Skyfall“ where Bond is hiding or can we find him at one of the poker tables in „Casino Royale“?

231-4401

Karl Helbig – Kamen, Haus der Bildung
Di, 07.03.2023, 19.00 Uhr

English Conversation: Improve your English (B1)

If you like to talk about anything and everything - books, films, events, experiences - and if you have a basic knowledge of the English language, this might be the right course for you. So join us - it's good fun.

231-4411

Sabine Dettmar – Kamen, Haus der Bildung
Ab 13.02.2023, 13 x montags, 10.00-11.30 Uhr – 71,50 €



Französischsprachiger Vortrag zur Europawoche: La Loire - Frankreichs königlicher Fluss

Lors de notre voyage qui nous mène de la source de la Loire dans le Sud de l'Auvergne jusqu'à l'embouchure dans l'Atlantique près de St. Nazaire nous allons suivre les bords de ce fleuve célèbre. Les châteaux imposants de la Vallée de la Loire comme Chambord ou Chenonceaux, luxueuses résidences des rois de France, constituent bien sûr l'attrait essentiel de la région. Mais il y a aussi des paysages grandioses, églises et abbayes imposantes ou modestes, jardins somptueux, villages de vigneron ou de pêcheurs, une histoire riche et tourmentée ainsi que des spécialités culinaires et des vins célèbres - la Loire a beaucoup à offrir aux visiteurs avisés.

Musikalisch untermalt wird der Vortrag von Irina Shilina, die ihrem Zymbalo französische Klänge entlocken wird.

231-4500

Ralf Petersen & Irina Shilina – Kamen, Haus der Bildung
Di, 09.05.2023, 18.30 Uhr – 8,- €

Crashkurs: Französisch für Gast-Eltern

In diesem Kurs erfahren Gast-Eltern, wie sie ihre Gäste aus Frankreich angemessen begrüßen und freundlich aufnehmen können. Sie erhalten Hilfestellung für die täglichen Gespräche am Esstisch, lernen auf Fragen der Gäste höflich zu reagieren und erlernen Redewendungen, die im Alltag für Verabredungen, Informationen etc. geeignet sind.

231-4505

Petra Achenbach – Kamen, Haus der Bildung
Fr, 05.05., 17-18.30 Uhr & Sa, 06.05., 10-13.30 Uhr – 16,50 €





Foto: VHS Kamen-Bönen

Spanisch I Z (A1)

Dieser Kurs richtet sich an absolute Anfänger/-innen, die die spanische Sprache ganz neu erlernen möchten.

Lehrbuch: *Perspectivas Ya!* (Cornelsen Verlag), Bd. A1, ab Unidad 1
231-4600

Maria Isabel Garcia Dominguez – Kamen, Gymnasium,
Eingang Nordenmauer, Raum 019

Ab 14.02.2023, 15 x dienstags, 17.00-18.30 Uhr – 82,50 €

Niederländisch I Z (A1)

Für Anfänger/ -innen ohne Vorkenntnisse. Welkom!

Fahren Sie gelegentlich in die Niederlande in den Urlaub? Möchten Sie auf Niederländisch bestellen, einkaufen und einfache Gespräche führen können? In diesem Kurs werden Sie lernen zu sprechen, kurze Texte zu verstehen und mehr über Land und Leute erfahren.

Lehrbuch: *In de startblokken* (Klett-Verlag), Bd. 1 (Buch bitte erst nach Kursbeginn bestellen!)

231-4800

Pia D'Andrea – Kamen, Haus der Bildung

Ab 13.02.2023, 11 x montags, 16.30-18.00 Uhr – 60,50 €

EDV, BERUF & KARRIERE



Zeitmanagement und Arbeitstechniken - Beruf und Alltag organisiert im Griff

In dem Tagesworkshop soll es um die Entwicklung einer professionellen Arbeitstechnik gehen, die durch praxisnahe Übungen gefördert wird. Das Seminar richtet sich an Personen, die ihr persönliches und berufliches Arbeitsverhalten hinterfragen, die Einteilung und Abläufe Ihrer Arbeitstage überprüfen und mit dem Kennenlernen systematischer Methoden ihre Zeiteinteilung verbessern möchten. Das konkrete Lernziel ist die Optimierung des eigenen Arbeitsstils.

231-5241

Christoph Dahms – Bönen, Alte Mühle
Sa, 29.04.2023, 09.30-16.30 Uhr – 36,- €

Kreativitätstechniken im Beruf

Kreative Prozesse sind durch bestimmte Phasen gekennzeichnet: Vorbereitung, Inkubation, Erleuchtung und Verifikation. Durch den Einsatz etablierter Kreativitätstechniken ist es möglich, sowohl das individuelle Kreativitätspotenzial als auch dasjenige im Team - Stichwort „Schwarmintelligenz“ - erheblich zu befördern. Ziel dieses Digitaltalkurses ist es, den Teilnehmer*innen einen systematischen Einstieg in die entsprechende Anwendung zu vermitteln.

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

231-5242

Thorsten Bradt – Online (ZOOM)
Di, 25.04.2023, 18.00-19.30 Uhr – 15,- €

Prezi - dynamische Präsentationen

Erfolgreiche Präsentationen zeichnen sich durch das Erzählen von Geschichten aus (Visual Storytelling). Prezi bietet zahlreiche innovative Möglichkeiten zur Visualisierung sowie besonders Animations-effekte, die es den Präsentator*innen im Idealfall ermöglichen, das Publikum durchgängig „in den Bann zu ziehen“ - unabhängig vom eigentlichen thematischen Gegenstand. Ziel dieses Digitalkurses ist ein gekonnter Einstieg in die webbasierte App Prezi.

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

231-5244

Thorsten Bradt – Online (ZOOM)

Mi, 26.04.2023, 18.00-19.30 Uhr – 15,- €

Excel für Fortgeschrittene

Nie wieder rumpelige Word-Tabellen erstellen! In diesem Kurs machen wir Sie zum Profi in Sachen Tabellenkalkulation. Es wird das Arbeiten mit Funktionen wie beispielsweise SUMMEWENN und ZAHLENWENN, benutzerdefinierte Formatierungen sowie Pivot-Tabellen vermittelt. Ferner wird gezeigt, wie man mit Hilfe von Excel Diagramme erstellt.

231-5402

Karen Falkenberg – Kamen, Haus der Bildung

Mo, 24.04.2023, 09.00-12.00 Uhr – 26,80 €



KULTUR & GESTALTEN



„Die Familien der anderen. Mein Leben in Büchern“ Lesung mit Christine Westermann

Christine Westermann, preisgekrönte Journalistin und Bestsellerautorin, genießt mit ihren Buchempfehlungen großes Vertrauen bei einem breiten Publikum. Bücher sind aus ihrem heutigen Leben nicht wegzudenken, sie sind für sie Fenster in ein fremdes Leben. Dabei war ihr Weg zu den Büchern kein selbstverständlicher, eher ein Hindernislauf. Elegant, ehrlich und mit wunderbarer Selbstironie erzählt Christine Westermann, wie sie zu den Büchern (und Thomas Mann) fand – und begibt sich dabei auf eine fesselnde Zeitreise in ihre eigene, von Brüchen gezeichnete Familiengeschichte.

231-6101

Christine Westermann – Kamen, Stadtbücherei
Mi, 01.03.2023, 19.30 Uhr – 25,- €

„Gnadenlose Provence“ - Der 8. Fall für Commissaire Leclerc Kulinarische Lesung mit Pierre Lagrange zur Europawoche

Zahllose Radsportler sausen im Sommer durch die Provence - und ein Scharfschütze zieht einen nach dem anderen aus dem Verkehr. Die Ermittler Castel und Theroux haben keinen Schimmer, um wen es sich bei dem Täter handeln könnte. Albin Leclerc, Commissaire im Ruhestand, erfährt von den Vorfällen, während er seine Flitterwochen auf Martinique verbringt. Kaum zurück, stürzt er sich in die Ermittlungen. Er befürchtet, dass der Schütze sich bisher nur aufwärmt und es auf die Tour de France abgesehen hat.

231-6102

Pierre Lagrange – Kamen, Haus der Bildung
Sa, 13.05.2023, 19.00 Uhr – 28,- € (inkl. franz. Köstlichkeiten)

„Die Welt mit deinen Augen“**Lesung mit Julia Engelmann zur „Nacht der Bibliotheken“**

In bewegenden Gedichten spürt Julia Engelmann dem Glück und den großen und kleinen Fragen des Lebens nach: Woran denkst du? Wer sind wir? Wie gehen wir mit Neuanfang, Sehnsucht und Veränderung um? Wie finden wir neue Blickwinkel? Aus ihren Versen erklingt die Botschaft: Das Leben ist einzigartig, es gibt so viel Wundervolles zu entdecken, also lass uns gemeinsam um die Sonne fliegen und die Welt mal mit anderen Augen betrachten.

231-6141

Julia Engelmann – Bönen, Gemeindebücherei

Fr, 17.03.2023, 20.00 Uhr – kostenfrei, mit Voranmeldung

**„Der treue Spion“ - Der. 3. Fall für Kommissar Gryszinski
Kulinarische Krimilesung mit Uta Seeburg**

Ein französischer Diplomat verschwindet 1896 spurlos aus einem Münchner Hotel. Er hat wohl Informationen zu einer Erfindung besessen, die es ermöglicht, telegrafische Falschmeldungen zu produzieren. In den unruhigen Zeiten, auf die Europa zusteuert, birgt diese Technik eine zerstörerische Macht. Die Ermittlungen führen Gryszinski auf eine Reise mit düsterem Ausgang. 20 Jahre später hält ein grausamer Krieg die Welt im Klammergriff. Gryszinskis Sohn Fritz ist erwachsen. Unverhofft gerät er an neue Indizien zum Fall des Diplomaten. Fritz begibt sich auf eine geheime Mission durch Europa, in der Hoffnung, zu Ende zu führen, was sein Vater begonnen hat.

231-6145

Uta Seeburg – Bönen, Alte Mühle

Fr, 12.05.2023, 19.00 Uhr – 28,- € (inkl. Fingerfood & Getränk)



Literatur-Lettering

Wie wäre es mal, ein wohlklingendes Gedicht selber zu illustrieren bzw. seine Gedanken dazu um den Text herum zu platzieren? In einer gemütlichen Umgebung wollen wir uns an verschiedenen Gedichten und Kurzprosa üben. Welche Techniken kann ich dabei verwenden und wie schaffe ich es, dass Text und Gemaltes zueinander passen? Interessierte an Literatur und kreativen Ideen sollen angesprochen und Grundlagen des Letterings sowie Beispiele der Lettering-Technik anhand von Kurzgeschichten und Gedichten vorgestellt werden.

231-6104

Cassandra Speer – Kamen, Haus der Bildung
Fr, 21.04.2023, 16.00 -18.15 Uhr – 15,- €

Gedichte lesen und selbst gestalten

In diesem Kurs lernen Sie, Gedichte spannend, berührend und abwechslungsreich zu sprechen - ob für sich selbst oder für die Öffentlichkeit. Schon mit wenigen Übungen werden Sie in der Lage sein, Gedichte lebendig werden zu lassen und ihre Zuhörer/-innen in den Bann zu ziehen. Bringen Sie gerne ihr Lieblingsgedicht mit. Die Kursleiter sind ausgebildete Schauspieler.

231-6144

Zora Klostermann & Friedemann Eckert – Bönen, Alte Mühle
Sa, 06.05.2023, 15.00-19.00 Uhr – 40,- €





Die großen Wegbereiter der Moderne: Henri Matisse

Henri Matisse zählt mit Pablo Picasso zu den bedeutendsten französischen Künstlern der Klassischen Moderne. Als Mitbegründer des Fauvismus überwand er den Impressionismus und schuf eine völlig neue, expressive Bilderwelt, die mit ihrer intensiven Farbgebung und spannungsreichen Linienführung völlig neue Wege in der Kunst zu Beginn des 20. Jahrhunderts einschlug. Viele Künstler der nächsten Generation haben sich auf Matisse berufen, der bis zu seinem Tod 1954 auch in der Grafik und Bildhauerei Meisterwerke schuf.

231-6441

Frank Scheidemann – Bönen, Alte Mühle
Di, 21.03.2023, 19.00 Uhr

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 erlernt. 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 Papier und Bleistifte mitbringen, alle anderen benötigten Materialien erhalten Sie vom Kursleiter. Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

231-7100

Lukas Benedict Pütz – Kamen, Haus der Bildung
Sa, 18.03.2023, 10.00-16.00 Uhr – 32,50 €

231-7101

Lukas Benedict Pütz – Kamen, Haus der Bildung
Sa, 03.06.2023, 10.00-16.00 Uhr – 32,50 €



Handlettering im Bullet Journal

Für alle kreativen und unkreativen Köpfe, die Freude am Gestalten, Malen und besonders am Planen haben! In diesem Kurs wird die Methode des „Bullet Journaling“ vorgestellt und gemeinsam erprobt. Es geht um die kreative Planung deines Alltags, deiner Termine und das Entdecken deiner persönlichen Organisation. Alle, die an diesem Kurs teilnehmen, bekommen eine Vorstellung davon, wie das Bullet Journal und der Inhalt strukturiert und aufgebaut wird. Es werden viele kreative Ideen und Gestaltungen praktisch eingeübt. Bitte ausreichend Papier und Stifte (Bleistift und Fineliner) mitbringen, alle anderen benötigten Materialien werden durch den Dozenten gestellt. Die Materialkosten (15,- €) sind im Kursentgelt enthalten.

231-7141

Lukas Benedict Pütz – Bönen, Alte Mühle
Sa, 25.03.2023, 10.00-16.00 Uhr – 35,50 €

Gold & Silber schmieden

Unter der professionellen Anleitung der Goldschmiedemeisterin Katja Osterhoff-Genz erlernen Sie die Grundtechniken dieses Handwerks wie das Sägen, Feilen, Löten, 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.

231-7201

Katja Osterhoff-Genz – Kamen, Haus der Bildung
Fr, 16.06.2023, 17.00-21.00 Uhr – 45,- €

Smartphone: Bessere Fotos mit modernen Handys

Mit aktuellen Smartphones hat man eine sehr gute Kamera immer dabei. Selbst in ihrem Automatikmodus „Foto“ gelingen schon detailreiche Fotos. Der richtige Zauber liegt aber im „Pro“-Modus. Dort lassen sich Schärfe, Belichtungszeit, Über/Unterbelichtung und ISO einstellen. Bei manchen Modellen lässt sich sogar mit der Blende die Schärfentiefe beeinflussen. Doch wie hängen diese Einstellungen zusammen, was ist mit dem Licht, den Perspektiven, wie gestaltet man ein interessantes Bild? Ein Blick auf die weiteren Aufnahmemodi und auf sinnvolles Zubehör runden den Kurs ab.

231-7641

Dr. Tom Fliege – Bönen, Alte Mühle

Di, 07.03.2023, 18.00-22.00 Uhr – 45,- €

Dekoratives Upcycling

Alten Büchern & Papieren neues Leben schenken

In diesem Workshop werden alte Bücher und Papiere in kunstvolle Objekte verwandelt. Egal ob Schachteln, Blumen, Schmuckperlen - aus Papieren und ausgedienten Büchern lässt sich eine ganze Menge zaubern! Kommen Sie in den kreativen Flow, schulen Sie Ihren Blick darauf, wie viel Potential in alten Büchern, Landkarten und scheinbar wertlosen Papieren steckt und gestalten Sie von nun an Ihren Alltag ein Stück weit nachhaltiger. Die Dozentin ist diplomierte Kostümdesignerin und zeigt Ihnen Tipps und Tricks für den kreativen Umgang mit alten Büchern und Papieren. Ein bunter Abend für Jung und Alt - geeignet auch für Eltern mit Kindern ab 8 Jahren.

231-7900

Dorothee von Rosenberg-Lipinsky – Kamen, Haus der Bildung

Fr, 28.04.2023, 16.00-18.30 Uhr – 32,- €



ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT



Schmackhafte Klimaschutz-Küche

Die Umweltberaterin Jutta Eickelpasch (Kooperation Verbraucherzentrale Kamen) gibt Ihnen Tipps und Tricks für leckeres und klimafreundliches Essen. Zusammen bereiten Sie eine vegane Kartoffelpfanne und ein Pesto zu. Ganz nebenbei lernen Sie klimafreundliche Kochalternativen kennen. Eine kleine Portion Hintergrundwissen zur Umweltbelastung durch Nahrungsmittelproduktion und ein anschließendes gemeinsames Abendessen runden den Workshop ab. Rezepte, Saisonkalender sowie ein Gläschen Möhrengrün-Pesto können nach dem Workshop gerne mit nach Hause genommen werden.

231-8100

Jutta Eickelpasch – Kamen, Haus der Bildung

Di, 25.04.2023, 18.30-20.00 Uhr – 5,- € Lebensmittelumlage

Wir kochen indisch: Tandoor

Tandoor ist in Indien ein besonderer Backofen aus Lehm, in dem Fleisch oder Gemüse gegrillt und Fladenbrot (Naan) gebacken werden. Tandoori Masala ist eine spezielle Gewürzmischung für diese Grillgerichte. In unserem zweitägigen Kochkurs erfahren Vegetarier*innen und Fleischliebhaber*innen, wie sie die orangefarbenen, würzigen Grillgerichte in ihrem heimischen Backofen zubereiten können. An jedem Abend kochen Sie eine ausgewogene indische Mahlzeit, die aus Reis, Fladenbrot, Linsensoße, Gemüsegericht und Joghurtsoße sowie dem Tandoor-Gericht besteht.

231-8103

Regina Gurram – Kamen, Haus der Bildung

Di, 06.06. und Di, 13.06.2023, jew. 18.00-21.45 Uhr – 38,- € (inkl. Lebensmittel)

Thailändischer Kochabend

Die thailändische Küche bietet neue, anregende und besonders aromatische Geschmackserlebnisse. Mit ihren speziellen Gewürzkompositionen und den exotischen Zutaten kochen wir an dem Abend gemeinsam ein Menü und erfahren dabei viel über die Besonderheiten dieser weltweit geschätzten Küche. Auf der Agenda stehen sowohl vegetarische als auch nicht vegetarische Speisen. Tauchen Sie mit uns in die Welt der thailändischen Kultur und freuen Sie sich auf die berühmte Tom Kha Gai-Suppe, Papaya-Salat und vieles mehr.

231-8104

Brigitte Herbst – Kamen, Haus der Bildung

Di, 28.02.2023, 18.30-21.30 Uhr – 12,50 € (+10,- € Lebensmittel)

Cocktails mixen lernen

Sie lieben gute Cocktails und möchten wissen, wie man die Köstlichkeiten auch zuhause zubereiten kann? Dann kommen Sie zu unserem Cocktails-Mixing-Abend! In dem Workshop erlernen Sie nicht nur die Basics des Cocktailmixens und Geheimtipps zu Equipment und Zubereitungsmethoden. Besser noch: Sie mixen Cocktails Ihrer Wahl, welche Sie dann im Anschluss verköstigen dürfen. Dabei wird Ihnen ein professioneller Barkeeper tatkräftig mit Tipps und Tricks jederzeit zur Seite stehen. Damit Sie ihr erlerntes Wissen nicht vergessen, dürfen Sie die Rezepte der Cocktails nach Hause mitnehmen.

231-8200

Mathieu Knepper – Kamen, Haus der Bildung

Fr, 23.06.2023, 18.00-20.30 Uhr – 51,- € (inkl. Lebensmittel)



Pralinen - die süße Verführung

Der Frühling naht und mit ihm die Lust, Neues auszuprobieren. Passend zur Jahreszeit und in geselliger Runde stehen Trüffel mit fruchtiger Füllung auf dem Programm, die Sie ganz einfach selbst herstellen können. Abschließend werden wir die von Ihnen gefertigten Köstlichkeiten und Leckereien probieren und genießen. Die Kursleiterin bringt alle Zutaten mit, Sie zahlen die Lebensmittellage (13,- €) direkt vor Ort.

231-8142

Tina Gareis – Bönen, Familienzentrum „Alter Bahnhof Lenningsen“
Mo, 08.05.2023, 18.00-21.45 Uhr -12,50 € (+13,- € Lebensmittel)

Wein & Tapas - Hola Iberica

In diesem Weinseminar werden wir uns einen kleinen Einblick in die spanische Weinkultur verschaffen. Es werden Weine (weiß und rot) aus verschiedenen Anbaugebieten der iberischen Halbinsel (Spanien, Portugal) verkostet. Dazu werden, wie in Spanien üblich, kleine Snacks (Tapas) gereicht. Die Teilnehmer/-innen können ausprobieren, welche dieser Kleinigkeiten (z.B. Oliven, Schinken, Käse, Nüsse) zu den verschiedenen Weinen passen. Lassen Sie sich überraschen!

231-8241

Mario Bellgardt – Bönen, Alte Mühle
Fr, 26.05.2023, 18.00-21.15 Uhr – 30,70 € (inkl. Lebensmittel)





Foto: Verlag Fotoforum / Edition Bildperlen

Schokoevent: Auf den Spuren der Schokolade - Eine (be)sinnliche Reise rund um die Welt

Buchautor Jürgen Bluhm folgt dem Zauber der Schokolade in die tropischen Regenwälder Amerikas. Auf seiner Reise in die Heimat der Kakaobäume spürt er den wertvollsten Samen der Welt und der Erfindung ihrer Veredlung nach. Dabei folgt er der zentralen Frage: Kann man mit Schokolade die Welt retten? Auf vier Genusstappen erfahren Sie bei der Veranstaltung das Terroir der Kakaobäume und lernen die Menschen hinter der Schokolade kennen. Schnuppern, tasten und schmecken Sie sich über drei Kontinente und erleben Sie, wie aus kleinen Kakaobohnen handwerklich hergestellte Schokoladen werden. Sie werden die Möglichkeit haben, fermentierte Kakaobohnen, Schokolade aus Südamerika, Kakaobruch sowie Schokolade aus Madagaskar und Indonesien zu verkosten.

231-8500

Jürgen Bluhm – Kamen, Haus der Bildung

Do, 27.04.2023, 19.00-21.00 Uhr – 30,- € (inkl. Lebensmittel)

Der Schmerz im Alltagserleben des Menschen

Was ist Schmerz? Was ist die Bedeutung des Vorhandenseins des Schmerzes als Volkskrankheit? Themen wie Folgen des chronischen Schmerzes sowie schmerzbedingte Bewegungsvermeidung und/oder die Vermeidung einer aktiven Teilnahme am sozialen Leben bzw. Arbeitsleben werden besprochen. Die Teilnehmenden erfahren, wie Schmerz in unterschiedlichen sozialen Strukturen ausgedrückt und wahrgenommen wird. In unserem Workshop werden Ihnen Strategien zum besseren Umgang mit Schmerz sowie kompensatorische Strategien in der Schmerzverarbeitung vermittelt.

231-9100

Gabriele Hartleif-Müller – Kamen, Haus der Bildung

Fr, 24.02., 17-20.30 Uhr & Sa, 25.02.2023, 9-12.30 Uhr – 23,40 €



10-Wochen-Nackentensionskurs

Es zieht unangenehm im Nacken, die Muskulatur verhärtet sich, der Hals wird steif und jede Bewegung schmerzt. Kommt es Ihnen bekannt vor? Nackentensionen sind im Alltag keine Seltenheit. Was dann hilft und mit welchen Übungen Sie gegensteuern können, lernen Sie in unserem 10-wöchigen Nackentensionskurs kennen. Die Übungen, die sie kennenlernen werden, werden sich in ihrer Intensität steigern, um Ihre verspannte Nackenmuskulatur zu lockern und zu entspannen. Dieser Kurs eignet sich besonders gut für Vielsitzer sowie für Menschen mit beruflich einseitigen körperlichen Tätigkeiten.

231-9200

Margarete Piekulla – Kamen, Haus der Bildung

Ab 16.02.2023, 10 x donnerstags, 17.15-18.00 Uhr – 31,25 €

Durch richtiges Atmen Entspannung erfahren

Bewusster Umgang mit dem Atem hilft, den Zugang zu sich zu verbessern und damit körperliche und seelische Blockaden und Verspannungen zu lösen. In diesem Workshop lernt man viele praktische und effektive Atemübungen kennen. Die Übungen sind leicht im Alltag einsetzbar. Die Übungen helfen, Stress abzubauen, Blockaden zu lösen sowie tiefe Entspannung und ein neues Körpergefühl zu erfahren. Die Teilnehmenden lernen bewusst und kontrolliert zu atmen, so dass der Geist zur Ruhe kommt. Der Workshop endet mit einer Tiefenentspannung (Yoga Nidra).

231-9240

Birgit Bellgardt – Bönen, Alte Mühle

Sa, 18.03.2023, 11.00-15.00 Uhr – 15,40 €

Orientalischer Tanz für Frauen

An dem Wochenend-Workshop können Sie in der angenehmen Atmosphäre einer Kleingruppe die Grundschrirte des orientalischen Tanzes erlernen. Mit Figuren wie Shimmys, hohe Achten, Schlangenarme und dem arabischen Grundschrift können Sie an der Haltung und Wahrnehmung ihres Körpers arbeiten, Ihren Gleichgewichtssinn verbessern und Ihre Weiblichkeit ein Stück weit neu entdecken. Unter der professionellen Anleitung der erfahrenen Tanzlehrerin, die gerne auf die Bedürfnisse jeder einzelnen Frau eingehen wird, erlernen Sie die Grundschrirte des orientalischen Tanzes und üben gemeinsam mit der Gruppe einen kleinen Schleiertanz.

231-9401

Daniela Bader – Kamen, Haus der Bildung

Sa, 25.02. und So, 26.02.2023, jew. 11.00-15.00 Uhr – 42,- €

West Coast Swing für Anfänger*innen

In diesem Kurs für Anfänger*innen erlernen Sie die Grundbewegungen im West Coast Swing als Leader oder Follower. Musikalisch ist der Tanz an kein festes Genre gebunden und kann daher zu fast jeder Musik wie Disco, Blues, Soul, HipHop oder natürlich auch Swing getanzt werden. Unter der professionellen Anleitung von Tanzlehrer Dennis Hulboj lernen Sie die Basics des West Coast Swings wie den Left Side Pass, den Sugar Push und Weitere kennen. Durch die Rhythmik und die lässigen fließenden Bewegungen trainieren Sie gleichzeitig Ihre Balance und Koordination und fordern Ihr musikalisches Gehör immer wieder aufs Neue.

231-9402

Dennis Hulboj – Kamen, Haus der Bildung

Ab 18.02.2023, 8 x samstags, 12.00-13.00 Uhr – 43,- €





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 ehemals Gelerntes auffrischen möchten.

231-9443

Olaf Stiegelbauer – Bönen, Humboldt-Realschule

Sa, 11.03. und So, 12.03.2023, jew. 13.00-15.15 Uhr – 22,80 €

Gymnastik für Rubensfrauen

Dieser Gymnastikkurs ist für molligere Frauen gedacht, die sich in anderen Sportkursen nicht gut aufgehoben fühlen, aber trotzdem für sich und Ihren Körper etwas Gutes tun möchten. Gemeinsam möchten wir in einer wertschätzenden Wohlfühlatmosphäre mit Spaß und passender Musik Sport machen, der uns fit und gesund hält.

Bei diesem Training geht es vornehmlich darum, in Bewegung zu sein, Fett zu verbrennen und die Ausdauer der Muskeln zu stärken. Es werden sowohl Übungen mit Kleingeräten als auch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt.

231-9640

Marlies Joneleit – Bönen, Alte Mühle

Ab 13.02.2023, 15 x montags, 17.00-18.00 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 -51 bis -55

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

Mail: vhs@stadt-kamen.de

Internet: www.vhs-kamen-boenen.de



AUCH
ERREICHBAR
UNTER:

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