

Stadt Bergkamen

A. f. Schulverwaltung, Weiterbildung u. Sport

Drucksache Nr. 9/1585

Datum: 14.05.2009

Az.: os-pro

Beschlussvorlage - öffentlich -

	Beratungsfolge	Datum
1.	Ausschuss für Schule, Sport und Weiterbildung	03.06.2009

Betreff:

Verabschiedung des Arbeitsplanes II/2009 der VHS Bergkamen

Bestandteile dieser Vorlage sind:

1. Das Deckblatt
2. Die Sachdarstellung und der Beschlussvorschlag

Der Bürgermeister In Vertretung Wenske Beigeordneter	
---	--

Amtsleiter Kray		
------------------------	--	--

Sachdarstellung:

Das Semester II/2009 beginnt am 24. August 2009 und endet am 11. Dezember 2009. Mit entsprechendem Vorlauf erscheint der neue Arbeitsplan der VHS am 19. Juni 2009, sodass alle Interessierten ausreichend Zeit haben, sich anzumelden. Im Rahmen des „Tages der offenen Tür“ am Sonntag, 21. Juni 2009, in der Zeit von 14.30 bis 18.00 Uhr besteht auch die Möglichkeit, sich direkt vor Ort im Treffpunkt anzumelden. Zusätzlich können die Besucherinnen und Besucher an diesem Tage durch Teilnahme an Schnupperangeboten auch das Kursspektrum und das Bildungs- und Beratungsangebot kennenlernen.

Im Folgenden werden die Planungen der VHS Bergkamen, insbesondere das neue Angebot für das Semester I/2009, vorgestellt.

Programmbereich 1: Politik-Gesellschaft-Umwelt

Wo stehe ich in Alltag und Beruf?

Die Art und Weise, wie wir von unseren Mitmenschen wahrgenommen werden, hat entscheidenden Einfluss auf den Erfolg unserer Lebensgestaltung.

Das Wissen um unsere eigenen Stärken und Schwächen und deren Präsentation nach außen ist ein Werkzeug, mit dem wir private und berufliche Ziele kreativ anstreben können. Wo liegen unsere Qualitäten? Wie werden wir von den anderen eingeschätzt?

Das Herausarbeiten des eigenen Profils soll uns dazu befähigen, in eine Diskussion über Selbstwahrnehmung zu treten. Gleichzeitig gilt es, den Umgang mit den eigenen Schwächen zu verbessern.

Dieses Seminar soll die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in die Lage versetzen, eigene Stärken besser hervorzuheben und Schwächen gekonnter zu relativieren, um so zu einer verbesserten Selbstdarstellung in Harmonie mit den eigenen Möglichkeiten zu gelangen.

Wegweiser für Schüleraustausch/Sprachreisen usw.

Wer einen Auslandsaufenthalt plant, steht vor einer Reihe schwieriger Entscheidungen, denn die Vielfalt an Programmen und Anbietern ist schier grenzenlos. Eine sachkundige Beratung von unabhängiger Stelle ist da eine große Hilfe.

Es werden zu folgenden Themen Beratungen angeboten:

Schüleraustausch/High School

Sprachreisen/ Sprachkurse im Ausland

Studieren im Ausland

Gap Year: Work & Travel, Au-Pair, Praktika im Ausland, internationaler Freiwilligendienst, Workcamps.

Einbruchsicherung

- Bei uns wird schon nicht eingebrochen
- Hier ist doch nichts zu holen
- Einbrecher kommen überall rein

Irrtum! Die polizeiliche Erfahrung zeigt, dass es sich in den wenigsten Fällen um gut ausgerüstete Profis handelt. Meist sind es Gelegenheitstäter, die überall auf lohnende Beute hoffen.

Durch die Verwendung von geeigneten Sicherungsmöglichkeiten wird das Einbruchrisiko

erheblich verringert.

Ein Einbruch in die eigene Wohnung oder das eigene Haus bedeutet für viele Menschen einen großen Schock.

Wesentlich schwerer als der Verlust von Bargeld, Schmuck oder sonstigen Wertsachen wiegt oftmals die erlebte Verletzung der Privatsphäre und das dadurch verloren gegangene Sicherheitsgefühl.

Der Verlust des gewohnten Geborgenheitsgefühls in den eigenen vier Wänden sowie möglicherweise weitere psychische Folgen, die häufig nach einem Einbruch auftreten, können zu einer erheblichen Reduzierung der Lebensqualität führen.

Pflegebedürftigkeit - was nun?

- Ein Leitfaden zur Lösung rechtlicher Probleme -

Die Pflegebedürftigkeit ist eine Herausforderung für jede Familie. Zu den mannigfaltigen täglichen Hilfestellungen für den Pflegebedürftigen treten Fragen der Finanzierung und rechtliche Fragen hinzu. Der Vortrag klärt daher eingehend, wann Kinder für die Pflege ihrer Eltern zahlen müssen und welche Rechte und Pflichten in der Pflegeversicherung bestehen. Folgende Fragen werden beantwortet: Muss ich für meine Eltern zahlen? Wie viel meines Einkommens darf ich für meinen eigenen Bedarf behalten? Kann ich Schuldzinsen und Beiträge zu einer freiwilligen Altersvorsorge absetzen? Wie wird berücksichtigt, dass ich einen Ehegatten und Kinder zu versorgen habe? Welche Teile meines Vermögens muss ich für den Unterhalt meiner Eltern einsetzen? Zählt mein Eigenheim zum Schonvermögen? Ist das Schwiegerkind unterhaltspflichtig? Müssen in den letzten 10 Jahren erhaltene Geschenke zurückgegeben werden? Muss der Wert des Wohnrechts meiner Eltern für die Heimfinanzierung eingesetzt werden? Darf das Sozialamt verlangen, dass Sterbegeldversicherungen/Bestattungs-vorsorgeverträge aufgelöst werden? Was sind die Voraussetzungen für eine Einstufung in die Pflegeversicherung? Was kann man tun, wenn die Pflegeversicherung einen Antrag auf Einstufung oder Höherstufung verweigert? Wie trägt die Pflegeversicherung zur Altersvorsorge betreuender Angehöriger bei? Diese rechtlichen Themen werden anhand von praktischen Fällen so veranschaulicht, dass sie für jedermann leicht nachvollziehbar sind. Das Seminar gibt so eine wichtige Hilfe im Umgang mit der Pflegeversicherung, dem Medizinischen Dienst und dem Sozialamt.

Programmbereich 2: Kultur - Gestalten

Varusschlacht "Imperium - Konflikt - Mythos"

Ein Thema. Drei Originalschauplätze - Drei Ausstellungen.
In Zusammenarbeit mit dem Stadtmuseum

Die Teilnehmenden reisen auf den Spuren von Varus und Armenius und besuchen 3 Originalschauplätze, die auf das Engste mit dem historischen Ereignis verbunden sind, das einen Wendepunkt in der Geschichte Europas darstellt:

Die Varusschlacht, auch bekannt als "Schlacht im Teutoburger Wald", von Germanen vernichtend geschlagen, erlebt das Imperium Romanum im Jahr 9 n. Chr. eine seiner größten Niederlagen.

Ausstellung „Imperium“ in Haltern am See

Das römische Reich auf dem Höhepunkt seiner Macht steht im Mittelpunkt der Ausstellung "Imperium" in Haltern am See. Hochkarätige Exponate internationaler Museen beleuchten die herausragenden Leistungen des Augustus in der Innen- und Außenpolitik ebenso wie die kulturelle Blüte des "Goldenen Zeitalters".

Ausstellung "Konflikt" im Museum und Park Kalkriese

Kalkriese war Schauplatz der Varusschlacht des Jahres 9 einer der schwersten militärischen Niederlagen des Römischen Reiches.

Aber die Ausstellung "Konflikt" lenkt den Blick weit über das Geschehen des Jahres 9 hinaus.

Die Ausstellung führt bis ins 5. Jahrhundert, in eine Zeit, in der erste germanische Königreiche auf römischem Territorium entstanden und Rom als maßgebliche politische Kraft ablösten. Anhand herausragender Exponate aus vielen europäischen Ländern wird der Weg germanischer Krieger an die Spitze der Macht in Europa nachgezeichnet.

Ausstellung "Mythos" im Lippischen Landesmuseum Detmold

Der Mythos um Armenius, die Germanen und die Varusschlacht wird in der Ausstellung durch hochkarätige Exponate aus 500 Jahren deutscher und europäischer Kulturgeschichte lebendig.

Die Holz-Erde-Mauer des Römerlagers Oberaden

In den vergangenen Jahren hat Dr. Peterse intensiv das Erscheinungsbild der Holz-Erde-Mauer des Römerlagers erforscht. Diese Forschungsarbeiten führte er im Auftrag des Vereins der Freunde und Förderer des Stadtmuseums Bergkamen e. V. aus. In der Lesung werden die Ergebnisse dieser Arbeiten erläutert und wird ein Vergleich zwischen dieser Holz-Erde-Mauer und ähnlichen Konstruktionen von Holz-Erde-Mauern im nordwestlichen Teil des Römischen Reiches gezogen.

Programmbereich 3: Gesundheit

Entspannung lernen

Diese Kurse richten sich an Menschen, die einfache aber wirkungsvolle Übungen kennen lernen möchten, um sich wieder entspannen zu können.

Mit

- Atemübungen
- Muskelentspannungsübungen
- Bewegung mit Musik
- Geführte Fantasiereisen
- Körperwahrnehmungsübungen
- Meditationsübungen
- Übungen zum Erkennen und Lösen von Verhaltensweisen, die Stress verursachen werden Methoden vermittelt, die man teilweise auch zu Hause alleine anwenden und üben kann. Anleitungen hierfür kann man während des Kurses bekommen.

Ziel dieses Angebotes ist es, Verspannungen im Körper zu lockern, die Atmung zu vertiefen und die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen. Dadurch stellt sich im Laufe der Zeit ein entspannteres und gelasseneres Lebens- und Wohlfühl ein.

Autogenes Training – Grundstufe

Die Anforderungen unserer hochtechnisierten Gesellschaft führen bei vielen Menschen zu Belastungen, die sie an die physischen und psychischen Grenzen stoßen lassen. Das autogene Training ist eine anerkannte Methode, mit der man Belastungen abbauen kann, aber auch schon bestehende psychosomatische Beschwerden positiv beeinflussen kann.

Autogenes Training bietet u. a.:

- Stärkung der psycho-physischen Selbstregulation von Körper-Seele-Geist somit mehr Energie und Lebensfreude
- größere Ausgeglichenheit und Harmonie
- ruhigeren, erholsamen Schlaf
- Steigerung der Lern- und Konzentrationsfähigkeit
- effektives Handeln in Stresssituationen
- Unterstützung bei Spannungskopfschmerzen
- Abbau von div. Ängsten, Problemen und Konflikten

Feldenkreis

Die vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten, die wir im Säuglings- und Kleinkindalter erlernt haben, gehen im Laufe des Lebens größtenteils verloren. Es bilden sich feste Muster, Strukturen und Haltungen heraus, die sowohl unser Denken als auch unser Handeln begrenzen und behindern können.

Durch das Erspüren des Körpers in langsamen und einfachen Bewegungen werden die Muster bewusst und durch angenehmere, leichtere Wege erweitert. So kann ohne Anstrengung und Schmerzen nicht nur die Qualität von Bewegung, sondern auch das seelische und geistige Wohlbefinden gesteigert werden. Es stellt sich das Gefühl von Ruhe, Klarheit und Gelassenheit ein.

Qi Gong

"Qi Gong" beinhaltet die Arbeit mit der eigenen Lebensenergie. "Qi Gong" hat eine seit über 2.000 Jahren alte Tradition in China und versucht als systematisch aufgebaute, sanfte Methode zur Gesundung und Harmonisierung des ganzen Menschen beizutragen. Es ist Teil der traditionellen chinesischen Medizin und beinhaltet Atem, Bewegung und Meditation als seine Hauptelemente. Durch den Wechsel zwischen Ruhe und Bewegung fördert "Qi Gong" die Harmonie zwischen Körper und Geist, reguliert Haltung und Atmung, hilft bei Stress durch den Abbau von Spannungen die Harmonie wiederzuerlangen sowie innere Entspannung zu erreichen.

Hatha Yoga "Aus der Ruhe kommt die Kraft"

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf Becken, Hüfte, Schultern, Nacken und Rücken. Ziel ist es, Muskeln, Bänder und Gelenke mit der Zeit wieder beweglicher zu machen. Asanas (Körperstellungen), Atemübungen (Bauchatmung, Yoga-Atmung, Wechselatmung) und Tiefenentspannung werden erlernt, um den ganzen Körper besser zu durchbluten, den Kreislauf zu stabilisieren und die Atmung zu intensivieren. Erlernt wird die Rishikesh-Reihe. Durch das Spüren des eigenen Körpers und das Kennenlernen der eigenen Möglichkeiten und Grenzen wird ein sicheres Üben, auch zu Hause, gewährleistet.

B-M-W-Kurs

Der Bauch muss weg. Gezielte Bauchübungen mit Erfolgsgarantie. Warm up mit Afro-Dance und Spaß an Bewegung.

Fit über 40 und wieder Spaß an der Bewegung

Dieses Fitnessprogramm spricht Frauen ab 40 Jahren an, die ihren Fettstoffwechsel nach längerer sportlicher Pause aktivieren wollen und einen schonenden Einstieg in mehr Fitness suchen. Leichte Aerobic-Schrittfolgen - ohne sprunghafte Bewegungen - werden zu flotter Musik einstudiert. Dabei werden Ausdauer, Kraft und Koordination geschult. Anschließend erfolgt noch ein effektives Körpertraining für Bauch, Beine und Po - abwechslungsreich für jeden gestaltet durch den Einsatz von verschiedenen Handgeräten.

Pilates für den Mann

Gezielte Übungen für den Mann! (Bauch, Rücken)

Die von Josef Pilates vor ca. 70 Jahren entwickelte Trainingsmethode ist derzeit in den USA ein Megatrend und findet auch in Deutschland zunehmend Anhänger.

Eine ausgefeilte Kombination mit speziellen Dehn- und Kräftigungsübungen, Atemtechniken und Entspannungsübungen verbessert sowohl die Kondition als auch die Koordination. Auf sanfte Weise werden die tiefen Muskeln stimuliert und die Körpermitte - unser Zentrum - gekräftigt. Durch die sehr individuelle Möglichkeit der Übungsabstimmung auf den einzelnen Teilnehmenden, unter Berücksichtigung seiner körperlichen Fähigkeiten und anatomischen Grenzen, ist das Pilates-Training für Jung und Alt gleichermaßen geeignet.

Afro-Pilates, Callanetics und Co

Ausdauer, Warm up durch Tanz und Spaß an Bewegung, gezielte Pilates-Bauchübungen.

Callanetics für den Po und Co = Koordination beider Körperhälften. Ganzheitliches Training im Einklang von Körper, Geist und Seele.

Achtsame Selbstfürsorge im Alter

"Eine der größten Entdeckungen meiner Generation war die, dass die Menschen ihr Leben verändern können, in dem sie ihre Einstellung ändern".

Das Mental-Training beschäftigt sich einerseits mit alten, blockierenden Einstellungen, automatischen, reflexartigen Denk- und Handlungsmustern, die die Lebensqualität beeinträchtigen sowie Selbst- und Weltbildern und auch Selbstkommunikationsstilen, die uns hindern, eine erfülltes glückliches Leben zu führen. Alte überholte Programmierungen, oft in der Kindheit und Jugend erworben, dürfen uns nicht mehr beherrschen und unser Befinden bestimmen. Wir können neue, unserem Wesen gemäße, eigene Programme entwickeln, die unser inneres Wachstum und das Wohlbefinden fördern.

Das Gehirn ist bis ins hohe Alter lernfähig und formbar, plastisch. Wir können durch bestimmte regelmäßige Übungen neue, positive Strukturen und Verbindungsleitungen, neuronale Strukturen, entwickeln. Nichts bleibt, wie es ist. Mit den gewohnten alten Denkmustern können wir die Veränderungen und Herausforderungen des Alters nicht angemessen bewältigen. Wir können die alten Fesseln lösen und Barrieren wegräumen, damit der Lebensfluss sich weiter entfalten kann, wenn wir neue Potentiale im Gehirn aktivieren. Alt sein ist kein Zustand und kein Schicksal, es ist ein von der Natur gewollter Entwicklungs- und Reifungsprozess.

Der Kurs mit Workshop-Charakter ist eine Einladung zu einer vorwiegend erlebnisorientierten Erkundungsreise in einen neuen Lebensraum. Die Übungen sollen den eigenen, einmaligen Lebensweg fördern. Keines anderen Menschen Weg kann mich zu mir selbst führen. "Probleme kann man niemals mit den gleichen Denkweisen lösen, durch die sie entstanden sind " Einstein.

Die Mentalhygiene in Aktion kann die notwendigen Änderungsprozesse in einem wohlwollenden, von Respekt für jeden einmaligen Lebensprozess geprägtem Klima durch Wagen von Neuem einleiten.

Alt-Sein ist die einzige Lebensphase, in der wir nach der Bevormundung in der Kindheit, den familiären sowie beruflichen Verpflichtungen als Erwachsene ein selbstbestimmtes, authentisches Leben gestalten zu können - eine immense Chance, wenn wir sie nutzen.

Bachblüten

Die 38 Original Bach-Blüten-Konzentrate wurden in den 30er Jahren des letzten Jahrhunderts von dem englischen Arzt Dr. Edward Bach aus den Blüten wild wachsender Pflanzen und Bäume entwickelt.

Die Bach-Blüten unterstützen uns dabei, den emotionalen Anforderungen des täglichen Lebens in positiver Weise zu begegnen. Sie werden seit über 70 Jahren von Ärzten, Heilpraktikern und Privatpersonen verwendet. Die Anwendung ist einfach und für die ganze Familie geeignet.

Chinesische Küche

An diesem Abend steht die typisch chinesische Küche auf dem Programm. Wok- und andere Gerichte mit viel Gemüse und schonender Zubereitung werden ausprobiert und in Ihren

Rezeptschatz integriert werden können.

Oma's Lieblingsrezepte

Mhm...lecker war es bei Oma immer. Anders als in der heutigen Küche. Nicht so fettarm und nicht immer auf die Gesundheit bedacht, aber lecker. Wenn Sie nicht möchten, dass Omas Kochtipps und Rezepte in Vergessenheit geraten, ist dieser Kurs für Sie genau richtig. Ob Fisch mit Senfsoße, Königsberger Klopse, Hühnerfrikassee, Hackbraten oder Eintopf - Einiges hiervon werden Sie in diesem Kurs wiederentdecken.

Brunch im Advent

Farbenfroh der Tisch - weihnachtlich die Düfte - gaumenstark die Gerichte. Ein Brunch als Lichtblick für graue Novembertage oder zur Einstimmung auf adventliche Dezembertage. Nutzen Sie die stimmungsvolle aber auch hektische Zeit, um mit ein paar Freunden gemütlich zusammen zu sitzen und die Adventszeit mit neuen Rezeptideen zu genießen.

Programmbereich 4: Sprachen - Fremdsprachen

Japanisch Schnupperkurs

Der Besuch dieses Schnupperkurses soll eine erste Verständigung im Land ermöglichen. Die Teilnehmenden lernen, sich vorzustellen, Einkaufen zu gehen, eine Bestellung im Restaurant aufzugeben, ein Zimmer zu reservieren und Vieles mehr. Auf individuelle Wünsche wird eingegangen. Im Vordergrund stehen somit Wortschatz und Kommunikation.

Japanisch Anfängerkurs

Nach dem überragenden Erfolg des Schnupperkurses im vergangenen Semester trägt dieser Anfängerkurs Japanisch dem Interesse an Japanisch verstärkt Rechnung. Kursleiter ist der Japanologe Clemens Schlüter, der neben zahlreichen Studienreisen nach Fernost 12 Jahre in Japan studiert und gearbeitet hat.

Norwegisch Wochenende

Trolle, Lachs und Fjorde ... kennen Norwegenfahrende zu gut. „Hei på deg“ und „Takk for sist!“ und mehr bietet dieser Kurs: Einen Einstieg in die norwegische Sprache und das nötige sprachliche Handwerkszeug, um wichtige Urlaubssituationen meistern zu können: Sich begrüßen und erste Fragen nach Wohnort, Herkunft und Alter, Uhrzeit zu stellen, einkaufen, nach dem Weg fragen u. ä. Es gibt typisch Norwegisches zu entdecken.

Schwedisch Schnupperkurs

Ziel des Schnupperkurses ist es, eine erste Verständigung im Land zu ermöglichen, u. a. sich vorzustellen und Einkaufen zu gehen. Individuelle Wünsche und Interessen werden gerne berücksichtigt. Der Unterrichtsschwerpunkt liegt auf der Kommunikation und dem Vokabular.

„Spanisch mit Muße lernen“ – A1 für Anfänger

Dieser Vormittagskurs richtet sich an Personen ohne Vorkenntnisse, die immer schon mal Spanisch lernen wollten. Entweder weil sie regelmäßig in Spanien Urlaub machen, dort einen zweiten Wohnsitz haben oder einfach nur um eine neue Fremdsprache zu erlernen. Das langsame Lerntempo ermöglicht jeder Anfängerin und jedem Anfänger einen angstfreien Start. Ganz in Ruhe und "mit Muße" werden allen Teilnehmern die Grundlagen des Spanischen vermittelt. Je nach Interesse erlernen die Teilnehmenden, touristische oder alltägliche Situationen z. B. beim Einkaufen, im Restaurant etc. sprachlich zu meistern. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Mirada aktuell".

Türkisch – A1

Dieses Kursangebot richtet sich an echte Anfängerinnen und Anfänger, die über keinerlei Vorkenntnisse verfügen. Hier wird in angemessenem Lerntempo und angenehmer Atmosphäre an die türkische Sprache herangeführt.

Dänisch A1 (für Anfänger)

Der Dänischanfängerkurs wird von Anne Christine Schröder, einer gebürtigen Dänin, geleitet. Die erfahrende Dozentin wird in kleinen Schritten die Grundkenntnisse der dänischen Sprache vermitteln und man erfährt viel über Land und Leute. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Vi snakkes red".

Seiteneinsteiger mit geringen Vorkenntnissen sind willkommen.

English for absolute beginners

Sie wünschen sich auf Reisen die Sicherheit, in praktisch jedem Land der Welt den Menschen Ihre Anliegen verständlich machen zu können? Das ist nur möglich mit der Weltsprache Englisch, die in diesem Kurs Leuten nahegebracht werden soll, die noch nie Englischunterricht hatten oder bei denen dieser so lange her ist, dass eine Auffrischung ganz von vorn sinnvoll wäre.

Inhalt des Kurses ist die Ausbildung der Kommunikationsfähigkeit, also mündliche Fertigkeiten, Leseverstehen und Schreiben.

Auch ohne zu verreisen, profitiert man von Englischkenntnissen. Im Alltag sind durch die zunehmende Verwendung englischsprachiger Ausdrücke Kenntnisse in dieser Sprache oft sehr hilfreich. Ein attraktives Fernziel wäre daneben die Beschäftigung mit englischer Literatur, wozu dieser Kurs die ersten Grundlagen liefern würde.

"Englisch mit Muße lernen" - A 1

Dieser Kurs hat für "echte" Anfängerinnen und Anfänger begonnen. In aller Ruhe und in angenehmer Atmosphäre wird hier Fremdsprachenunterricht erteilt. Hier widmen sich auch ältere Menschen dem stressfreien Fremdspracherwerb. Gearbeitet wird mit Lehrwerk "Fairway 1" ab Unit 12.

Seiteneinsteiger mit geringen Vorkenntnissen sind willkommen.

Englisch - Refresher - B1

Sie haben bereits intensiv die englische Sprache erlernt; das liegt aber schon einige Zeit

zurück. Sie haben den Eindruck, dass Ihr Wissen nur noch lückenhaft ist. Versuchen Sie mit diesem Refresher-Course doch einen Neuanfang. Sie werden überrascht sein, wie sicher Sie sich nach relativ kurzer Zeit im Sprechen und Verstehen der Sprache fühlen werden.

English Conversation

Come and enjoy your Monday morning English conversation group and improve your English in a pleasant atmosphere! We talk about everyday events, read short texts and discuss all kinds of interesting topics. Speaking English every week will help you to become much more fluent.

Französisch – A2

Wenn Sie zu viele Kenntnisse für einen Grundkurs aber zu wenige für einen Fortgeschrittenen-Kurs haben, dann haben Sie das Passende gefunden. Als Muttersprachlerin wird die Dozentin Ihnen das Erlernen der Sprache und die Anwendung der Grammatik vermitteln.

Italienisch – A1

Dieser Kurs hat vor einem Semester begonnen. Das heißt, Personen mit Vorkenntnissen können auch als Seiteneinsteiger an diesem Kursangebot teilnehmen. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Allegro 1" vom Klett Verlag. Als Muttersprachlerin kann die Dozentin nicht nur die Sprache, sondern auch Interessantes über Land und Leute nahe bringen.

Programmbereich 5: Arbeit - Beruf

EDV Grundlagen

In diesem Einführungskurs erlernen die Teilnehmenden auf anschauliche Art und Weise die Grundlagen und Fachbegriffe, die für den Umgang mit dem Computer notwendig sind. Alle Teilnehmenden werden im praktischen Umgang mit dem Computer vertraut gemacht. Im Vordergrund steht dabei das angeleitete aber selbstständige Arbeiten am PC. Grundlegende Übungen zur Handhabung von Tastatur und Maus vermitteln die Kenntnisse über die Betriebssysteme WINDOWS XP und WINDOWS VISTA. Weiterführend werden die Möglichkeiten des Computers anhand praktischer Übungen in den Bereichen der Textverarbeitung und Tabellenkalkulation aufgezeigt.

EDV Grundlagen für Frauen

Dieses Kursangebot richtet sich an Frauen, die keinerlei Vorkenntnisse haben und die sich Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC aneignen möchten. Es geht um die Inhalte: Wie erstelle ich Ordner? Wo speichere ich meine Daten ab? Wie schreibe ich Briefe? Wie kann ich mein eigenes Briefpapier erstellen? Weitere Themen werden auf Wunsch der Teilnehmerinnen besprochen und bearbeitet.

EDV Grundlagen für Seniorinnen und Senioren

Von Anfang an lernen die Teilnehmenden Schritt für Schritt den Umgang mit einem PC. Vom ersten Einschalten über die einfache Bedienung bis hin zum Internet lernen sie die Vielfalt eines heutigen Computers kennen. Selbstverständlich werden bei der Themenauswahl die Interessen der Kursteilnehmer berücksichtigt.

Tabellenkalkulation MS EXCEL

MS EXCEL ist ein Tabellenkalkulationsprogramm, das zur Lösung von vielen Aufgabenstellungen herangezogen werden kann. Sie lernen den Aufbau von EXCEL kennen und mit Tabellen zu arbeiten. Auf Vorschläge der Teilnehmerinnen und Teilnehmer oder anderen praxisorientierten Beispielen werden Tabellen mit Formel und Funktion aufgebaut. Zudem werden aus Tabellen Diagramme erzeugt und gestaltet, um diese anschaulicher zu machen. EXCEL eignet sich ebenso als Datenbank mit der einfachen Datensammlung (wie zum Beispiel eine Adressenliste zu erstellen und komfortabel auszuwerten ist). Grundlagenkenntnisse im Umgang mit Windows werden für diesen Kurs vorausgesetzt.

MS OFFICE Professional

Unter den in Deutschland vertriebenen OFFICE-Paketen gehört MS OFFICE 2007 zu den Marktführern. OFFICE-Pakete sind Zusammenstellungen von Programmen, die für typische Büroarbeiten verwendet werden. Dabei sind mehrere Anwendungsprogramme inhaltlich und formal aufeinander abgestimmt und zu einem Paket zusammengefasst. Schwerpunkte sind das Textverarbeitungsprogramm MS WORD und das Tabellenkalkulationsprogramm MS EXCEL.

Digitale Fotografie und Bildbearbeitung am PC für Seniorinnen und Senioren

Der ungebremste Boom der digitalen Fotografie hat zu einer Bilderflut geführt. Die

kostengünstige moderne Technik verleitet schnell dazu, ein paar Bilder mehr zu fotografieren. Die eigentliche Entscheidung über das endgültige Bild folgt häufig am heimischen PC. Hier beginnt nun der Prozess der Bildbearbeitung. Kleinere und größere Korrekturen sind möglich und machen aus einer vermeintlich verunglückten Aufnahme noch ein ansprechendes Bild. Der Kurs richtet sich an Hobby-Fotografen, die ihre Kamera besser kennen lernen wollen und die mehr aus ihren Fotos machen möchten und das Bildresultat nicht dem Entwicklungslabor überlassen wollen. Vom Datenübertrag in den PC bis zur Auswahl des gewünschten Bildausschnittes bietet der Kurs viele praktische Tipps zum Thema Bildbearbeitung.

Technik und Elektronik meiner Digitalkamera incl. Fototour

Es erfolgt zunächst eine theoretische Einführung in die Digitaltechnik. Im Anschluss überträgt man dieses Wissen auf die eigene mitgebrachte Kamera (Bedienungsanleitung nicht vergessen). Im Weiteren werden fotografische Grundlagen für gelungene Digital-Aufnahmen vermittelt. Neben dem Bildaufbau, der Auswahl des Bildausschnittes, Auflösung werden die Blende, Belichtungszeit, ISO-Einstellung, Weißabgleich, Kontrastbewältigung, Belichtungskorrektur, Rote Augen-Programm, Blitzlicht, Farbsättigung, Belichtungs- und die Motivprogramme besprochen.

Anschließend erfolgt eine kleine Exkursion durch Bergkamen. Bewaffnet mit der Digitalkamera werden gleiche Motive mit unterschiedlichen Einstellungen fotografiert. Die Bilder werden von der Digitalkamera auf den PC übertragen und ausgewertet. Mithilfe eines bestimmten Programms werden die Bilder umbenannt und in Ordnern abgelegt. Datensicherungen sowie die Ausgabe der Bilder bzw. die Möglichkeiten einer Online-Bilderbestellung von Abzügen wird vermittelt.

Beschlussvorschlag:

Der Ausschuss für Schule, Sport und Weiterbildung der Stadt Bergkamen verabschiedet den Arbeitsplan II/2009 für die Volkshochschule der Stadt Bergkamen.