VHS-Kurs "Stressbewältigung durch Achtsamkeit — MBSR-Tag"

Die Bergkamener Volkshochschule bietet am Samstag, 13. Dezember, einen MBSR-Tag in der Turnhalle an der Lessingstraße an. "Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Loslassen, Ruhe finden, Energie tanken" lautet das Motto von 9.15 bis 16.30 Uhr mit der zertifizierten MBSR-Lehrerin Karin Biermann. Die Teilnahme kostet 32 Euro pro Person.

MBSR ist die Abkürzung von "Mindfulness-Based Stress Reduction", d. h. "Stressbewältigung durch Achtsamkeit". Das Programm wurde in den 1970er Jahren von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und Mitarbeitern an der Universitätsklinik Worcester entwickelt und verbindet Jahrtausende altes Wissen über die positive Wirkung von Meditation und modernen Erkenntnissen der Medizin, der Psychologie, der Stress- und Kommunikationsforschung. Achtsamkeit bedeutet die Fähigkeit, mit allen Sinnen offen und wach im gegenwärtigen Moment zu sein. Achtsamkeit lässt sich nur in der Praxis lernen. Die Methode dafür ist Meditation.

Die Wirkung dieser Methode wurde in umfangreichen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen, z. B. bessere Bewältigung von Stresssituationen, besserer Schlaf, Stärkung des Immunsystems, Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit, mehr Gelassenheit und Lebensfreude. Im Mittelpunkt dieses Tages steht die intensive und systematische Schulung von Achtsamkeit. Dazu werden die formellen Grundübungen genutzt: achtsame Körperwahrnehmungen, sanfte Übungen aus dem Hatha-Yoga, Achtsamkeitsmeditation.

MBSR richtet sich an Menschen, die unter starker beruflicher Belastung stehen, unter Erschöpfung, innerer Unruhe, Konzentrationsmangel und Schlafstörungen leiden und vieles mehr Wichtig! Dieser Kurs ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

Für alle VHS-Kurse ist eine vorherige Anmeldung zwingend erforderlich. Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 08.30 – 12.00 Uhr und montags, dienstags und donnerstags von 14.00 – 16:00 Uhr im Volkshochschulgebäude "Treffpunkt", Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, entgegen. Eine Anmeldung per Telefon ist unter der Rufnummer 02307 / 284952 oder 284954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über www.bergkamen.de oder direkt über http://vhs.bergkamen.de anmelden.

Klos und Duschen für Lkw-Fahrer – Bayer möchte Wertstoffhof-Gelände pachten

Bayer verhandelt zurzeit mit der Stadt Bergkamen über Nutzung des Wertstoffhof-Geländes an der Justus-von-Liebig-Straße. Davon verspricht sich das Unternehmen bessere Bedingungen für Anwohner und Lkw-Fahrer. Das bedeutet aber auch, dass, sollten die Gespräche erfolgreich verlaufen und die Politik dafür "grünes Licht" gibt, der Wertstoffhof umziehen wird — wahrscheinlich zum Parkplatz am Haldenweg.



Bayer möchte das Gelände des Wertstoffhofs von der Stadt pachten. Im Vordergrund der Parkplatz, der in der Woche von Mitarbeitern von Bayer und der anderen Chemieunternehmen genutzt wird.

Die Anwohner der Justus-von-Liebig-Straße wird es vermutlich freuen. Bayer HealthCare sieht gute Chancen, das Gelände des Wertstoffhofs langfristig von der Stadt Bergkamen zu pachten, um dort bessere Bedingungen für wartende LKW-Fahrer zu schaffen — unter anderem mit Hilfe eines Sanitärcontainers. Verbunden damit ist, dass die Warenannahme samt Waage dorthin verlagert wird.

Standortleiter Dr. Stefan Klatt: "Unsere Verantwortung endet nicht am Werkszaun. Wir nehmen die Anliegen unserer Nachbarn sehr ernst und sind zuversichtlich, gemeinsam mit der Stadt Bergkamen eine Lösung zu finden, die alle Beteiligten zufriedenstellt." Die bisherigen Gespräche mit den zuständigen Stellen seien sehr positiv verlaufen. Es soll nun am 3. Dezember im Ausschuss für Umwelt, Bauen und Verkehr die politische Diskussion folgen.

Bayer verfolgt das Ziel, einen Teil der Warenannahme – einschließlich Lkw-Stellplätzen und -Abfertigung – auf das jetzige Areal des Wertstoffhofs zu verlagern sobald der angestrebte Pachtvertrag mit der Stadt Bergkamen abgeschlossen ist. Dieses Konzept ermöglicht eine professionellere Abfertigung des Schwerverkehrs ins Werk und bietet darüber hinaus Gelegenheit, wartenden LKW-Fahrern Toiletten und Waschräume zur Verfügung zu stellen.

Dieser Plan wird ausdrücklich vom 1. Beigeordneten Dr. Hans-Joachim Peters ebenso begrüßt wie die Bereitschaft der GWA mit dem Wertstoffhof auf den Parkplatz am Haldenweg umzuziehen. Dadurch werde sich die Abgabe von Wertstoffen nochmals verbessern, erklärte Peters am Dienstag.

Die Justus-von-Liebig-Straße führt zu Tor 2 des Bayer-Standortes. Lkw, die dort nach 16.00 Uhr eintreffen, warten häufig am Straßenrand bis sie am nächsten Morgen abgefertigt werden — aufgrund fehlender sanitärer Anlagen sowohl für Fahrer als auch für Anwohner ein wenig erfreulicher Zustand. Für große und fürs kleine Geschäft huschen die Brummi-Fahre ins benachbarte Wäldchen — das stinkt den Anliegern schon seit Jahren gewaltig. "Nach den Ideen von Bayer wird er bald der Vergangenheit angehören", heißt es in einer Presseerklärung von Bayer HealthCare am Dienstag.

Nobuntu - Frauen Power mit A-

capella-Gesang aus Simbabwe in der Marina Rünthe

Die junge A-capella-Gruppe *Nobuntu* aus Simbabwe steht am kommenden Montag, 1. Dezember, ab 20 Uhr auf der Konzertbühne im Trauzimmer der Marina Rünthe, Hafenweg 12.



Frauen-Power mit der Gesangsgruppe Nobuntu aus Simbabwe. Foto: Werner Puntigam

Die fünfköpfige junge A-capella-Gruppe *Nobunto* kommt aus der Stadt Bulawayo im Südwesten des Landes, die häufig "Kulturhauptstadt Simbabwes" genannt wird. Sie ist das Herz der Ndebele-Kultur und gilt seit langer Zeit als Zentrum für traditionelle Musik, Tanz, Theater und auch der bildenden Kunst.

Bei den Ndebele, wie auch bei anderen Zulu-Völkern, existiert eine große Chorgesang- und A-capella-Tradition. Bereits in den 20er und 30er Jahren des letzten Jahrhunderts entstand rund um die Industriegebiete in Natal und Johannesburg der Vokalstil "Mbube" (Zulu-Wort für "Löwe"), eine kunstvolle Stilistik, in der eine hohe Solo-Stimme von zumeist vier weiteren Stimmen begleitet wird. Der Erfolg des Mbube und der nachfolgenden Stile führte zu zahlreichen Gründungen von A-capella Formationen. *Nobunto* ist derzeit das einzige Frauen-Ensemble dieser Musikrichtung.



Mit Nobunto kommt innovative Frauenpower nach Bergkamen! Fünf mutige Sängerinnen einer neuen Generation zelebrieren die Schönheit und den Reichtum ihrer Kultur. Sie kombinieren traditionelle simbabwische Musik, Gospel, Afro-Jazz und

Crossover. "Musik überwindet Grenzen zwischen Sprachen, Stämmen, Hautfarben und Ländern. Musik übertrifft in jedem Fall die Politik. Sie ist die Nahrung, mit der afrikanischen Kinder ihr Leben leben und zu wunderschönen Geschöpfen heranwachsen." (Claire Dangarembwa)

Die Stimmen der Nobunto-Sängerinnen und ihre faszinierende Bühnenpräsenz sind ein Erlebnis, das verbindet und nachhallt. Die Klänge einer Mbira und einer Djembe sowie ernergiegeladene Tanzeinlagen verleihen diesem Konzert ein besonderes Ambiente!

Tickets sind zum Preis von 5,00 Euro erhältlich im Kulturreferat Bergkamen (Tel.: 02307/965-464), im Bürgerbüro und an der Abendkasse.

Weitere Infos unter www.bergkamen.de und www.klangkosmos-nrw.de

Bergkamener überraschen mit deutschem Wein in der französischen Partnerstadt

Auch in diesem Jahr beteiligten sich Bergkamener vom 21. bis 23. November am traditionellen Weinmarkt der Partnerstadt Gennevilliers in Frankreich.



Reger Andrang herrschte am Bergkamener Stand beim Weinmarkt in Gennevilliers.

Die Bergkamener, die mit einer 9-köpfigen Delegation, angeführt vom Amtsleiter Zentrale Dienste Thomas Hartl, in die Nähe von Paris gereist waren, präsentierten dieses Mal regionale Produkte und deutsche Weine. Eine kleine, aber feine Auswahl von hiesigen Erzeugnissen sowie deutschen Weinen, die von den Eheleuten Hegemann auf ihrem Hof in Overberge vertrieben werden, wurden zum Probieren und Verkauf angeboten. Überzeugt von der deutschen Qualität, fanden sämtliche Artikel einen sehr guten Absatz und insbesondere der Wein überraschte unsere französischen Freunde mit seinem Niveau.

Bergkamener Gymnasium startet Online-Nachhilfebörse

Mitte November hat die Schülervertretung des Städtischen Gymnasiums Bergkamen im Zusammenarbeit mit dem Soft- und Hardwareunternehmen Oracle eine digitale Nachhilfebörse an den Start gebracht. Ab sofort können Schülerinnen und Schüler des SGB darüber gezielt nach Nachhilfeangeboten gesucht werden.



Für Ihre Teilnahme am Projekt erhielten die fleißigen Schüler ein Zertifikat von Oracle, dass ihre Arbeit entsprechend würdigt. Der ehemalige Schülersprecher Till Weiß (rechts) überreichten im Namen von Oracle dem Entwicklerteam ein Zertifikat (v.l.): Tobias Wünderich, Florian Hageneier, Christopher Daske, Marcel Lehmann.

"Ziel ist es, unseren Mitschülerinnen und Mitschülern eine Möglichkeit zu bieten, bei Bedarf nach schulinterner und später auch schulübergreifender Nachhilfe zu suchen. Besonders wichtig sind uns vor allem die flexiblere Gestaltung von Preis und Zeit im Vergleich zu den bereits lange bekannten Nachhilfeangeboten, zum Beispiel in Instituten", erklärt Till Weiß, ehemaliger Schülersprecher am Gymnasium, der das Projekt von Anfang an betreut und ins Leben gerufen hat.

Rückblick: Eine Gruppe interessierter Schülerinnen und Schüler mit Begeisterung für Informatik programmierte zwischen Sommer 2013 und Sommer 2014 unter Anleitung von Andreas Zack von der Oracle-Geschäftsstelle in Stuttgart ein Webportal für Nachhilfeschüler mithilfe des Programms APEX.

Dieses Projekt wurde gemeinsam mit Britta Wolf vom Hochschulprogramm Oracle Academy initiiert, dem sich das Städtische Gymnasium Bergkamen bereits 2011 anschloss. "Wir hoffen, dass wir diese Partnerschaft in den kommenden Jahren ausbauen können. Wir sehen darin viel Potenzial", sagt Till Weiß, der auch als Student immer noch an der Implementierung der Nachhilfebörse beteiligt ist.

Nach einer Umfrage der Bertelsmann Stiftung von Mai 2013 nimmt jeder dritte Schüler während seiner Schulzeit bezahlte Nachhilfe in Anspruch – 2008 war es noch jeder Fünfte. Das Geschäft mit der Nachhilfe boomt: Laut einem Bericht aus dem Jahr 2012 der Süddeutschen Zeitung zahlen Eltern jedes Jahr rund 940 Millionen Euro für Nachhilfe.

Die jetzt gestartete Nachhilfebörse hat entscheidende Vorteile:

Die Nachfrageinteressenten profitieren von günstigen Tarifen, die Schüler, die Nachhilfe anbieten, davon, dass sie ihr Wissen wieder auffrischen und sich so leicht auf anstehende Prüfungen und das Abitur vorbereiten können.

Mithilfe modernster Datenbanktechnik wird von jedem Benutzer ein Profil angelegt, das die Angebote und Gesuche der Schülerinnen und Schüler möglichst genau abdeckt. So können Wohnortnähe, Alter, Schulart und vieles mehr bereits vorsortiert werden. Besonderer Wert wird dabei auf Datenschutz gelegt. Regelmäßige Überprüfungen sollen möglichen Missbrauch verhindern und helfen, das Portal möglichst effizient zu halten. Nach erfolgreicher Testphase, könnte das Webportal dann in Zukunft für alle Bergkamener Schüler zugänglich gemacht werden. Die Nutzung des Portals wird selbstverständlich zu jedem Zeitpunkt kostenfrei sein.

Polizei sucht Ladendiebe mit Fahndungsfoto

Die Hammer Polizei sucht mit einem Fahndungsfoto nach zwei Ladendieben. Die beiden Männer stehen im Verdacht, am 13. August 2014 in einem Einkaufsmarkt an der Weststraße in Hamm hochwertiges Parfum gestohlen zu haben.

Ein Ladendetektiv verfolgte die Personen. Als er bei ihnen ein Messer sah, brach er die Verfolgung ab. Die Verdächtigen ließen die Tatbeute zurück. Das Amtsgericht Hamm hat nun die Veröffentlichung der Bilder einer Überwachungskamera angeordnet. Hinweise bitte an die Polizei in Hamm unter 9160.

Zeuge handelt schnell und verhindert eine mögliche Vergewaltigung

Durch eine schnelle Alarmierung der Polizei hat ein aufmerksamer Zeuge in der Nacht von Samstag auf Sonntag möglicherweise Schlimmeres an einer Tiefgarage in Dortmund-Mitte verhindert.

Der 23-jährige Lüner beobachtete um 3.55 Uhr wie ein Mann und eine Frau an einer Tiefgarage auf der Steinstraße augenscheinlich sehr nahe bei einander standen. Nach Angaben des Zeugen war zu hören, dass die Frau offenbar gegen ihren Willen dort festgehalten wird. Der Lüner alarmierte sofort einen gerade vorbeifahrenden Streifenwagen. Die Polizisten rannten in die Tiefgarage und rissen den Mann von der Frau los.

Die 21-jährige Dortmunderin hatte sich vor der Tat auf dem Heimweg befunden, als sie von dem Täterverdächtigen auf der Straße in ihr unverständlicher Sprache angesprochen wurde. Der unbekannte Mann war ihr gefolgt und hatte sie anschließend, nach eigenen Angaben, zum Rolltor der Tiefgarage gezogen.

Derzeit dauern die Ermittlungen zum genauen Tathergang weiter an.

Die Beamten nahmen den 18-jährigen Tatverdächtigen aus Algerien vorläufig fest. Er wird noch heute dem Haftrichter vorgeführt.

Werfer einer Sitzschale aus dem Galatasaray-Block hat sich gestellt

Als wir das Fahndungsfoto eines Mannes veröffentlich hatten, der verdächtigt wird, im Signal-Iduna-Stadion ais dem Gästeblock eine Sitzschalen nach unten auf Ordner und Polizisten geworfen zu haben, gab es Kommentare wie "Wie soll man mit diesem Foto jemanden finden?" Die Sache war letztlich ganz einfach: Der beschuldigte Fan von Galatasaray Istanbul hat sich der Polizei gestellt.

Es hat sich nämlich ein 22-jähriger Bottroper gemeldet, der angab, die gesuchte Person auf den Fotos zu sein. Der nicht vorbestrafte Beschuldigte wurde am Montag im Beisein seines Verteidigers vernommen. Er gab an, dass er eine Sitzschale aus der Verankerung getreten und diese anschließend geworfen habe. Er habe zuvor jedoch nach unten geschaut und nicht in Richtung der unten stehenden Beamten gezielt. Er habe niemanden verletzen wollen, sondern sei lediglich sauer über den Ausgang des Spiels gewesen.

Der Beschuldigte wurde mangels Haftgründen nicht festgenommen, zumal auch nach den Videoaufzeichnungen nicht ausgeschlossen werden kann, dass sich zu diesem Zeitpunkt niemand mehr im Gefahrenbereich befand.

Die Ermittlungen zu den weiteren unbekannten Tätern wegen des Verdachts eines versuchten Tötungsdelikts dauern an. Die Auswertungen der Videoaufzeichnungen haben ergeben, dass insbesondere die ersten geworfenen Sitzschalen in unmittelbarer Nähe zu den unten stehenden Ordnern und Polizeibeamten aufgekommen sind. Zu diesem Zeitpunkt waren die betroffenen Kräfte noch nicht auf den Angriff vorbereitet.

Polizei sucht älteren dunkelblau-violetten VW Polo

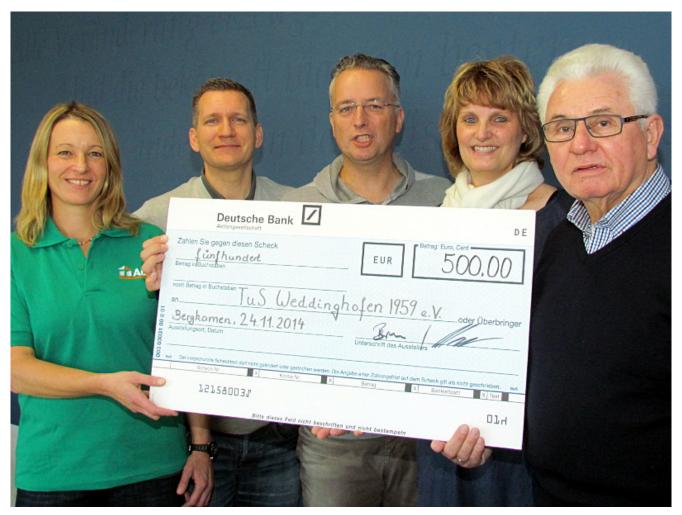
Irrtümlich hat die Polizei in ihrer Meldung über einen Unfall auf der Augustastraße am vergangenen Samstag eine falsche Zeit angeben. Der Unfall ereignete sich bereits um 5.30 Uhr.

Zu diesem frühen Zeitpunkt hörte ein Anwohner einen lauten Knall und stellte später einen Unfallschaden an einem silbernen Mazda MX 5 fest, der in Höhe der Hausnummer 8a geparkt war. Auf Grund der sichergestellten Unfallspuren sucht die Polizei jetzt den Fahrer oder die Fahrerin eines dunkelblau-violetten älteren VW Polo (Baujahr 1994 – 1999), der im Frontbereich erheblich beschädigt sein dürfte.

Hinweise nimmt die Polizei in Kamen unter der Rufnummer 02307 921 3220 oder 921 0 entgegen.

Beim Firmenlauf 2015 wird vielleicht auch gehüpft wie die Kängurus

Beim nächsten Bergkamener Firmenlauf am 20. August 2915 wird möglicherweise eine Gruppe in einer Sonderwertung an den Start gehen, die sich fast wie Kängurus fortbewegen. Möglich macht das ein neuer Kurs, den der TuS Weddinghofen mit Beginn des kommenden Jahres anbieten möchte.



Übergabe des symbolischen Schecks (v.l.): Claudia Dröge, Simon Born, Frank Klesz, Ellen Wiemhoff und Wolfgang Plewka.

Der Überschuss von 500 Euro vom Firmenlauf 2014 komme deshalb gerade recht, erklärte TuS-Vorsitzender Wolfgang Plewka, als am Montagmorgen die beiden Mitveranstalter Frank Klesz von der Sonnenapotheke sowie Claudia Dröge und Simon Born von der AuK Alten und Krankenpflege ihm und TuS-Geschäftsführerin Ellen Wiemhoff den symbolischen Scheck überreichten.

TuS Weddinghofen testet Kangoo Jumps



Denn mit diesem Geld sollen weitere "Kangoo Jumps" angeschafft werden. Das sind Laufschuhe mit extrem starker Federung. Dabei soll die Fortbewegung fast als Schweben empfunden werden. Damit könne man laufen, aber auch Aerobic betreiben, erklärte Ellen

Wiemhoff. Interessierte haben beim Aktionstag für Fitness und Bewegung des TuS Wedding am Samstag, 17. Januar, in der Mehrzweckhalle der Pfalzschule Gelegenheit, diese neuen Laufschuhe zu testen.

Frank Klesz und Simon Born sehen in einem Kangoo Jump-Extralauf durchaus eine Bereicherung für den Firmenlauf. Sie wollen aber zunächst die Tests beim TuS Weddinghofen abwarten. Beide haben sich übrigens längst von der Vorstellung verabschiedet, dass der Firmenlauf zu einer Massenveranstaltung werden könnte. Weiterhin sollen eher die Gelegenheitsläufer angesprochen werden. Gezielt wollen sie nun die Sportvereine und deren nicht Leichtathletik orientierten Abteilungen wie Fußball oder Handball für eine Teilnahme begeistern.

Rund 1000 Teilnehmer könne der Firmenlauf schon verkraften. Zuletzt am 28. August 2014 waren genau 681 Starter dabei. Erstmalig gab es mit der Deutschen Bank einen Sponsor, aber auch jede Menge Unterstützung von Bayer. Und ohne die Unterstützung durch die Stadt und die Zusammenarbeit mit dem TuS Weddinghofen sei solch eine Veranstaltung nicht zu stemmen, unterstreichen Frank Klesz und Simon Born.

Weitere Infos zum TuS und zum Aktionstag unter www.tus-weddinghofen.de.

Ende der Fotoausstellung mit Bildern von Silke Kieslich

Da nunmehr die letzte November-Woche angebrochen ist, naht auch das Ende der Rathausaustellung mit Fotografien, Collagen und Zusammenstellungen von Ansichten zu Bergkamen der Kamener Fotografin Silke Kieslich.

Wer sie noch sehen möchte, hat dazu bis einschließlich Donnerstag während der Rathaus-Öffnungszeiten die Gelegenheit. Danach sind die Bilder beim alternativen Weihnachtsmarkt "Kunstnachten" am kommenden Wochenende in der Ökologiestation in Heil erhältlich oder (einige Motive) in sehr begrenzter Auflage als Kalender.