VHS-Kurs "Selbst ist die Frau" – Kosmetika selbst hergestellt

Viele Menschen reagieren auf die Konservierungsstoffe in ihren Kosmetika allergisch. Hier hilft ein Angebot der Bergkamener Volkshochschule

In der Regel wissen wir nicht, was sich hinter der Auflistung der vielen fremd klingenden, oft sehr klein geschriebenen Inhaltsstoffen auf den Verpackungen verbirgt. Sind allergieoder krebserregende Substanzen dabei? Wie verhindert eigentlich die Industrie, dass unsere Cremes nicht schlecht werden, obwohl wir manchmal mit ungewaschenen Fingern hineinlangen? Durch welche Konservierungsstoffe ist das möglich?

Gibt es Pflanzen, die seit Jahrhunderten genau auf diese Fragen schon längst eine natürliche Antwort haben und nur in Vergessenheit geraten sind?

Ja, es gibt sie! Für alles ist ein Kraut gewachsen — man muss es nur kennen oder so wie in diesem Kurs kennenlernen.

Wir werden unsere eigene Pflegecreme herstellen, aber nicht nur das. Sie bekommen Informationen über antibakteriell wirkende Pflanzen. Schüssler-Salze, die das Hautbild verbessern und duftende ätherische Öle werden wir in unsere Creme einarbeiten. Am Ende des Kurses können die Teilnehmerinnen ihre erste selber gemachte Pflege mit nach Hause nehmen.

Wie wäre es, selber biologische Salben und Öle herzustellen, sich vielleicht sogar ein Geschäft damit aufzubauen oder ab jetzt immer das passende besondere Geschenk zur Hand zu haben? Die Dozentin ist Heilpraktikerin.

Für diesen Kurs mit Kursnummer 3502 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich. Für die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist ein Kursentgelt in Höhe von 27,50 € (in den Kurskosten ist ein Materialaufwand in Höhe von 10,—EURO enthalten) zu entrichten. 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 http://vhs.bergkamen.de oder www.bergkamen.de anmelden.

Erwachsene lernen Didgeridoo zu spielen

An fünf Freitagen im Oktober und November 2014 findet auf der Ökologiestation ein Praxis-Workshop "Didgeridoo spielen" statt. Unter fachkundiger Anleitung wird den Teilnehmern die Technik des Didgeridoo spielens näher gebracht.

Der Atem wird beim Didgeridoospiel zum hörbaren Rhythmus und ermöglicht vielfältige Klangmöglichkeiten; darüber hinaus machen die Übungen auch noch Spaß und wirken sich positiv auf den Organismus aus. Damit die Teilnehmer die verschiedenen Übungen auch im Alltag fortführen können, erfahren sie, wie sie ein Übungsinstrument zu Hause selber anfertigen können.

Dieser Praxis-Workshop findet an den Freitagen 24./31. Oktober und 7./14./21. November jeweils 18.30-20.00 Uhr in der Ökologiestation statt.

Die Kosten für die Veranstaltungsreihe betragen 50 Euro je Teilnehmer. Maximal können 15 Personen an dieser Reihe teilnehmen. Leiter des Workshops ist Volker Hardebusch. Veranstaltungsort ist die Ökologiestation Bergkamen-Heil. Veranstalter sind das Umweltzentrum Westfalen und Naturförderungsgesellschaft Kreis Unna e. V.

Anmeldungen bis 14. Oktober beim Umweltzentrum Westfalen (02389-98090) oder umweltzentrum_westfalen@t-online.de.

17. Kunstnachten auf der Ökostation: Pack dir`n Sack!

Die 17. Auflage von Kunstnachten am 29. und 30. November vereint Bekanntes mit Neuem. Neu sind die Öffnungszeiten, nämlich am Samstag von 15 bis 19:00 Uhr und am Sonntag von 11 bis 17:00 Uhr.



Die Künstlergruppe "kunstwerkstatt sohle 1" lädt zu den 17. Kunstnachten auf der Ökologestation in Heil ein.

Zu sehen sind wie gewohnt an verschiedenen Ständen die Werke (die auch zu erwerben sind) der beteiligten Künstler der "Kunstwerkstatt sohle 1" und die Arbeiten zweier neuer Gäste: Klaus Wleklik, Keramikarbeiten und Dr. Schmölders, Glasfushing.

Weiterhin gibt es an mehreren Ständen auch Möglichkeiten für Kinder, sich kreativ zu betätigen. Lesungen von Dieter Treeck, Speis und Trank ergänzen wieder das Angebot (Eintritt frei).

Neu ist jedoch auch, dass es keine Tombola geben wird, stattdessen werden (Nikolaus-) Säckchen, gefüllt mit einem Kunstwerk, gespendet von einem der Künstler der "Kunstwerkstatt sohle 1" zum Preis von 12,- € verkauft. Sechs Euro davon werden für die Auslagen der Veranstaltung verwendet, die anderen sechs Euro gehen an eine karitative Vereinigung und werden — wie Verkaufspreis und seine

Aufteilung schon nahelegen — pünktlich zum 6. Dezember übergeben. Es lohnt sich also, diesen Termin im Kalender bereits jetzt zu notieren, um sich anregen zu lassen, ausgefallene Geschenke zu erwerben und ganz nebenbei Gutes zu tun.

Führung "Mühlenbruch" und Haus Velmede

Eine geführte Rundwanderung durch das Wald- und Naturschutzgebiet "Mühlenbruch" zum Gut "Haus Velmede" und zurück bietet der Bergkamener Gästeführerring allen interessierten Bürgerinnen und Bürger am kommenden Sonntag, 19. Oktober, an. Gestartet wird zu der Tour an diesem Tag um 10 Uhr auf dem Wanderparkplatz "Mühlenbruch" an der Lünener Straße gegenüber der Einmündung der Straße Goekenheide an der Grenze zwischen den Stadtteilen Weddinghofen und Oberaden, wo sie später auch wieder endet.

Die Führung der Wanderung übernimmt Stadtarchivar Martin Litzinger, der den Teilnehmerinnen und Teilnehmern allerlei Wissenswertes aus der Geschichte des Stadtteils Weddinghofen, des Gutes Haus Velmede, des zugehörigen Privatfriedhofes und der Familie von Bodelschwingh sowie den früheren adligen Besitzerfamilien erzählen wird.

Für die Teilnahme an der etwa zweieinhalbstündigen Rundwanderung ist pro Person ein Kostenbeitrag von drei Euro zu entrichten. Für Kinder bis zu zwölf Jahren ist die Teilnahme an der Wanderung kostenfrei. Wer mitwandern möchte, sollte in jedem Fall festes Schuhwerk und witterungsangepasste Bekleidung anziehen.

VHS-Kurs für mehr Rückengesundheit

"Alles eine Frage der Haltung" – gegen Stress und Rückenschmerzen – so lautet das Motto eines VHS-Angebots am Samstag, 25. Oktober.

Bei Rückenschmerzen, Stress, Ärger und jeder Art von emotionalem Durchhänger lässt sich die Psyche am einfachsten und effektivsten durch unseren Körper und unsere Körperhaltung beeinflussen. Für einen gesunden Rücken bietet die VHS Bergkamen am Samstag, 25. Oktober, von 10.30 bis 12.00 Uhr einen informativen Kurs mit Heilpraktikerin Nicole Schmied an

"In dieser Veranstaltung werden wir uns mit den Folgen von Stress auf unser geistiges und körperliches Wohlbefinden beschäftigen", sagt Dozentin Nicole Schmied. "Wir werden Übungen machen, die in Sekunden unsere körperliche Haltung und unseren Gemütszustand verbessern und dabei auch noch Spaß machen."

Für diesen Kurs mit Kursnummer 3410 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich. Für die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist ein Kursentgelt in Höhe von 12,00 € zu entrichten. 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

http://vhs.bergkamen.de oder www.bergkamen.de anmelden.

Kindertheater mit "Hans im Glück"

Die Kindertheatersaison 2014/15 des Jugendamtes wird am Montag, 3. November, um 15 Uhr im studio theater mit der Inszenierung "Hans im Glück" vom Theater Beatrice Hutter fortgesetzt.



"Hans im Glück" kommt am 3. November zum studio theater bergkamen.

Und darum geht es: Nach sieben Jahren Dienst bekommt Hans von seinem Meister einen Klumpen Gold. Legt er ihn gewinnbringend an?

Hans entscheidet sich, ihn einzutauschen; erst gegen ein Pferd, dann gegen eine Kuh, diese gegen ein Schwein, eine Gans schließlich gegen einen ein Stein. Und ausgerechnet der fällt ihm in den Brunnen. Mag der eine diese "Geschäfte" clever finden und der andere dumm, Hans selbst freut sich von Herzen und kommt zum Schluss zur Einsicht: "So glücklich wie ich ist kein Mensch unter der Sonne!"

Ein heiter-philosophisches Märchenspektakel zum Schmunzeln und schallend Lachen unter der Regie von Marion Kannen.

Beginn ist um 15.00 Uhr, die Aufführung dauert etwa eine Stunde. Eintrittskarten zum Preis von 3 € (Gruppen ab 10 Personen: 2,50 €) sind ab sofort im Kinder- und Jugendbüro (Rathaus, Zimmer 208) erhältlich. Weitere Informationen gibt es dort unter 02307/965381.

Die Theaterreihe des Jugendamtes für Kinder ab 3 Jahren bietet in der laufenden Saison außerdem folgende Stücke an:

- "Frohe Weihnachten, kleiner Eisbär" (Wittener Kinderund Jugendtheater) am 08.12.2014
- "Gränsel & Hetel" (Theater Kreuz & Quer) am 28.01.2015
- "Räuber Hotzenplotz" (Trotz-Alledem-Theater) am 25.02.2015

Die Eintrittskarten sind sechs Wochen vor der jeweiligen Aufführung im Vorverkauf erhältlich.

Betrunkener Kradfahrer auf Schulstraße schwer verletzt

Ein offensichtlich betrunkener Kradfahrer wurde am späten Samstagabend bei einem Unfall auf der Schulstraße in Weddinghofen schwer verletzt.

Der 55-jähriger Bergkamener fuhr gegen 23.40 Uhr mit seinem Kleinkraftrad die Schulstraße. Aus bislang ungeklärter Ursache kam er zu Fall und verletzte sich schwer. Da er offensichtlich unter Alkoholeinfluß stand, wurde ihm eine Blutprobe entnommen. Sein Führerschein wurde sichergestellt. Der 55jährige verbleibt stationär im Krankenhaus. Es entstand geringer Sachschaden. Wer Angaben zum Geschehen mach kann melde sich bitte unter 02307-9210.

Hund vereitelt Einbruch

Unbekannte Täter hebelten am Freitag zwischen 16.00 Uhr und 20.15 Uhr, die Terassentür eines Einfamilienhauses im Tulpenhof in Oberaden auf. Da sich jedoch ein freilaufender Hund im Haus befand, flüchteten die Täter, offensichtlich ohne das Haus betreten zu haben.

Zwei Wohnungseinbrüche in

Oberaden

Zwei Wohnungseinebrüche in Oberaden meldet die Polizei für den vergangenen Freitag.

- Zwischen 06.30 Uhr und 10.30 Uhr, hebelten bisher unbekannte Täter eine Wohnungstür eines Mehrfamilienhauses in der Straße Auf den Sieben Stücken auf. Nach Durchsuchen der Wohnung flüchteten die Täter unerkannt mit Schmuck.
- Zwischen 16.30 Uhr und 21.10 Uhr, kletterten bisher unbekannte Täter auf ein Garagendach in der Barbarastraße. Von dort hebelten sie ein Schlafzimmerfenster auf und durchsuchten die Wohnung eines Mehrfamilienhauses. Erbeutet wurde ein Laptop.
- Sachdienliche Hinweise bitte an die Polizei Bergkamen unter 02307-9210.

Tag des Apfels auf der Ökostation: "Klimaschutz schmeckt!"

Am Samstag 25. Oktober findet wieder der **Tag des Apfels** an der Ökologiestation in Bergkamen-Heil statt, die alternative Messe rund um Apfel und regionale Köstlichkeiten.



Jutta
Eickelpasch
rät am
Infostand der
Verbraucherze
ntrale zu
heimischen
Obst und
regionalen
Produkten
(Quelle:
privat)

"Auch wir laden herzlich dazu ein — das ist ein tolles Ausflugsziel für die ganze Familie," schwärmt Jutta Eickelpasch von der Verbraucherzentrale, die seit 15 Jahren jedes Jahr mit einem Stand mit dabei ist — meist zusammen mit der Umwelt-Infostelle aus Unna. "Am Apfeltag gibt es regionales Obst, Honig und Käse, selbst gemachte Deko — und von der Apfelsaftpresse, dem Apfelkuchenwettbewerb bis hin zur Pflanzenbörse wird auch sonst eine Menge geboten."

Die Umweltberaterin hat in diesem Jahr bereits einige Kamener Schulen und Kindergärten als auch die Kolpingfamilie besucht um dort über die Klimaschutz-Vorteile der heimischen Früchte zu sprechen. "In den Herbstmonaten gibt es an jeder Ecke heimische, schmackhafte Apfelsorten — warum soll der Verbraucher nach Sorten greifen, die viele tausend Kilometer Transportwege hinter sich haben?" Die Vorteile von saisonalen Lebensmitteln, die aus der Nähe kommen, lassen sich auch schon Kindern spielerisch näher bringen.

Viele der interessierten Zuhörer werden sicherlich auch das Herbst-Highlight an der Ökostation besuchen. Den Infostand "Klimaschutz- schmeckt!" der Verbraucherzentrale mit vielen Informationen, kostenlosen Saisonkalendern und Apfel-Rezepten findet man am Tag des Apfels direkt in der Ökologiestation – am Samstag, dem 25. Oktober zwischen 12 - 18 Uhr (Westenhellweg 110, Bergkamen-Heil)

Fahndung nach Bankräuber mit einem Täterfoto

Zu einem Überfall auf ein Geldinstitut in der Dortmunder Innenstadt kam es am Freitag. Die Polizei fahndet mithilfe eines Bildes nach dem Tatverdächtigen und bittet die Bevölkerung um Unterstützung. Die betroffene Bank hat eine Belohnung für Hinweise ausgesetzt.

Gegen 13.30 Uhr betrat der unbekannte Täter die Bankfiliale an der Kampstraße und äußerte am Bankschalter einer Angestellten gegenüber, er wolle ein Girokonto eröffnen. Wenige Augenblicke später bemerkte die Bankkauffrau, dass der Mann einen Gegenstand, eingewickelt in eine weiß-blaue Plastiktüte, festhielt und damit auf die Angestellten der Bank zielte.

In diesem Moment teilte der Unbekannte mit, es handele sich um einen Überfall und forderte die Herausgabe des Bargeldes.

Mit einem höheren dreistelligen Betrag verließ er die Bank in Richtung Freitreppe.

Er wird beschrieben: — ca. 40 — 45 Jahre alt, ca. 182 cm groß, vermutlich Deutscher, korpulente Figur, 3-Tage-Bart, dunkle, kurze Haare mit lichter Stelle am Hinterkopf, eher ungepflegtes Erscheinungsbild — bekleidet mit heller Jeanshose, schwarze Übergangsjacke mit mehreren aufgesetzten Taschen — Das erbeutete Geld packte er in einen roten, selbst mitgebrachten Jutebeutel.

Hinweise zu dem Gesuchten nimmt die Kriminalwache der Dortmunder Polizei unter der Telefonnummer 132-7441 entgegen.

Die betroffene Bank hat für Hinweise, die zur Ergreifung des Täters führen, eine Belohnung in Höhe von 1000.- Euro ausgesetzt.