

Hilfe für Menschen mit Depressionen oder Ängsten

Wer an Depressionen oder Ängsten leidet, kann sich einer **Selbsthilfegruppe in Kamen** anschließen. Die Gruppe trifft sich jeden Mittwoch um 18 Uhr in den Räumen der Lebenshilfe bzw. **Familienbande an der Bahnhofstraße**.

Wie die langjährige Erfahrung betroffener Menschen mit diesem Erkrankungsbild zeigt, greifen immer mehr Menschen dieses Hilfsangebot auf. Denn der Austausch in einer von Akzeptanz, Vertrauen und Verständnis getragenen Gruppenatmosphäre bietet Halt, fördert das Selbstvertrauen und ebnet den Weg zur Teilnahme an ein geregeltes und selbstbestimmtes Leben.

Weitere **Informationen** gibt es bei der **Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen** des Kreises (K.I.S.S.) im **Gesundheitshaus in Unna**, Massener Straße 35. Ansprechpartnerin ist Margret Voß, Tel. 0 23 03 / 27-28 29, E-Mail margret.voss@kreis-unna.de.

Alle Anfragen werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Yellowstone startet in das 1. Halbjahr 2015

Im Januar beginnt das neue Halbjahresprogramm im Oberadener Jugendzentrum Yellowstone. Wie auch in den Jahren zuvor hat sich das Team vorgenommen, Jugendlichen und jungen Erwachsenen einiges zu bieten.



Das Jugendzentrum verfügt über ein kleines **Internetcafe**, welches zur Information und Unterhaltung im World Wide Web genutzt werden kann. Die Termine hierfür sind montags – donnerstags 17.00 – 21.00 Uhr.

Im **Offenen Treff** kommen Jugendliche zum Quatschen, Kickern, Billard und Tischtennis zusammen, und dass montags – donnerstags in der Zeit von 17.00 – 21.00 Uhr.

Ab sofort können alle Playstationfans ihre Lieblingsspiele (entsprechend der Altersfreigabe) auf Großbildleinwand mit einem super Sound von der Discoanlage des Yellowstones genießen. Playstationtage sind montags, 17.30 – 20.30 Uhr und donnerstags, 17.00 – 20.30 Uhr (14 tägig).

Dance 4 Teens – die Tanzgruppe für alle Mädchen und Jungen im Alter von 8 – 12 Jahren trifft sich mittwochs von 16.00 – 18.00 Uhr im Yellowstone. Es müssen nicht immer festgelegte Schrittfolgen sein, die einstudiert werden, vielmehr gibt es einen hohen Anteil an kreativen Anreizen sowie Möglichkeiten zur eigenen Gestaltung von Bewegungen, Tänzen und Bewegungsspielen.

Der **Theatertreff** findet donnerstags von 16.30 -18.30 Uhr statt. Alle Interessierten, welche ein Faible für das Theater haben, insbesondere auch selber einmal das Theaterspielen ausprobieren wollen, bietet sich nun eine gute Gelegenheit es im Rahmen des „Improvisationstheaters“ anzutesten.

Das Jugendzentrum Yellowstone ist bekannt für seine musikalische Ader. In der Zeit von 16.00 – 18 Uhr am Montag sowie Dienstags von 16.00 – 18.00 Uhr wird ein **Drumworkshop** für Jugendliche angeboten.

Als Angebot im musisch-kreativen Bereich wird in Zusammenarbeit mit der Jugendkunstschule Bergkamen wieder der **Homerecording** Workshop angeboten. Unter fachkundiger Anleitung kann man in dem Kurs lernen, wie mit einfachem, passendem Equipment zuhause eigene Aufnahmen produziert werden können. Alle Interessierten ab 12 Jahren treffen sich jeweils donnerstags im Proberaum des Yellowstones in der Zeit von 17.00 – 20.00 Uhr.

Montags von 16.00 – 18.00 Uhr findet der **Siebruck-Workshop** statt. Siebdruck ist eine hervorragende Möglichkeit T-Shirts, Stoffbeutel, Aufnäher, Pullover oder andere Textilien zu bedrucken. Ebenfalls können Poster und Plakate für Events gedruckt werden.

Donnerstags startet der Soccer Treff. Von 17.00 – 19.00 Uhr treffen sich alle Fußballbegeisterten in der Sporthalle der Alisoschule.

Auch der **Soundclub** gehört zum Yellowstone. Dieses interessante Angebot beinhaltet regelmäßige Konzerte (Punk, Reggae, Metal, Crossover, usw.), Partys (Hip Hop, Reggae, Disco House, Chartattack, usw.), Musikkneipen und Sonderveranstaltungen.

Sei es Punkmusik live auf der Bühne, ein gemütlicher Abend bei Kicker und Billard oder ein Hip Hop oder Rap Event, im Soundclub ist man stets gut aufgehoben.

Soundclub – Infos: www.soundclub-bergkamen.de

Aufwendige Bergung bei Bayer

– Lkw in Graben gerutscht

Glück im Unglück hatte am Donnerstagmittag der Fahrer eines Lkw-Zug auf der Justus-von-Liebig-Straße. Er war mit seinem Fahrzeug beim Rangieren in einen Graben gerutscht. Ein Baum verhinderte, dass der Lkw sich vollends auf die Seite legte.



Ein Baum verhinderte, dass sich dieser Lkw ganz auf die Seite legte.

Der Lkw war auf dem Weg zu Bayer. Der Fahrer hatte vor dem Werkstor II den Hänger abgehängt und mit dem Zugfahrzeug „solo“ aufs Werksgelände gefahren. Nachdem er seinen Lieferauftrag erledigt hatte, fuhr er durchs Werkstor zurück. Beim Rangieren zum Ankoppeln des Hängers geriet er mit einem Reifen auf den durchweichten Randstreifen und rutschte ab.

Zur Bergung des Lkw ist ein Spezialkran notwendig.

Voraussichtlich muss ein Baum gefällt werden und es wird die Straße gesperrt.

Knieexperte Dr. Metzner lockt Besuchermassen – Vortrag wird wiederholt

Mehr als 80 Prozent der über 55-Jährigen in Deutschland leiden unter Arthrose, und in den meisten Fällen ist das Kniegelenk betroffen. Kein Wunder, dass die Pulsschlagveranstaltung „Wenn das Knie schmerzt“ jetzt auf riesiges Interesse stieß.



Nur 80 von 130 Interessierten konnten den Vortrag des Knieexperten Dr. Metzner hören. Deshalb wird der Vortrag wiederholt.

Rund 130 Menschen waren am Mittwochabend ins Severinshaus gekommen, um von Chefarzt Dr. Dieter Metzner zu erfahren, wie Knieschmerzen entstehen und wie man sie behandeln kann. Knapp 80 Besucher fanden Platz im vollbesetzten Hellmigium. Für alle anderen wird es am kommenden Mittwoch, 21. Januar, um 18.30 Uhr am selben Ort eine Wiederholungsveranstaltung geben.

Der Chef der Klinik für Unfall- und Wiederherstellungschirurgie, der am Hellmig-Krankenhaus Kamen jährlich rund 300 Gelenkoperationen durchführt, erläutert dann noch einmal, welche Ursachen der Knieschmerz haben kann.

Probleme mit dem Kreuzband sind ebenso Thema wie der gefürchtete Gelenkverschleiß und seine zahlreichen Ursachen. Eindrucksvolle Bilder von Arthroskopien und Kniegelenkoperationen zeigen, welche Behandlungsmethoden heutzutage zur Verfügung stehen. Außerdem erklärt der Experte die Vor- und Nachteile verschiedener Therapien und Operationsmethoden.

Ergänzt wird der Vortrag von Dr. Metzner wieder durch Anja Hanisch vom Rehasentrum Kamen. Sie erklärt, wie man Knieproblemen vorbeugen und Schmerzen durch gymnastische Übungen mindern kann. Außerdem schildert sie, wie Patienten heute auf eine Knieoperation vorbereitet werden und wie eine anschließende Rehbehandlung aussieht.

Die Teilnahme an der Veranstaltung, die das Hellmig-Krankenhaus wieder in Kooperation mit der VHS Kamen-Bönen anbietet, ist kostenlos. Einlass in das Hellmigium in der 1. Etage des Severinshauses, Nordenmauer 18, ist am kommenden Mittwoch, 21. Januar, um 18.00 Uhr.

—

57-Jähriger von zwei Unbekannten ausgeraubt

Ein 57-jähriger Dortmunder ist am Mittwochnachmittag von zwei unbekanntem Tätern ausgeraubt worden. Er war auf der Straße Rosental in der Dortmunder Innenstadt unterwegs.

Nach ersten Angaben wurde er gegen 16.45 Uhr plötzlich von zwei unbekanntem Männern angegriffen. Dadurch verlor der Mann kurz das Bewusstsein. Als der 57-Jährige wieder zu sich kam,

bemerkte er, dass seine braune Umhängetasche mitsamt Inhalt fehlte. Er trug leichte Verletzungen davon.

Laut Zeugenaussagen flüchteten vom Tatort zwei Männer, die auf ca. 25 Jahre geschätzt werden. Beide hatten kurze dunkle Haare. Einer von ihnen war mit einer grauen Hose bekleidet. Auffallend war zudem, dass die Tatverdächtigen für die derzeitigen Witterungsverhältnisse sehr leicht bekleidet waren.

Die Polizei Dortmund sucht nun nach Zeugen der Tat: Haben Sie den Raubüberfall gesehen? Oder haben Sie in der Umgebung verdächtige Beobachtungen gemacht? Dann melden Sie sich bitte beim hiesigen Kriminaldauerdienst unter Tel. 0231/132-7441.

Verkochte Essensreste lösen Großalarm der Feuerwehr aus

Verkochte Essensreste auf dem Herd hat am Donnerstagmorgen einen Großalarm der Feuerwehr am Friedrich-Ebert-Platz ausgelöst.

Genauer gesagt war es die Brandmeldeanlage des Gästehauses Marina-Nord, die durch die Dämpfe aus dem Kochtopf gegen 10.40 Uhr ausgelöst wurde. Weil immer die Möglichkeit besteht, dass sich in dem Gebäude eine größere Zahl Menschen aufhalten, ging der Alarmmeldung über Sirenen nicht nur an die Löschgruppe Rünthe, sondern auch an die Löschgruppen Oberaden und Overberge sowie an die Feuerwehr Werne, die mit ihrer Drehleiter anrückte.

„Ein Eingreifen der Feuerwehr war nicht erforderlich“, betont Rünthes Löschgruppenführer Dirk Kemke.

Passant verhindert Vergewaltigung – Polizei sucht weitere Zeugen

Ein Passant hat am Mittwochabend gegen 21 Uhr in der Dortmunder-Innenstadt offenbar eine Vergewaltigung verhindert. Der Täter flüchtete unerkant.

Eine 16-jährige Dortmunderin war gegen 21 Uhr zu Fuß auf der Moltkestraße unterwegs. Plötzlich packte ein unbekannter Mann sie von hinten und versuchte sie zu vergewaltigen. Die junge Frau schrie um Hilfe. Ein Passant wurde auf die Situation aufmerksam. Der Täter flüchtete daraufhin und wurde nach Angaben der jungen Frau von dem bisher noch unbekanntem „Retter“ verfolgt. Das geschockte Opfer flüchtete sich in die nahegelegene Wohnung ihres Freundes.

Der Täter wird als 180 cm groß und circa 40 Jahre alter Mann mit heller Hautfarbe beschrieben. Er war bekleidet mit einem schwarzen Kurzmantel und einer grauen Hose. Zur Tatzeit trug er eine schwarze Wollmütze.

Hinweise zu dem Mann bitte an die Kriminalwache der Dortmunder Polizei unter der Telefonnummer 0231/132-7441.

Karnevalsfeier für Senioren

im Martin-Luther-Haus

Das Seniorenbüro der Stadt Bergkamen wird gemeinsam mit dem Seniorenhilfering und der ev. Frauenhilfe Weddinghofen am 13. Februar im Martin-Luther-Haus der ev. Friedenskirchengemeinde, Goekenheide 5 einen stimmungsvollen Tanznachmittag zum Karneval für alle jecken Senioren veranstalten.

Einlass zum Tanzvergnügen ist ab 14.30 Uhr. Zunächst gibt es für alle die Gelegenheit, sich mit Kaffee und Kuchen zu stärken bevor Sozialdezernentin Christine Busch die Gäste um 15 Uhr begrüßt und das Programm beginnt. Die 1. Bergkamener Seniorenband des Seniorenhilferings sorgt für die musikalische Unterhaltung. Weitere karnevalistische Showeinlagen werden noch nicht verraten. Gegen ca. 18.30 Uhr endet die Veranstaltung.

Einlasskarten mit Verzehrmarken zur Teilnahme an der Karnevalfeier sind im Seniorenbüro, Rathaus-Zimmer 309 zum Preis von 3 Euro erhältlich. Gern werden auch telefonische Reservierungen unter 02307/965-410 entgegengenommen.

Kleider- und Spielzeugmarkt im Familienzentrum „Tausendfüßler“

Am Samstag, 31. Januar, findet von 11 bis 15 Uhr im städtischen Familienzentrum „Tausendfüßler“, Im Sundern 7, ein Kleider- und Spielzeugmarkt statt. Interessierte Trödler

können ab sofort zum Preis von 5 € pro Tapeziertisch eine Stellfläche reservieren. Das Platzangebot ist begrenzt. Anmeldungen und die Klärung weiterer Fragen sind unter der Rufnummer 02306/80141 in der Zeit von 8 bis 16 Uhr möglich..

Kondome und Parfüm gestohlen

Da hatte wohl jemand ein Date: In der Nacht zu Donnerstag, 15. Januar, löste um 0.50 Uhr die Alarmanlage eines Drogeriemarktes an der Hauptstraße in Holzwickede aus. Vor Ort stellten Polizeibeamte einen Einbruch fest (die Glaseingangstür war kaputt), durchsuchten das Gebäude mit einem Diensthund, entdeckten aber niemanden. Was die Polizei feststellte: Es fehlten Kondome und Parfümflaschen. Wenn das Treffen kein Erfolg war...

Spaß beiseite: Wer hat Verdächtiges bemerkt? Hinweise nimmt die Polizei in Unna unter der Rufnummer 02303 921 3120 oder 921 0 entgegen.

Neujahrsmatinee der Martin-Luther-Kirchengemeinde

Die Martin-Luther-Kirchengemeinde lädt am kommenden Sonntag, 18. Januar, zum Neujahrsmatinee ins Gemeindezentrum an der Preinstraße in Oberaden ein. Los geht es um 11 Uhr mit einem Gottesdienst in der Martin-Luther-Kirche. Es schließt sich ein Empfang im Gemeindehaus für alle Mitarbeiter und

Gemeindeglieder an.

Gäste sind Thomas Hackmann und Annika Dörholt aus Bergkamen, die mit Gitarre und Gesang musikalisch die Matinee gestalten. Zudem wird die Ausstellung „Pfarrerinnen im Kirchenkreis“ zu sehen sein, die anlässlich des Jubiläums „40 Jahre Frauen im Pfarramt der evangelischen Kirche von Westfalen“ im Jahre 2014 entstanden ist.