Familienpaten unterstützen Familien oder Alleinerziehende in einer schwierigen Lebenssituation

Familien oder Alleinerziehende, die sich in einer schwierigen Lebenssituation befinden, die ein offenes Ohr für große und kleine Alltagssorgen benötigen oder sich einfach Entlastung bei der Hausaufgabenbegleitung und bei Arzt- oder Behördengängen wünschen, finden durch Familienpaten eine tatkräftige Unterstützung.

Kenntnisse und Fähigkeiten haben sich die Familienpaten in einer umfangreichen Schulung erworben und werden durch den Verein der Familiären Kinder-Tagespflege begleitet.

Viele Familienpaten begleiten Familien schon über einen längeren Zeitraum und einige freuen sich auf eine zukünftige Patenschaft. Denn dann können sie endlich das tun, wofür sie jetzt viel Neues gelernt haben: Familien und ihren Kindern eine wichtige Stütze im Alltag sein, bei den Hausaufgaben helfen, einen Museums- oder Zoobesuch unternehmen oder einfach mal zuhören.

Margarete Hackmann von dem Verein der Familiären Kinder-Tagespflege ermutigt Familien, die Familienpatenschaft in Anspruch zu nehmen. „Wir nehmen uns Zeit, um heraus zu finden, welcher Familienpate zu welcher Familie passt, begleiten das erste Zusammentreffen und sind jederzeit bei offenen Fragen erreichbar.“

Familien, die sich eine solche Unterstützung erhoffen, können sich beim Verein der Familiären Kinder-Tagesbetreuung unter Tel. 02307/280633 oder buero@famkitabe.de sowie dem Familienbüro der Stadt Bergkamen unter Tel. 02307 965258 oder

E-Mail s.werner@bergkamen.de melden. Wenn Sie eine Familie kennen, für die eine Entlastung durch Familienpaten hilfreich sein könnte, erzählen Sie doch bitte von den Möglichkeiten einer Patenschaft und geben die oben genannten Kontaktdaten oder einen Flyer an die Familien weiter.

Gesamtschüler bauen „Helplights“ für kleines Dorf in Sambia

Die Willy-Brandt-Gesamtschule Bergkamen nimmt mit einer 10. Klasse unter Leitung von Herrn Kirchhoff am Projekt **„100 Helplights“** der Europaschule Dortmund teil.

Es geht dabei um die Herstellung von 10 kleinen „Hilfslichtern“, die einer Gemeinde in Sambia ein wenig Licht bringen, in einer Gegend in Afrika, die von der öffentlichen Stromversorgung abgeschnitten ist. Die Helplights werden durch ein Solarpanel aufgeladen und können dann mindestens 20 Stunden leuchten oder auch verschiedenste Handytypen aufladen. Dieses Projekt passt hervorragend zur Willy-Brandt-Gesamtschule, die sich seit vielen Jahren in verschiedenen Fächern mit dem Thema Solarenergie beschäftigt.

Die GSW Gemeinschaftsstadtwerke GmbH Kamen – Bönen –Bergkamen unterstützen dieses wertvolle Projekt mit einem Förderbetrag in Höhe von 550 Euro. An dem oben genannten Termin sollen die fertigen Helplights feierlich an den Vertreter der Europaschule übergeben werden.

Nähere Informationen über das Projekt sind abrufbar unter http://www.helplight.de/

Klinikum Westfalen beteiligt beim Adipositastag NRW

Das Adipositaszentrum im Klinikum Westfalen ist neben dem Klinikum Vest und dem Knappschaftskrankenhaus Bottrop einer der Veranstalter des Adipositastages NRW am Samstag, 6. Februar, von 9 bis 17 Uhr im Ruhrkongress Bochum. Als Leitender Arzt des Adipositaszentrums mit Standorten am Knappschaftskrankenhaus Dortmund und dem Hellmig-Krankenhaus wird dort Dr. Andreas Ludwig vertreten sein.



Dr. Andreas Ludwig

Schwerpunktthema sei für ihn Versorgung von Adipositaspatienten in der Region so Dr. Ludwig, zugleich Chefarzt am Hellmig-Krankrenhaus Kamen, der beim Adipositastag an einer Podiumsdiskussion zu diesem Thema mit weiteren Fachärzten und Vertretern von Selbsthilfegruppen teilnimmt. Es gebe inzwischen breit angelegte medizinische Konzepte für Betroffene, die als letztes therapeutisches Mittel längst bewährte chirurgische Verfahren umfassen, so Dr. Ludwig. Für einen Teil der stark übergewichtigen Menschen, die etwa ein Fünftel der Bevölkerung in Deutschland ausmachen, bleibe als

letzter Ausweg oft nur ein solcher Schritt. Komplikationsraten bei Eingriffen für Magenballon, Magenband, Bypass oder Schlauchmagen seien deutlich gesunken, gute Ergebnisse mit einer Reduzierung oft um 10 bis 15 Punkte beim Body Mas -Index (BMI) seien nachgewiesen. Immer aber bleibe auch bei einem solchen Schritt die Anleitung zu gesunder Ernährung und zu Bewegung ein wesentlicher Punkt. Deshalb werde auch dieses Thema beim Adipositastag breiten Raum einnehmen, für das Klinikum Westfalen vertreten durch Ernährungsberaterin Saskia Turrek.

Entspannung lernen mit der VHS Bergkamen

Ab sofort heißt es Schluss mit dem Stress! Dazu verhelfen Kursangebote der VHS Bergkamen, wie Entspannung lernen, Progressive Muskelentspannung, Stressbewältigung durch Achtsamkeit, Qi Gong und Hatha Yoga.

Diese aktiven Entspannungstechniken wirken gezielt und systematisch auf den Organismus. Sie lösen Verspannungen, schulen Körperwahrnehmung, helfen in Stresssituationen die körperlich – emotionale Erregung abzubauen, machen Sie belastbarer und erhöhen Ihre Stresstoleranz, helfen langfristig zufriedener zu werden, verringern bereits bestehende psychosomatische Beschwerden wie Spannungskopfschmerzen, Herz – oder Kreislaufstörungen, helfen bei chronischen Beschwerden, können als Soforthilfe in akuten Stresssituationen eingesetzt werden.

Eine aktive Entspannungsmethode können Sie in wenigen Wochen lernen. Ohne Übung geht es allerdings nicht. Wie beim

körperlichen Training brauchen Sie dazu ein wenig Zeit. Der Lohn für diesen Einsatz ist nicht nur das tägliche entspannte Wohlgefühl nach der Übung sondern ein dauerhaft entspannteres Lebensgefühl.

So gibt es z. B. noch freie Plätze für Qi Gong. Die Übungen sind ein Element des Tai-Chi, einer chinesischen meditativen Bewegungskunst mit zeitlupenartigen, fließenden Körperübungen, die der altchinesischen Kampfkunst nachempfunden sind. Qi steht für Lebensenergie und Gong für Arbeit und Übung. Mittels Bewegungs -, Atem- und Meditationsübungen sollen Blockaden in den Energiebahnen des Körpers, den Meridianen, gelöst werden, um das Qi im Körper wieder zum Fließen zu bringen.

Auch zum Hatha Yoga bei Frau Lau, einer unserer zertifizierten Yogalehrerinnen, können Sie sich noch anmelden oder zum Workshop Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

Neu im Angebot ist auch ein Pilates Kurs am Vormittag. Pilates ist eine besondere Bewegungstherapie für den ganzen Körper. Diese Fitnessgymnastik sorgt für eine bessere Stabilität und Haltung. Im körperlichen aber auch im geistigen Sinn. Die Tiefenmuskulatur wird so trainiert, dass der Bauch flacher und der Rücken gestärkt werden.

Sollte Ihr Interesse geweckt worden sein, setzen Sie sich einfach mit dem VHS Team in Verbindung, lassen sich beraten und melden sich an. Telefonisch sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter montags – freitags in der Zeit von 8.30 – 12.00 und montags und dienstags in der Zeit von 14.00 – 16.00 Uhr unter der Telefonnummer 02307/ 284 951 oder 02307 / 284 954 .

Stadt investiert in die Feuerwehr und in Sicherheit ihrer Bürger

Die Stadt Bergkamen wird auch in 2016 in ihre Freiwillige Feuerwehr und damit in die Sicherheit ihrer Bürgerinnen und Bürger investieren. Da unterstrichen am Samstag bei der Jahresdienstbesprechung der Feuerwehr-Führungskräfte Bürgermeister Roland Schäfer und Stadtbrandmeister Dietmar Luft.



Stadt und Feuerwehr arbeiten Hand in Hand (v.l.): Roland Schäfer, Dietmar Luft, Ralf Klute und die zuständige Beigeordnete Christine Busch.

Eindeutiger Schwerpunkt ist hier die Löschgruppe Bergkamen-Mitte. Sie wir für rund 300.000 Euro ein neues Löschfahrzeug erhalten, einen LF 20 Kat-S. Das älteste Fahrzeug der Löschgruppe, ein LF 20, bringt es immerhin auf stolze 30 Dienstjahre.

Etwa älter ist das Gerätehaus an der Bambergstraße, das vor 33 Jahren eingeweiht wurde. Hier sollen aus dem Investitionsförderprogramm des Bundes weitere 300.000 Euro in die energetische Sanierung des Gebäudes investiert werden.

Wesentlich preisgünstiger ist der sogenannte Bootslifter, der noch in diesem Frühjahr in der Marina in Dienst genommen werden sollen. Dort soll dann das Feuerwehrboot der Löschgruppe Rünthe stationiert werden. Es kann innerhalb weniger Sekunden zu Wasser gelassen werden. Wichtig sei, so Dietmar Luft, dass sich die Zeit bis zum Einsatz von zurzeit 15 Minuten auf einen Bruchteil verkürzen lässt.

Wie notwendig das ist, haben die zahlreichen Einsätze der Feuerwehr auf dem Datteln-Hamm-Kanal im vergangenen Jahr gezeigt. Für die dicksten Schlagzeilen haben gesorgt: die Rettung eines Wildschweins aus den Fluten, der Untergang der MS Hildegart und die Zerstörung eines Starkstrommastens durch den Ladekran eines Kohletransporters.

Das waren 2015 nur drei von insgesamt 382 Einsätze der 208 Bergkamener Feuerwehrfrauen und Feuerwehrmänner. Dafür sprach Bürgermeister Roland Schäfer den Rettungsexperten den besonderen Dank stellvertretend für alle Bergkamener Bürgerinnen und Bürger aus. Er wie auch Dietmar Luft und sein Stellvertreter Ralf Klute lobten dabei nicht nur die große Einsatzbereitschaft, sondern auch den hohen Ausbildungstand bei der Feuerwehr.

Besonders stolz sind Luft und Klute darauf, dass der Altersdurchschnitt weiterhin unter 40 Jahren liegt. Eine besondere Bedeutung komme hier der Jugendfeuerwehr zu, aus der im vergangenen Jahr vier Nachwuchskräfte in die aktive Feuerwehr gewechselt seien. Nach wie vor bemühe man sich, Bürgerinnen und Bürger um die 50 zu gewinnen. Frauen und Männer, die Interesse haben an diesem anspruchsvollen „Hobby“ sollten sich einfach bei ihrer zuständigen Löschgruppe melden.

Pkw fährt gegen Baum – zwei Personen flüchten

Ein kurioser Unfall in Oberaden beschäftigt seit Mitternacht der Polizei: Im Bereich des unteren Parkplatzes am Jugendzentrum Yellowstone an der Preinstraße ist ein Auto gegen einen Baum gefahren.

Hier wurden die Löschgruppen Oberaden und Bergkamen-Mitte zur Hilfe gerufen. Doch zu retten gab es nicht mehr viel. Die Insassen hatten sich vorher aus dem „Staub“ gemacht. Vermutlich wurde bei dem Unfall eine Person verletzt. Augenzeugen berichteten, dass es sich um zwei Personen gehandelt hätte, die zu Fuß geflohen seien.

Sieben Einbrüche im Kreisgebiet – davon einer in Bergkamen

Sieben Einbrüche meldet die Polizei für den Samstag und die Nacht zu Sonntag. Davon ereignete sich einer in Bergkamen an der Königslandwehr am 23. Januar in der Zeit von 13 bis 21.45 Uhr. Bisher unbekannte Täter hebelten an einem Einfamilienhaus die Terrassentür auf und entwendeten Bargeld.

Auf eine ganz besondere Beute hatten es Einbrecher an der Burgstraße in Werne abgesehen. In der Zeit vom 11. Januar bis Samstagabend, 21.45 Uhr schlugen die Täter zwei Kellerfensterscheiben ein und entwendeten u.a eine große Menge Lego Spielzeug.

Bergkamener schwer verletzt – Pkw überschlägt sich mehrfach

Bei einem Verkehrsunfall in Kamen-Rottum wurden am Freitagnachmittag eine 82-Jährige aus Hamm und ein 57-jähriger Bergkamener schwer verletzt.

Nach Polizeiangaben fuhr gegen 16 Uhr die 82-jährige Frau aus Hamm die Lindhorststraße in Kamen-Rottum in südliche Richtung und beabsichtigte nach links auf die Rottumer Straße in Fahrtrichtung Nordbögge abzubiegen. Hierbei unterschätzte sie offensichtlich die gefahrene Geschwindigkeit eines 57-jährigen Pkw-Fahrers aus Bergkamen, der die Rottumer Straße in westliche Richtung befuhr.

Durch die Kollision wurde der Pkw des Bergkameners in den Straßengraben geschoben und überschlug sich mehrfach, bevor er ca. 40 Meter weiter auf einem sich dort befindlichen Acker auf der rechten Fahrzeugseite zum Stillstand kam.

Beide Fahrzeugführer wurden bei dem Unfall schwer verletzt und wurden zu umliegenden Krankenhäusern gebracht. Es entstand Sachschaden in Höhe von ca. 9000 Euro.

Raubüberfall auf Tankstelle an der Lünener Straße in Oberaden

Am Samstag wurde die Polizei gegen 20.07 Uhr über einen Raub auf eine Tankstelle an der Lünener Straße in Oberaden informiert. Nach derzeitigem Ermittlungsstand erbeutete ein maskierter Täter unter Vorhalt einer Pistole einen kleinen Bargeldbetrag. Der Täter flüchtete zu Fuß; Fahndungsmaßnahmen blieben bislang erfolglos.

Der Täter wird laut Polizei wie folgt beschrieben: zirka 16 bis 20 Jahre alt, braune Haare, an den Seiten etwas kürzer, heller Teint, eher mittel-/nordeuropäisches Aussehen, zirka 170 bis 175 Zentimeter groß, dunkler Kapuzenpulli mit auffallend weißem Reißverschluss und weißer Kordel, dunkle Jogginghose mit weißem Emblem auf dem linken Oberschenkel. Der Täter war bei der Tat mit einer weißen Guy Fawkes Maske maskiert und hatte eine schwarze Pistole. Der Täter sprach akzentfrei deutsch.

Hinweise die zur Ergreifung des Täters führen, nimmt die Polizei in Unna unter 02303-921-0 oder jede andere Polizeidienststelle entgegen.

Sieger des Wettbewerbs zum

Geburtstag des Hellmig-Krankenhauses gekürt: Ballon flog bis Neustadt

Bis ins ferne Neustadt über eine Strecke von 169 Kilometer flog ein Gruß von der 130-Jahr-Feier des Hellmig-Krankenhauses. Auf die Reise per Luftballon hatte den Gruß der drei Jahre alte Justus Kandler geschickt.



Bis nach Minden flog der Ballon von Tom Bückmann, 12 Jahre alt. Beide nahmen jetzt Preise als Sieger des Luftballonwettbewerbes des Klinikums Westfalen entgegen. Gutscheine für den Besuch einer Freizeitanlage, für Kinobesuch und Lesespaß gab es als Lohn. Balint Halasz konnte seinen Preis nicht selbst entgegen nehmen.

Das Foto zeigt (v.l.) Krankenhausleiterin Anke Ronge mit Martin, Tom und Melanie Bückmann, Justus und Denise Kandler sowie Heike Schönfeld für den Betriebsrat des Krankenhauses, der den Wettbewerb mit organisiert hatte.

Bewaffneter ?Raubüberfall auf Tankstelle – Täter schießen mit Gaspistole

Nach einem bewaffneten Raubüberfall am frühen Samstagmorgen auf die Tankstelle bei Zurbrüggen an der Feldstraße in Unna sucht die Polizei dringend Zeugen.

Gegen 03:57 Uhr am Samstagmorgen betraten zwei männliche, maskierte Täter den Verkaufsraum der Tankstelle in Unna an der Feldstraße / Hans-Böckler-Straße und forderten unter Vorhalt einer Schusswaffe die Herausgabe des sich in der Kasse befindlichen Bargeldes. Während sich einer der beiden Täter in die Büroräume begab und dort vermutlich nach weiterem Bargeld suchte, bedrohte der andere weiterhin den alleine im Verkaufsraum anwesenden Mitarbeiter der Tankstelle und verlangte mehr Bargeld. Vermutlich um seiner Forderung Nachdruck zu verleihen, gab dieser Täter einen Schuss aus der Waffe ab und begab sich anschließend ebenfalls in die Büroräume der Tankstelle. Da der Angestellte nach der Schussabgabe über starkes Brennen in den Augen klagte, dürfte es sich um eine PTB-Waffe (Gaspistole) gehandelt haben. Eine ärztliche Behandlung war laut Polizei nicht erforderlich.

Beide Täter flüchteten anschließend unerkannt zu Fuß. Durchgeführte Fahndungsmaßnahmen verliefen bisher ergebnislos.

Die Täter können wie folgt beschrieben werden:

- ca. 40 Jahre alt und ca. 185 cm groß
- beide schwarz gekleidet und mit Sturmhauben maskiert
- einer der beiden Täter sprach mit osteuropäischem, nach Zeugenangabe vermutlich russischem Akzent.

Hinweise werden an die Polizeiwache in Unna unter 02303 – 9213120 erbeten.