

# VHS Bergkamen startet am 22. Januar mit neuem Programm: Noch freie Plätze in wenigen Kursen

„Große Ereignisse werfen ihre Schatten voraus“, bemerkt Sabine Ostrowski, VHS Leitung, mit einem Zwinkern zum Semesterstart der VHS Bergkamen am 22.01.2017. Das VHS-Team freut sich darauf, dass es wieder los geht und das VHS-Gebäude sich wieder von seiner lebhaften Seite zeigt.

Das attraktive Kursangebot wird gut angenommen. Bislang haben sich 800 Personen angemeldet. Aber so wie in jedem Halbjahr gibt es in einigen Kursangeboten noch freie Plätze, die sie sich sichern sollten.

In den beliebten Kochkursen sollte man sich zügig anmelden, da diese manchmal schneller ausgebucht sind als vermutet.

Zum Thema Fotografieren mit der Digitalkamera gibt es gleich zu Semesterbeginn zwei interessante Angebote, die sich zum einen mit technische Fragestellungen beschäftigen, zum anderen aber auch gemeinsam mit den Teilnehmenden unterschiedliche Einstellungen an unterschiedlichen Motiven ausprobieren, um das fotografische Objekt angemessen in Szene zu setzen.

Mit den Entspannungskursen der VHS können Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken. So erlangen Sie körperliches Wohlbefinden und meistern berufliche und private Anforderungen. Das Spektrum der Entspannungskurse ist breit gefächert. Mit Entspannung lernen, einer Mischform unterschiedlicher Entspannungstechniken, über Feldenkrais, Qi Gong, verschiedene Yoga Angebote, auch Lachyoga, Autogenes Training bis zur Muskelentspannung nach Jacobsen.

In den neuen Yogakursen donnerstags Vormittag und mittwochs am Abend, für das Autogene Training und die Muskelentspannung nach Jacobsen gibt es noch freie Plätze.

Interessierte haben die Möglichkeit, in der ersten Unterrichtsstunde in das Angebot zu „schnuppern“, um sich einen Eindruck darüber zu verschaffen ob es sich um das für Sie richtige Angebot handelt. Melden Sie sich einfach an, nehmen an der Schnupperstunde teil, falls Ihnen der Kurs nicht zusagt setzen Sie sich am nächsten Tag mit dem VHS Team in Verbindung und melden sich wieder ab.

Diese Regelung gilt auch für den Fremdsprachenbereich. Hier sollten Sie allerdings, wenn Sie sich unsicher sind, welches Kursangebot das Richtige für sie ist, eine Beratung durch die Fachbereichsleiterin, Manuela Sieland-Bortz, in Anspruch nehmen. Wie Sie wissen, sind Fremdsprachen zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biografie geworden, sowohl im beruflichen Kontext als auch für ein interkulturelles Grundverständnis.

Sie lernen bei der VHS Bergkamen in Kursen der entsprechenden Fremdsprachen-Niveaustufen, die sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen orientieren. Unterrichtet wird von qualifizierten Lehrkräften.

Das Fremdsprachenangebot umfasst sechs Sprachen, angefangen bei Niederländisch, über Schwedisch, Spanisch, Türkisch, Französisch und vielen Englischkursen.

Auch im Fachbereich EDV und Beruf macht die VHS Sie nicht nur fit für den Beruf sondern auch für private Anwendungen. Es gibt Angebote für unterschiedliche Interessenslagen und für jede Altersgruppe. So gibt es Grundlagenkurse für Personen, die zwar über ein gewisses Maß an Kenntnissen in einzelnen Anwendungsbereichen verfügen, sich aber bei genauer Betrachtung als lückenhaft und somit unzureichend erweisen. Da bietet es sich an, sich intensiver mit Themen wie

Textverarbeitung, Word und/oder Excel auseinanderzusetzen.

Für ältere Menschen sind die Kurse „ PC Grundlagen für die Generation 65 +“ und die Smartphone Kurse „ Android, Apps und Co.“ Im Angebot.

Das Schlagfertigkeitstraining und das Thema Zeitmanagement sind wertvolle Beiträge zur Bewältigung des Berufsalltags.

Sollten Ihr Interesse geweckt sein, setzen Sie sich bitte mit dem VHS Team in Verbindung.

Eine vorherige Anmeldung ist für alle Kurse zwingend erforderlich und nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 8.30 – 12.00 Uhr und montags und donnerstags von 14.00 – 16:00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, entgegen. Eine Kursanmeldung per Telefon ist unter den Rufnummern 02307/284 952 **Herr Christian Blom** und 284 954 **Frau Heike Derksen** möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

---

## **Start einer neuen Gruppe „Musikalische Früherziehung“**

Ende Januar soll in Bergkamen wieder ein neuer Kurs „Musikalische Früherziehung“ der Musikschule Bergkamen für Vorschulkinder starten. Das Unterrichtsangebot ist geeignet für Kinder ab 4 Jahren.

Eingebunden in die kindliche Erlebnis- und Themenwelt werden die musikalischen Lerninhalte spielerisch vermittelt und mit

allen Sinnen erfasst. Der Unterricht umfasst unter anderem den Umgang mit der Stimme, Bewegung und Tanz sowie das Musizieren mit elementaren Instrumenten. Neben der musikalischen Entwicklung tragen die vielseitigen Erfahrungen im Unterricht aber auch entscheidend zur Persönlichkeitsentwicklung der Kinder bei. Konzentration und Sozialverhalten sowie Sprachvermögen und Motorik sind Fähigkeiten, die beim Musizieren und Lernen in der Gruppe gefördert werden.

Bei genügend Nachfrage wird der Kurs bei der Dozentin Kreske Hamer am Montag, 26. Januar um 14.00 Uhr in der Preinschule in Bergkamen-Oberaden starten.

Es sind noch Plätze frei. Das Entgelt beträgt monatlich 20,25 €.

Für weitere Informationen zu Kursinhalten und Anmeldungen steht die Musikschule der Stadt Bergkamen unter der Telefonnummer 02306/307730 gerne zur Verfügung.

---

## **Sportgruppen des TuS Weddinghofen ziehen um in die Dreifach-Turnhalle des TÜV Nord am Kleiweg**

Line-Dancer und die Volleyball-Mixed 2 des TuS Weddinghofen ziehen zum Start in das Sportjahr 2018 in eine neue Halle um. Die Stadt Bergkamen stellt dem TuS Weddinghofen 1959 e.V. neue Hallenzeiten in der Dreifach-Turnhalle der TÜV Nordakademie (DMT-Halle) zur Verfügung.

Die neue Halle bietet dem Verein viele Möglichkeiten und ist

nach der Schließung der Halle an der Heidehauptschule sehr willkommen. Die moderne Halle wurde zwischen den Feiertagen von Helfern des Vereins mit der nötigen Ausstattung und Utensilien des TuS Weddinghofen 1959 e.V. bestückt. Dafür bedanken wir uns ausdrücklich!

Die Line-Dancer kriegen eine Stunde zusätzlich und tanzen jetzt montags von 16:00 Uhr – 18:00 Uhr. Von 20:00 Uhr bis 21:30 folgen dann die Volleyballer mit der Mixed 2.

Die Halle ist ihnen unbekannt? Kleiweg 10, im Kreisverkehr Schulstraße auf das Gelände am ehemaligen Berufskolleg (ehemalig Grimberg 3/4) mit der Beschilderung TÜV Akademie Nord folgen.

---

## **Eltern-Kind-Turnen mit dem Familienzentrum Tausendfüßler**

Am 01.02.2018 startet jeweils donnerstags das neunwöchige Kursangebot „Eltern-Kind-Turnen“ des Familienzentrums Tausendfüßler. Der Kurs findet wegen der benötigten Bewegungsfläche nicht im Familienzentrum, sondern in der Turnhalle der benachbarten Albert-Schweitzer-Schule statt. Eingeladen hierzu sind Kinder im Alter von vier bis sechs Jahren und ihre Eltern.

Im Vordergrund des Eltern-Kind-Turnens stehen der Spaß an der eigenen Bewegung und das gemeinsame Ausprobieren von Eltern und Kind. Neue Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten, die im elterlichen Haushalt und auch im Alltag eines Familienzentrums so nicht möglich sind, können hier erprobt werden. Die Kinder fühlen sich hierbei immer sicher, da sich die Eltern stärkend und unterstützend in direkter Nähe befinden. Experimentiert

wird u. a. mit Schwungtüchern und verschiedenen Großgeräten.

Eltern haben auch die Möglichkeit, das ein oder andere neue Bewegungsspiel und ansprechende Bewegungslieder kennenzulernen, sowie sich untereinander auszutauschen. Eltern werden überrascht sein, wie mutig und sicher Kinder im Laufe der Zeit Bewegungsbaustellen handhaben werden.

Beginn der Eltern-Kind-Turn- Gruppe ist donnerstags jeweils um 14:00 Uhr. Ende der Turnstunde um 15:00 Uhr. Geeignete Kleidung und Hallenschuhe sind notwendig. Sinnvoll sind auch Getränke für die Kinder.

Die weiteren Termine sind:

08.02.2018

15.02.2018

22.02.2018

01.03.2018

08.03.2018

15.03.2018

22.03.2018

29.03.2018

Bei Interesse wird um Anmeldung im Familienzentrum Tausendfüßler, Im Sundern 7, entweder persönlich oder telefonisch unter der Rufnummer: 02307-80141 gebeten.

Anmeldeschluss ist der 22.01.2018.

---

## **Neuer Bussteig für die C11 am Bergkamener Busbahnhof**

Ab Montag, 08.01.2018, ändert sich der Bussteig für die

Abfahrten der VKU-Linie C11. Ab Bergkamen Busbahnhof fährt die C11 Richtung Wilhelm-Leuchner-Straße von Bussteig C ab.

Weitere Auskunft zum Thema Bus und Bahn gibt es bei der kreisweiten ServiceZentrale fahrtwind unter Telefon 0 800 3 1 50 40 30 (elektronische Fahrplanauskunft, kostenlos) oder 0 180 6 / 50 40 30 (personenbediente Fahrplanauskunft, pro Verbindung: Festnetz 20 ct/ mobil max. 60 ct) oder im Internet [www.vku-online.de](http://www.vku-online.de).

---

## **Vorträge im Hellmig-Krankenhaus: Sport Thema in Pulsschlagreihe**

Regelmäßige Bewegung gilt neben gesunder Ernährung als wichtiger Therapie- wie Vorsorgebestandteil für viele Krankheitsbilder. Chancen und Risiken sportlicher Betätigung eröffnen den Reigen der Gesundheitsvorträge des Klinikums Westfalen und der VHS Kamen im neuen Jahr am Hellmig-Krankenhaus Dortmund. Es warten in den Folgemonaten Vorträge zu vielfältigen Gesundheitsthemen mit Rat für Erkrankte und Vorbeugungstipps für Gesunde.



Um Chancen und Risiken

sportlicher Betätigung geht  
es in der Pulsschlagreihe.

Zu Themen von Bluthochdruck bis Knieverschleiß, Blutarmut bis Sodbrennen und Gallensteinen reicht das Programm. Referenten im Hellmigium, dem Vortragssaal des Kamener Krankenhauses, sind Chefarzte und Oberärzte des Klinikums Westfalen. Der Besuch ist kostenlos, Anmeldungen sind nicht erforderlich. Im Anschluss an den Vortrag besteht jeweils Gelegenheit zu individuellen Fragen an den Referenten.

Den Auftakt macht am Mittwoch, 10. Januar, ab 18.30 Uhr das Thema Sport. Ziel sportlicher Betätigung soll es sein, den eigenen Körper zu fördern, Kraft, Ausdauer und Koordination zu verbessern. Eine dem eigenen Fitnessstand angemessene Sportausübung und die richtige Vorbereitung helfen, Fehlbelastungen und Verletzungen zu vermeiden. An diesem Abend geht es um breit gesteckte Fragen von der Trainingsintensität und dem Einsatz von Krafttraining bis zu Vitaminen und anderen Nahrungsergänzungsmitteln. Referent ist Dr. Andreas Ludwig, Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie am Hellmig-Krankenhaus Kamen

Mittwoch, 21. März, 18.00 Uhr

„Bluthochdruck und seine Folgen“

Referent: Dr. Marcus Rottmann, Chefarzt der Klinik für Diabetologie und Angiologie  
am Hellmig-Krankenhaus

Mittwoch, 11. April, 18.00 Uhr

„Wenn die Knie schmerzen“

Referent: Dr. Dieter Metzner, Chefarzt der Klinik für Unfall- und Wiederherstellungschirurgie am Hellmig-Krankenhaus Kamen

Mittwoch, 25. April, 18.00 Uhr

„Zwerchfellbruch, Reflux und Sodbrennen – was kann man tun?“

Referent: Dr. Andreas H. Ludwig, Chefarzt der Klinik für

Allgemein- und  
Viszeralchirurgie am Hellmig-Krankenhaus Kamen

Mittwoch, 9. Mai, 18.00 Uhr

„Blutarmut – ein häufiges Phänomen. Tipps und Tricks.“

Referent: Dr. Peter Ritter, Chefarzt der Klinik für Onkologie,  
Hämatologie,  
Gastroenterologie und Palliativmedizin am Hellmig-Krankenhaus  
Kamen

Mittwoch, 6. Juni, 18.00 Uhr

„Steinreich ist nicht immer gut – Erkrankungen der Gallenwege“

Referent: Arthur Matuschek, Leitender Oberarzt an der Klinik  
für Allgemein- und  
Viszeralchirurgie am Hellmig-Krankenhaus Kamen

---

# **Kreisseniorenenkonferenz beschließt Arbeitsschwerpunkte 2018: Altersarmut, Sicherheit, Pflege und Digitalisierung**

Noch im alten Jahr haben die Delegierten der Kreisseniorenenkonferenz die Themenfelder festgelegt, die im Jahr 2018 vorrangig diskutiert und bearbeitet werden sollen. „Wir wollen uns mit den Fragen beschäftigen, die die ältere Generation bewegt“, sagte einleitend der neue Vorsitzende der Kreisseniorenenkonferenz Rolf Schwerdt, bevor die Delegierten ihre Vorstellungen äußern konnten.



So soll das Mehrgenerationenwohnhaus in der Effertzstraße in Unna aussehen.

Das Ergebnis war eindeutig: Die Themen Altersarmut, Sicherheit, Pflege und Digitalisierung wurden am meisten gewünscht und werden nunmehr in den nächsten Monaten im Vordergrund der Arbeit der Kreissenorenkonferenz stehen. Überraschend für alle war die Hervorhebung des Themas „Digitalisierung und Senioren“. In einer kurzen Diskussion wurde deutlich, dass für die ältere Generation Brücken zur digitalen Welt gebaut und Berührungsängste abgebaut werden müssen. Allerdings wurde auch erkannt, dass der Einstieg ins Internet und dessen Nutzung nicht dazu führen darf, auf die unmittelbare Kommunikation mit anderen Menschen zu verzichten.

„Wohnen im Alter“ war ein Schwerpunktthema der letzten Jahre, zu dem der Geschäftsführer der Unnaer Kreis- und Siedlungsgesellschaft (UKBS) Matthias Fischer als Referent in der Kreissenorenkonferenz gewonnen werden konnte. Er stellte Projekte des Mehrgenerationenwohnens in der Effertzstraße und Mozartstraße in Unna vor. Hier hat die UKBS in den letzten Jahren Häuser mit Angeboten für das Mehrgenerationenwohnen gebaut. „Diese Häuser sind Begegnungsorte für ein Miteinander

der Generationen“, so Matthias Fischer, „sie schaffen Raum für gemeinsame Aktivitäten und nachbarschaftliches Miteinander“. Die Häuser der UKBS stehen allen Menschen offen, jeder ist willkommen. Erwartet wird ein freiwilliges Engagement, ohne das könnten viele Angebote in den Häusern nicht erbracht werden.

Der Kreissenorenkonferenz steht eine Geschäftsstelle zur Seite, die beim Kreis Unna in der Stabsstelle Planung und Mobilität angesiedelt ist. Kontakt: Anna Musinszki, Tel. 0 23 03 / 27-23 61, E-Mail [anna.musinszki@kreis-unna.de](mailto:anna.musinszki@kreis-unna.de).

Weitere Informationen zur Kreissenorenkonferenz gibt es unter [www.kreis-unna.de](http://www.kreis-unna.de) (Suchbegriff Kreissenorenkonferenz).

---

## **Serie Verkehrsregeln aufgefrischt Teil 5: Auch Fußgänger haben „Vorfahrt“**

Parken auf dem Gehweg, Überholen von Bussen, Einfädeln auf andere Fahrstreifen – im Straßenverkehr wird einiges falsch gemacht. Bei vielen ist die Fahrprüfung auch schon länger her und im hektischen Alltag werden dann so manche Regeln vergessen. In der Serie „Verkehrsregeln aufgefrischt“ werden diese wieder ins Gedächtnis gerufen.

**Heute: Auch Fußgänger haben „Vorfahrt“**



Ein Fußgänger geht über den Zebrastreifen. Hier ist klar, dass Autofahrer anhalten müssen, um ihn über die Straße gehen zu lassen. Foto Max Rolke – Kreis Unna

Bei einem Zebrastreifen ist die Situation klar: Wenn ein Fußgänger über die Straße möchte, müssen Autofahrer anhalten. Doch wie ist das beim Abbiegen in eine Seitenstraße oder bei Verkehrsinseln mitten auf der Straße? Haben die Fußgänger hier auch „Vorfahrt“?

„Wer abbiegt, muss für Fußgänger, die gerade über die Straße wollen, anhalten“, klärt Michael Arnold von der Straßenverkehrsbehörde auf. „Das gilt vor allem auch beim Linksabbiegen. Nicht nur entgegenkommende Fahrzeuge müssen durchgelassen werden, auch Fußgänger.“

### **Sonderfall Querungshilfe**

Querungshilfen für Fußgänger sind im Straßenverkehr häufig zu finden: Es sind die kleinen Verkehrsinseln, die in der Fahrbahnmittle stehen. Hier haben die Fußgänger keine

„Vorfahrt“. Sie müssen warten, bis sie die Straße sicher passieren können. „Hier zu halten ist also kein Muss – es ist aber einfach ein netter Zug, jemanden die Straße überqueren zu lassen“, sagt Arnold. PK | PKU

---

## **Ausgediente Weihnachtsbäume werden in der nächsten Woche abgeholt**

Nach dem Ende der Weihnachtszeit bietet der Entsorgungsbetrieb Bergkamen die Abfuhr der Weihnachtsbäume in der Woche vom 8. Januar bis zum 12. Januar 2018 an.

Beachten Sie bitte, dass die Abfuhr in den verschiedenen Stadtteilen an unterschiedlichen Tagen erfolgt. Wenn Sie ihren alten Weihnachtsbaum nicht mehr benötigen, stellen Sie ihn bitte ohne Weihnachtsdekoration bis spätestens sechs Uhr zur Abfuhr an den Straßenrand.

**Im Einzelnen erfolgt die Weihnachtsbaumabfuhr an folgenden Tagen:**

<b>Wochentag</b>	<b>Datum</b>	<b>Stadtteil</b>
Montag	08.01.2018	Bergkamen-Mitte
Dienstag	09.01.2018	Oberaden und Heil
Mittwoch	10.01.2018	Weddinghofen
Donnerstag	11.01.2018	Overberge und Rünthe (nördl. Kanal)
Freitag	12.01.2018	Rünthe (südl. Kanal)

---

# **Einbruch in Bäckerei an der Schulstraße – Täter versuchten, den Tresor aufzubrechen**

In der Zeit von Dienstag auf Mittwoch haben zwischen 21.00 und 05.00 Uhr Unbekannte die Eingangstür zu einer Bäckerei in der Schulstraße aufgehebelt.

In den Räumen durchsuchten sie Schränke und Schubladen und versuchten einen Tresor zu öffnen, was nicht gelang. Ob sie Beute gemacht haben, kann noch nicht gesagt werden.

Wer hat Verdächtiges bemerkt? Hinweise bitte an die Polizei in Bergkamen unter der Rufnummer 02307 921 7320 oder 921 0.

---

# **Jahreauptversammlung des TuS Weddinghofen**

Das Jahr neigt sich dem Ende entgegen und so blickt der TuS Weddinghofen 1959 e.V. auf das neue Jahr 2018. Dazu findet, am 26. Januar um 19 Uhr, die Jahreshauptversammlung des TuS Weddinghofen 1959 e.V. in der Buchfinkenstraße 8, alevitisches Kulturzentrum statt.

Dazu lädt der Verein alle Mitglieder herzlich ein, an der ordentlichen Jahreshauptversammlung teilzunehmen. Anträge an

die Jahreshauptversammlung müssen in Schriftform bis zum 19. 01. 2018 beim Vorsitzenden Knut Bommer, 59192 Bergkamen Alisostraße 73, eingegangen sein.