VHS Bergkamen hat freie Plätze im Workshop „WordPress“ und im Kurs „OneDrive“

VHS – Workshop „WordPress“ am Wochenende hat noch freie Plätze

Mehr als 60 % aller Internetseiten, die neu erstellt werden, basieren auf dem Content Management System WordPress. Wer eine eigene Website oder Blog mit WordPress erstellen möchte, wird am 23. und 24.02 bei der VHS fündig. Es ist ein leicht bedienbares Programm, welches ohne Programmierkenntnisse zum Einsatz kommen kann und interessant für alle, die im Internet eigene Publikationen veröffentlichen oder eine Internetseite aufbauen möchten. Ein Übungswebspace steht den Teilnehmern dozentenseitig zur Verfügung und kann noch 14 Tage nach Beendigung genutzt werden. Im Workshop geht es u.a. um das Design, die Struktur und den Aufbau der Internetseite oder auch wie das Ranking der Internetseite bei der Suche verbessert werden kann, die sogenannte Suchmaschinenoptimierung. Der Workshop findet am Freitag von 17.00 bis 20.00 Uhr und am Samstag von 10.00 bis 17.00 Uhr statt und kostet 32,50 Euro.

OneDrive: Wie der Cloud-Speicher von Microsoft funktioniert

Die wichtigsten Vorteile von OneDrive sind die plattformübergreifende Synchronisierung und Kompatibilität. OneDrive ermöglicht es, Dateien auf dem Computer zu erstellen und sie auf einem Tablet oder Smartphone zu bearbeiten und dabei alle Änderungen zu speichern.

Der Cloudservice von Microsoft ist ein fester Bestandteil in Windows 10 bzw. 11 und im Officepaket enthalten. In dem Kurs der VHS Bergkamen lernen Teilnehmende, wie Dateien in die

Cloud verschoben werden, wie Dateien oder Ordner sicher geteilt werden können und wie die Cloud als Backup nutzt werden kann. Des Weiteren werden die Einstellungen und Synchronisations-möglichkeiten besprochen. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein sicherer Umgang mit Windows 10 bzw. 11 und möglichst bereits ein kostenloses Microsoftkonto zu haben. Der Kurs findet einmal am Dienstag den 05.03. von 18.00 bis 21.00 Uhr statt.

Weitere Informationen und Kursinhalte können man der Homepage der VHS Bergkamen unter https://vhs.bergkamen.de entnehmen. Dort können man sich auch bequem online anmelden. Gerne berät Sie das VHS-Team auch persönlich und nimmt Ihre Anmeldungen während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 8.30 – 12.00 Uhr und montags und donnerstags von 14.00 – 16:00 Uhr oder telefonisch unter den Rufnummern 02307/284 952 und 284 954 entgegen.

Mobiler Gesundheitskiosk kommt zur Gerhart-Hauptmann-Schule und zur Stadtbibliothek

Gesundheit kann herausfordernd sein. Nicht nur eine Krankheit selbst, sondern auch das Drumherum: Hilfe für Ratsuchende gibt es von den Gesundheitslotsen des „Mobilen Gesundheitskiosks”.

Vor Ort können Sie sich zu allen Fragen rund um die Gesundheit unbürokratisch und kostenlos in der Sprechstunde beraten lassen. Die Gesundheitslotsen Jana Krethen und Jacques Tagne Mambou beraten Sie zu Angeboten unter Berücksichtigung Ihrer

individuellen Situation. Es geht zum Beispiel um Themen wie: „Was tue ich, wenn ich eine Verordnung bekommen habe? Ich habe Fragen zu Angeboten rund um meine Erkrankung.“

Frau Jana Krethen kommt am Freitag, 23. Februar, zur OGGS der Gerhart-Hauptmann Schule. Mit Jacques Tagne Mambou besucht sie am Samstag, 24. Februar, den Familientag der Stadtbibliothek Bergkamen. Sie werden dort Beratungen an bieten,

Interessierte können zu den Öffnungszeiten der Kreisverwaltung Unna telefonisch beraten werden und Termine vereinbaren, unter den folgenden Telefonnummern: Fon 0 23 03 27-35 53 oder unter Fon 0 23 03 27-42 52.

Die eigenen Kompetenzen stärken
Ohne Termin und unabhängig von der Krankenversicherung wird mit Geduld und Zeit geholfen. Die Gesundheitslotsen Jana Krethen und Jacques Tagne Mambou sind medizinisch ausgebildet. Sie gehen auf konkrete Gesundheitsfragen, aber auch die Bedürfnisse ihrer Klienten ein. Sie vermitteln an Haus- und Fachärzte sowie an weiterführenden Hilfestellen im Gesundheits- und Sozialwesen. Hausbesuche durch die Gesundheitslotsen sind ebenfalls möglich.

Außerhalb der offenen Sprechstunden können Termine vereinbart werden unter gesundheitskiosk@kreis-unna.de. Weitere Infos und Kontakte sowie aktuelle Termine gibt es unter www.kreis-unna.de und dem Stichwort „Mobiler Gesundheitskiosk”. PK | PKU

Jetzt noch anmelden zum

Praxis-Workshop „Möbel aus Wildholz – für Fortgeschrittene“ auf der Ökologiestation

Foto: Umweltzentrum

Möbel aus den naturbelassenen Wuchsformen eines Baumes zu bauen hat in nahezu allen Kulturkreisen eine lange Tradition.

Von Samstag bis Sonntag, 09. und 10. März 2024, jeweils von 9.30 – 18.00 Uhr bietet das Umweltzentrum Westfalen einen Workshop zu diesem Thema in der Ökologiestation an.

Die Wildholzmöbel wirken auf uns spontan vertraut und üben eine große Faszination aus. Die Teilnehmer bearbeiten unter der Leitung von Klaus Känzler, die Oberfläche und die

Verbindungen der naturbelassenen Hölzer mit einfachen Werkzeugen und alten Handwerkstechniken. Die so entstandenen Möbel entwickeln dann über ihre Funktion hinaus plastische Qualität, welche sie auch zu künstlerischen Objekten werden lässt.

Die Kosten für diesen zweitägigen Praxis-Workshop betragen 95 Euro je Teilnehmer, Verpflegung für die Mittagspause ist mitzubringen. Teilnehmen können maximal 8 Personen. Eigenes Werkzeug kann gerne mitgebracht werden!

Anmeldungen ab sofort bei Sandrine Seth, 02389 9809 11 oder sandrine.seth@uwz-westfalen.de

---

Gedenken an das große Grubenunglück auf Grimberg 3/4: Dienstag Kranzniederlegung am Ehrenmal

Denkmal für die 405 Opfer des Grubenunglücks auf Grimberg 3/4.

Die Mitglieder der IG BCE OG Weddinghofen treffen sich am Dienstag, den 20.02.2024 um 10.40 Uhr zur Gedenkfeier anlässlich des Grubenunglücks von 1946 auf Grimberg 3/4 am Ehrenmal , Friedhof „ Am Südhang „. Zu Ehren der Verstorbenen werden die IG BCE OG Weddinghofen und der Knappenverein Glück Auf Weddinghofen Kränze niederlegen.

Europa- und Vizeweltmeister

in Mentalmagie Yann Yuro: Veranstaltung auf November 2024 verschoben

Yann Yuro. Foto: Hans-Joachim Bruchseifer

Yann Yuro ist einer der innovativsten Gedankenleser in Deutschland und sowohl im Fernsehen als auch auf Youtube zu sehen. In seinem aktuellen Programm „Offenbarung“ liest er Gedanken und sagt die Zukunft voraus.

Besucher*innen müssen sich noch etwas gedulden und auf den Europa- und Vizeweltmeister in Mentalmagie Yann Yuro warten. Der ursprüngliche Termin (01.03.2024) wird auf den 23.11.2024 verlegt. Selbstverständlich behalten die bereits gekauften Eintrittskarten ihre Gültigkeit.

Weitere Informationen zu diesen und auch kommenden Veranstaltungen im Jahr 2024 erhalten sie im Kulturreferat Bergkamen unter 02307/ 965 464.

Eintrittskarten können auch unter tickets.bergkamen.de vorbestellt werden.

Terminvorschau 2024 auf einem Blick
Kabarett / Comedy
studio theater bergkamen / 20 UHR
08.03.2024 Arnulf Rating
12.04.2024 Jürgen Becker
24.05.2024 LaLeLu-a capella comedy

Sonderveranstaltung
Wolfgang-Fräger-Raum im Stadtmuseum / 20 UHR
23.11.2024 Yann Yuro Neuer Termin

mittwochsMIX
Wolfgang-Fräger-Raum im Stadtmuseum / 19.30 UHR
20.03.2024 Köslings Komedy Klub

LOL – Das Comedy Start-up
studio theater bergkamen/ 20 UHR
23.02.2024
26.04.2024

Sparkassen Grand Jam
Thorheim Bergkamen / 20 UHR

06.03.2024 Butch Williams & Grand Jam Band
03.04.2024 Kat Baloun

Klangkosmos Weltmusik
Trauzimmer Marina Rünthe / 20 UHR
19.02.2024 Teho (Finnland)
15.04.2024 Maxjoseph (Bayern/Deutschland)
10.06.2024 Insingizi Trio

LOL – Das Comedy Start-up: „Stars von morgen“ auf der Bühne in Bergkamen

Alle Akteure im November 2023 beim letzten Vorhang mit stehenden Ovationen. Foto: Katja Burgemeister

Nur noch wenige Tage, dann ist „LOL – Das Comedy Start-up“ wieder am Start! Am Freitag, 23. Februar, um 20.00 Uhr findet die unterhaltsame Stand-up Mixed-Show mit den neuen aufstrebenden Comedians und Comediennes der deutschsprachigen Stand-up Szene im studio theater bergkamen statt.

Die Show wird immer mit 3 – 4 Acts besetzt, wobei eine/r der Künstler*innen durch den Abend führt. Intention des Formats ist es, neuen Talenten eine Bühne zu geben und sie nachhaltig

aufzubauen. Die Namen der auftretenden Künstler*innen sind vorab nicht bekannt, so bleibt die Neugier und Überraschung bis der Vorhang sich öffnet.

Geboren wurde die Newcomer Show in Bonn, wo sie seit vielen Jahren gemeinsam von der Kabarett-Bühne Haus der Springmaus und Deutsche Post DHL Group im Post Tower veranstaltet wird. Viele Comedians und Comediennes haben dort in ihrer Anfangszeit gespielt, darunter Luke Mockridge, der das Bergkamener Publikum im November vergangenen Jahres ganz spontan auf der Bühne im studio theater überrascht hat. Es bleibt also spannend, wer dieses Mal auf der Bühne steht!

LOL – Das Comedy Start-up
Fr. 23.02.2024 / 20.00 UHR
12 € Eintritt / ermäßigt 9 €
studio theater bergkamen
Kartenvorbestellungen und weitere Infos unter: 02307/ 965 464 oder tickets.bergkamen.de

Website: www.lol-comedy.de

Instagram: www.instagram.com/lol_comedyshow

Weiterer Termin:

26. 26.04.2024 / 20.00 UHR

Lehrer werden – Infos für Abiturienten und

Quereinsteiger

Das Landesprüfungsamt für Lehrämter an Schulen in NRW hat es sich zum Ziel gesetzt, aktiv dem Lehrermangel vor Ort entgegenzutreten. Es informiert daher über den Lehrberuf, sowohl nach dem Abitur als auch im Quereinstieg.
Hintergrund: Um Unterrichtsausfall zu minimieren, stellen alle Schulformen inzwischen Lehrkräfte ein, die keine grundständige Lehrerausbildung (Studium, Referendariat und Staatsexamen) durchlaufen haben.

Interessierte erhalten in einer Veranstaltung im BiZ Informationen aus erster Hand. Wolfgang Hoerning vom Landesprüfungsamt NRW informiert am Donnerstag, 22. Februar, ab 16 Uhr über die unterschiedlichen Zugangswege und geeignete Fächerkombinationen.
Angesprochen sind sowohl Akademiker, die einen Seiteneinstieg in den Lehrerberuf planen, als auch Schulabgänger und Studenten.

Eine Anmeldung ist erforderlich unter 02381 / 910-1001 oder per E-Mail an hamm.biz@arbeitsagentur.de.

Windpocken-Fälle im Kreis Unna angestiegen: Impfung für Kinder empfohlen

Windpocken-Fälle sind im Kreis Unna im vergangenen Jahr wieder angestiegen. Foto: AOK/Colourbox/hfr.

Windpocken-Fälle sind im Kreis Unna im vergangenen Jahr nach Angaben der AOK wieder angestiegen. Das teilte heute die AOK NordWest auf Basis aktueller Zahlen des Robert-Koch-Instituts (RKI) in Berlin mit. So wurden 2023 insgesamt 64 Infektionsfälle gemeldet, im Jahr 2022 waren es 55 und in 2021 insgesamt 23 Fälle. Vor der Pandemie in 2019 wurden 51 Windpocken-Fälle registriert. „Die Corona-Pandemie hat das Infektionsgeschehen stark beeinflusst. Die Fallzahlen gingen aufgrund der Maßnahmen wie Lockdown, Schul- und KiTa-Schließungen sowie strenger Hygieneregeln rasant zurück. Mit der Normalisierung des gesellschaftlichen Lebens und dem Wegfall der Maßnahmen hat sich die Situation dann wieder verändert mit der Folge steigender Fallzahlen, denn Auslöser für Windpocken ist das sogenannte Varizellen-Zoster-Virus, das durch Tröpfcheninfektion über die Luft übertragen wird“, sagt AOK-Serviceregionsleiter Jörg Kock.

Windpocken (Varizellen) gehören zu den häufigsten Kinderkrankheiten und sind äußerst ansteckend. „Daher raten wir dazu, insbesondere Kinder gegen Windpocken impfen zu lassen. Die von der Ständigen Impfkommission (STIKO) am RKI empfohlenen Impfungen werden von den gesetzlichen Krankenkassen selbstverständlich für ihre Versicherten bezahlt“, so Kock. Für die Grundimmunisierung im Kleinkindalter empfiehlt die STIKO zwei Impfstoffdosen im Alter von elf und 15 Monaten. Dabei sollte ein Mindestabstand von vier Wochen eingehalten werden. „Die Entscheidung, ob Eltern ihr Kind impfen lassen, kann ihnen niemand abnehmen. Es ist jedoch wichtig, dass sich Eltern mit diesem Thema auseinandersetzen, um gestärkt im Sinne ihres Kindes zu handeln“, so Kock. Eine Impfung kann nachgeholt werden, wenn sie nicht im empfohlenen Alter erfolgte.

Die Ansteckungsgefahr beginnt einen Tag, bevor der Hautausschlag auftritt, und endet, wenn die Bläschen austrocknen. Erst zehn Tage bis drei Wochen nach der Ansteckung äußert sich die Infektion in Form von Kopf-, Rücken- oder Gliederschmerzen und Fieber. Ein bis zwei Tage später treten linsengroße rote Flecken auf der Haut auf, die sich zunächst in stark juckende Knötchen, anschließend in Bläschen verwandeln. Die Bläschen sind mit einer wässrigen Flüssigkeit gefüllt, die in hohem Maße ansteckend ist. Innerhalb von ein bis zwei Wochen verkrusten sie und fallen ab.

Trotz des extremen Juckreizes sollten Windpocken nicht aufgekratzt werden. Dies kann nicht nur Narben hinterlassen. Durch das Kratzen können sich die Bläschen auch entzünden und es kann zu schweren Hautinfektionen kommen. Vom Arzt verordnete Salben oder Lotionen lindern den Juckreiz. Wie bei allen Virusinfektionen hilft Bettruhe bei der Genesung. Die Windpocken-Erreger verbleiben, wie alle Herpesviren, nach einer durchgemachten Windpockeninfektion im Körper. Sie ruhen sozusagen und können unter besonderen Umständen reaktiviert

werden. Dann verursachen sie die sogenannte Gürtelrose (Zoster).

Einen Überblick über alle wichtigen Fakten zum Impfschutz und eine Hilfestellung bei der Entscheidung „Impfen ja oder nein“ sind abrufbar im Internet unter aok.de/nw Rubrik Leistungen & Services > Leistungen von A bis Z.

Nichts bleibt unentdeckt – Unwiderstehlich lecker: Erlebnistour durch den Kreis

Der Kreis Unna hat viel zu bieten. Nicht nur für Gäste – auch Einheimische, die denken, dass sie den Kreis Unna wie „ihre Westentasche“ kennen, können viel Neues entdecken. Die nächste Erlebnistour nimmt die Teilnehmer auf eine geschmackvolle Fahrt durch den Kreis.
Am Sonntag, 24. März, lädt die Stabsstelle Kultur und Tourismus zu einer kulinarischen Tour durch den Kreis Unna ein. Die erste Station ist der Förderturm in Bönen, bei einer schönen Aussicht wird ein typisches Getränk der Umgebung gekostet. Zusätzlich können Teilnehmer viel Interessantes über die Kohleförderung im Kreis Unna erfahren.
Der nächste Halt ist das Haus Böinghoff in Bönen-Flierich. Hier werden geschmackvolle westfälische Tapas gereicht. Anschließend gibt es einen Abstecher zur Ökologiestation in Bergkamen.
Die letzte Station wird das Museum Schloss Cappenberg in Selm sein. Dort wird innerhalb der derzeitigen Ausstellung „IRMGART WESSEL-ZUMLOH. Zwischen gedecktem Tisch und Farbe“ gemeinsam der Geschmack des Sommers erlebt. Vor Ort ist das Künstlerduo

Marie Donike und Johannes Specks.
Start- und Endpunkt ist der Busparkplatz am Bahnhof in Unna. Los geht es um 12 Uhr. Das Ende ist für 17 Uhr geplant. Anmeldeschluss ist Freitag, der 22. März.
Die Fahrt wird geführt von Peter Sauerland von Hansetourist.
Preise und Tickets
Der Preis je Tour beträgt 32 Euro (zuzüglich 1 Euro Ticketgebühr und 7 Prozent Vorverkaufsgebühr). Im Preis sind Eintritte, Führungen, Verköstigungen und Bustransfer enthalten. Tickets zu den Touren „Unentdeckt: Erlebnistour durch den Kreis Unna“ können online gekauft werden unter https://ticketservice.kreis-unna.de oder telefonisch unter Fon 0 23 03 / 27 – 17 41.
Bei Rückfragen beantwortet Katharina Victoria Thrun unter FON 0 23 03 27 – 17 41 oder per Mail an katharinavictoria.thrun@kreis-unna.de. PK | PKU

Gewinner aus der Online-Zählerstandseingabe ermittelt: Drei GSW-Kunden freuen sich über iPhones

Thomas Kinner, Trauthilde Gatz und Sandra Eggert (v.l.) freuen sich über ein neues iPhone 15. Carsten Wittig, Leiter der GSW-Kundencenter, überreichte den Gewinnern – passend zum Valentinstag – zudem einen Herz-Luftballon. Foto: GSW

Sieger aus knapp 60.000 Einsendungen: Im Zuge der Jahresverbrauchsabrechnung bitten die Gemeinschaftsstadtwerke (GSW) Kamen, Bönen, Bergkamen ihre Kundinnen und Kunden jährlich um ihre Zählerstände für Strom, Gas, Wärme und/oder Wasser. Wer die Daten über das Online-Portal der GSW übermittelt hat, landete dabei wie in den Vorjahren automatisch im Lostopf. Unter allen Teilnehmerinnen und Teilnehmer verlosten die GSW in diesem Jahr drei neue iPhones 15. Nun stehen die glücklichen Sieger dieses Gewinnspiels fest. Darunter ist auch eine 91-jährige Kundin.

Über ein neues Smartphone dürfen sich Trauthilde Gatz, Thomas Kinner und Sandra Eggert freuen. Passend zum Valentinstag überreichte Casten Wittig, Leiter der GSW-Kundencenter, den Gewinnern nicht nur ihre neuen iPhones, sondern jeweils auch einen Herz-Luftballon. Strahlend nahm Trauthilde Gatz die Gewinne entgegen. Die 91-Jährige wird das iPhone als Dankeschöne an ihren Sohn und die Schwiegertochter

weitergeben, die nicht nur die Zählerstände an die GSW übermittelt haben, sondern die Seniorin auch im Alltag unterstützen. Auch Thomas Kinner möchte seinen Gewinn an den Nachwuchs verschenken. Die dritte Gewinnerin, Sandra Eggert, hingegen wird das iPhone selbst behalten und nutzen.

Alle drei Sieger des GSW-Gewinnspiels nutzen nach eigenen Angaben schon seit Jahren die Möglichkeit der Online-Übermittlung der Zählerstände. „Dass sich das lohnt, hat sich ja jetzt gezeigt“, sagte Thomas Kinner. Wer seine Zählerstände über das Online-Portal www.gsw-kamen.de/zaehlerstand nutzt, landet jährlich nicht nur im Lostopf für attraktive Gewinne. Die Online-Eingabe spart zudem Papier und Transportwege und ist damit ein kleiner Beitrag für den Umweltschutz. Außerdem können sich Kunden den Weg zur Post oder ins GSW-Kundencenter sparen, um die Ablesekarte einzureichen. Darüber hinaus werden Fehler bei der Zählerübermittlung, die durch das händische Eintragen auf der Ablesekarte passieren können, minimiert.

Die Verantwortlichen der GSW werben also gleich aus mehreren Gründen für die praktische Online-Eingabe der Zählerstände. „Mit der Übermittlung der Zähler durch das Online-Portal unterstützen unsere Kundinnen und Kunden den aufwendigen Abrechnungsprozess zum Jahreswechsel“, erklärt Carsten Wittig, Leiter der Kundencenter. Als Anreiz und als Dankeschön haben die GSW nun wieder drei iPhones unter allen Teilnehmern verlost. Insgesamt gingen fast 60.000 Zählerstände über das Online-Portal der GSW ein.

Die Zählerstände benötigen die GSW als Grundlage für die Jahresendabrechnung, die in diesem Februar an die Kundinnen und Kunden verschickt werden.

Kinoinitiative geht mit erstem Film an den Start: „Meinen Hass bekommt ihr nicht“

Mit dem mehrfach ausgezeichneten Film „Meinen Hass bekommt ihr nicht“ geht die Kinoinitiative Bergkamen am Freitag, 23. Februar, um 19 Uhr in der VHS Bergkamen in der Lessingstraße 2 (Treffpunkt) an den Start. Der Hamburger Regisseur Kilian Riedhof hat 2023 für seinen „großartigen, meisterhaft erzählten Film“, so die Jury, den Friedenspreis des Deutschen Films – Die Brücke erhalten. Der Film basiert auf einem realen Hinterbliebenenschicksal nach dem Bataclan Attentat im November 2015 in Frankreich. Der Facebook-Post war weltweit viral gegangenen und hatte global für Aufmerksamkeit und Anteilnahme gesorgt.

Gesellschaftsbezogene, auch politische Filme, die im Anschluss vom Publikum besprochen werden, stehen zunächst im Zentrum der geplanten Filmreihe der Kinoinitiative. Die hatte sich auf Anregung der Gruppe „Nation of Bergkamen“ um Ege Kacar im Rahmen der Kulturentwicklungsplanung für die Stadt gebildet. Die Westfälische Friedenskirchengemeinde Bergkamen, die VHS Bergkamen und das Kulturreferat sind mit dabei. Weitere Interessenten sind zur Beteiligung eingeladen.

„Meinen Hass bekommt ihr nicht“ schildert die Nacht des 13. Novembers 2015. Da ändert sich für Antoine Leiris (gespielt von Pierre Deladonchamps) alles. Bei einem Terroranschlag im Pariser Musikclub Bataclan verliert er seine Frau Hélène, die Mutter seines knapp zwei Jahre alten Sohnes, ihr Leben. In

einem bewegenden Facebook-Post stellt er dem Hass der Attentäter die Liebe zu seinem Kind entgegen.

Kinoinitiative Bergkamen
„Meinen Hass bekommt ihr nicht“
23. Februar 2024, 19 Uhr
VHS Bergkamen (Treffpunkt), Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen
Eintritt: frei