Pflege- und Wohnberatung in Rünthe: Kostenfrei und neutral

Mit Eintritt eines Pflegefalles stehen Betroffene und Angehörige vor vielen Fragen. Hilfe gibt es vor Ort in den Sprechstunden der Pflege- und Wohnberatung im Kreis Unna.

In Bergkamen-Rünthe findet die nächste Sprechstunde der Pflege- und Wohnberatung am Donnerstag, 14. September von 10 bis 12 Uhr statt. Die Pflegeberaterin Anne Kappelhoff ist im Haus der Mitte, Kanalstraße 7 zu erreichen. Eine telefonische Kontaktaufnahme ist unter 0 23 89 / 78 19 57 möglich.

Bei der Beratung geht es um alle Fragen rund um das Thema Pflege, wie zum Beispiel zu den Leistungen der Pflegeversicherung, zum Pflegetagebuch oder der Begutachtung durch den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung. Informationen gibt es auch zu Hilfeangeboten, die pflegende Angehörige eines an Demenz erkrankten Menschen entlasten können.

Auch wer einen Gesprächskreis für pflegende Angehörige, einen ambulanten Pflegedienst, eine Tages- oder Kurzzeitpflegeeinrichtung oder ein Pflegeheim sucht, bekommt Adressen und Informationen über ortsnahe Angebote. Außerdem werden Fragen zur Finanzierung dieser Hilfeangebote beantwortet. Pflegende Angehörige können sich auch über den Umgang mit an Demenz erkrankten Menschen informieren. Die Beratung ist kostenlos und anbieterunabhängig.

Wer den Termin nicht wahrnehmen kann, später noch Fragen hat oder einen Hausbesuch vereinbaren möchte, erreicht die Pflege- und Wohnberatung im Kreis Unna im Severinshaus, Nordenmauer 18 in Kamen unter Tel. 0 23 07 / 28 99 060 oder 0 800 / 27 200 200 (kostenfrei).

Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.kreis-unna.de (Suchbegriff Pflege- und Wohnberatung). PK | PKU

Volkshochschule startet am Montag mit neuem Programm: Auftakt mit Eugen Drewermann

Endlich ist es soweit! Die VHS Bergkamen startet mit ihrem neuen Programm. Attraktive Kursangebote für jüngere und ältere Erwachsene am Vormittag, Nachmittag und Abend. Es gibt noch freie Plätze. Bei Interesse fragen Sie Ihr VHS-Team.



Eugen Drewermann

Zum Auftakt referiert Dr. Eugen Drewermann am 12.09.2017 um 19.00 Uhr im „studiotheater“ zum Thema „Luther wollte mehr – Der Reformator und sein Glaube“ und zieht kritische Bilanz nach 500 Jahren Reformation. Folgende Fragen wird Drewermann beantworten:

Was glaubte Luther und was wollte er erreichen?

Wie können wir ihn heute wiederentdecken und neu verstehen?

Was würde Luther zum Zustand der christlichen Kirche sagen?

Ein mit Sicherheit spannender Vortrag

Neu! Im Programm ist ein Deutschkurs „Deutsch als Fremdsprache“ für Berufstätige, der am Dienstag, 12.09.2017 um 17.00 Uhr beginnt.

Und wer noch mit der Kräuterfachfrau Christiane Heuelmann einheimische Kräuter entdecken will – dieser Kurs beginnt am Mittwoch, 13.09.2017 um 17.30 Uhr.

In den EDV Grundlagen-Kursen sind sowohl am Vormittag als auch am Abend noch Plätze frei. Die Kurse beginnen am 12.09 bzw. am 13.09.2017.

Für Menschen, die sich beruflich neu orientieren wollen bzw. einen Weg aus der Arbeitslosigkeit finden wollen, bietet die VHS Bergkamen ein Bewerbungstraining an. Der Kurs beinhaltet u.a. die Analyse der eigenen Stärken und Interessen, die Nutzung der unterschiedlichen Jobbörsen sowie die Online-Bewerbung. Dieser sechswöchige Kurs beginnt am 14.09.2017 um 18.00 Uhr.

Online können Interessierte sich jederzeit über https://vhs.bergkamen.de anmelden oder auch im aktuellen Programm stöbern.

Eine Kursanmeldung per Telefon ist unter den Rufnummern 02307/284 952 und 284 954 möglich.

Per Facebook und Pressemitteilung: Kontroverse zwischen BI „L821n Nein“ und Bürgermeister

Die Info-Veranstaltung der Grünen in Zusammenarbeit mit der Bürgerinitiative „L821n Nein“ am vergangenen Freitag in der Realschule Oberaden hat ein Nachspiel: zuerst auf der Facebook-Seite der BI und jetzt auch in einer Presseerklärung. Heftige Kritik gibt es das an Bürgermeister Roland Schäfer, weil er nicht der Einladung zur Teilnahme an dieser Veranstaltung gefolgt ist.



Info-Veranstaltung der L821n-Gegner am vergangen Freitag in der Realschule Oberaden.

Schäfer begründete dies noch einmal und kommentierte den Versammlungsverlauf am 5. September in einem Eintrag auf der Facebook-Seite der BI. Darauf folgte am Donnerstag die Presseerklärung der BI. Beides wird hier im Wortlaut dokumentiert, damit jeder sich eine Meinung zu diesem Disput bilden kann.

Roland Schäfer: „Müssen diese persönlichen Angriffe (kein Rückgrat, zu uninteressant etc.) wirklich sein? Erstens bin ich nicht Sprecher der SPD, sondern Bürgermeister, der an

Recht und Gesetz gebunden ist, und zweitens habe ich meine Absage doch auch schriftlich inhaltlich begründet. Ich habe oft genug gezeigt, dass ich mich auch zu kontroversen Themen der Bürgerschaft stellen, z. B. bei Fragen der Flüchtlingsunterbringung. Ich habe aber keine Lust an einer Wahlkampfveranstaltung von Grünen und MLPD teilzunehmen. Wer aus politischem Kalkül den Bürgern vermittelt, Attacken gegen den Bürgermeister oder die Bergkamener SPD könnten die Straße verhindern, streut Ihnen bewusst Sand in die Augen! Sie müssen sich an die neugewählte CDU/FDP-Landesregierung wenden. Das gilt auch für die Befürworter der Straße.

In Bergkamen gibt es Bürger, die sind gegen die L821n und andere, die vehement dafür sind. Die Straße ist keine Planung der Stadt und wir bauen sie auch nicht. Alternativen sind geprüft und in einem transparenten Verfahren als untauglich erkannt worden. Der Planfeststellungsbeschluss ist bestandskräftig. Eine Klage dagegen ist vor Gericht gescheitert. Über den Bau entscheidet das Land NRW.

Gruß Roland Schäfer“

(Die gesamte Diskussion auf Facebook ist hier nachzulesen: https://www.facebook.com/L821n.Nein/)

Pressemitteilung der BI: „Die neuen Medien machen es möglich: Gestern äußerte sich Roland Schäfer auf der Facebookseite der Bürgerinitiative L 821n zu einem Posting, in dem es um die Bürgerversammlung am Freitag in Oberaden ging, auf die Fragestellung warum er an dieser Versammlung nicht teilgenommen hat, mit einer sehr *bemerkenswerten* Antwort: „Zu manchen Sachen habe ich keine Lust. Und dazu gehören verlogene Wahlkampfveranstaltungen.“

Bisher haben wir Roland Schäfer als kompetent, bürgernah und als souveränes Oberhaupt der Stadt Bergkamen betrachtet. Was ist also passiert, dass der Bürgermeister einen solchen Post verfasst?

Trifft die Bürgerinitiative (BI) L821n NEIN mit ihren Informationen, Aktionen und mehr als 2000 gesammelten Unterschriften gegen die Straße vielleicht einen wunden Punkt in Sachen L821n? Bei aller Emotionalität, möchten wir heute sachlich auf die Einwände des Bürgermeisters eingehen und ein paar Dinge klarstellen. Die BI L821n NEIN ist unparteiisch, allerdings sind B90/Die Grünen ein willkommener Partner, da sie schon immer gegen diese Straße gekämpft haben. Die Infoveranstaltung war auch deshalb schon keine Wahlkampfveranstaltung, weil Politiker aller Parteien eingeladen waren, um ihre Meinung zu äußern. Viele haben allerdings abgesagt, beziehungsweise gab es teilweise gar keine Rückmeldungen. Bei der Diskussion am Ende der Veranstaltung stand es jedem frei seine Meinung zu äußern, jedoch hat sich kein Befürworter der Straße gemeldet. Unser Rechtsempfinden ist außerdem massiv gestört, weil der Bürgermeister diese Veranstaltung als „verlogen“ bezeichnet. Die anwesenden Referenten haben ihre Vorträge aufgrund von Fakten gehalten, etliche Pressevertreter waren anwesend und ihrer Berichterstattung konnte man entnehmen, dass es sich hierbei um eine ganz normale Infoveranstaltung handelte. Herr Bürgermeister Roland Schäfer nutzt seine Position, um die Bewegung gegen den Straßenbau mit solchen Äußerungen zu diffamieren. Dabei wäre gerade in dieser Situation der Austausch der Argumente und das Gespräch mit Bürgern, Politikern und Stadtverwaltung so wichtig.

Indirekt spricht er den Straßengegnern die Fähigkeit ab, dieses Thema nicht faktenneutral zu betrachten, diesen Vorwurf geben wir gerne an Stadtverwaltung und Stadtrat zurück. Bei der Durchsicht der Beschlussvorlage und der dazugehörigen Studie zur Entwicklung alternativer Verkehrskonzepte, haben wir sehr viele Argumente gegen den Bau der L821n aufgespürt, welche so schwerwiegend sind, dass es unseres Erachtens gar keinen Ratsbeschluss aufgrund dieser Vorlage hätte geben dürfen. Unter anderem wird prognostiziert, dass der Umlenkungseffekt dieser Straße relativ gering ist. Wenn es

keinen großen Nutzen für die Anwohner der Jahn- und Schulstraße gibt, wozu soll dann die Natur zerstört und Steuergelder verschwendet werden? Zudem begründet der Rat seinen Beschluss damit, dass es keine alternativen Verkehrskonzepte gebe, ohne andere Anwohner in Mitleidenschaft zu ziehen. Wenn man sich die Streckenführung der L821N anschaut, wird es gerade dort sehr viele neue Anwohner geben, die eine Beeinträchtigung ihrer Lebensqualität zu befürchten haben, so z.B. die Anwohner des Neubaugebietes „In der Schlenke“. Herr Bürgermeister Roland Schäfer betont oft, dass der Rat der Stadt den Straßenbau nicht beschlossen hat. Der Rat der Stadt Bergkamen hat mit Stimmen der SPD und CDU eine positive Stellungnahme zur L821n abgegeben und somit offiziell grünes Licht für die Umsetzung des Projekts erteilt. Die BI ist über den weiteren Planungsablauf sehr wohl informiert und weiß, dass die Entscheidungsgewalt derzeit ausschließlich bei der Landesregierung liegt. Ein entsprechendes Signal gegen die L821N, seitens der SPD Bergkamen bzw. des Rates, würde aber vielleicht auch dort gehört und Beachtung finden und uns in unseren Bemühungen unterstützen. Über 2000 Unterschriften von Bergkamener Bürgen können doch nicht einfach ignoriert werden, nicht vom Rat der Stadt Bergkamen und hoffentlich auch nicht von der Landesregierung.“

Anja Lenz

Andreas Worch

Sprecher BI L821n NEIN

Van Ray stellt in der „sohle

1“ aus: Kunst muss Spaß machen

Kunst muss Spaß machen – ihm selbst und auch dem Betrachter. So lautet die Devise des Kölner Künstlers Van Ray, der seine Arbeiten jetzt fünf Wochen lang in der städtischen „Galerie sohle 1“ (im Stadtmuseum) ausstellt. Eröffnet wird diese Werkschau am Freitag, 8. September, um 19.30 Uhr durch den Bergkamener Kulturdezernenten Marc Alexander Ulrich.



Van Ray und Simone Schmidt-Apel laden zur Ausstellungseröffnung am Freitag um 19.30 Uhr ein.

Kunst studiert hat er nicht. Die Anfänge seines Schaffens fanden sich als Graffitis an Hauswänden oder anderen Flächen, die mit Farbe aus der Spraydose bearbeitet wurden. Das sei pubertärer Blödsinn gewesen, erklärte er am Vortag der Ausstellungseröffnung in der „sohle 1“. Danach habe er seine Arbeiten mit Farben aus der Dose und Schablonen handwerklich verfeinert. Dazu gesellt sich ein Materialmix. Zu einem Kunstwerk hat er beispielsweise auch einen Zündholz-Automaten

aus alten DDR-Zeiten verwandelt. Dies alles reichert er mit Zitaten und Sprüchen an. Es sind ironische Kommentaren zu gesellschaftlichen Entwicklungen.



Van Ray, der 1984 in Düsseldorf geboren wurde und heute in Köln lebt, zählt inzwischen zu den bekanntesten deutschen Künstlern des Genres, der wahlweise als Street Art, Urban Art oder Pop Art bezeichnet wird. Kulturreferentin Simone Schmidt-Apel freute sich darüber, dass er als erster Künstler dieser Richtungen überhaupt jetzt für fünf Wochen in der städtischen Galerie ausstellt. Dass dies möglich wurde, sei maßgeblich Van Rays Galerie in Köln „30works“ zu verdanken.

Am Freitag gibt es übrigens noch eine zweite Premiere. Das Obergeschoss der Galerie ist inzwischen renoviert und hat auch einen neuen Fußboden erhalten. Nach der Van Ray-Ausstellung sei dann das Untergeschoss dran, sagte Simone Schmidt-Apel.

„Von Mensch und Tier“: Salonmusik-Konzert für Demenzkranke und Musikfreunde

„Von Mensch und Tier“, so ist das zweite Salonmusik-Konzert für Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen und Musikfreunde in Bergkamen betitelt. Zu diesem besonderen Konzertereignis laden das Bergkamener Netzwerk Demenz und die Musikakademie Bergkamen am Dienstag, 19. September, um 16.00 Uhr in das Studiotheater Bergkamen ein. Das Konzert ist bei freiem

Eintritt offen für alle Freunde der Kammermusik. Ausdrücklich sind auch Musikliebhaber, die nicht von Demenz betroffen sind, herzlich eingeladen.



Das Bohème-Flötenquartett aus Dortmund.

Kammermusik von Händel, Bizet und Strauß

Das Bohème-Flötenquartett spielt an diesem Nachmittag Salonmusik aus drei Jahrhunderten. Die poetische, virtuose Instrumentalmusik erzählt oft eine Geschichte oder schafft eine Atmosphäre. Das Konzertprogramm „Von Mensch und Tier“ unterhält mit klassischen Hits wie „Der Einzug der Königin von Saba“ von Georg Friedrich Händel, Melodien aus der „Fledermaus“ von Johann Strauß oder dem Torreromarsch aus der Oper „Carmen“ von George Bizet. Aber auch der „Carneval der Tiere“, das Dschungelbuch oder der berühmte Hummelflug von Rimsky-Korsakoff werden zitiert.

Bohème-Flötenquartett aus Dortmund

Stephanie Hauptvogel, Anne Horstmann, Kristin Seifert und Cornelia Wolff bilden das Bohéme-Flötenquartett. Die vier studierten Musikerinnen aus Dortmund kennen sich bereits seit Ihrem Musikstudium. 2002 trafen sie sich bei der Bühnenmusik zur Oper „La Bohème“ in Dortmund wieder und konzertieren seitdem als Quartett. „Dieses ganz besondere Konzertprogramm liegt uns sehr am Herzen. Es ist generationenübergreifend als Familienkonzert konzipiert. Die Musik ist abwechslungsreich, unterhaltsam und hat einen hohen Wiedererkennungswert für das Publikum. Mit dabei sind berühmte Frauen, tolle Kerle, Filmtiere und die „freie Wildbahn“. Die musikalische Bandbreite reicht von der Bachkantate „Schafe können sicher weiden“ bis zur Filmmusik aus „Der dritte Mann“, vom Ragtime „The Entertainer“ bis zur Titelmelodie der „Sendung mit der Maus“, sagt Anne Horstmann.

Das Konzert wird vom Demenz-Servicezentrum NRW Region Dortmund gefördert und ist für alle Besucher kostenlos. Eine Anreise von betreuten Teilnehmern ist in entspannter Atmosphäre ab 15.00 Uhr möglich. Einlass in den Konzertsaal ist ab 15.30 Uhr. Das Konzert beginnt um 16.00 Uhr und wird rund eine Stunde dauern. Anne Horstmann, Projektleiterin der Musikakademie Bergkamen, führt durch das Programm und moderiert die Veranstaltung. Am Studiotheater stehen Parkplätze zur Verfügung und es gibt dort eine behindertengerechte Toilette.

Konzertkarten im Seniorenbüro Bergkamen

Für Teilnehmergruppen, die sich vorab anmelden, gibt es die Möglichkeit einer Konzerteinführung ab 15.00 Uhr. Dabei wird die Kommunikation und Interaktion über emotional-sinnliche Kanäle im Vordergrund stehen. Für alle Besucher mit einem Rollstuhl oder Rollator ist eine Anmeldung im Vorfeld unbedingt erforderlich, da im Studiotheater nur begrenzt Plätze zur Verfügung stehen. Anmeldungen und organisatorische

Anfragen nimmt das Seniorenbüro der Stadt Bergkamen gerne entgegen. Die Karten für das Konzert können ebenfalls im Seniorenbüro telefonisch unter 02307 / 965-410 reserviert oder dort abgeholt werden.

Inklusionsgedanke steht im Vordergrund

Das Konzert speziell für Menschen mit Demenz soll den Besuchern die Sorge nehmen, durch krankheitsbedingte, besondere Verhaltensweisen unangenehm aufzufallen. Das Konzert richtet sich jedoch nicht ausschließlich an Betroffene. Der Inklusionsgedanke steht im Vordergrund: Alle Musikfreunde sind eingeladen, gemeinsam dies Salonmusikkonzert zu genießen. Musik verbindet, weckt Erinnerungen, fördert verborgene Fähigkeiten wieder zutage und macht einfach Spaß.

Jubiläum: 30 Jahre PSAG – Vernetzt handeln und denken

Sie sind gut vernetzt, leisten wichtige Hilfe und blickten jetzt auf ein 30-jähriges erfolgreiches Engagement zurück. Gemeint sind die in der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft (PSAG) zusammengeschlossenen Fachleute und Ehrenamtlichen. Die PSAG hat auch in Bergkamen am Wiehagen eine Beratungsstelle mit zahlreichen Angeboten.



Landrat Michael Makiolla (M.) gratuliert allen Beteiligten zu 30 Jahren erfolgreicher Arbeit in der PSAG. Foto: Kreis Unna

Die PSAG-Mitglieder verbindet von jeher ein Ziel: systematische Beratung, Betreuung und Versorgung von behinderten, pflegebedürftige, sucht- und psychisch kranken Menschen. „Durch die Vernetzung in verschiedenen Bereichen hat sich die Zusammenarbeit erheblich verbessert“, zieht Hans Zakel, der Sozialplaner des Kreises Bilanz. „Haben Menschen psychische Probleme, können diese jetzt viel schneller erkannt und dann auch therapiert werden.“

Feier zum Jubiläum

Politiker, Sprecher der Fachgruppen und Vertreter der Kreisverwaltung Unna hatten daher allen Grund, die erfolgreiche Arbeit der letzten drei Jahrzehnte der PSAG auf Haus Opherdicke zu feiern. Doch die Verantwortlichen blickten nicht nur zurück: Für die Zukunft, da waren sich alle einig, sind die PSAG und ihr Netzwerk unverzichtbar.

Auch Landrat Michael Makiolla bedankte sich bei allen, die sich in den vergangenen Jahren für hilfsbedürftige Menschen im Kreis Unna durch ihre Mitarbeit in den verschiedenen Fachgruppen der PSAG engagiert haben: „Die PSAG hat in den

1990er Jahren wichtige fachliche Impulse für die Schaffung einer ambulanten Versorgungsinfrastruktur für psychisch Kranke gegeben. Außerdem ist hier das Prinzip „ambulant vor stationär“ in der Pflege entwickelt worden.“ PK | PKU

Unfall auf der A2 im Berufsverkehr führt zu einem 10 Kilometer langen Stau

Gegen 7:15 Uhr wurden mehrere Einheiten der Dortmunder Feuerwehr zur Bundesautobahn 2 Fahrtrichtung Hannover zwischen Dortmund Mengede und der Anschlussstelle zur B236 alarmiert. Zwei Pkw kollidierten auf der dreispurigen Fahrbahn miteinander und waren stark beschädigt auf dem Standstreifen und dem Mittelstreifen zum Stehen gekommen.



Durch die Unfallfahrzeuge kam es zu Behinderungen des Berufsverkehrs. Foto: Feuerwehr Dortmund

Entgegen der ersten Alarmierung, dass möglicherweise eine Person im Fahrzeug eingeklemmt sein könnte, waren beide Fahrerinnen bei Eintreffen der Grundschutzeinheit Feuerwache 9 (Mengede) bereits aus ihren Fahrzeugen ausgestiegen.

Mit nur leichten Verletzungen wurden beide Frauen (42 und 25 Jahre) zur medizinischen Betreuung durch den Rettungsdienst in ein Dortmunder Krankenhaus transportiert. An den VW-Polo und dem Honda-Civic entstand ein hoher Sachschaden. Die Brandschutzkräfte klemmten die Autobatterien an den Fahrzeugen ab und sicherten die Unfallstelle.

Bedingt durch den Unfall und der damit verbundenen Verengung auf eine Fahrspur, staute sich der Berufsverkehr auf mehr als zehn Kilometer. Die Feuerwehr war mir zehn Einsatzkräften und dem Rettungsdienst an der Unfallstelle.

36-Jähriger verstreut im Jobcenter „weißes Pulver“ – Feuerwehr löst ABC-Alarm aus

Am Donnerstag ist die Polizei gegen 8.30 Uhr von einem Mitarbeiter des Jobcenters am Bahnhof in Unna benachrichtigt worden, dass ein Mann in zwei Büros ein weißes Pulver verstreut hat. Die Substanz hatte er aus seiner Hosentasche geholt. Danach hatte er sich von der Örtlichkeit entfernt. Da das Pulver nicht identifiziert werden konnte, wurde die Feuerwehr alarmiert. Diese löste einen ABC Alarm aus und benachrichtigte Spezialkräfte der Feuerwehr Dortmund.

Da man zunächst nicht wusste, ob von dem Pulver eine Gefahr ausging, mussten die Mitarbeiter und die Polizeibeamten, die sich in den Räumen befanden im Objekt bleiben. Der restliche Bereich des Gebäudes wurde geräumt und keine weiteren Personen durften es betreten. Nach der Analyse der Feuerwehr stellte sich heraus, dass es sich bei der Substanz um Kochsalz handelt und damit auch nicht gefährlich war. Während der Zeit wurde das Gelände um das Jobcenter abgesperrt.

Die polizeilichen Maßnahmen wurden gegen 12.30 Uhr wieder aufgehoben. Bei dem Mann handelt es sich um einen 36-jährigen Mann aus Holzwickede, nachdem zur Zeit noch gefahndet wird. An der Wohnanschrift des Verdächtigen wurde ebenfalls weißes Pulver gefunden. Auch hier ergab die Analyse der Feuerwehr, dass es sich um Kochsalz handelte.

Betroffen von dem Alarm war auch der CDU-Bundestagsabgeordnete Hubert Hüppe. Er wollte mit dem sozialpolitischen Sprecher der CDU/CSU Karl Schiewerling das Jobcenter Unna besuchen. Wegen

des Vorfalls verlegt er den Besuch in das Jobcenter Kamen.

Kradfahrer missachtet Vorfahrt und prallt gegen eine VW

Am Mittwochnachmittag ist gegen 14.45 Uhr ein Kradfahrer bei einem Verkehrsunfall auf der Kreuzung Werner Straße/Günther Straße / Hafenstraße in Günthe verletzt worden. Der 30-jährige Mann aus Hamm fuhr nach Angaben der Polizei mit seinem Krad auf der Hafenstraße in der Marina in Richtung Werner Straße. An der Kreuzung missachtete er die Vorfahrt eines 42-jährigen Bergkameners, der mit seinem VW auf der Werner Straße in Richtung Werne fuhr. Durch den Zusammenstoß stürzte der Kradfahrer und verletzte sich. Er wurde mit einem Rettungswagen ins Krankenhaus gebracht. Es entstand etwa ein Sachschaden von 8000.

Wer vermisst ein Fahrrad? – Die Polizei hat es vielleicht

Am Dienstag entdeckte eine Zeugin insgesamt vier Fahrräder auf einem städtischen Grundstück an der Heerener Straße in Kamen.



Die Räder standen hinter dem Torbogen an einer Mauer. Es handelt sich um ein lilafarbenes Fahrrad der Marke Kynast, ein schwarzes Fahrrad der Marke RGB, ein schwarzes Fahrrad der Marke Flamme und ein lilafarbenes Fahrrad der Marke KTM. Die polizeiliche Abfrage der vier Fahrradrahmennummern ergab keinen Fahndungstreffer. Wer erkennt sein Fahrrad auf den beigefügten Fotos wieder? Bitte melden bei der Polizei in Kamen unter der Rufnummer 02307/921-3220 oder 921-0.

VHS Bergkamen sorgt mit Entspannungskursen für Ihre Gesundheit

Es wird für immer mehr Menschen wichtig, Kompetenzen zu erwerben, um die eigene Gesundheit zu erhalten. Die

Volkshochschule Bergkamen orientiert sich am Grundverständnis der Weltgesundheitsorganisation, wonach nicht nur die Gemeinschaft, sondern jede und jeder persönlich sich für ihr bzw. sein seelisches, körperliches und soziales Wohlbefinden verantwortlich fühlt und deshalb aktiv an der eigenen Gesunderhaltung mit-wirkt.

In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen und die eigene Kraft spüren.

Sie erwerben die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen zu bewältigen.
All das stärkt ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Die VHS Bergkamen bietet Kursformate mit unterschiedlichen Methoden, sowohl vormittags, nachmittags als auch abends an. Von „Entspannung lernen“, in dem unterschiedliche Entspannungstechniken ver-mittelt werden, über Feldenkrais, Qi Gong, Hatha Yoga, Vinyasa Yoga, Lachyoga bis hin zu einem Workshop zur Stressbewältigung.

Manchmal sollte man es auch wagen, eher ungewöhnliche Wege zu gehen und die positive Wirkung des Lachyoga erproben.

Bei Interesse melden Sie sich beim VHS-Team und lassen sich beraten. Es gibt noch freie Plätze. Auch bei Rückfragen können Sie sich selbstverständlich gerne mit der VHS Bergkamen unter der Rufnummer 0 23 07/284 951 in Verbindung setzen.