

Polizei fahndet mit Fotos nach EC-Karten-Betrüger

Die Dortmunder Polizei fahndet mit Lichtbildern nach einem unbekanntem Tatverdächtigen. Dieser steht im Verdacht, am 13. September 2015 mit einer entwendeten EC-Karte an einem Geldautomaten in der Mallinckrodtstraße einen mittleren zweistelligen Betrag entwendet zu haben.



Wer kennt diesen Mann?

Den Diebstahl der Karte meldete zuvor ein 20-jähriger Dortmunder. Eigenen Angaben zufolge war er am 12. September 2015 auf einer Feier in der Faberstraße. Nachdem er diese verlassen hatte, bemerkte er das Fehlen seines Handys sowie seiner Geldbörse.

Wenn Sie den Mann auf den Fotos kennen und Hinweise auf dessen Identität geben können, melden Sie sich bitte bei der Kriminalwache in Dortmund unter 0231-132-7441.

Diebe enttäuscht: Lkw hat nur Windeln geladen

In der Nacht zu Donnerstag schnitten unbekannte Täter an einem auf dem Autobahnrastplatz Mühlhauser Tal (A 44) bei Unna parkenden, tschechischen Lkw die Plane des Anhängers an mehreren Stellen auf. Aus einem der Löcher zogen sie einen Teil der Ladung heraus, der aber scheinbar nicht ihren Wünschen entsprach; der Lkw hatte Windeln geladen. Die Täter flüchteten ohne Beute. Wer hat Verdächtiges bemerkt? Hinweise bitte an die Polizei in Unna unter der Rufnummer 02303 921 3120 oder 921 0.

Pflege- und Wohnberatung im Bergkamener Rathaus

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 findet die nächste Sprechstunde der Pflege- und Wohnberatung am Donnerstag, 18. Februar, von 10 bis 12 Uhr statt. Die Pflegeberaterin Anne Kappelhoff ist im Rathaus, Rathausplatz 1, Raum 600 zu erreichen. Eine telefonische Kontaktaufnahme ist unter 0 23 07 / 965-218 möglich.

Bei der Beratung geht es um alle Fragen rund um das Thema Pflege, wie zum Beispiel zu den Leistungen der Pflegeversicherung, zum Pflegegeldbuch oder der Begutachtung durch den Medizinischen Dienst. Informationen gibt es auch zu den Leistungen, die an einer Demenz erkrankten Menschen

zustehen.

Auch wer einen Gesprächskreis für pflegende Angehörige, einen ambulanten Pflegedienst, eine Tages- oder Kurzzeitpflegeeinrichtung oder ein Pflegeheim sucht, bekommt Adressen und Informationen über Orts nahe Angebote. Außerdem werden Fragen zur Finanzierung dieser Hilfeangebote beantwortet. 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).

VHS zeigt es: Einkommenssteuererklärung 2015 selber machen

Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um die Einkommenssteuererklärung für das Jahr 2015 zu erstellen. Die Ermittlung der Besteuerungsgrundlagen für die Einkommenssteuer ist insbesondere in den letzten Jahren immer komplizierter und unverständlicher geworden. „Sogar hochrangige Politiker geben zu, dass sie ihre eigenen Steuerbescheide nicht mehr verstehen“, sagt Diplom-Finanzwirt Dietmar Kruschewski, der Interessierten ab dem 18.02.2016 an sechs Donnerstagabenden in der Volkshochschule Bergkamen das kleine Einmaleins der

Einkommenssteuer beibringt.

Gerade auch im Bereich der Arbeits- und Rentenbesteuerung ergeben sich durch Abzugsbeschränkungen von Kosten bzw. Erfassung von bisher steuerfreien Einnahmen immer höhere Steuerbelastungen. „In dem Kurs werde ich anhand der amtlichen Steuererklärungsvordrucke allgemeine die Besteuerungsgrundlagen wie Einnahmen, Werbungskosten, Sonderausgaben oder außergewöhnliche Belastung spezielle für Arbeitnehmer und Rentnern erörtern“, sagt Kruschewski. „Mit dem im Kurs erworbenen Wissen können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die noch vorhandenen Steuerentlastungsmöglichkeiten erkennen und gegebenenfalls geltend machen.“

Dieser Kurs mit der Kursnummer 5600 umfasst 18 Unterrichtsstunden und kostet 41,40 €.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 08.30 – 12.00 Uhr und montags, dienstags und donnerstags von 14.00 – 16:00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, entgegen. Eine Anmeldung per Telefon ist unter der Rufnummer 02307 / 284952 oder 284954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über vhs.bergkamen.de oder www.bergkamen.de anmelden.

**Schülerdisco der Realschule
Oberaden findet großen**

Anklang

Wieder fand die von der SV bestens organisierte Schülerdisco der Realschule Oberaden großen Anklang.



Schülerdisco an der RS0

Unter die zahlreichen aktuellen Schülerinnen und Schüler aus allen Jahrgangsstufen mischten sich auch viele Ehemalige der RS0. Alle gemeinsam tauschten sich aus und schwangen das Tanzbein. Unter Konfettiregen wurde so manche Stimme heiser.

Als mittlerweile fester Bestandteil punktete auch der Gesangwettbewerb, bei dem sich vor allem Schülerinnen mutig dem Publikum stellten und ihre Lieblingslieder live präsentierten, um am Ende eine Siegerin zu küren.

Eines war am Ende des Abends klar: alle Beteiligten freuen sich bereits jetzt auf eine Fortsetzung im Jahr 2017.

Wettbewerb „Jugend debattiert“: Bergkamener Gymnasium ist dabei

Die nächste Runde des Wettbewerbs „Jugend debattiert“ unter der Schirmherrschaft des Bundespräsidenten Joachim Gauck läuft jetzt an. Am kommenden Dienstag findet die erste von vier Qualifikationsrunden in Hamm statt, an der auch vier Schülerinnen und Schüler des Bergkamener Gymnasiums antreten werden.

Seine Meinung vertreten, sie fair verteidigen und gute Argumente für die eigene Überzeugung finden – das sind Kompetenzen, die für das soziale Miteinander von großer Bedeutung sind. Erwerben lassen sie sich in praxisnahen Projekten wie Jugend debattiert, an dem bereits Schülerinnen und Schüler von 32 Schulen des Regierungsbezirks Arnsberg teilgenommen.

Auch im aktuellen Schuljahr gibt es erneut vier Regionalverbände, die am Wettbewerb Jugend debattiert teilnehmen. Die Schülerinnen und Schüler werden in Projekten bzw. im Unterricht darauf vorbereitet, zu aktuellen politischen und schulischen Streitfragen zu debattieren. Sie verbessern mit dem geregelten und fairen Wettstreit nicht nur ihre Sachkenntnis und Überzeugungskraft, sondern auch ihre Ausdrucks- und Gesprächsfähigkeit. Die besten Schüler, die sich auf Klassen- und Schulebene qualifiziert haben und treten im Verbundwettbewerb gegeneinander an. Speziell geschulte Juroren ermitteln, wer die Region auf Landesebene vertritt.

Die Regionalverbände in Arnberg sind Teil des bundesweiten Netzes von rund 1100 Schulen, die im Schuljahr 2015/16 an Jugend debattiert teilnehmen; allein in NRW sind es 192 teilnehmende Schulen.

In einer Debatte bei Jugend debattiert äußern sich jeweils vier Jugendliche zu aktuellen politischen und schulischen Streitfragen. Jeder erhält zunächst zwei Minuten ungestörte Redezeit, in der er seine Position – pro oder contra – darlegt. Es folgen zwölf Minuten freie Aussprache. Für ein Schlusswort steht jedem Teilnehmer eine Minute zur Verfügung. Eine Jury bewertet die Debattanten nach Sachkenntnis, Ausdrucksvermögen, Gesprächsfähigkeit und Überzeugungskraft.

Der Landeswettbewerb in Nordrhein-Westfalen wird vom Ministerium für Schule und Weiterbildung Nordrhein-Westfalen und der Landeszentrale für politische Bildung NRW getragen. Medienpartner in Nordrhein-Westfalen ist der Westdeutsche Rundfunk mit dem Sender WDR 5. Schirmherr von Jugend debattiert ist Bundespräsident Joachim Gauck. Auf Bundesebene und inhaltlich wird das Projekt von der Gemeinnützigen Hertie-Stiftung, der Robert Bosch Stiftung, der Stiftung Mercator und der Heinz Nixdorf Stiftung in Kooperation mit der Kultusministerkonferenz getragen.

**Reisemesse der Diakonie:
Urlaubsorte und
Reisebegleitungen**

kennenlernen

Eine persönliche Beratung aus erster Hand bekommen Reiselustige und Interessierte auf der Reismesse der Diakonie Ruhr-Hellweg. Wie im letzten Jahr informieren ehrenamtliche Reiseleiterinnen und Reiseleiter sowie über alle Reiseorte, Hotels und die Programmgestaltung des diesjährigen Reiseangebotes. Auch die Betreuerinnen und Betreuer der Kinder-, Jugend- und Familienreisen stehen für ein persönliches Gespräch zur Verfügung.

Am Samstag, 27. Februar lädt der Reisedienst von 10-16 Uhr in die Mozartstr. 18-20 in Unna ein. Das Team stellt die umfangreiche Palette an Reisen vor. Von Kultur-, Städte- und Aktivreisen, über Aufenthalte in berühmten Kurorten oder auf Badeinseln mit Traumstränden, bis hin zu Reisen für Kinder, Jugendliche oder Familien hat die Diakonie für jeden Geschmack etwas zu bieten.

Auf der Messe besteht nicht nur die Möglichkeit die ehrenamtlichen Reisebegleitungen persönlich kennenzulernen. In entspannter Atmosphäre bei Kaffee, Kuchen und herzhaften Snacks können sich die Besucher auch mit den Mitreisenden austauschen. Neben dem umfangreichen Angebot an Reiseprospekten geben Vorträge über aktuelle Zielorte und Fotopräsentationen von bereits durchgeführten Reisen einen lebhaften Eindruck vom Urlaubsort und der Reisegestaltung. Individualtouristen und Gruppenreisende erfahren, was die Häuser der Diakonie Ruhr-Hellweg in Eversberg und auf Spiekeroog zu bieten haben. Mit etwas Glück lässt sich zudem die Reisekasse aufbessern. Wer an der Verlosung teilnimmt kann Reisegutscheine für eine Reise seiner Wahl gewinnen.

Eine Anmeldung für die Reismesse ist nicht notwendig. Unter der gebührenfreien Telefonnummer 0800-5890257 oder unter reisen@diakonieruhr-hellweg.de können Interessierte, die den Termin nicht wahrnehmen können, den kostenlosen Reisekatalog 2016 bestellen. Der Katalog steht

darüber hinaus unter www.diakonie-reisedienst.de zum Download bereit.

Kreis gibt Ernährungstipps: Vitaminmangel muss nicht sein

Husten, Schnupfen, Heiserkeit – für viele gehört dies zur kalten und von häufigen Wetterwechseln geprägten Jahreszeit dazu. Vitamine helfen, einen Schutzschild gegen laufende Nasen, tränende Augen und Co. aufzubauen. Was zu beachten ist, erklärt Amtsarzt Dr. Bernhard Jungnitz.

„Ständige Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Konzentrationsschwäche, Reizbarkeit, Kopfschmerzen und Nervosität können auf einen Vitaminmangel hindeuten. Besonders ein Mangel an Vitamin C begünstigt Husten, Schnupfen und Heiserkeit“, weiß der Amtsarzt.

Dabei braucht ein Erwachsener weniger als ein halbes Gramm Vitamine am Tag. Doch statt gleich zu Vitaminpräparaten zu greifen, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung die Umstellung auf vitaminreiche Kost. Dabei reicht es nicht, nur einmal in der Woche Salat, Gemüse oder Obst zu sich zu nehmen, denn der Körper benötigt jeden Tag Vitamine. Die Ernährung sollte abwechslungsreich gestaltet werden, da nicht in jedem Produkt alle Vitamine im gleichen Maße vorhanden sind.

Wichtig ist auch die richtige Lagerung und Zubereitung vitaminreicher Lebensmittel, da die empfindlichen Stoffe sonst verloren gehen oder zerstört werden. So sollte Gemüse nicht warm gehalten werden, da die Mahlzeit dadurch erheblich an ernährungsphysiologischem Wert verliert.

Günstiger ist es, die Speisen abkühlen zu lassen und sie bei

Bedarf erneut kurz zu erhitzen. Beim Garen und Dünsten reicht oft viel weniger Flüssigkeit als allgemein angenommen. Da langes Wässern die Zellwände von empfindlichem Salat oder Gemüse zerstört und wertvolle Vitamine ausspült, empfiehlt sich gründliches Abspülen unter kaltem Wasser. Da auch Zerkleinern die Zellstrukturen zerstört, sollte Obst oder Gemüse erst kurz vor der Mahlzeit geschnitten werden.

Ein wichtiges Hauptnahrungsmittel hierzulande sind Kartoffeln in jeder Zubereitungsform. Dabei eignen sich besonders Pellkartoffeln, um das in der Kartoffel enthaltene Vitamin C zu erhalten. Die Schale schützt bei dieser Zubereitung die Vitamine. Das vitaminhaltige Kochwasser von Salzkartoffeln kann als Grundlage für Suppen oder Soßen verwendet werden.

Interesse ist groß: Seminar „Prävention sexualisierter Gewalt“ ausgebucht

Das Seminar „Prävention sexualisierter Gewalt“ ist zwischenzeitlich ausgebucht. Für das durch die Stadtsportgemeinschaft und den Stadtjugendring Bergkamen angebotene Seminar liegen zwischenzeitlich 25 Anmeldungen vor, die am Montag, 22. Februar 2016, durch den Referenten des LSB NRW, Klaus-Peter Uhlmann, über Themeninhalte informiert werden und natürlich Arbeitsergebnisse am Ende der Veranstaltung präsentieren sollen.

Los geht es um 18.00 Uhr im Treffpunkt an der Lessingstraße.

Das Thema „Kindeswohlgefährdung – Sexualisierte Gewalt an Mädchen und Jungen“ ist ein gesellschaftliches Querschnitts-

Problem, dem sich auch der organisierte Sport als wichtiger Teil unserer Gesellschaft stellen muss und auch tatsächlich stellt. Hierbei geht es nicht darum, den Sport unter Generalverdacht zu stellen, sondern alle in den Vereinen, die Kontakt zu Kindern und Jugendlichen haben, zu befähigen, Auswirkungen von sexueller Gewalt, wo immer sie entstanden ist, zu erkennen und richtig zu handeln.

Es ist der Schutzauftrag von Verbänden und Vereinen sowie von Trainerinnen oder Trainer, eine gewaltfreie Atmosphäre im Verein zu schaffen, die Mitglieder und Mitarbeiter/innen für das Thema sexualisierte Gewalt an Mädchen und Jungen im Sport aufzuklären und zu sensibilisieren. Zum Schutzauftrag der Sportvereine und Sportverbände für die besonders zu schützende Zielgruppe der Kinder und Jugendlichen gehört ebenso Maßnahmen zur Prävention und Intervention sexualisierter Gewalt im Sport zu erarbeiten, diese zu kennen und innerhalb der Vereinsstrukturen zu verankern.

Kinder haben häufig vertrauensvolle Beziehungen zu den Übungsleiter/innen und Trainer/innen sowie zu den Jugendgruppenleiter/innen und anderen Mitarbeiter/innen der sportlichen und aussersportlichen Kinder- und Jugendarbeit in den Sportvereinen. Ihnen vertrauen sich Mädchen und Jungen gerade in schwierigen Situationen am ehesten an. Für die Angesprochenen stellt sich dann die Frage: „Was ist jetzt zu tun – wie gehe ich damit um?“

Weitere Inhalte sind die Klärung folgender Fragestellungen: „Wie erkenne ich entsprechende Signale von Kindern und Jugendlichen, wie ist meine eigene Wahrnehmung und wie gehe ich damit um?! Aus Angst, etwas Falsches zu tun, geschieht vielmals gar nichts.“

Der Stadtsportverband: „**Schweigen schützt die Täter**, nicht den Sport und erst recht nicht die Kinder und Jugendlichen.“

Naturnahe Gartengestaltung: Vortrag in der Ökologiestation

Ein naturnaher Garten berücksichtigt die Bedürfnisse von Mensch, Pflanze und Tier gleichermaßen. Dazu muss man nicht nur die Bau- und Gestaltungsmaterialien kennen, sondern auch die Interessen der verschiedenen Gartenbewohner. Altbewährte und neue Techniken einer naturnahen Gartengestaltung erläutert Karsten Banscherus am Mittwoch, 17. Februar, u.a. anhand der im Außenbereich der Ökologiestation vorhandenen Elemente wie z.B. Trockenmauern oder Kräuterspirale. Außerdem werden Wasserspiele, kleine und große Teiche oder Wasserläufe sowohl als Gestaltungselemente als auch in ihrer Bedeutung für die ökologische Vielfalt im Garten vorgestellt.

In diesem Vortrag, der von 19.00 bis 21.00 Uhr dauert und 5,- Euro je Teilnehmer kostet, wird, angefangen von den Erdarbeiten bis zur Bestückung mit Pflanzen und Tieren, der praktische Ausbau vermittelt. Eine Anmeldung ist unter 02389-98 09 11 oder 02389-9 80 90 beim Umweltzentrum Westfalen möglich. Informationen über den Referenten finden sich unter www.banscherus.de.

Eine Stunde wird für Klima-

und Umweltschutz das Licht ausgeknipst

Am Samstag, 19. März, findet um 20.30 Uhr wieder die WWF-Earth Hour statt – die weltweit größte Aktion für mehr Klima- und Umweltschutz. Bergkamen ist auch diesmal wieder mit dabei und knipst zum Beispiel für eine Stunde die Leuchtelemente der Lichtkunstwerke aus.

Rund um den Globus werden nun bereits zum 10. Mal Millionen von Menschen, Städte, Gemeinden und Unternehmen für eine Stunde das Licht ausschalten und so gemeinsam ein starkes Zeichen für den Schutz unseres Planeten setzen. Vom Big Ben in London, über die chinesische Mauer bis hin zum Brandenburger Tor in Berlin. Unternehmen lassen ihre Zentralen für eine Stunde in der Dunkelheit versinken und auch Millionen Menschen werden zu Hause für 60 Minuten das Licht ausschalten. Gemeinsam werden sie ein starkes Zeichen für den Schutz unseres Planeten setzen und damit deutlich machen, dass es für einen erfolgreichen Umwelt- und Klimaschutz auf den Beitrag jedes Einzelnen ankommt!

Die Stadt Bergkamen ist bereits zum 6. Mal mit dabei. „Eine Aktion, die für das Thema Klimaschutz sensibilisieren soll“, so Bürgermeister Roland Schäfer. Dieser hatte im Jahr 2011 die Anregung einer Bergkamener Bürgerin zur Beteiligung an der globalen Aktion gerne aufgegriffen.

So werden zur „Earth Hour“ am Samstagabend fünf Lichtkunstwerke in den städtischen Kreisverkehren vom Stromnetz genommen: die vier farbigen Lichtstelen der Gebrüder Maik und Dirk Löbber mit dem Titel „Bergkamen setzt Maßstäbe“ in den Kreisverkehren rund um die Stadtmitte sowie die Medienskulptur „No agreement today – no agreement tomorrow“ von Andreas M. Kaufmann im Kreisverkehr am Busbahnhof.

Auch die Bergkamener Bürgerinnen und Bürger sind herzlich eingeladen, sich individuell an der weltweiten Klimaschutzaktion zu beteiligen und die Lichter im Hause für eine Stunde zu löschen!

Weitere Infos:

Mit der Earth Hour ruft der WWF (World Wide Fund For Nature) dazu auf, sich gemeinsam 60 Minuten Zeit zu nehmen, um sich der Thematik bewusst zu werden, um zu diskutieren und sich auszutauschen – über das, was wir tun können, um die Umwelt und das Klima zu schützen. Natürlich nicht nur eine Stunde pro Jahr, sondern jeden Tag.

Im vergangenen Jahr fand Earth Hour in mehr als 162 Ländern und über 7.000 Städten auf allen Kontinenten statt. Auch in Deutschland stieg die Zahl der teilnehmenden Städte von 163 in 2014 auf sagenhafte 227 – darunter die sechs größten der Republik. Mit der Earth Hour 2016 will der WWF diesen Rekord noch brechen und zeigen, wie global der Wunsch nach mehr Klimaschutz in der Gesellschaft verankert ist. (www.wwf.de/earthhour)