

# Karnevalsfeier Seniorenband ausverkauft

mit  
total

Das Seniorenbüro der Stadt Bergkamen wird gemeinsam mit dem Seniorenhilfering und der Ev. Frauenhilfe Weddinghofen **am Freitag, den 29.01.2016**, im Martin-Luther-Haus der Evangelischen Friedenskirchengemeinde, Goekenheide 5 einen karnevalistischen bunten Nachmittag für alle jecken Seniorinnen und Senioren veranstalten. Aufgrund der großen Nachfrage sind alle Einlasskarten bereits vergeben. Die Veranstaltung ist wie in den Vorjahren wieder ausgebucht.

Einlass zur Karnevalsveranstaltung ist ab 14.30 Uhr, so dass zunächst bei Kaffee, Kuchen und Kaltgetränken der Nachmittag in fröhlicher Runde beginnt. Um 15.00 Uhr wird Sozialdezernentin Christine Busch die Gäste begrüßen. Danach wird bis 18.30 Uhr den Besucherinnen und Besuchern ein abwechslungsreiches, unterhaltsames Programm zum Zuschauen, Mitsingen und Schunkeln geboten. Die 1. Bergkamener Seniorenband wird durch ihre Live-Musik, Showeinlagen und Sketchen für ausgelassene Stimmung sorgen. Auf tolle karnevalistische Programmpunkte von weiteren Künstlern können die Besucherinnen und Besucher schon jetzt gespannt sein.

---

## Unfall auf Erich-Ollenhauer-

# **Straße – Einjähriges Kind zum Glück unverletzt**

Bei einem Verkehrsunfall am Sonntagabend, 24.01.2016, gegen 19.00 Uhr auf der Erich-Ollenhauer-Straße ist eine Frau leicht verletzt worden. Die 31-jährige Bergkamenerin fuhr mit ihrem VW auf der Erich-Ollenhauer-Straße in Richtung Lünen. Aus der Gedächtnisstraße kam ein 22-jähriger Bergkamener mit seinem BMW und übersah den VW. Beide Fahrzeuge stießen im Kreuzungsbereich zusammen. Die 31-jährige wurde bei dem Unfall leicht verletzt, zum Glück blieb ihr einjähriges Kind in dem Kindersitz unverletzt. Beide wurden zur Vorsicht in ein Krankenhaus eingeliefert. Bei dem Unfall entstand laut Polizei ein Sachschaden in Höhe von 6200 Euro.

---

# **Gehhilfen-Trio schlägt kräftig zu – 40-Jährigen erheblich am Kopf verletzt**

Drei Männer (28/30/30) „solidarisierten“ sich am frühen Montagmorgen um 0.05 Uhr vor dem Dortmunder Hauptbahnhof und schlugen mit ihren Gehkrücken auf einen 40-jährigen Mann ein. Er musste mit Platzwunden am Kopf der Unfallklinik zugeführt werden.

In Höhe des Schnellrestaurants vor dem Dortmunder Hauptbahnhof lieferten sich vier Personen aus der dortigen Trinker- und Obdachlosenszene ein heftiges Wortgefecht. Plötzlich schlug die Stimmung in Gewalt um. Mit ihren Gehhilfen schlugen drei Männer auf einen Dortmunder ein und verletzten ihn hierbei

nicht unerheblich am Kopf.

Einsatzkräfte der Bundespolizei beendeten die Auseinandersetzung und forderten einen Rettungswagen an. Während der polizeilichen Maßnahmen kam es zu Widerstandshandlung eines Beteiligten gegen die Polizeibeamten. Der Randalierer, ein 30-jähriger Italiener, war mit einem Platzverweis nicht einverstanden. Gegen das „Gehilfen-Trio“ wurden Ermittlungsverfahren wegen gefährlicher Körperverletzung und gegen den 30-Jährigen zusätzlich wegen Widerstand eingeleitet.

---

## **Renitenter Einbrecher greift Polizeihündin Pina an – Er hatte keine Chance**

Ein Gaststätteneinbrecher ist in der Nacht von Polizeihündin „Pina“ auf frischer Tat gestellt worden. Der Mann hatte sich auf der Dessauerstraße in Dortmund sein Tatobjekt gesucht und war dort offenbar über ein Fenster eingestiegen.



## Polizeihündin Pina

Zunächst hatte ein aufmerksamer 61-jähriger Nachbar um 0.56 Uhr den Einbruch beobachtet und sofort die Polizei alarmiert. Die Beamten rückten mit Polizeihündin „Pina“ an, die kurz darauf einen Tatverdächtigen im Keller stellte. Der mutmaßliche 50-jährige Einbrecher verschanzte sich noch in den sanitären Anlagen des Kellers, bis er den Polizisten samt Diensthund vor die Augen trat. Hier leistete der Verdächtige dann erheblichen Widerstand gegen die Beamten. Auch Pina, die auf Weisung ihres Diensthundeführers zubiss, wurde von dem Einbrecher erheblich angegriffen.

Schließlich gelang die vorläufige Festnahme des renitenten 50-Jährigen, der mittlerweile durch den Hundebiss verletzt worden war. Die Ermittlungen zum Einbruch dauern weiter an. Der Mann musste vorsorglich in einem Krankenhaus behandelt werden.

---

# **Einbruch an der Büscherstraße – Tablet gestohlen**

In der Zeit von Freitagnachmittag bis Sonntagmittag sind unbekannte Täter in ein Einfamilienhaus in der Büscherstraße eingedrungen. Sie hebelten das Wohnzimmerfenster auf und gelangten so ins Haus. Sie entwendeten ein Tablet. Wer kann Angaben machen? Hinweise bitte an die Polizei in Bergkamen unter der Rufnummer 02307 921 7320 oder 921 0.

---

# **Ehrungen und Wahlen beim TuS Weddinghofen**

Am kommenden Freitag, 29. Januar, um 20.00 Uhr lädt der TuS Weddinghofen seine Mitglieder zur Jahreshauptversammlung im Alevitischen Kulturzentrum in der Buchfinkenstraße 8 in Weddinghofen ein. Auf dem Programm stehen neben den zahlreichen Ehrungen der Jubiläre auch Vorstandswahlen.

---

## **Zirkuszauber an der Gerhart-Hauptmann-Schule**

Auch in diesem Schuljahr hat das Kollegium der Gerhart-Hauptmann-Grundschule wieder ein faszinierendes Projekt für unsere Schülerinnen und Schüler vorbereitet: eine Woche Zirkuszauber mit dem Circus Paletti. Von Montag, 15. Februar, bis Samstag, 20. Februar, heißt es „Manege frei, die Show beginnt!“.

Die Kinder der Schule schlüpfen in verschiedene Artistenrollen, die sie sich selbst ausgesucht haben und die sie nun an vier Tagen jeweils eine Stunde lang unter Anleitung der Artisten des Circus Paletti einstudieren. Ein Akrobatikstundenplan regelt den Ablauf an den Proben Tagen der Kinder. So bereiten sich die Kinder eifrig auf ihren Auftritt in einer Vorstellung am Wochenende vor. Auch im Unterricht der Schule steht in dieser Woche das Thema Zirkus fächerübergreifend im Mittelpunkt.

Ziele des Projektes sind die Entwicklung und Förderung der Persönlichkeit, insbesondere das Kennenlernen des eigenen Körpers, Austesten der eigenen Leistungsgrenzen und Erproben

der eigenen Fähigkeiten, das Entwickeln und Erleben von Teamgeist sowie das Spielen und Sprechen vor Publikum. Ferner ist der Umgang mit Tieren für viele Kinder eine wichtige Erfahrung.

Folgende Darbietungen werden eingeübt und präsentiert: Trapez, Drahtseil, Jonglage, Akrobatik, Hula-Hoop, Clownerie und eine Tiernummer mit Tauben.

Das alles können die Zuschauer, abwechselnd dargeboten von den Kindern und den Artisten, in vier verschiedenen Vorstellungen am Freitag und Samstag in der Turnhalle, die sich in ein Zirkuszelt verwandeln wird, dann genießen. Unterstützt wird dieses Projektes von der Volksbank Kamen – Werne.

---

## **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 Adipositasstag NRW

Das Adipositaszentrum im Klinikum Westfalen ist neben dem Klinikum Vest und dem Knappschaftskrankenhaus Bottrop einer



der Veranstalter des Adipositasstages 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-Krankenhaus Kamen, der beim Adipositasstag 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 Mass -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 Adipositasstag 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 Wohlfühl 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 .