

Was gibt es in Kürze bei der Volkshochschule Bergkamen zum Thema Gesundheit?

Unter dem Motto „VHS macht gesünder“ bietet der Programmbereich Gesundheitsbildung eine Fülle interessanter Themen und Kursangebote. Es geht um Ernährung, Bewegung, Entspannung, Resilienz, Prävention und Nachhaltigkeit. Da ist für jeden etwas dabei. Stöbern Sie mal im VHS-Programmheft oder auf der Homepage der VHS.

Der Gesundheitsbereich startet am 18.01.2024 von 18.00 bis 20.00 Uhr mit einem Online-Vortrag der Ernährungsberaterin Dagmar Lehmkuhl zum Thema „Hashimoto und Ernährung – Wenn die Schilddrüse erkrankt“. Mindestens jede 10. Person in Deutschland erkrankt an Hashimoto-Thyreoiditis. Aufgrund ihrer vielfältigen und unspezifischen Symptome bleibt, sie oftmals lange Zeit unentdeckt. Viele Betroffene fühlen sich trotz der Einnahme von Medikamenten unwohl. Im Rahmen dieses Vortrags erhalten Sie Informationen, wie sie mit einer Ernährungsumstellung die Symptome lindern und Einfluss auf ihr Wohlbefinden nehmen können.

Dr. Eva Fuchs widmet sich mit Ihrem Thema „Aktive Wechseljahre“ in Ihren Online-Vorträgen an drei Abenden den Themenschwerpunkten „Mentale Freiheit, Selbstfürsorge und Umgang mit Veränderungsprozessen“ am 23.01.2024 von 19.30 bis 21.00 Uhr „Ernährung in den Wechseljahren“ am 30.01.2024 von 19.30 bis 21.00 Uhr und „Umgang mit Stress, Entspannung, Bewegung und guter Schlaf“ am 06.02.2024 von 19.30 bis 21.00 Uhr.

Frau Dr. Fuchs informiert darüber hinaus in einem Online-Vortrag am 24.01.2024 von 19.30 bis 21.00 Uhr dem spannenden Thema „Essen gegen das Vergessen! – Demenz vorbeugen!“.

Gegen das Altern kann man nichts tun aber gegen die Vergesslichkeit. Unser Gehirn ist zum lebenslangen Lernen ausgelegt und um aktiv zu bleiben, braucht es unter anderen Bewegung, Sauerstoff und Wasser. Und mit der richtigen Ernährung ist die Versorgung mit Nährstoffen gewährleistet. Das Gehirn wird aktiv geschützt, das Denkvermögen verbessert damit wir lange vital und fit bleiben können.

Na neugierig geworden? Dann setzen Sie sich mit dem VHS-Team Ihrer Volkshochschule in Verbindung.

Weitere Informationen und Kursinhalte können Sie der Homepage der VHS Bergkamen unter <https://vhs.bergkamen.de> entnehmen. Dort können Sie 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.

Religionen in der Welt: Volkshochschule Bergkamen präsentiert eine Vortragsreihe mit Pfarrer Alexander Jasczyk

Alexander Jasczyk, Pfarrer in der Martin-Luther-Kirchengemeinde Bergkamen, hat für die Volkshochschule Bergkamen eine interessante Vortragsreihe zum Thema

„Religionen in der Welt“ entwickelt.

Das Thema des ersten Vortrags am 18.01.2024 lautet „Die Anderen und ich – Das Eigene über das Fremde wahrnehmen“.

Das, was wir in unserer Gesellschaft »im Großen« haben, nämlich das Aufeinandertreffen verschiedener Kulturen, Herkunft und Religionen und die damit einhergehenden Vorurteile, die zwischen den Menschen kursieren und das Miteinander erschweren, zeigt sich »im Kleinen« in der Nachbarschaft oder in unserem Alltag. Nur im Miteinander können Vorurteile und Stereotype abgebaut, aber vielleicht auch bestätigt werden. Vorurteile spalten nicht nur, sondern weisen auch auf das Besondere hin. Sie zeigen auf das, was den »Andere(n)« ausmacht. Als dieses »Besondere/Einzigartige« sollte man es aber auch ansehen. Ebenso lässt es sich als Bereicherung für unsere Gesellschaft erfahren, die durch die Vielfalt wächst und lebendig wird. In diesem Kurs geht es, um die Reflexion des eigenen Umgangs mit Vielfalt. Wann und wie erlebe ich sie in meinem Alltag? Und wie kann ich interkulturelles Miteinanderleben erlernen?

Der Vortrag findet im VHS Gebäude „Treffpunkt“, Lessingstr.2, 59192 Bergkamen, im Raum 102, statt.

Die folgenden Vorträge widmen sich den Themen „Christentum-Verlieren die Kirchen wirklich an gesellschaftlicher Bedeutung?“, „Islam-fünf Säulen für ein gutes Leben“, „Judentum-Der Mensch denkt und Gott lacht“, „Buddhismus/Hinduismus-Endlich(Er)wachsen“ und „Du und Ich – Wir sind besser als wir denken“.

Weitere Informationen und Kursinhalte können Sie der Homepage der VHS Bergkamen unter <https://vhs.bergkamen.de> entnehmen. Dort können Sie 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.

Praxis-Workshop auf der Ökologiestation: Möbel aus Wildholz – für Einsteiger



Foto: Umweltzentrum Westfalen

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

Von Samstag bis Sonntag, 10.+ 11. Februar 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

„Alles, was Sie sagen...“: Freispruch nach fehlender Polizei-Belehrung

von Andreas Milk

Es gehört zu den Grundsätzen unseres Rechtsstaates: Niemand braucht sich selbst zu belasten. Ob der italienische Staatsbürger Paolo T. (Name geändert) genau das am 24. Oktober 2022 im Telefonat mit einer Kamener Autobahnpolizistin getan hat, ist nicht ganz klar. Folge des Gesprächs war jedenfalls ein Strafbefehl wegen Fahrens ohne Fahrerlaubnis. T. legte Einspruch ein. Dessen Folge war jetzt eine Verhandlung im Amtsgericht. T. erklärte: „Ich bin nicht gefahren.“

An besagtem Oktobertag hatte T.s BMW an der A1 in Fahrtrichtung Köln herumgestanden, einsam und verlassen und wohl nicht mehr fahrtüchtig. Die Polizei ermittelte den Halter. So kam es zu dem Anruf bei Paolo T. Die Beamtin redete mit ihm, und was er sagte, ließ sie annehmen, dass er selbst den BMW kurz vorher über die Autobahn gesteuert hatte. Bloß hatte er zu dem Zeitpunkt keinen gültigen Führerschein. Konsequenz war das Strafverfahren.

Allerdings hatte die Beamtin es versäumt, T. zu belehren hinsichtlich der Sache mit dem Sich-selbst-Reinreiten. In Fernsehkrimis gibt es an der Stelle den berühmten Satz: „Alles, was Sie sagen, kann gegen Sie verwendet werden.“ Im Gerichtssaal berichtete T., er sei mit anderen Leuten zusammen auf dem Weg zum Dortmunder Flughafen gewesen; am Steuer gesessen habe einer dieser Leute. Der BMW sei liegen geblieben – ein hilfsbereiter Mensch habe angehalten und ihn und seine kleine Reisegruppe mitgenommen.

Das kann stimmen oder auch nicht. Etwas anderes ließ sich nicht beweisen. Was das Telefonat mit der Polizistin angeht, bestand ein Verwertungsverbot. Der Richter verwarf den Strafbefehl – T. verließ den Saal mit einem Freispruch. Neuer Ärger ist nicht zu erwarten. T. hat nach eigener Aussage wieder einen gültigen italienischen (EU-)Führerschein.

**Neues Kursprogramm des
Bildungswerk Multi Kult
startet: Anmeldung ab sofort**

möglich

Mit einer bunten und vielseitigen Programmauswahl bietet das Bildungswerk Multi Kulti allen Interessierten im ersten Halbjahr 2024 verschiedene Möglichkeiten zur persönlichen Fort- und Weiterbildung.

Selbstbewusst im Job und Alltag kommunizieren

Mit „Gewaltfreier Kommunikation“ lässt es sich leichter und effizienter mit dem eigenen Selbst und den Menschen im Alltag zurechtkommen. Von Februar bis Juni können Interessierte in insgesamt sieben Online-Kursen das Handlungskonzept erlernen oder die Anwendung (zum Beispiel für den Straßenverkehr) trainieren. Hierbei lockt das Bildungswerk ab dem sechsten gebuchten und stattfindenden Kurstermin mit einem Rabatt von 10 % auf die gesamte Kursgebühr. Unterschiedliche Arten von Kommunikation sowie deren Wirkung behandelt der Kompakt-Workshop „Superkräfte der Kommunikation“ (20. Februar). Englisch zum Auffrischen und für soziale Berufe.

Für Wiedereinsteiger im Englischen gibt es zum Auffrischen einen OnlineRestart-Kurs (ebenfalls ab 7. Februar). Speziell für Menschen im sozialen Bereich ist der Online Crashkurs „Englisch für soziale Berufe“ (ab 23. Februar) gedacht.

Religionen verstehen, Extremismus erkennen

Auch politische und gesellschaftsrelevante Themen finden im Kursprogramm Platz: Wie schon im vorangegangenen Jahr sensibilisiert die Wegweiser Beratungsstelle Dortmund, Hamm und Kreis Unna in Zusammenarbeit mit der Integrationsagentur und dem Bildungswerk in insgesamt vier Veranstaltungen (14.3., 11.4., 16.5., 13.6.) für die Themen Islamismus, Ultranationalismus und Propaganda. Außerdem erhalten Interessierte Informationen über „Geschichte, Religion und Recht des Islams“ (15. Februar).

Information und Anmeldung

- Einen Überblick über alle Kurse sowie weitere Informationen zur Anmeldung sind im Internet unter www.multikulti-forum.de/kurse hinterlegt.
 - Die Anmeldung ist aber auch per E-Mail oder persönlich möglich.
-

Ausbildungsmarkt im Kreis Unna unter Druck: 206 Ausbildungsplätze unbesetzt



Foto: NGG | Tobias Seifert

Nachwuchs-Mangel: Der Ausbildungsmarkt im Kreis Unna steht unter Druck. Darauf hat die Gewerkschaft Nahrung-Genuss-Gaststätten hingewiesen. Nach Angaben der NGG registriert die Arbeitsagentur im Kreis Unna 206 unbesetzte Ausbildungsstellen – darunter auch in der Lebensmittelindustrie. „Wir haben einen Azubi-Mangel. Gleichzeitig haben in Nordrhein-Westfalen 21 Prozent der 20- bis 34-Jährigen keinen Berufsabschluss. Ein Phänomen, das auch viele junge Menschen im Kreis Unna betrifft. Sie haben damit nicht die besten Perspektiven auf dem Arbeitsmarkt – auch was den Lohn angeht“, so Torsten

Gebehart. Der Geschäftsführer der NGG Dortmund beruft sich dabei auf Angaben des Bundesinstituts für Berufsbildung (BIBB).

Die Gewerkschaft befürchtet einen „gefährlichen Trend“: Jugendliche, die maximal einen Hauptschulabschluss haben, schafften immer seltener den Sprung in eine Ausbildung. „Es kommt darauf an, dass diese Jugendlichen intensiver gefördert werden. Sie müssen für eine Ausbildung fit gemacht werden“, so Gebehart. Arbeitsagenturen, Jobcenter und Unternehmen sollten bei der Ausbildungsförderung von Jugendlichen deshalb jetzt in den Turbogang schalten.

Betriebe sollten auf „Azubi-Lotsen“ setzen. „Die müssten sich aktiv darum kümmern, überhaupt erst einmal an junge Menschen heranzukommen. Dann geht es darum, sie für Ausbildungsberufe zu begeistern. Und wenn Jugendliche beispielsweise Schwierigkeiten beim Lernen haben, kann das für den Betrieb auch bedeuten, drei Jahre lang Nachhilfe anzubieten. Denn das Pensum, das die Berufsschulen haben, überfordert viele junge Menschen“, sagt Torsten Gebehart von der NGG Dortmund. Die Wirtschaft im Kreis Unna müsse sich für das neue Ausbildungsjahr besser präparieren.

Es sei grundsätzlich notwendig, mehr für den Job-Nachwuchs zu tun. „Das fängt damit an, das Potential zu erkennen, das in einem jungen Menschen steckt“, so Gebehart. Ab diesem Sommer gebe es für Jugendliche außerdem Rückenwind aus Berlin: „Der Bundestag hat eine Ausbildungsgarantie beschlossen. Ab August haben junge Menschen damit Anspruch auf eine Ausbildung. Wer keinen Ausbildungsplatz in einem Betrieb gefunden hat, bekommt das Recht auf eine außerbetriebliche Ausbildung“, sagt Torsten Gebehart.

Attraktiver sei natürlich die Ausbildung in einem Betrieb – also „mitten im Berufsleben“. Deshalb spricht sich die NGG Dortmund zudem für eine umlagefinanzierte Ausbildungsgarantie aus. „Dabei zahlen alle Betriebe in einen Fonds ein. Wer

ausbildet, bekommt dann aus diesem Ausbildungstopf einen Großteil der Kosten erstattet – etwa für die Vergütung, die Azubis bekommen“, erklärt Torsten Gebehart.

„Klau-Kauf“ und Kloppe bei Brumberg: Neun Monate auf Bewährung für 25-jährigen Bergkamener

von Andreas Milk

Er hatte großen Mist gebaut – und das sah der Bergkamener Sören M. (25, Name geändert) bei seinem Termin vor dem Kamener Strafrichter auch ein: Er legte ein Geständnis ab, sodass die als Zeugen geladenen Mitarbeiter der Firma Brumberg zügig an ihren Arbeitsplatz zurückkehren konnten.

In dem Elektrofachmarkt an der Kämerstraße in Kamen hatte M. im März vorigen Jahres zwei Nintendo-Switch-Spiele „erwerben“ wollen. Das Wort steht in Anführungszeichen, weil es sich nach Einschätzung des Richters eher um eine Mischung aus Klauen und Kaufen handelte: M.versah die Kartons mit Etiketten billigerer Artikel. An der Kasse fiel das auf; M. wurde aufgefordert, auf die Polizei zu warten. Und da stand er nun allein im Kassenbereich herum – und kam sich, wie er heute sagt, reichlich dumm vor. Statt zu bleiben, verließ er den Laden. Auf der Straße eskalierte das Geschehen: M. sah sich am Ende drei Brumberg-Leuten gegenüber. Einen von ihnen soll der robuste Ex-Soldat in den Schwitzkasten genommen und gewürgt haben. Der Mann war danach fast drei Monate krank geschrieben. Auch Drohungen sprach M. laut Anklage aus, als es in

Begleitung der Verkäufer-Truppe zurück zum Geschäft ging. Da war inzwischen auch die Polizei eingetroffen.

Neben seinem Geständnis gab Sören M. zu Protokoll, ebenfalls verletzt worden zu sein: Von hinten sei er angefallen worden und habe „aus dem Nichts eine Faust ins Gesicht“ bekommen. Die Hartnäckigkeit seiner Verfolger habe ihn überrascht – zumal ja durch den vergurkten Klaukauf gar kein Schaden entstanden war.

Im Dezember 2022 war Sören M. wegen gefährlicher Körperverletzung verurteilt worden. Es gab eine Geldstrafe per Strafbefehl. Diesmal setzte es eine Haftstrafe: Neun Monate, ausgesetzt zur Bewährung. Als spürbare Folge seines Tuns muss M. 800 Euro Buße in monatlichen Raten à 40 Euro an die Landeskasse zahlen.

VHS startet zu Semesterbeginn mit dem Thema Internetsicherheit: Wie Sie Ihre Online-Konten absichern können

Nicht nur Unternehmen müssen sich mit dem Risiko von Datenverlust und Datenmissbrauch auseinandersetzen auch als Privatperson ist es wichtig, seine Online-Identität zu schützen.

Der „CyberMonday“ der Volkshochschule Bergkamen beschäftigt

sich mit den besten Methoden zur Sicherung von Online-Konten. Wie starke Passwörter erstellt werden und die verschiedenen Möglichkeiten zur sicheren Speicherung von Passwörtern wird u.a. Thema in diesem Online-Vortrag sein. Die Teilnehmenden erfahren, wie sie die 2-Faktor-Authentifizierung aktivieren und verdächtige Aktivitäten erkennen können. Der Vortrag am 15.01. von 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr macht den Auftakt für den Programmbereich Berufliche Bildung und EDV.

Weitere Informationen und Kursinhalte können Sie der Homepage der VHS Bergkamen unter <https://vhs.bergkamen.de> entnehmen. Dort können Sie 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.

Drücker wollen Glasfaserverträge abschließen: Die Stadt macht keine Geschäfte an der Haustür

Seit einiger Zeit häufen sich die Hinweise aus der Bevölkerung, dass Personen, teilweise spätabends, vor der Tür stehen und sich als Mitarbeiter der Stadt ausgeben und mitunter in aufdringlicher Art und Weise Glasfaserverträge abschließen wollen.

Oft wird sogar versucht, diese Vertragsabschlüsse durch weitere Falschaussagen zu realisieren. Es handelt sich hierbei um Drückerkolonnen, die von den derzeit am Markt operierenden Unternehmen beauftragt werden.

Die Verwaltung der Stadt Bergkamen weist gemeinsam mit dem BreitbandBetrieb BBB ausdrücklich darauf hin, dass diese Personen keine Mitarbeiter der Stadt sind.

Bürgerinnen und Bürger können sich selbstverständlich an die Stadtverwaltung beziehungsweise den BBB unter der Rufnummer 02307 965-215 oder per Mail an breitband@bergkamen.de wenden und diese Fälle melden.

Es wird dann anhand der Schilderung überprüft, ob rechtliche Schritte eingeleitet werden können. Hierfür müssten sich gegebenenfalls die Betroffenen als Zeugen zur Verfügung stellen.

3D-Vortrag auf der Ökologiestation: Sehnsucht nach Tiefe – Dreidimensionalität im Bild

Thematisch passend zur derzeitigen Ausstellung auf der Ökologiestation über die Wunderwelt mikroskopisch kleiner Lebewesen in 3D von Prof. Cypionka der Uni Oldenburg, hält Dr. Janine Teuppenhayn am **Mittwoch, 17.01., 19:00 – 21:00 Uhr**, einen Vortrag über die Darstellung der dritten Dimension im Bild und präsentiert eigene faszinierende Landschaftsaufnahmen in 3D auf der **Ökologiestation des Kreises Unna**.

Seit knapp 30 Jahren beschäftigt sich die Geologin mit der Erstellung dreidimensional wirkender Bilder. Zum Fotografieren nutzt sie eine "zweiäugige" Kamera, um insbesondere Naturlandschaften und -phänomene möglichst realistisch wiederzugeben. Die spektakuläre Tiefenwirkung ihrer projizierten Aufnahmen übt eine besondere Faszination aus. Die Zuschauer werden förmlich in die Bilder hineingezogen und manche Motive wirken zum Anfassen nah.

Seit dem 15. Jhd bemühen sich Maler, eine möglichst plastische, dreidimensionale Wirkung in ihren Bildern zu erzeugen, obwohl ihnen als Leinwand nur eine ebene Fläche zur Verfügung steht. Sie haben mit Farbwahl, Licht- und Schatteneffekten sowie der perspektivischen Sichtweise experimentiert, um dem Betrachter die Illusion von Plastizität zu vermitteln. Im ersten Teil ihres Vortrags stellt die Referentin verschiedenste Stilmittel und Techniken zur Vortäuschung räumlicher Tiefe in der Kunst vor. Ein weiterer Schwerpunkt bildet die Demonstration verschiedener Aufnahme- und Wiedergabetechniken in der Stereofotografie. Im zweiten Teil des Vortrags erleben die Zuschauer auf einer Spezialleinwand die Vorführung von ca. 100 digitalen Bildbeispielen aus Island, Grönland, Deutschland, Portugal, Spanien, Kanada, Finnland und Brasilien, die mittels Polfilterbrille dreidimensional und voll farbig wahrgenommen werden können. Der Vortrag kostet 5 Euro Eintritt sowie 1 Euro Gebühr für die Brille.

Katerstimmung im Amtsgericht:

Strafen für Trunkenbolde

von Andreas Milk

Mitten in der Nacht – gegen zwei Uhr – hockte der Bergkamener Adem K. (62, Name geändert) in Kamen auf einem Bürgersteig, passenderweise an der Bergkamener Straße. Es war der sehr frühe Morgen des 19. August 2023. Eine Polizeistreife wurde aufmerksam. Dass K., wie sich später herausstellen sollte, 1,86 Promille Alkohol im Blut hatte, war für sich gesehen nicht strafbar. Aber er war in jener Nacht Auto gefahren: Der Wagen stand in der Nähe, mit einem platten Reifen, weil K. über eine Verkehrsinsel gebettet war.

Jetzt saß er als Angeklagter im Amtsgericht und erzählte, am Vorabend habe es eine Feier in der Firma gegeben. Eigentlich sollte eine Kollegin ihn nach Hause chauffieren. Doch die Frau machte einen Rückzieher: K.s Zustand behagte ihr wohl nicht. Also setzte sich der Mann hinters Steuer seines eigenen Wagens. Er trinke sonst eher selten, und seit dem Unfall sei er abstinent, erklärte er nun dem Richter. Der wiederum fand, dass es für K.s damaligen Promillewert schon einiges an Training brauche. Das Urteil: eine Geldstrafe von 30 Tagessätzen à 30 Euro, plus sieben Monate Führerscheinsperre.

Und noch ein weiterer trinkfreudiger Kraftfahrer wurde verurteilt, und das, obwohl er gar nicht da war: Für eine Tat im vergangenen Mai auf dem Hornbach-Parkplatz am Kamener Zollpost bekam ein vorbestrafter LKW-Fahrer per Strafbefehl sechs Monate Haft auf Bewährung und eine Führerscheinsperre von zwei Jahren. Nach Stand der Ermittlungen hatte er sich nach einer nächtlichen Kollision auf dem Parkplatz zunächst schlafen gelegt und später gegenüber der Polizei behauptet, erst nach dem Unfall mit dem Trinken begonnen zu haben. Den Verhandlungstermin im Gericht verpasste er – angeblich wegen eines Missverständnisses zwischen ihm und einem Verteidiger. Die Anreise mit dem Zug von seinem Wohnort in Süddeutschland hätte rund fünf Stunden gedauert.

