

VHS Kurs Säure-Base-Haushalt im Gleichgewicht

Tag für Tag entstehen in unserem Körper Säuren. Es handelt sich hierbei meistens um Stoffwechselprodukte, die beim Abbau von Nahrung entstehen. Auch Ernährungsfehler, übermäßiger Verzehr von Genussmitteln, Stress und Hektik und psychische Belastung können uns „sauer“ machen. Entstehen mehr Säuren, als der Körper neutralisieren und ausscheiden kann, so sprechen wir von einer Übersäuerung, die Ursache vieler Befindlichkeitsstörungen sein kann.

Claudia Lindemann referiert am Donnerstag, 19. März, von 19:00-20:30 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ über den Säure-Basen-Haushalt und erläutert, wie man durch die Anwendung naturheilkundlicher Methoden die Säurelast wieder los wird und seinen Haushalt in ein gesundes Gleichgewicht bringt. Sie gibt Ernährungstipps, informiert über basische Bäder und basische Mineralien und macht Vorschläge für anzuwendende Kräuter und Teezubereitungen. „Steigern Sie Ihr Wohlbefinden durch einen ausgeglichenen Säure-Base-Haushalt“, rät die Heilpraktikerin. Für die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist ein Kursentgelt in Höhe von 9,00 € zu entrichten.

Für diesen Kurs mit Kursnummer 3401 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS erforderlich. Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 08.30 – 12.00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, entgegen. Eine Anmeldung per Telefon ist unter der Rufnummer 02307 / 284952 oder 284954 möglich. Interessierte können sich auch jederzeit online über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

Einbrecher dringen in Ketteler-Schule ein und stehlen Handkreissäge

In der Zeit von Freitag, 17 Uhr, bis Sonntag, 11 Uhr, drangen unbekannte Täter in den Keller der Freiherr-von-Ketteler-Grundschule an der Rünther Straße ein und entwendeten eine Handkreissäge. Weiterhin beschädigten sie Türen und Fenster. Hinweise nimmt die Polizei in Bergkamen unter der Rufnummer 02307 921 7320 oder 921 0 entgegen.

Diebe müssen Tresor stehen lassen

Am Samstag, 7. März, zwischen 18 und 23 Uhr drangen unbekannte Täter durch die Terrassentür in ein Einfamilienhaus in der Landwehrstraße ein. Nach Durchsuchen der Räume versuchten die Täter vergeblich, einen eingemauerten Tresor zu entwenden. Über die Beute können noch keine Angaben gemacht werden.

Ebenfalls am Samstag, 7. März, zwischen 13.30 und 21.50 Uhr drangen Dieber durch Einschlagen eines Fensters in ein Einfamilienhaus in der Lessingstraße ein. Alle Räume wurden durchsucht. Über die gemachte Beute können noch keine Angaben gemacht werden.

Sachdienliche Hinweise an die Polizei Bergkamen unter

Verkehrsunfall unter Alkoholeinfluss

Ein 47-jähriger Bergkamener fuhr am Samstag, 7. März, um 15.30 Uhr mit seinem VW die Kamener Str. in Fahrtrichtung Unna. An der Kreuzung Kamener Str./Hallohweg kam es zu einem Rückstau, den der Mann offenbar nicht wahrnahm. Er fuhr auf das vor ihm stehende Fahrzeug einer 73-jährigen Bergkamenerin auf. Aufgrund der Wucht des Aufpralls wurde die Frau auf einen ebenfalls im Pkw wartenden 25-jährigen Unnaer geschoben. Dieser wird, genauso wie seine 25-jährige Beifahrerin, leicht verletzt. Bei der Unfallaufnahme wurde Alkoholgeruch bei dem 47-Jährigen festgestellt. Auf der Polizeiwache wurde ihm eine Blutprobe entnommen und sein Führerschein sichergestellt. Es entstand Sachschaden in Höhe von ca. 5000 Euro.

Betrunken in den Straßengraben gerauscht

Am Samstag, 7. März, befuhr ein 46-jähriger Nordkirchener um 18 Uhr mit seinem Toyota die Kamener Straße und wollte in die HansasträÙe abbiegen. Dabei verlor er die Kontrolle über sein Auto und fuhr rechts in den StraÙengraben. Bei der Überprüfung wurde Alkoholgeruch bei dem Mann festgestellt. Ihm wurde auf der Polizeiwache in Kamen eine Blutprobe entnommen und sein

Führerschein sichergestellt.

Mehr Bergkamener Kinder sollen die Kitas besuchen

Mehr Bergkamener Kinder bis zu sechs Jahren sollen Kitas besuchen. Das ist das erklärte Ziel des Jugendamts. Der Anteil der Mädchen und Jungen, die zuhause bleiben, sei in Bergkamen wesentlich höher als in den vergleichbaren Nachbarstädten, erklärte Jugendamtsleiter Udo Harder am Donnerstag den Mitgliedern des Jugendhilfeausschusses.

Bei den Fünfjährigen sind es laut jüngsten Zahlen rund 10 Prozent von 404 Kindern insgesamt in diesem Jahrgang, bei den Vierjährigen sind es sogar 13,7 Prozent.

Inwieweit die sogenannte „Herdprämie“ eine Rolle spielt, wurde in der Sitzung nicht angesprochen. Doch offensichtlich wartet eine Reihe von Eltern so lange, und das scheint ein weiterer Grund zu sein, bis ihr Nachwuchs einen Platz in dem gewünschten Kindergarten erhalten.

So verwalten acht der 21 Bergkamener Kindergärten eine Warteliste. In einigen gibt es freie Plätze. Dabei kommt es zu solch seltsamen Konstellationen, dass es bei zwei Kitas, die eigentlich Nachbarn sind, bei dem einen eine Warteliste gibt und bei dem anderen freie Plätze.

Positiv ist allerdings, dass es nicht zu Notsituationen kommt. Dann etwa, wenn eine Familie nach Bergkamen zieht, kann das Jugendamt laut Udo Harder in der Regel einen freien Kindergartenplatz anbieten.

Der Betrieb der Bergkamener Kindergärten kostet in diesem Kindergartenjahr etwas mehr als 9 Millionen Euro. Davon steuert das 3,45 Millionen Euro bei. Die Eltern zahlen 1,23 Millionen Euro. 4,4 Millionen Euro zahlt die Stadt aus eigenen Mitteln.

Unfall mit Pkw und Lkw auf der Autobahn A2

Die Löschgruppen Bergkamen-Mitte und Weddinghofen sind am frühen Freitagmorgen gegen 5 Uhr zu einem Unfall auf der Autobahn A2 in Fahrtrichtung Oberhausen gerufen worden. Wegen eines Unfalls war die Autobahn zwischen den Anschlussstellen Kamen / Bergkamen und Dortmund-Nordost zeitweise komplett gesperrt gewesen.

Um kurz vor 5 Uhr wechselte ein 27-jähriger Pkw Fahrer aus Hamm mit seinem Hyundai vom linken auf den rechten Fahrstreifen. Hierbei übersah er offenbar einen dort fahrenden Lkw und fuhr auf diesen auf. Durch den Unfall wurden mehrere Trümmerteile durch die Luft geschleudert. Einige beschädigten einen Pkw Audi, der ursprünglich auf dem mittleren Fahrstreifen hinter dem Lkw her fuhr.

Bei dem Unfall verletzte sich der 27-Jährige leicht. Der 49-jährige Lkw Fahrer aus Sundern und der 54-jährige Bergkamener blieben unverletzt. Es bildet sich schnell ein Rückstau mit einer maximalen Länge von rund 6 km.

Für die Dauer der Aufräum- und Säuberungsarbeiten war die Fahrtrichtung Oberhausen zunächst komplett gesperrt. Nachdem der Verkehr dann über den Seitenstreifen geleitet wurde, konnten zusätzlich noch der rechte Streifen und gegen 9.45 Uhr

auch der mittlere und linke Fahrstreifen wieder frei gegeben werden. Es entstand ein polizeilich geschätzter Sachschaden in Höhe von rund 25.000 Euro.

Zunächst hieß laut Alarm bei der Feuerwehr, dass durch einen Unfall eine Person eingeklemmt sei. Das bewahrheitete sich aber nicht, als die Bergkamener Feuerwehrleute am Unfallort eintrafen. Die Feuerwehrleute betreuten die Unfallbeteiligten und durchtrennten die Stromversorgung beim Lkw und beim Pkw.

Ein Trupp sicherte die Unfallstelle ab und leuchtete sie aus. Außerdem wurden ausgelaufene Treibstoffe abgestreut und die Trümmerteile vom Seitenstreifen geräumt.

Gewässerschau in Bergkamen: Besichtigung von Seseke und Beverbach

Der Kreis führt vom 9. bis 24. März in allen Städten und Gemeinden gesetzlich vorgeschriebene Gewässerschaun durch. Er prüft dabei die ordnungsgemäße Unterhaltung der Flüsse bzw. veranlasst dafür notwendige Maßnahmen. In Bergkamen findet die Gewässerschau am Dienstag, 10. März statt.

Treffpunkt der Teilnehmer ist um 8.30 Uhr im Eingangsbereich des Bergkamener Rathauses. Besichtigt werden die Seseke und der Beverbach mit den Nebengewässern.

An der Begehung nehmen die Vertreter der Unteren Wasserbehörde und der Stadt Bergkamen teil. Ebenfalls dabei sein können die zur Gewässerunterhaltung Verpflichteten, die Eigentümer und Anlieger der Gewässer, die zur Benutzung des Gewässers

Berechtigten, die Fischereiberechtigten und Vertreter der Unteren Landschaftsbehörde.

8. Bergkamener Rudelsingen im Haus Schmülling

Detlef Göke lädt am Dienstag, 10. März, 19.30 Uhr zum inzwischen 4. Bergkamener Rudelsingen ins Haus Schmülling ein.



In lockerer Atmosphäre treffen sich Menschen jeden Alters und singen gemeinsam Hits und Gassenhauer von damals bis heute. Dabei werden sie live von Hannes Weylandt und Philip Ritter (Piano) begleitet. Die Texte werden per Beamer an die Wand projiziert.

Wegen des zu erwartenden Zuspruchs ist es sinnvoll, sich vorher online anzumelden. Möglich ist es hier. Der Eintritt kostet 9 Euro, ermäßigt 7 Euro.

VHS hat freie Plätze: Fotografie, Gesundheit, Farb- und Stilberatung sowie EDV

In einigen Kursen der Bergkamener Volkshochschule gibt es noch freie Plätze. Anmeldungen sind deshalb möglich. Die Kurse beschäftigen sich mit den Themen Fotografie, Gesundheit, Farb- und Stilberatung sowie EDV.

VHS-Kurs „Raw Fotografie und Raw Entwicklung mit RawTherapee“

Bei dem herkömmlichen Fotografieren im JPG-Format wird die „Bildentwicklung“ der Kamera überlassen. Dabei geht häufig viel Potenzial verloren, welches noch in den Bildern steckt. Bei dem Fotografieren im RAW-Format, also mit den sogenannten Rohdaten, müssen wir jedes Foto selbst entwickeln. Dies geschieht mit einem Raw-Konverter. In diesem Kurs werden die Teilnehmer den freien Raw-Konverter „RawTherapee“ benutzen.

An vielen Bildbeispielen werden die Unterschiede zwischen JPG und RAW aufgezeigt. An eigenen Fotos, die parallel in JPG und RAW aufgenommen werden, lernen die Teilnehmer, den Raw-Konverter zu nutzen und ein Optimum aus den Fotos herauszuholen.

Dieser Kurs ist an Fotografinnen und Fotografen gerichtet, deren Kamera das Fotografieren in „raw“ erlaubt.

Der Kurs mit der Kursnummer 5305 beginnt am 10.03.2015 und findet 3 Mal dienstags in der Zeit von 18 Uhr bis 22 Uhr statt. Er umfasst 15 Unterrichtsstunden und kostet 34,50 €.

Entgiftung und Entschlackung – die Reinigung für den Körper

Unser Organismus ist heute ständig zahlreichen Belastungen ausgesetzt. Zusatzstoffe, Chemikalien, Kosmetik, Medikamente und Umweltgifte können den Organismus über die Jahre erheblich

belasten.

Wir nehmen sie über die Atemluft, die Haut oder den Verdauungstrakt auf bzw. produzieren diese Stoffe aus der Nahrung. Unser Organismus lagert die unerwünschten Substanzen im Bindegewebe ab. Entgiftungsorgane wie Niere, Leber und Darm sind durch die Fülle der „Giftstoffe“ häufig überfordert.

Im Frühjahr und im Herbst befindet sich unser Körper in einer Art Umstimmungsphase und ist daher besonders bereit für eine „Säuberung“.

Die VHS Bergkamen bietet im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ zu diesem Thema am 12.03.2015 in der Zeit von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr einen Kurs mit Kursnummer 3400 an, in dem umfassende Informationen über die vielfältigen Möglichkeiten, die „Gifte“ und „Schlacken“ wieder loszuwerden gegeben werden. Die Kursgebühr beträgt 9 Euro.

VHS-Fotoworkshop Naturfotografie für Einsteigerinnen und Einsteiger

Rund um den Beversee bieten sich am Wegesrand viele reizvolle Motive, die nur darauf warten, abgelichtet zu werden.

Der Workshop der VHS Bergkamen beinhaltet einen theoretischen und einen praktischen Teil. Der Theorieteil findet Freitagabend, den 13.03.2015 von 18.30 Uhr bis 21.45 Uhr in den Räumen der VHS Bergkamen statt. Hier werden die technischen Voraussetzungen für eine gelungene Aufnahme besprochen. Am Samstagmorgen den 14.03.2015 treffen sich die Teilnehmer von 9.00 Uhr bis 14.00 Uhr. Gestartet wird am Beversee-Parkplatz zum praktischen Teil, um das Gelernte dort dann für circa 3 Stunden „am Motiv“ zu üben. Anschließend werden die Fotos in den Räumen der VHS besprochen.

Der Workshop richtet sich an Einsteigerinnen und Einsteiger in die digitale Spiegelreflexfotografie, die über das Basiswissen zur Bedienung ihrer Kamera verfügen. Mitzubringen sind die

eigenen Digitalkamera mit Bedienungsanleitung und das Übertragungskabel. Der Kurs mit der Kursnummer 2111 umfasst 10 Unterrichtsstunden, die Kursgebühr beträgt 30 Euro.

Farb- und Stilberatung, Samstag, 14.03.2015, 10 Uhr bis 17.00 Uhr

Sicherheit und Erfolg beim Auftreten im Berufs- und Privatleben entsteht durch Harmonie von Kopf bis Fuß. Das richtige Kombinieren von Farben und Stil bringt die Persönlichkeit noch besser zur Geltung. In dem Kurs Farb- und Stilberatung mit der Kursnummer 5912 der VHS Bergkamen wird jeder Teilnehmerin durch eine individuelle Beratung das Zusammenspiel von Farben und Teint deutlich gemacht.

Die Typberatung, zu der Farbharmonie, Stil, Make-up und Frisur gehören, gewinnt zunehmend an Bedeutung. Ziel der Analyse ist es, den jeweiligen Hautunterton zu bestimmen, um daraufhin die idealen Farben für Garderobe, Make-up, Haare und Accessoires festzustellen. Kurzum, die richtigen Farben unterstreichen die Persönlichkeit und vermitteln ein angenehmes Äußeres. Durch eine gut gewählte und zusammengestellte Garderobe wirken Sie dynamischer und kompetenter. Außerdem können Sie viel Zeit und Geld sparen, weil Sie dann Ihren Kleiderschrank nach passenden Farben und Stil organisieren können und für jede Gelegenheit gut gekleidet sind!

Die Dozentin ist Inhaberin der Firma „Imageberatung und Coaching Karin Hartig“. Der Kurs findet im VHS-Gebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2 am 14.03.2015 in der Zeit von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr statt, umfasst 8 Unterrichtsstunden und kostet 66 Euro.

Eine vorherige Anmeldung ist für alle Kurse zwingend erforderlich und nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 8.30 – 12.00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstraße 2, 59192 Bergkamen, entgegen. Eine Kursanmeldung per Telefon ist unter

den Rufnummern 02307/284 952 und 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über www.bergkamen.de oder direkt über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

Standesbeamte haben mehr zu tun als zu trauen

Wer glaubt, das Standesamt sei nur für Trauungen zuständig, irrt gewaltig. „Das ist zwar eine der schönsten, aber wahrlich nicht die einzige Aufgabe“, sagt Patricia Höchst, Amtsleiterin Bürgerbüro. Wie vielfältig der Arbeitsalltag von Standesbeamtinnen und Standesbeamten ist, macht eine Schulung des Fachverbands der Standesbeamtinnen und Standesbeamten Westfalen-Lippe am kommenden Dienstag im Treffpunkt deutlich. Ein Thema ist das europäische Privatrecht. Am Dienstag bleibt dann auch das Bergkamener Standesamt wegen dieser Schulung geschlossen.

Der Fachverband der Standesbeamtinnen und Standesbeamten Westfalen-Lippe e. V. führt diese ganztägigen Fortbildungsveranstaltungen regelmäßig zweimal jährlich durch. Nach einer offiziellen Eröffnung durch Bürgermeister Roland Schäfer beschäftigen sich die Teilnehmenden im Detail mit dem internationalen Privatrecht in der Praxis. Darüber hinaus haben sie die Möglichkeit, sich untereinander intensiv zu weiteren Themen auszutauschen. Insgesamt haben sich 45 Personen zu dieser Schulung angemeldet, die von Monika Treude (Standesamt Bad Laasphe) und Dieter Kreimeier (Standesamt Löhne) geleitet wird.