

Zeig was Du kannst: Plätze frei im VHS-Kurs zur Bekämpfung der Prüfungsangst

Viele Schülerinnen und Schüler sehen in diesen Tagen mit Sorge ihren Abschlussprüfungen entgegen. Bauchschmerzen und Blackouts in der Prüfungssituation kennen viele. Aber man kann sich gezielt auf diese Situation vorbereiten, um gut damit fertig zu werden“, sagt Patricia Höchst, die den Fachbereich berufliche Bildung bei der VHS Bergkamen verantwortet.

„Daher bieten wir einen Workshop zur Bekämpfung der Prüfungsangst an.“ Am Samstag, 5. April, findet von 10 bis 16 Uhr in der Volkshochschule Bergkamen der Kurs „Zeig was du kannst! Prüfungsangst überwinden – sich sicher fühlen“ statt. In diesem Kurs werden die Teilnehmenden die verschiedenen Möglichkeiten erlernen, mit ihrer Prüfungsangst umzugehen. Dabei sind aber nicht nur Schülerinnen und Schüler angesprochen sondern auch alle Erwachsenen, die in der nächsten Zeit eine wichtige Prüfung ablegen müssen und sich entsprechend vorbereiten möchten, um dieser ungewohnten Situation entspannt entgegensehen zu können.

Wichtig ist die eigene Bereitschaft zur aktiven Mitarbeit!

„Ich stelle Hilfestellungen vor, die zur Bekämpfung von Angst in entsprechenden Situationen sehr nützlich und hilfreich sein können“, sagt Dozentin Andrea Brinkmann. „Dabei arbeite ich mit Affirmationen, Entspannungstechniken und Strukturierung von Prüfungsvorbereitungen. Im Idealfall gelingt es den Teilnehmenden anschließend, durch Anwendung der erlernten Techniken, ihre Ängste positiv zu kanalisieren und sie für einen Prüfungserfolg zu nutzen. Wichtig ist aber die eigene

Bereitschaft zur aktiven Mitarbeit.“

Dieser Workshop mit Kursnummer 5921 umfasst 6 Unterrichtsstunden und kostet regulär 36,00 € und mit Ermäßigung für Schüler/-innen 18,00 €. Eine vorherige Anmeldung ist zwingend 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.

Junge Bergkamener Kulturinitiativen haben Chance auf Fördergelder

Das Kulturreferat weist auf ein zusätzliches Förderprogramm des Fonds Soziokultur für junge Kulturinitiativen unter dem Motto „Eine Chance für die Jugend“ hin, an dem sich auch Gruppen aus Bergkamen beteiligen können.

Engagement ist auch in der Soziokultur keine Selbstverständlichkeit, sondern bedarf einer besonderen Motivation und Unterstützung. Das gilt insbesondere für junge Menschen, die erste persönliche Erfahrungen mit Kunst und Kultur sammeln wollen und dabei viele – vor allem auch

finanzielle Hürden überwinden müssen.

Mit seinem zusätzlichen Förderprogramm für junge Initiativen will der Fonds Soziokul-tur Jugendlichen zwischen 18 und 25 Jahren die Möglichkeit geben, eigene Projektideen im soziokulturellen Praxisfeld zu entwickeln und umzusetzen. Es hat den An-spruch, die kreativen Potentiale junger Menschen zu wecken und zu fördern.

Ziel ist dabei, Jugendliche zum (längerfristigen) Engagement im soziokulturellen Praxisfeld zu ermutigen.

Wer kann Förderanträge stellen?

Junge Menschen im Alter zwischen 18 und 25 Jahren, die sich zu einer Initiative zu-sammengeschlossen haben, können Fördermittel beantragen. Aus dem Antrag muss dabei erkennbar werden, dass das Projekt in eigener Verantwortung der Jugendlichen geplant und realisiert werden soll.

Was wird gefördert?

Unterstützt werden kleine, experimentierfreudige Kulturprojekte mit einem konkreten Themenbezug und mit einer zeitlichen Begrenzung. Ob ein Videoprojekt zur Migration im Stadtteil, ein HipHop-Event, eine Fotoausstellung zum Wandel eines Dorfes oder ein Projekt von Jugendlichen mit Medienkünstlern ... der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Offenheit ist gefragt, Freude am Gestalten, Neugierde und die Bereitschaft, sich auf unbekanntes Terrain zu begeben.

Wie können Förderanträge gestellt werden?

Anträge auf eine finanzielle Unterstützung müssen schriftlich erfolgen. Dafür gibt es einen gesonderten (schlanken)

Antragsvordruck.

Wie viel Fördermittel können beantragt werden?

Die Fördermittel des Fonds sind bei diesem neuen Förderprogramm auf 2.000 Euro pro Vorhaben und in der Regel auf maximal 50% der Gesamtkosten/-finanzierung begrenzt.

Einsendeschluss für dieses zusätzliche Förderprogramm ist der 2. Mai 2014. Es gilt das Datum des Poststempels. Eine Kuratoriumskommission des Fonds entscheidet Anfang Juli 2014 abschließend

über die eingegangenen Anträge. Die Projekte dürfen nicht vor dem 15. Juli 2014 beginnen!

Nähere Informationen zur Ausschreibung und die Antragsvordrucke für die Mittelvergabe 2014 können über die Geschäftsstelle des Fonds oder über folgende Internet-Seite bezogen werden: www.fonds-soziokultur.de

Fonds Soziokultur e.V.

Weberstraße 59a, 53113 Bonn

Telefon 02 28/97 144 790 – Telefax 02 28/97 144 799

info@fonds-soziokultur.de

Einbrecher stehlen geringen Bargeldbetrag

In der Nacht zu Montag brachen unbekannte Täter in eine Baustofffirma im Hemsack in Kamen ein. Sie durchsuchten mehrere Räume und Schränke und entwendeten nach ersten Feststellungen einen geringen Bargeldbetrag. Hinweise zu verdächtigen Wahrnehmungen bitte an die Polizei in Kamen unter der Rufnummer 02307 921 3220 oder 921 0.

Wohnungseinbruch an der Erich-Ollenhauer-Straße

In der Nacht zu Sonntag drangen unbekannte Einbrecher in eine Wohnung an der Erich-Ollenhauer-Straße ein. In der Wohnung wurden weitere Türen aufgebrochen und die Räume durchsucht. Nach ersten Feststellungen wurde nichts gestohlen, es bleibt aber der Sachschaden. Wer hat Verdächtiges bemerkt? Hinweise bitte an die Polizei in Bergkamen unter der Rufnummer 02307 921 7320 oder 921 0.

Betrunkener Mercedesfahrer demolliert zwei Laternen, zwei Pkw und einen Wohnwagen

Ganze „Arbeit“ leistete ein 27-jähriger Mercedesfahrer aus Hamm in der Nacht zu Sonntag: Er demollierte drei Vorgärten, zwei Pkw, zwei Straßenlaternen und einen Wohnwagen. „Geholfen“ hat dabei vermutlich jede Menge Alkohol, die der junge Mann vor Fahrtantritt zu sich nahm.



Ein 27-jähriger Mercedesfahrer demolierte in Hamm zwei Laternen, zwei Pkw und einen Wohnwagen. Geschätzter Schaden: 40.000 Euro

Wie die Polizei mitteilt, war der 27-Jährige mit seinem Mercedes aus noch nicht bekannten Gründen nach rechts von der Fahrbahn ab. Anschließend kollidierte er mit einer Straßenlaterne, durchfuhr drei Vorgärten und stieß dann mit einer weiteren Straßenlaterne und einem abgestellten Wohnwagen zusammen. Durch die Wucht des Aufpralls wurde der Wohnwagen noch auf zwei weitere, geparkte Pkw geschoben. Der Mercedes des 27-Jährigen kippte auf die Fahrerseite.

Er und sein 29-jähriger Beifahrer blieben unverletzt. Der Unfallfahrer war nach Feststellung alkoholisiert. Ihm wurde eine Blutprobe entnommen. Sein Führerschein verblieb bei der Polizei. Der Gesamtschaden wird auf 40.000 Euro geschätzt.

Polizeihund beißt Einbrecher in den „Allerwertesten“

Zwei Einbrecher nahm die Polizei an Freitagnachmittag auf frischer Tat fest. Ein Polizeihund unterstützte dabei die Beamten.

Am Freitagnachmittag wurde die Polizei zu einem leerstehenden Mehrfamilienhaus an der Provinzialstraße in Dortmund-Lütgendortmund gerufen. Anlass war die Beobachtung einer Zeugin, die beobachtet hatte, wie zwei verdächtige Männer das umzäunte Gelände betraten und im Haus verschwanden.

Während der Anfahrt zum Tatort gab die Zeugin den Hinweis, dass einer der Tatverdächtigen das Gelände bereits wieder verlassen habe. Der Mann konnte in unmittelbarer Tatortnähe festgenommen werden. Dabei handelt es sich um einen 19-jährigen Rumänen ohne Wohnsitz in Deutschland. In einem Rucksack fanden die Beamten ein Kupferrelief und eine Uhr. Die späteren Ermittlungen zeigten, dass die beiden Gegenstände aus dem Wohnhaus stammten.

Der zweite Täter befand sich noch im Objekt. Weitere Polizeikräfte umstellten den Bereich. Wenig später traf dann ein Hundeführer aus Bochum ein, der zur Unterstützung der Dortmunder Kollegen angefordert worden war. Der Beamte begann mit dem Hund das Wohnhaus zu durchsuchen. Mehrfache Aufforderungen an den Unbekannten herauszukommen, wurden ignoriert. Danach wurde der Einsatz des Hundes angedroht. Dies zeigte auch keine Wirkung. Der Hund begann nun seine Arbeit und entdeckte in einem oberen Geschoss den Mann. Als dieser versuchte den Hund zu verjagen biss der Hund zweimal kurz zu, u.a. in den „Allerwertesten“.

Auch der zweite Tatverdächtige stammt aus Rumänien, ist 45-Jahre alt und hat ebenfalls keinen Wohnsitz in Deutschland. Bei der weiteren Nachschau im Haus wurde festgestellt, dass ein Kupferrohr der Heizungsanlage abgekniffen wurde.

Die beiden Tatverdächtigen wurden ins Polizeigewahrsam eingeliefert.

Polizei nimmt nach Raubüberfall auf Spielhalle Verdächtigen fest: von der Beute keine Spur

Am frühen Samstagmorgen kam es um 6.03 in Lünen auf der Jägerstraße erneut zu einem Raubüberfall auf eine Spielhalle. Dabei erbeutete der Täter Bargeld in noch unbekannter Höhe, nachdem er zuvor eine Angestellte mit einem langen Messer bedroht hatte. Anschließend flüchtete der Mann zu Fuß vom Tatort.

Im Rahmen einer sofortigen Fahndung entdeckte eine Funkstreife noch auf der Jägerstraße einen Mann, auf den die Personenbeschreibung zutraf und der beim Anblick des herannahenden Streifenwagens zunehmend nervöser wurde. Als die Beamten ausstiegen, flüchtete der Mann über den Parkplatz in Richtung Ziethenstraße. Hier verloren die Beamten den Fliehenden hinter den Häusern kurz aus den Augen. Zwischenzeitlich waren weitere Polizeikräfte zur Verstärkung angekommen. Hilfreich waren auch die Hinweise einiger Anwohner. Sie hatten beobachtet, wie der Unbekannte in einem Mehrfamilienhaus verschwand.

Das Haus wurde umstellt. Danach begann die Durchsuchung der Kellerräume. Hier entdeckten die Beamten den Flüchtigen. Es handelt sich dabei um einen 30-jährigen Lünen. Zwei Messer konnten sichergestellt werden. Von der Tatbeute fehlte jede Spur. Auch eine spätere Absuche im Bereich des Fluchtweges führte bisher nicht zum Auffinden des Geldes.

Der Tatverdächtige wurde zur Wache Lünen gebracht. Bei der Personalienüberprüfung stellte sich zudem heraus, dass bereits gegen ihn ein Haftbefehl zur Verbüßung einer mehrmonatigen Freiheitsstrafe vorlag. Anschließend wurde der Festgenommene ins das zentrale Polizeigewahrsam nach Dortmund überstellt.

Ob der Mann auch in Verbindung mit den in der jüngsten Zeit verübten Raubüberfällen im Lünen Bereich steht, müssen die weiteren Ermittlungen zeigen.

Polizei sucht zeugen: Jugendliche schlagen zu und rauben eine Jacke

Für einen Raub mit Körperverletzung auf der Hammer Straße in Kamen am frühen Samstagmorgen sucht die Polizei Zeugen.

Am Samstag, gegen 05.00 Uhr, ging ein 20-jähriger Kamener über die Hammer Straße nach Hause. Etwa in Höhe der Derner Straße wurde er von mehrere Jugendlichen angesprochen. Es kam zu einer Schlägerei und der Geschädigte konnte letztendlich leichtverletzt flüchten. Die Täter raubten seine Jacke. Hinweise nimmt die Polizei in Kamen (Tel.: 02307/921-3220) entgegen.

SPD Mitte hat einen neuen Vorstand: Andre Rocholl zum stellvertretenden Vorsitzenden gewählt.

Die Vorstandswahlen in der Jahreshauptversammlung des SPD-Ortsvereins Bergkamen-Mitte am Freitagabend brachten keine Überraschungen. Die meisten Funktionsträger wurden mit überzeugenden Mehrheiten wiedergewählt.

Ein Stühlerücken gab es lediglich durch das Ausscheiden des bisherigen stellvertretenden Vorsitzenden Antita Neumann. Bekanntlich ist sie nach Norddeutschland gezogen. Ihre Stelle nimmt nun als stellvertretender Vorsitzender Andre Rocholl ein.

Seine Aufgaben als Bildungsbeauftragte nimmt Susanne Jonas ein. Dietmar Jezek löst sie als Beisitzer im Vorstand ab. Hier ist der neue Ortsvereinsvorstand im Überblick:

Vorsitzender	Schulte, Kay
Stellvertreter/innen	Eickhoff, Martina
	Rocholl, Andre (für Neumann, Anita)
	Weirich, Volker
Kassierer	Schneider, Matthias
stellv. Kassierer	Pattke, Christina
Schriftführer	Hartl, Thomas
stellv. Schriftführer	Brauner, Ralf
Bildungsbeauftragte	Jonas, Susanne (für Rocholl, Andre)
Stv. Bildungsbeauftragter	Kray, Andreas

Beisitzer/innen	Ahlert, Heinz
	Buhl, Franz
	Hagen, Sandra
	Jezek, Dietmar (für Jonas, Susanne)
	Kirsch, Dr. Edith
	König, Rolf
	Pekka, Gisela
	Reischl, Gisela
	Riller, Dennis (für Krause, Michael)
	Turk, Susanne
Revisoren	Weirich, Undine (für Riller, Dennis)
	Kloß, Dieter
	Pattke, Ludger (für Hannelore Wittenberg)

Selbsthilfegruppen beteiligen sich am Aktionstag Gesund in Kamen

Beim ersten Aktionstag „Gesund in Kamen“ am Samstag, 5. April, ab 11 Uhr gestalten örtliche Selbsthilfegruppen einen Gesundheitsboulevard. Sie laden ein zu einem breiten Informationsangebot und zum Meinungsaustausch unter Betroffenen.

Adipositas-Selbsthilfe, Selbsthilfegruppe Eltern verstorbener

Kinder, der Blindenverein BSV Kreis Unna, die Frauenselbsthilfe nach Krebs und der Multiple-Sklerose-Kontaktkreis stellen an diesem Tag ihre Möglichkeiten vor, andere Betroffene zu unterstützen. Auch der DRK-Kreisverband Unna und die Umweltberatung der Verbrauchberatung werden mit Ständen vertreten sein.

Diabetes- und Ernährungsberatung sowie der Sozialdienst des Krankenhauses ergänzen das Angebot. Die Wohnungsbaugesellschaft des Kreises Unna (UKBS) und ein auf die Fertigung von Perücken für Patienten nach Chemotherapien spezialisiertes Unternehmen sind ebenfalls mit von der Partie. Zu einem Gesundheitsboulevard machen diese Teilnehmer des Gesundheitstages vor allem den Verbindungsgang zwischen Severinshaus und Krankenhaus.

Diese Angebote sollen neben medizinischen Informationsvorträgen im Hellmigium, dem Vortragsraum des Krankenhauses im Severinshaus, kostenlosen Gesundheitscheck-Angeboten sowie Musik und Verpflegung eine starke Säule des Gesundheitstages werden. Stadt Kamen und Klinikum Westfalen als gemeinsame Veranstalter dieses Aktionstages freuen sich über die breite Beteiligung. Diese zeige, wie groß das Gesundheitsnetzwerk in und um Kamen ist.

**Feurige Rhythmen im VHS
Treffpunkt: Tanzkurs „Salsa
Mambo-Style“ bringt das Blut**

in Wallung

Die Salsa kam Anfang der 1980er Jahre nach Deutschland und ist eine Verbindung afrokaribischer und europäischer Tanzstile. Die Grundschritte der Salsa sind fast identisch mit denen des Mambo, da sie ursprünglich von diesem Tanz abstammt.

Am Freitag, 4. April, von 18.00 bis 20.15 Uhr und am Samstag, den 5. April, von 10.00 bis 12.15 Uhr können Interessierte im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ das Tanzbein schwingen. Im Tanzkurs „Salsa Mambo Style“ vermittelt Dozent Michael Krause die für die Salsa typischen Bewegungen, den unverwechselbaren Hüftschwung und die dynamische, temperamentvolle Tanzweise. Der unterrichtete Grundschritt wird zur Merengue weitergeführt. Die unterschiedlichen Grundschritte aus Puerto Rico, Kuba und New York tanzen die Teilnehmenden anfangs zu langsamer und später zu fetziger Musik. Zu den Tanzschritten kommen einfache Drehungen hinzu, so dass die Gruppe bereits nach kurzer Zeit an der pulsierenden Lebensfreude, die in dieser Musik liegt, teilhaben kann. Eine Anmeldung ist nur zu zweit möglich, damit jeder Teilnehmende eine Tanzpartnerin beziehungsweise einen Tanzpartner hat. „Bitte bringen Sie Tanzschuhe mit glatter Sohle mit“, sagt Dozent Michael Krause. „Vorkenntnisse sind für die Teilnahme an diesem Kurs nicht erforderlich.“

Der Kurs mit Kursnummer 2092 umfasst 6 Unterrichtsstunden und kostet 24,00 €. Eine vorherige Anmeldung ist zwingend 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.