

Vortrag bei der VHS: Gesünder Leben durch erholsamen Schlaf

Die VHS Bergkamen setzt am Mittwoch, 19. März, um 19 Uhr im Treffpunkt ihre naturheilkundliche Vortragsreihe fort. Diesmal geht es um den gesunden Schlaf.

„Neue Kraft schöpfen durch erholsamen Schlaf“ – so lautet der Titel des nächsten Vortrages im Rahmen der naturheilkundlichen Reihe der Volkshochschule Bergkamen. Heilpraktikerin Claudia Lindemann referiert am Mittwoch, 19.03.2014, von 19:00-20:30 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ über den guten Schlaf und seine außerordentlich große Bedeutung für das eigene Wohlbefinden. „Nur wer gut schläft und sich in der Nacht regenerieren kann, ist am nächsten Tag leistungsfähig, fit und ausgeglichen“, sagt Dozentin Claudia Lindemann.

Alles, was man über das Thema Schlaf wissen sollte, erfahren Interessierte an diesem Abend. Claudia Lindemann informiert über die sogenannte Schlafhygiene, klärt über die nötige Schlafdauer auf, gibt Anleitungen zur Selbsthilfe und Tipps aus dem Bereich der Naturheilkunde. Für die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist ein Kursentgelt in Höhe von 9,00 € zu entrichten.

Für diesen Kurs mit Kursnummer 3423 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS 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 online über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

Bezirksbeamter Hans-Georg Zech lädt Bürger zur Sprechstunde ein

Am Montag, 10. März, in der Zeit von 15 Uhr bis 16.30 Uhr, hat der zuständige Bezirksdienstbeamte für den Bereich Bergkamen-Südwest, Polizeihauptkommissar Hans-Georg Zech, ein offenes Ohr für die Sorgen und Nöte der Bürger. Die Bürgersprechstunde findet im Büro des Ortsvorstehers in der Verwaltungsnebenstelle Oberaden, Jahnstraße 31, statt.



Sohn überrascht einen mit einer schwarzen Maske ver mummten Einbrecher

Am Donnerstag drang ein unbekannter Einbrecher gegen 20 Uhr in ein Einfamilienhaus Am Hohen Kamp ein. Als er die Zimmer durchsuchte, traf er plötzlich auf den jugendlichen Sohn der Hauseigentümer und flüchtete ohne Beute. Der Täter soll etwa 170 bis 180 cm groß und mit einer schwarzen Maske ver mummt gewesen sein.

Zwischen 15 Uhr und 21 Uhr waren Unbekannte in ein Einfamilienhaus am Buchweizenkamp eingedrungen. Hier

entwendeten sie Bargeld. Hinweise in beiden Fällen bitte an die Polizei in Bergkamen unter der Rufnummer 02307 921 7320 oder 921 0.

„Wir in Weddinghofen“ planen das 2. Johannisfeuer

Der Verein „Wir in Weddinghofen“ lädt am Dienstag, 18. März, um 19 Uhr in die Räume der alevitischen Gemeinde, Buchfinkenstr. 8, 59192 Bergkamen zur Jahreshauptversammlung ein. Ein wichtiger Tagesordnungspunkt ist die Planung der Aktivitäten in diesem Jahr. Dazu gehören das Johannisfeuer und der Weihnachtsmarkt.

Einbruch in Einfamilienhaus und Diebstahl zweier Estrichmaschinen

Unbekannte Täter brachen am Mittwoch in der Zeit zwischen 18 Uhr und 20:30 Uhr in ein Einfamilienhaus am Hof Theiler in Overberge ein.

In der Zeit zwischen Mittwoch, 05.03.2014, 14:30 Uhr und Donnerstag, 06.03.2014, 06:15 Uhr entwendeten unbekannte Täter zwei Estrichmaschinen vom Lagerplatz einer Firma auf einem

ehemaligen Bauerngehöft in der Nordfeldstraße.

Wer hat Verdächtiges bemerkt? Hinweise nimmt die Polizei in Bergkamen unter der Rufnummer 02307/921-7320 oder 921-0 entgegen.

Bergkamener Netzwerk Demenz informiert über „Arzneimittel und Demenz“

Das Bergkamener Netzwerk Demenz informiert am Montag, 10. März, ab 17.30 Uhr in der Stadtbibliothek über „Arzneimittel und Demenz“.

Arzneimittel können bei der Behandlung von Patienten mit Demenz eine wichtige Rolle spielen. Sie werden zur Milderung von Verhaltensstörungen, Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit oder der Alltagsbewältigung eingesetzt.

Welche Wirkungen haben die verschiedenen Arzneimittel? Was wird in der Prävention genutzt? Welche Arzneimittel kann ich anwenden? Auf diese und weitere Fragen wird der Apotheker Christian Weischede in seinem Vortrag eingehen. Auch wird ein kurzer Ausblick auf die momentane Forschung, Entwicklung und Zukunft gegeben.

Der Vortrag „Arzneimittel und Demenz““ des Bergkamener Netzwerkes Demenz unter Leitung des Seniorenbüros der Stadt Bergkamen wird am kommenden Montag, den 10.März von 17.30 Uhr bis 19.00 Uhr betroffene Angehörige wertvolle Hinweise zum Umgang mit Arzneimitteln bei Demenz geben. Der Vortrag ist

kostenlos und findet in der Stadtbibliothek Bergkamen, Am Stadtmarkt 1 statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Weitere Informationen gibt es im Seniorenbüro der Stadt Bergkamen, bei Inge Freitag und Meike Scherney unter der Rufnummer 02307/965-410.

VHS-Kurs anlässlich des Tages der Rückengesundheit: „Alles eine Frage der Haltung“

Bei Rückenschmerzen, Stress, Ärger und jeder Art von emotionalem Durchhänger lässt sich die Psyche am einfachsten und effektivsten durch unseren Körper und unsere Körperhaltung beeinflussen. Für einen gesunden Rücken bietet die VHS Bergkamen am Samstag, 15. März, von 10.30 bis 12.00 Uhr einen informativen Kurs mit Heilpraktikerin Nicole Schmied an.

„Am 15. März ist der Tag der Rückengesundheit, der bereits 2002 eingeführt wurde. Mit diesem Aktionstag wird zur aktiven Prävention von Rückenbeschwerden aufgerufen. Rückenschmerzen sind mittlerweile die zweithäufigste Ursache für einen Arztbesuch“, erläutert Sabine Ostrowski, Leiterin der Volkshochschule Bergkamen. „Wir möchten durch unser Kursangebot im Fachbereich Gesundheit unseren Beitrag zu dieser Aktion leisten. Sagen Sie dem Volksleiden Nr. 1 mit unserer Unterstützung den Kampf an!“

„In dieser Veranstaltung werden wir uns mit den Folgen von Stress auf unser geistiges und körperliches Wohlbefinden beschäftigen“, sagt Dozentin Nicole Schmied. „Wir werden Übungen machen, die in Sekunden unsere körperliche Haltung und

unseren Gemütszustand verbessern und dabei auch noch Spaß machen.“

Für diesen Kurs mit Kursnummer 3410 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich. Für die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist ein Kursentgelt in Höhe von 12,00 € zu entrichten. 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 <http://vhs.bergkamen.de> oder www.bergkamen.de anmelden.

Kritik von der SPD: Müllsammelaktion in Weddinghofen wird zum Politikum

Über viele Jahre ist die gemeinsame Müllsammelaktion der Siedlergemeinschaft „An der Landwehr“ und der CDU gutgegangen. Doch plötzlich wird sie zum Politikum.

Anlass ist der Aufruf des Vereins „Wir in Weddinghofen“ an alle Weddinghofener, sich an dieser Müllsammelaktion zu beteiligen. Zu erwarten ist, dass es am 15. März mehr Teilnehmer geben und die damit zu reinigende Fläche größer wird.

Kritik gibt es jetzt von SPD-Ortsvereinsvorsitzenden Julian

Deuse. Er glaubt, dass der Verein durch diesen Aufruf den Pfad der politischen Neutralität kurz vor den Kommunalwahlen verlassen habe. Deshalb hat er an den Vorsitzenden Christian Weischede und an die Pressesprecherin Ramona Romahn folgenden offenen Brief geschickt:

„Jede Aktion die den Stadtteil Weddinghofen schöner und das Leben der Bürger in Weddinghofen angenehmer macht, unterstützen wir als SPD Weddinghofen. Jedoch ist es für mich sehr befremdlich, dass der eigentlich neutrale Verein „Wir in Weddinghofen“ zu einer Aktion aufruft, die seit Jahren gemeinsam von dem Siedlerverein und der CDU Bergkamen organisiert wird. Dies ist gerade im Jahr der Kommunalwahl nicht akzeptabel. Neutralität und Gemeinschaftsgefühl ist das wovon „Wir in Weddinghofen“ lebt. Dies passt natürlich nun nicht zu solchen Aktionen.

Bisher haben sich CDU und SPD in Weddinghofen darauf verständigt Politische Aktionen, Wahlkampf und ähnliches bei Veranstaltungen von „Wir in Weddinghofen“ zu unterlassen. Beide Seiten fanden dies angebracht, da der Verein „Wir in Wedddinghofen“ ja nur ein Dachverein für alle in Weddinghofen beheimateten Vereine sein sollte und möglichst viele Weddinghofer sich dazugehörig fühlen sollten.

Ich kann nicht nachvollziehen, warum Sie sich als Verein vor den Karren einer politischen Partei spannen lassen. Sicherlich ist dies dem Verein „Wir in Weddinghofen“ nicht in voller gänze nur nützlich.

Ich wünsche Ihnen eine gute Aktion, gemeinsam mit dem Siedlerverein und der CDU.“

Amtsgericht **verhandelt:**

Schadensersatz Bergkamener Erschütterungen

für wegen

Das der Bergbau zahlen muss, wenn Wände schief stehen oder sich dort Risse bilden, steht außer Frage. Für seelische Schäden durch Erschütterungen, die es in der Vergangenheit jede Menge gab, will er aber nicht aufkommen. Das Amtsgericht Kamen entscheidet jetzt, ob die Haltung der RAG rechtens ist.

Dort wird zunächst in einem Güte Termin die Schadensersatzklage eines Bergkameners wegen erlittener seelischer Beeinträchtigung durch Erschütterungen in den Jahren 2004 bis 2010 verhandelt. Als Schadensausgleich verlangt der Kläger von der RAG 2.727,50 Euro.

Der Güte Termin vor dem Amtsgericht Kamen ist für den 5. Mai terminiert.

VHS verspricht: Gesünder Leben durch die Auswahl der richtigen Gewürze

„Gesünder Leben durch die Auswahl der richtigen Gewürze“ lautet der Titel eines Vortrags im Rahmen der naturheilkundlichen Vortragsreihe der VHS Bergkamen am Samstag, 15. März, ab 10 Uhr im Treffpunkt an der Lessingstraße. Das Heilen mit Gewürzen gehört neben der

Kräuterheilkunde zu den ältesten Heilmethoden der Menschheit. Bereits vor über 5000 Jahren wurden in Indien gezielt Gewürze innerhalb von Ayurveda-Kuren eingesetzt. Man machte sich zum Beispiel die antibakterielle Wirkung von Pfeffer und Chili zunutze, aber auch die Wirkung erwärmender Gewürze wie Zimt, Nelke, Ingwer und Kardamon. Wir kennen diese Kombination noch heute als Pfefferkuchengewürze, die uns im Winter gut tut, die wir aber im Sommer kaum essen würden.

Hildegard von Bingen wusste es schon

Im deutschsprachigen Raum war es Hildegard von Bingen, die sich mit der Heilwirkung von Gewürzen auseinandersetzte. Sie nutzte beispielsweise Galgant gegen Herzbeschwerden. Selbst in der modernen Krebsheilkunde wird unter anderem Kurkuma auf Grund seiner positiven Wirkung auf den Magen-Darmbereich eingesetzt.

Gesundheit beginnt in der Küche

„Da wir täglich mit Gewürzen umgehen können, bietet ihr bewusster Einsatz in der Küche die Möglichkeit, unsere Gesundheit zu unterstützen und aus unserer Nahrung ein Heilmittel zu machen“, sagt Heilpraktikerin Helga Rietig, die im Rahmen der naturheilkundlichen Reihe der Volkshochschule Bergkamen am Samstag, den 15.03.2014, von 10:00-12:15 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ zu diesem Thema referiert.

Anmeldung notwendig

Für diesen Kurs mit Kursnummer 3411 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich. Für die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist ein Kursentgelt in Höhe von 12,00 € zu entrichten. 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. Allerdings ist die VHS-Verwaltung auf Grund der Betriebsferien erst ab dem 8. Januar 2014 wieder erreichbar. Auch während der Betriebsferien können Interessierte sich jederzeit online über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

VKU fährt Umleitung wegen Sperrung der Töddinghauser Straße

Wegen der Sperrung der Töddinghauser Straße werden von Mittwoch, 5. März, bis voraussichtlich Samstag, 15. März, die Haltestellen „Gedächtnisstraße“ und „Sonnenapotheke“ laut VKU nicht bedient.

Die VKU-Busse R81 und 122 fahren in dieser Zeit stattdessen die Haltestellen „Wasserpark“ und „Bergkamen Busbahnhof“ an. Erfahrene Busfahrer auf der Linie R81 wissen natürlich, dass aller Voraussicht nach auch die Haltestelle „Gedächtnisstraße“ (früher „Schulding“) dann nicht angefahren wird. Bis zur Haltestelle „Wasserpark“ sind es ja nur etwa 200 Meter.

Weitere Auskunft zum Thema Bus und Bahn gibt es bei der kreisweiten ServiceZentrale fahrtwind unter Tel. 0 180 3 / 50 40 30 (0,09 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunkpreise max. 0,42 €/Min.).