

Feuerwehreinsatz: Spielhütte an der städt. Kita in Oberaden abgebrannt

Eigentlich stand am Samstagabend die Jahresdienstbesprechung auf dem Dienstplan der Löschgruppe Oberaden. Doch kurz vor Beginn wurde sie um 18.05 Uhr zu einem Einsatz auf dem Gelände des städtischen Kindergartens Im Sundern gerufen.

Dort stand eine Spielhütte aus Holz in hellen Flammen. Es ist relativ unwahrscheinlich, dass hier Selbstentzündung als Brandursache vorlag. Das Feuer zu löschen, war dann für die Oberadener Feuerwehrleute kein Problem. Mit einer halbstündigen Verspätung konnte die Jahresdienstbesprechung trotzdem beginnen.

4. Bergkamener Rudelsingen im Haus Schmülling

Detlef Göke lädt am Dienstag, 11. Februar, um 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 vom Sänger und Pianisten begleitet. Die Texte werden per Beamer an die Wand projiziert.

Wegen des zu erwartenden Zuspruchs ist es sinnvoll, sich vor online anzumelden. Möglich ist es hier. Der Eintritt kostet wie immer 8 Euro.

Hobbyfotografen lernen bei der VHS das kostenlose Bildbearbeitungsprogramm GIMP kennen

Wer seine digitalen Bilder bearbeiten möchte aber nicht unbedingt eine teure Software dafür erwerben möchte, der landet oftmals bei dem frei verfügbaren Bildbearbeitungsprogramm GIMP. Die Volkshochschule Bergkamen bietet einen Wochenend-Kurs an, bei dem die Grundlagen für die Handhabung dieses Programms vermittelt werden.

Der Kurs „Digitale Bildbearbeitung mit GIMP 2.8 Crashkurs“ läuft im EDV-Raum des VHS-Gebäudes „Treffpunkt“ am Freitag,

den 31. Januar, von 19:00-21:30 Uhr und am Samstag, den 1. Februar, von 09:00-14:45 Uhr.

„Wir starten mit einer kleinen theoretischen Einführung in die Bildbearbeitung“, sagt Bernd Falkenberg, der diesen Kurs leitet. „Dann gehen wir aber zügig dazu über, dieses Wissen auf konkrete Bildmotive anzuwenden. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden die Bilder unter meiner Anleitung und unter Anwendung der verschiedenen Basisfunktionen der Freeware GIMP 2.8 verändern. Wir üben zum Beispiel die Funktionen Ausrichten, Säubern, Farb- und Tonwertkorrekturen.“

Dieser Kurs mit der Kursnummer 5305 umfasst 10 Unterrichtsstunden und kostet 23,00 €. Die Teilnehmenden sollten sicher im Umgang mit einem PC und dem Windows Dateisystem sein. Ergänzende Schulungsunterlagen können für einen Kostenbeitrag in Höhe von 10,00 € erworben werden.

Für alle VHS-Kurse ist eine vorherige Anmeldung 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 www.bergkamen.de oder direkt über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

Polizei:

Öffentlichkeitsfahndung nach einem Tankbetrüger war erfolgreich

Die Öffentlichkeitsfahndung der Hammer Polizei nach einem Tankbetrüger war erfolgreich. Nach der Herausgabe eines Fahndungsfotos am 21. Januar gingen mehrere Hinweise ein. Als Tatverdächtiger konnte ein 20-Jähriger eindeutig identifiziert werden. Er hatte sich vorübergehend in Hamm aufgehalten und war mittlerweile nach Bayern zurückgekehrt.

Aufgrund der Fahndung meldete er sich auch selbst bei der Polizei in Karlstadt. Dem jungen Mann wird vorgeworfen, am 30. Oktober auf der Werler Straße getankt zu haben, ohne zu bezahlen. An seinem Auto waren gestohlene Kennzeichen angebracht.

Polizei erwischt Kabeldieb aus Bulgarien auf frischer Tat

In der Nacht zu Donnerstag bemerkte ein aufmerksamer Zeuge gegen 2.30 Uhr verdächtige Geräusche vom Gelände der Stadtwerke Schwerte an der Liethstraße. Er sah dann mehrere Personen, die von dem Gelände etwas über den Zaun warfen, was dann in einem weißen Kastenwagen verstaut wurde. Er verständigte die Polizei.

Kurz vor Eintreffen am Tatort kam der Polizeistreife der weiße

Kastenwagen entgegen. Das Fahrzeug wurde angehalten. Auf der Ladefläche befanden sich zahlreiche Kupferkabelabschnitte. Daraufhin nahmen die Beamten den 44-jährigen Fahrer aus Bulgarien vorläufig fest und stellten den Kastenwagen sicher. Weitere Tatverdächtige konnten auf dem Gelände nicht mehr angetroffen werden. Die Ermittlungen dauern derzeit noch an.

Lünenerin missachtet auf der Goekeheide Vorfahrt: 58-Jähriger leicht verletzt und 10.000 Euro Sachschaden

Am Donnerstag fuhr gegen 18.10 Uhr eine 48-jährige Lünenerin auf der Goekenheide aus Richtung Häupenweg kommend. An der Einmündung Kampstraße wollte sie links fahren, übersah dabei aber einen vorfahrtberechtigten, von links kommenden 58-jährigen Bergkamener. Dieser konnte einen Zusammenstoß nicht mehr vermeiden und verletzte sich leicht. An den beiden nicht mehr fahrbereiten Fahrzeugen entstand ein Sachschaden von etwa 10 000 Euro.

GSW-Abrechnungen kommen ab 3.

Februar: Kundencenter länger geöffnet

Ab dem 3. Februar beginnen die GSW mit dem Versand von rund 80.000 Abrechnungen für das Jahr 2013. Da der Versand gebietsweise erfolgt, erhalten nicht alle Kunden gleichzeitig ihre Rechnung.

Erfahrungsgemäß kommt es im Abrechnungszeitraum vermehrt zu Beratungsanfragen. Daher erweitern die GSW die Servicezeiten in ihren Kundencentern in Kamen, Bönen und Bergkamen und richten außerdem wieder ein telefonisches Beratungszentrum ein.

Die Mitarbeiter stehen im Zeitraum vom 3. Februar bis 14. März in den Kundencentern persönlich zu folgenden Servicezeiten zur Verfügung:

Montag bis Donnerstag 08:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Freitag 08:00 Uhr bis
13:00 Uhr

Die telefonische Erreichbarkeit unter der Rufnummer 02307 978-280 beträgt donnerstags eine Stunde länger von 08.00 bis 18.00 Uhr.

Willy-Brandt-Gesamtschule macht fit für die Europawahl

Im Vorfeld der Europawahlen organisiert die Willy-Brandt-Gesamtschule Bergkamen gemeinsam mit der Schwarzkopf-Stiftung

und dem Zeitbild Verlag eine Veranstaltung zum Thema „Europa verstehen“.

Ziel des Projektes am Dienstag, 28. Januar, ist es, den Schülerinnen und Schülern in vierstündigen EU-Kompakt-Kursen ein vertieftes Verständnis europäischer Politik zu vermitteln und zur Auseinandersetzung mit aktuellen europapolitischen Fragen zu ermutigen. Gefördert wird das Projekt von der Mercator Stiftung und dem Europäischen Parlament.

In beiden SOWI-Leistungskursen des 13. Jahrgangs bearbeiten die Schülerinnen und Schüler gemeinsam mit den Trainer-Teams folgende Kernbereiche:

- Warum gibt es die EU? – Meilensteine der EU-Geschichte
- Wer ist die EU? – Akteure der EU
- Was macht die EU? – Kompetenzen der EU nach dem Vertrag von Lissabon
- Du und die EU – Europawahl und andere Teilhabemöglichkeiten

Neues Angebot der VHS Bergkamen: Stressbewältigung durch Achtsamkeit mit MBSE

Ein neues Angebot der VHS Bergkamen „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ startet am Samstag, 1. Februar, um 9.15 Uhr im Treffpunkt an der Lessingstraße.

„MBSR“ ist die Abkürzung von „Mindfulness-Based Stress Reduction“, also „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“. Dieses Trainingsprogramm wurde in den 1970er Jahren von Prof. Dr. Jon

Kabat-Zinn und Mitarbeitern an der Universitätsklinik Worcester entwickelt und wird seither erfolgreich vermittelt. „Es geht darum, die Verbindung zu sich selbst wiederzufinden in einer Zeit, in der Menschen durch neue Technologien rund um die Uhr verfügbar sein können“, sagt Kabat-Zinn.

7 Tage 24 Stunden vernetzt

„Wir brauchen wirklich nicht viel Aufmerksamkeit, um erkennen zu können, dass unsere Welt sich vor unserer Nase so radikal verändert, wie es das menschliche Nervensystem wohl noch nie zuvor erlebt hat. Angesichts des enormen Ausmaßes dieser Veränderungen sollten wir uns vielleicht einmal Gedanken darüber machen, welche Auswirkungen sie auf unsere Arbeit, unsere Familie und unser Leben im Ganzen haben. Es wäre wohl keine schlechte Idee, sich einmal genauer anzusehen, was die Tatsache, dass wir heute 7 Tage in der Woche jeweils 24 Stunden vernetzt und verfügbar sind, mit unserem Leben anstellt“, erläutert Kabat-Zinn. Er ist der Ansicht, dass wir so damit beschäftigt sind, mit den neuen Möglichkeiten und Herausforderungen Schritt zu halten, dass wir von diesem Sog der Zeitbeschleunigung mitgerissen werden.

Nervenkostüm beruhigen

Es ist an der Zeit, einmal wieder anders zu handeln, freie Momente zu nutzen, um mit sich selbst Kontakt aufzunehmen in Momenten, in denen man sich „daneben“, überfordert oder gelangweilt fühlt, in denen man aus dem Tritt, verängstigt oder deprimiert ist oder in denen man den Zwang verspürt, doch noch eine Sache zu erledigen. Wenn Ihnen alles dieses bekannt vorkommt und Sie nach einem Weg aus dieser Situation suchen, sind Sie bei der VHS Bergkamen beim MBSR-Tag am Samstag, den 01.02.2014, gut aufgehoben. Sie lernen an diesem Tag, in Ihrem Inneren ein verlässliches Gegengewicht zu erzeugen, etwas, das Ihr Nervensystem beruhigt.

Besseren Bewältigung von Stress

Die Wirkung dieser Methode wurde in umfangreichen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen. Sie besteht in der besseren Bewältigung von Stresssituationen, erholsamerem Schlaf, Stärkung des Immunsystems, Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit, mehr Gelassenheit und Lebensfreude. Im Mittelpunkt dieses Tages steht die intensive und systematische Schulung von Achtsamkeit. Dazu werden die formellen Grundübungen genutzt: achtsame Körperwahrnehmungen, sanfte Übungen aus dem Hatha Yoga sowie Achtsamkeitsmediation.

Zertifizierte MBSE-Lehrerin

Die Dozentin Karin Biermann ist zertifizierte MBSE-Lehrerin und weist deutlich darauf hin, dass dieser Kurs keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung ersetzen kann. Frau Biermann und die Volkshochschule Bergkamen laden Sie herzlich zu diesem MBSR-Tag ein, der am 01.02.2014 in der Zeit von 09.15 bis 16.30 Uhr stattfindet. Mitzubringen sind warme Kleidung, eine Decke und eine Yoga- oder Gymnastikmatte.

Anmeldung erforderlich

Dieser Kurs mit Kursnummer 3105 umfasst 8 Unterrichtsstunden und kostet 32,00 €. Eine vorherige Anmeldung ist 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.

Info-Nachmittag für Eltern „Kindliche Sexualität, körperliche Entwicklung und Wahrnehmung“

Am 28. Januar findet um 14 Uhr in der städt. Tageseinrichtung für Kinder „Tausendfüßler“, Im Sundern 7 in Oberaden eine öffentliche Infoveranstaltung für Eltern zum Thema „Kindliche Sexualität, körperliche Entwicklung und Wahrnehmung“ statt.

Lioba Feuerborn, Sozialarbeiterin bei der AWO-Beratungsstelle für Schwangerschaftsprobleme und Familienplanung in Bergkamen, wird hier zum Thema referieren und Materialien wie Bilderbücher und Elternratgeber vorstellen.

Aus organisatorischen Gründen wird um eine telefonische Voranmeldung unter der Tel.-Nr.: 02306-80141 gebeten.

Einbrecher knacken Tresor in einem Büro am Hafenweg

In der Nacht zu Donnerstag brachen unbekannte Täter in ein Büro am Hafenweg ein. Sie durchsuchten alle Räume und brachen einen Tresor gewaltsam auf. Die Täter entwendeten Bargeld, Computer und Kreditkarten. Wer hat etwas bemerkt? Hinweise

bitte an die Polizei in Bergkamen unter der Rufnummer 02307
921 7320 oder 921 0.