

Einbrecher stehlen aus Oberadener Flaggenfirma Geldkassette mit Inhalt

In der Nacht zu Freitag brachen unbekannte Täter in eine Druckerei an der Lünener Straße ein. Hier durchsuchten sie die Büroräume. Ob dort etwas entwendet wurde, stand zum Zeitpunkt der Anzeigenerstattung noch nicht fest. Über eine Verbindungstür gelangten die Täter anschließend in eine angrenzende Flaggenfirma. Hier entwendeten sie eine Geldkassette mit Bargeld. Wer hat Verdächtiges bemerkt? Hinweise bitte an die Polizei in Bergkamen unter der Rufnummer 02307 921 7320 oder 921 0.

VHS-Kurs „MS Office 2010 Professional“ macht fit für das Büro

Einen Grundlagen-Kurs in MS Word, MS Excel und MS PowerPoint, den wichtigsten Bestandteilen des Software-Pakets „MS Office 2010 Professional“, bietet die Bergkamener Volkshochschule an zwei aufeinanderfolgenden Samstagen, 16. und 23. November an.

Unter den in Deutschland vertriebenen Office-Paketen gehört MS Office 2010 zu den Marktführern und ist daher in vielen Büros zu finden. Office-Pakete sind Zusammenstellungen mehrerer inhaltlich und formal aufeinander abgestimmter Anwendungsprogramme, die für typische Büroarbeiten verwendet werden. Schwerpunkte von MS Office sind das

Textverarbeitungsprogramm MS Word, das Tabellenkalkulationsprogramm MS Excel und das Präsentationsprogramm MS PowerPoint. Im Rahmen eines Wochenendkurses führt Dozent Marcus Garand Interessierte in die Grundlagen dieser Standardanwendungsprogramme ein.

„Für berufstätige Menschen, die einen Büroarbeitsplatz haben, sind diese Kenntnisse unerlässlich“, sagt Patricia Höchst, die den Fachbereich „EDV und berufliche Bildung“ bei der VHS Bergkamen verantwortet. „Daher bieten wir regelmäßig Kurse für die Handhabung von MS Office Produkten an. Nach Besuch dieses Grundlagenkurses können bei Interesse aufbauende Kurse für die einzelnen Programme gebucht werden.“

Die Teilnehmenden sollten solide Grundkenntnisse in der Handhabung eines PC mitbringen. Der Kurs findet im EDV-Raum im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ an zwei aufeinander folgenden Samstagen statt, am 16. November und am 23. November, jeweils von 9.00 bis 14.00 Uhr. Der Kurs umfasst 12 Unterrichtsstunden und kostet 27,60 €.

Für diesen Kurs mit Kursnummer 5201 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 / 284 952 oder 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über www.bergkamen.de oder direkt über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

Einbrecher nehmen gleich den ganzen Zigarettenautomaten mit

In der Nacht zu Donnerstag drangen unbekannte Täter durch ein Fenster in ein Restaurant an der Lünener Straße ein. Hier entwendeten sie einen Zigarettenautomat mit Inhalt. Wer hat Verdächtiges bemerkt? Hinweise bitte an die Polizei in Bergkamen unter der Rufnummer 02307 921 7320 oder 921 0.

Miauen war kein Ventilschaden – Kätzchen aus Motorraum gerettet

Wenn aus dem Motorraum seltsame Geräusche kommen, denken erfahrene Autofahrer an einen Ventilschaden oder an ähnliche Probleme. Im Parkhaus an der Merschstraße in Lünen war aber die Verursacherin eine kleine Katze, die sich am Mittwochmorgen unter eine Motorhaube verkrochen hatte.



Ein 48-jähriger Autofahrer aus Münster hatte in der sechsten Etage des Parkhauses das Wehklagen der kleinen Katze. Wie er selbst berichtete, befreite er die kleine Katze und rief die Polizei.

Die kleine „Stubentigerdame“ wurde durch die Beamten in Obhut genommen und befindet sich mittlerweile in guten Händen.

VHS-Kurs macht es möglich: Qi Gong zum Ausprobieren

Wer immer schon mal wissen wollte, was Qi Gong ist und wie es wirkt, ist am Samstag, 16. November, von 11:15 bis 15.15 Uhr im Treffpunkt an der Lessingstraße genau richtig.

Qi Gong ist eine Bewegungskunst mit sehr alter Tradition in China. Sie beinhaltet Übungen zur Konzentration und Meditation sowie Kampfsportelemente. Wörtlich übersetzt bedeutet „Qi“ Energie oder Atem und „Gong“ Arbeit oder Können. Durch die Atem- und Bewegungsformen soll das „Qi“ in Fluss geraten und in die richtigen Bahnen gelenkt werden.

Qi Gong ist geprägt durch langsame und bedächtige Bewegungen. Es sieht aus wie eine Mischung aus Gymnastik, Meditation und Kampfsport. „Durch die sanften Bewegungen trägt es zur Gesundung und Harmonisierung des Menschen bei,“ sagt Dozentin Betty Schramm. „Qi Gong ist für jeden geeignet, auch für Menschen, die sich nur eingeschränkt bewegen können. Es sorgt für eine gute Haltung und Atmung und baut Stress ab.“

Wer diese „Entschleunigungsmethode“ einmal ausprobieren möchte, hat am Samstag, den 16.11.13, von 11:15 bis 15.15 Uhr einmal Gelegenheit dazu. „Wir möchten durch diesen Kompaktkurs am Samstag allen Interessierten die Möglichkeit bieten, sich mit Qi Gong vertraut zu machen“, erläutert die VHS-Leiterin Sabine Ostrowski. „Wer dann Gefallen daran findet, kann ab Januar 2014 in einen wöchentlich stattfindenden Kurs einsteigen, um durch regelmäßige Praxis seine Lebensenergie zu

steigern und zu einer seelischen und körperlichen Ausgeglichenheit zu finden.“

Der Kurs „Qi Gong Kompakt“ findet im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ statt und umfasst 5 Unterrichtsstunden. Anmeldungen für den Kurs Nr. 3114, für den eine Teilnahmegebühr in Höhe von 10,00 € zu entrichten ist, 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 / 284 952 oder 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über vhs.bergkamen.de oder www.bergkamen.de anmelden.

Neu im Kamener Krankenhaus: Yoganastik für Schwangere

Für Schwangere beginnt in der Elternschule des Hellmig-Krankenhauses am Dienstag, 12. November, von 18.30 bis 20 Uhr der neue Kurs Yoganastik.

„Besonders in der Schwangerschaft ist es wichtig, Zeiten der Ruhe und Ausgeglichenheit für sich zu finden“, so Marianne Künstle, Leiterin der Elternschule. Yogaübungen lassen die Teilnehmerinnen Anspannung und Entspannung erfahren. Das Kind soll durch die bewußte und tiefe Yoga-Atmung mit besonders viel Sauerstoff und Energie versorgt werden.

Yogaübungen geben innere Ruhe und wirken nervenstärkend. Sie lindern Schwangerschaftsbeschwerden wie Rückenschmerzen oder

Kreislaufprobleme. Yoga ist zudem eine gute Vorbereitung auf die Geburt. „Indem die Frau lernt, bewusst tief und lang zu atmen, kann der Wehenschmerz besser veratmet werden. Yogaübungen wirken ausgleichend und harmonisierend“, so Marianne Künstle. Gleichzeitig unterstützen gymnastische Übungen die Vorbereitung auf die Geburt.

Dieses Seminar kann zu jedem Zeitpunkt der Schwangerschaft besucht werden. Es gilt als schwangerschaftsbegleitende Maßnahme und ist somit sowohl zum Beginn als auch zum Ende einer Schwangerschaft ein interessantes Angebot.

Interessierte können sich melden unter der Telefonnummer 0231-922 1252 oder per e-Mail an elternschule@klinikum-westfalen.de.

Rekordbeteiligung beim 3. Bergkamener Rudelsingen erwartet

Eine Rekordteilnahme erwartet Organisator Detlef Göke beim 3. Bergkamener Rudelsingen am Donnerstag, 28. November, ab 19.30 Uhr in der Gaststätte Haus Schmüling in Overberge. Der 300. Gast darf sich auf eine Überraschung freuen.



Der Eintritt kostet 8 Euro. Eine Anmeldung ist im Internet erwünscht unter www.rudelsingen.de.

Mit dabei ist natürlich Vorsänger David Rauterberg. Er bringt zur musikalischen Begleitung einen Pianisten mit.

Was ist »RUDELSINGEN«?

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.

Hits und Gassenhauer

Von ABBA, Adele, Beatles, über Elvis, Grönemeyer, Lindenberg, Marius, und Nena bis zu Prince, Rolling Stones, Udo Jürgens und viele viele mehr!

Jede **Anmeldung** garantiert einen festen Platz auf der exklusiven Gästeliste.

„Bergschäden und Schadensersatz wg. RAG-Erschütterungen“

„Bergschäden und Schadensersatz wg. RAG-Erschütterungen“ (zw. 2004 und 2010, Bergwerk Ost) lautet der Titel einer Informationsveranstaltung des Aktionskreises Wohnen und Leben Bergkamen am Freitag, 08. November, um 20 Uhr in der Hellweg-Hauptschule, Rünther Straße 80, in Bergkamen-Rünthe (Klassenraum). Referenten sind zwei Rechtsanwälte einer Düsseldorfer Kanzlei.

Nachfragen/Anmeldungen bei:

Aktionskreis Wohnen und Leben Bergkamen e.V., Karlheinz Röcher, Tel.: 02389-535302, mobil: 0177-8780397, eMail: AK-Zukunft-Bergkamen@web.de

Second-Hand-Markt rund um das Baby im Hellmig-Krankenhaus

In Zusammenarbeit mit dem Familienservice der Stadt Kamen organisiert die Elternschule des Klinikums Westfalen am Samstag, 9. November, von 10 bis 12.30 Uhr einen Second-Hand-Markt im Hellmig-Krankenhaus.

Die Besucher finden dort Schwangerschaftsbekleidung, Erstlingsausstattung, Kinderkleidung für Kinder im Alter von 0 bis 2 Jahren. Auch Kinderwagen, Wiegen, Spielzeug und alle weiteren wichtigen Dinge rund um das Kind werden angeboten.

Die „Wiederverwertungsbörse“ macht es möglich, dass alles, was in der einen Familie nicht mehr gebraucht wird, anderen Familien für ihre Sprösslinge angeboten werden kann. Gerade im Hinblick auf das kommende Nikolaus- und Weihnachtsfest lohnt sich ein Besuch im Hellmig Krankenhaus, denn auch Spielzeug kann gebraucht, aber gut und günstig erworben werden. Alle Interessenten sind eingeladen zu einem Bummel entlang der Stände in gemütlicher Atmosphäre.

Sigrid Tech vom Familienservice der Stadt Kamen wird beim Second-Hand-Markt zudem neue Informationen für werdende und junge Eltern in Kamen bereithalten, Marianne Künstle stellt dort die Angebote der Elternschule vor.

Weitere Informationen gibt es bei Marianne Künstle, Telefon 0231-922 1252 oder per e-mail an elternschule@klinikum-westfalen.de

„Arbeit und Leben“ und VHS bieten Persönlichkeitstraining an

Arbeit und Leben bietet in Kooperation mit der VHS Bergkamen Persönlichkeitstraining mit Felizitas Kaluzny an. Es findet in kompakter Form im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ am 15. und 16. November statt.

„Die Art und Weise, wie wir von unseren Mitmenschen wahrgenommen werden, hat einen entscheidenden Einfluss auf den Erfolg unserer Berufs- und Lebensgestaltung“, sagt Dozentin Felizitas Kaluzny. „Das Wissen um die eigenen Stärken und Schwächen ist ein erster Grundstein für eine gelungene

Darstellung unserer Persönlichkeit. Es ist eine gelungene Präsentation nach außen und ist ein Werkzeug, mit dem wir die uns gesteckten Ziele kreativ anstreben können.“

Das Herausarbeiten des persönlichen Profils im Rahmen des Kurses soll die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dazu befähigen, in eine Diskussion über Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung zu treten. Dieses Wochenendseminar soll die Teilnehmenden in die Lage versetzen, eigene Stärken besser hervorzuheben und die eigenen Schwächen gekonnter zu relativieren und den Umgang mit ihnen zu verbessern. „So gelangen die Teilnehmenden zu einer verbesserten Selbstdarstellung in Harmonie mit den eigenen Möglichkeiten“, sagt Kaluzny.

Die Kurszeiten sind im Einzelnen: Freitag, 15. November, 19.00 – 22.00 Uhr, und Samstag, 16. November, 9.00 – 16.00 Uhr. Zur Teilnahme an diesem Wochenendseminar mit Kursnummer 1003 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich. Anmeldungen für diesen Kurs, für den ein Kursentgelt Höhe von 5,00 € zu entrichten ist, 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.

Selbstbehauptungskurs für

Mädchen: Es sind noch Plätze frei

„Mädchenselbstbehauptung“ heißt es am Samstag, 30. November, in der Zeit von 10 bis 16 Uhr während eines Schnuppertages in der VHS Bergkamen. Die Tagesveranstaltung spricht Mädchen von 13 bis 14 Jahren an, die lernen sollen, sich in unterschiedlichen Situationen zu behaupten.

Ziel des Kurses ist die mentale und körperliche Stärkung der Mädchen als Prävention gegen Gewalt. Die Mädchen sollen bestärkt werden, ihren Gefühlen und Wahrnehmungen zu vertrauen, die eigene Kraft spüren, das eigene Durchsetzungsvermögen entdecken und einfache aber wirkungsvolle Techniken zur körperlichen Verteidigung erlernen und Warnsignale zu erkennen.

Die Veranstaltung wird gemeinsam von der Gleichstellungsstelle und der Streetwork der Stadt Bergkamen unter Anleitung der Kriminaloberkommissarin Petra Landwehr aus dem Kommissariat Kriminalprävention/Opferschutz des Kreises Unna durchgeführt.

Der Kostenbeitrag für den Kurs beträgt 5 Euro. Hierin ist auch ein Mittagessen enthalten. Für den sportlichen Teil sollen die Teilnehmerinnen dementsprechende Kleidung und Turnschuhe mitbringen.

Persönliche Anmeldungen nimmt ab sofort das Kinder und Jugendbüro der Stadt Bergkamen, Zimmer 208, entgegen. Die Teilnehmerzahl ist auf 16 Mädchen begrenzt.