

VHS informiert über ausgeglichene Säure-Basen- Haushalt

„Gesund in den Sommer mit einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt“ lautet der Titel eines aktuellen Angebots im Rahmen der naturheilkundlichen Vortragsreihe der VHS Bergkamen am kommenden Mittwoch, 3. Juli.

Tag für Tag entstehen im menschlichen Körper Säuren. Es handelt sich hierbei meistens um Stoffwechselprodukte, die beim Abbau von Nahrung entstehen. „Ernährungsfehler, übermäßiger Verzehr von Genussmitteln, Stress und Hektik sowie psychische Belastungen können uns sauer machen“, erläutert Heilpraktikerin Claudia Lindemann. Entstehen mehr Säuren, als der Körper neutralisieren und ausscheiden kann, so wird von einer Übersäuerung gesprochen, die die Ursache vieler Befindlichkeitsstörungen sein kann.

Claudia Lindemann referiert am Mittwoch, 3. Juli, von 19 bis 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 4 Euro zu entrichten.

Für diesen Kurs mit Kursnummer 3407 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 / 284 952 oder 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über www.bergkamen.de oder direkt über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

Realschule sorgt für mehr Sicherheit im Straßenverkehr



Im Rahmen des Sicherheitskonzepts besuchte Moderator Ralf Helmer vom ADAC auch in diesem Schuljahr die Realschule Oberaden. Unter dem Motto „Achtung Auto“ erfuhren die Fünftklässler praxisorientierte Tipps zur Sicherheit im Straßenverkehr.

Dabei demonstrierte Ralf Helmer auf dem Schulhof u.a., welchen Bremsweg ein Auto mit einer Geschwindigkeit von 50 km/h benötigt. Die Schülerinnen und Schüler hatten sichtlich Spaß und waren beeindruckt von der praxisnahen Demonstration.



Einbruch in Elektronikfachmarkt – Diebesgut noch unbekannt

In der Nacht zu Montag (24.06.2013) drangen unbekannte Täter gewaltsam in einen Elektronikfachmarkt Am Römerlager in Rünthe ein, indem sie ein Loch in eine Scheibe im Eingangsbereich schlugen. Im Geschäft wurden verschiedene Bereiche aufgesucht. Angaben zum Diebesgut konnten zum Zeitpunkt der Anzeigenaufnahme noch nicht gemacht werden.

Wer hat Verdächtiges bemerkt? Hinweise bitte an die Polizei in Bergkamen unter der Rufnummer 02307 921 7320 oder 921 0.

Interkulturelles Netzwerk informiert über Optionspflicht und das Bürgerbüro

Das **B**ergkamener **I**nterkulturelle **N**etzwerk trifft sich unter Leitung des Integrationsbüros, Juditha Siebert, am Donnerstag, 27. Juni, zum letzten Mal vor der Sommerpause.

Zu Gast ist dann Christine Busch, die Leiterin des städtischen Bürgerbüros. Frau Busch wird insbesondere die Optionspflicht für Jugendliche zwischen 18 und 23 Jahren mit Zuwanderungsgeschichte erläutern und für Fragen zur Verfügung stehen. Aber auch die vielfältigen allgemeinen Bereiche wie Passwesen, Beglaubigungen, An und Abmeldungen etc. in denen das Bürgerbüro tätig ist, werden an diesem Abend angesprochen.

Alle Bürgerinnen und Bürger sind herzlich eingeladen am **Donnerstag ab 18 Uhr im Sitzungssaal II** des Bergkamener Ratstraktes an diesem b.i.n.- Treffen teilzunehmen und sich informieren zu lassen. Für Rückfragen steht das Integrationsbüro unter Tel 02307/965-272 gerne zur Verfügung.

AfA informiert sich über Lage der Mitarbeiter in Altenpflegeeinrichtungen

Die Lage der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Altenpflegeeinrichtungen steht im Mittelpunkt der nächsten Vorstandssitzung des Bergkamener Stadtverbands der SPD-Arbeitsgemeinschaft für Arbeitnehmerfragen (AfA) am Mittwoch, 26. Juni, ab 18.30 Uhr im Hermann-Görlitz-Seniorenzentrum der AWO.

Referent ist deren Leiter Ludger Moor. Er wird auch über die rechtlichen Rahmenbedingungen, die Kostensituation und die Erfordernisse für die Zukunft am Beispiel dieses Seniorenpflegeheims erläutern.

Dreister Dieb stiehlt DRK-Rettungswagen und schaltet auf der Flucht das Blaulicht ein

Wer sein Fahrzeug verlässt, sollte vorher den Zündschlüssel abziehen und mitnehmen. Dies gilt leider auch für Rettungswagen in einem Einsatz. Ein 25-Jähriger nutzte die Gelegenheit, setzten sich in den Rettungswagen und fuhr mit Blaulicht davon.

Ereignet hatte sich das ganze am Samstagabend in Bönen. Dort

befand sich gegen 19.40 Uhr ein Rettungswagen des DRK in einem Einsatz in der Bönener Straße. In einem unbeaufsichtigten Moment bestieg laut Zeugenaussagen plötzlich ein etwa Mitte-20jähriger Mann den abgestellten Rettungswagen und fuhr mit diesem davon. Später schaltete er das Blaulicht ein. Möglicherweise wusste er nicht, dass er auch das nicht durfte. Er besaß nämlich keinen Führerschein.

Im Rahmen der sofort eingeleiteten Fahndung entdeckten Polizeibeamte den Rettungswagen verlassen vor dem Bahnhof Bönen. In unmittelbarer Nähe befand sich auch der dreiste Dieb. Er wurde vorläufig festgenommen. Bei der Durchsuchung der Person wurden dann noch nicht erlaubte Drogen aufgefunden.

„Der 25-jährige Mann aus Holzwickede muss sich nun wegen verschiedener schwerer Delikte verantworten. Er wird am heutigen Sonntag dem Haftrichter vorgeführt“, teilt die Polizei mit.

Einbrecher stehlen Schmuck aus Einfamilienhaus an der Buckenstraße

Schuck im Wert eines dreistelligen Eurobetrags erbeutet am Samstagabend unbekannte Täter bei einem Einbruch in ein Einfamilienhaus an der Buckenstraße in Weddinghofen.

Wie die Polizei mitteilt, hebelten die Unbekannten in der Zeit von ca. 16.00 Uhr bis ca. 23.00 Uhr das Wohnzimmerfenster auf und drangen in das Haus ein. Anschließend durchwühlten sie sämtliche Schränke und Anrichten nach Wertsachen. Sie fanden den Schmuck und nahmen ihn mit.

Sachdienliche Hinweise nimmt die Polizei in Bergkamen unter Telefon 02307 – 921-7320 oder die Polizei in Unna unter Telefon 02303-921 0 entgegen.

Ökumenischer Gottesdienst und Sommerfest des Görlitz-Zentrums

Mit einem ökumenischer Gottesdienst im Freien startet am kommenden Samstag, 29. Juni, um 11.30 Uhr das Sommerfest des Hermqann-Görlitz-Zentrums. Bis 17 Uhr sorgt wieder ein buntes, unterhaltsames Programm für Kurzweil. Musik, Tanz, akrobatische Einlagen wechseln sich ab.

An vielen Ständen können Kunstgewerbliches gekauft und Informationen können zu den verschiedenen

Unterstützungs- und Hilfsangeboten der AWO in Bergkamen eingeholt werden. Für das leibliche Wohl zu günstigen Preisen sorgt das Küchenteam des AWO-Seniorenzentrums mit Erbsensuppe, Grillstand, Kuchentheke, Waffel-/Eisstand, einem Bierwagen und den beliebten Sommercocktails. Als Hauptpreis bei der Tombola mit über 300 Preisen wurde ein Fahrrad gestiftet.

Frauensalon wird diesmal mörderisch

Der nächste Bergkamener Frauensalon am Mittwoch, 3. Juli, ab

19.30 Uhr im Martin-Luther-Haus in Weddinghofen wird mörderisch. Es liest die Krimiautorin Bettina Potrafke. Dazu singt der Barbershop Chor aus Bergkamen.

Die Autorin wohnt in Bönen, stammt aber aus Bergkamen und so spielen ihr Krimis im Herzen der Bergkamens. Ihre Figur Paula Schubert ist Rentnerin. Ihr beschauliches Leben endet abrupt, als sie die Leiche ihrer Nachbarin Marie Schönbrunn entdeckt und auf eigene Faust ermittelt.

Beginn ist um 19.30 Uhr mit dem Barbershop

Eintritt : 5 Euro. Karten gibt es im Gemeindebüro der Friedenskirchengemeinde, Ebertstraße 20.

Am 25. September gibt es wieder Kabarett. Diesmal mit Frieda Braun.

Vielen Autofahrern droht der Verlust des Führerscheins nach möglichem Betrug

Einige Bergkamener müssen vielleicht um ihre „Flepp“ zittern. Denn wer in jüngster Zeit im Kreis Unna einen Führerschein erworben hat, hat möglicherweise dafür bei einem Mann den notwendigen Erste-Hilfe-Kurs absolviert, der das nicht darf. Seine Bescheinigungen sind deshalb ungültig. Darauf hat bereits das Kraftfahrzeugamt des Kreises Unna reagiert, wie jetzt das Online-Magazin „Report vor Ort Unna“ berichtet.

Polizei sucht Zeugen für Brandserie Freitagnacht in Unna und Kamen

Die Polizei sucht Zeugen für eine Serie von Brandstiftungen. Bergkamener, die in der Nacht zu Samstag in Unna und Kamen unterwegs waren, könnten vielleicht etwas Verdächtiges beobachtet haben. Sie werden gebeten, sich bei der Polizei zu melden.

Am Freitag, 21. Juni, gingen zwischen 23 und 24 Uhr in Unna ein Restmüllcontainer an der Parkstraße und eine Imbissbude in Flammen auf. Die Feuerwehr war hier so schnell zur Stelle, dass ein größerer Schaden verhindert wurde. Der Restmüllcontainer leicht beschädigt. An der Imbissbude entstand Sachschaden in Höhe von etwa 2500 Euro.

Kurz vor Mitternacht wurden insgesamt drei Altpapiercontainer im Stadtgebiet Kamen durch bislang unbekannte Täter in Brand gesetzt. Der Brände der Altpapiercontainer im Bereich Zollpost und Unnaer Straße / Schöner Fleck löschte die Feuerwehr. Es entstand nach Einschätzung der Polizei ein geringer Sachschaden.

Zeugen für die Brände in Unna werden gebeten, sich unter 02303-921-3120 zu melden und Zeugen in Kamen unter 02307-921-3220. Relevante Hinweise werden von der Polizei auch unter der Telefonnummer 921-0 entgegengenommen.