

Infoabende: Fasten nach Hildegard von Bingen viel mehr als nur Verzicht

Heilpraktikerin Ramona Romahn weist noch einmal auf die beiden Info-Abende zum Thema

„Fasten nach Hildegard von Bingen – viel mehr als nur Verzicht!“ am 5. und am 12. Februar jeweils ab 19.30 Uhr, Schulstraße 40. Eine Anmeldung ist aus organisatorischen Gründen unbedingt erforderlich. An diesen Abenden referiert Ramona Romahn über das Fasten nach Hildegard von Bingen. Im März bietet sie zusätzlich die Möglichkeit, an zwei Fastengruppen teilzunehmen. Die Eine Gruppe wird vor Ort betreut und die

andere Gruppe fährt für eine Woche in die Nähe von Bad Berleburg und nimmt sich eine komplette Auszeit.

Tel.: 02307/282121, Weitere Infos: www.hp-romahn.de

VHS zeigt's: Kleider machen Leute – auch im Beruf

Den persönlichen Auftritt im Beruf durch Harmonie von Kopf bis Fuß stärken, ist das Ziel des VHS-Kurses „Farb- und Stilberatung“ am Samstag, 15. September. Er zeigt auf, wie man durch die richtige Kleidungswahl sicher und kompetent wirkt.

Ein gelungener persönlicher Auftritt kann den beruflichen Erfolg stützen. „Sicherheit und Erfolg beim Auftreten im Berufs- und Privatleben entsteht durch Harmonie von Kopf bis

Fuß. Das richtige Kombinieren von Farben und Stil bringt Ihre Persönlichkeit noch besser zur Geltung“, sagt Dozentin Karin Hartig, die Inhaberin der Firma „Imageberatung und Coaching Karin Hartig“ ist. Am Samstag, den 15.02.14, bietet sie bei der VHS Bergkamen von 10.00 bis 17.00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“ den Kurs 5912 „Farb- und Stilberatung“ an.

„Die Gruppengröße ist auf 6 Personen begrenzt“, sagt Patricia Höchst, die den Fachbereich EDV und beruflich Bildung bei der VHS Bergkamen verantwortet. „Damit kann die Dozentin auf jede einzelne Person gezielt eingehen und diese individuell beraten.“

Die Typberatung, zu der Farbharmonie, Stil, Make-up und Frisur gehören, ist als Grundlage enorm wichtig. In der Kleingruppe analysiert die Dozentin den jeweiligen Hautunterton der Teilnehmenden, um daraufhin die idealen Farben für Garderobe, Make-up, Haare und Accessoires festzustellen. „Denn die richtigen Farben unterstreichen die Persönlichkeit und vermitteln ein angenehmes Äußeres“, sagt Karin Hartig. „Durch eine gut gewählte und zusammengestellte Garderobe wirken Sie dynamischer und kompetenter. Außerdem können Sie viel Zeit und Geld sparen, weil Sie dann Ihren Kleiderschrank nach passenden Farben und Stil organisiert haben und für jede Gelegenheit gut gekleidet sind!“ Die Kurskosten betragen für die insgesamt 8 Unterrichtsstunden in der Kleingruppe 66,00 €. Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgeschlossen.

Für diesen Kurs mit Kursnummer 5912 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

13-Jähriger ließ sich für Diebestour im Allee-Center einsperren

Der Einbruch in das Allee-Center in Hamm ist geklärt: ein 13-Jähriger ließ sich in der Nacht von Donnerstag auf Freitag in das Einkaufszentrum einschließen. Anschließend drang er in fünf Geschäfte ein.

Mittlerweile befindet sich der polizeibekanntes Strafmündige per richterlichem Beschluss in einer geschlossenen Klinik. Er hat in den vergangenen drei Jahren eine Vielzahl von Eigentumsdelikten begangen. Der Junge konnte überführt werden, weil er seine Jacke im Allee-Center liegen gelassen hatte. Ob er alleine oder mit Komplizen gearbeitet hat, ist momentan noch Gegenstand der Ermittlungen.

Aufmerksamer Lüner entdeckt zwei Metall-Diebe: Polizei gelingt die Festnahme

Zwei mutmaßliche Metall-Diebe sind am Donnerstagmorgen um 6.30 Uhr, von einem aufmerksamen Lüner auf der Westfaliastraße

entdeckt worden. Schnell rief er die Polizei – die nahm das Duo vorläufig fest.

Mit einem Hammer schlug ein Unbekannter offenbar Fallrohre eines Gebäudes an der Westfaliastraße in Dortmund klein. Sein Komplize sammelte, nach Angaben des 23-jährigen Zeugen aus Lünen, die Kupferteile ein und lud die Beute in Taschen. Nur kurz nach dem Notruf des 23-Jährigen, stellten Polizisten die zwei Männer, noch während des Abtransports ihrer Beute, auf der Westfaliastraße.

Die beiden Männer aus Polen (ohne festen Wohnsitz in Deutschland), im Alter von 39 und 41 Jahren, wurden vorläufig festgenommen – ihr Diebesgut sichergestellt.

Öffentlichkeitsfahndung nach Diebstahl einer Geldbörse

Am 9. November 2013 verschaffte sich gegen 12 Uhr ein unbekannter Täter Zutritt zu den Aufenthaltsräumen eines Lebensmittelmarktes an der Hauptstraße in Holzwickeder. Hier entwendete er die Geldbörse einer Mitarbeiterin des Marktes.



Wer kennt diesen Mann?

Der Täter wurde von einer dort installierten Videoüberwachungskamera aufgenommen. Auf Beschluss des Amtsgerichtes Hamm veröffentlicht die Polizei nun ein Lichtbildes des unbekanntes Täters. Wer kennt diesen Mann? Hinweise bitte an die Polizei in Unna unter der Rufnummer 02303 921 3120 oder 921 0.

Einbruch: Täter kamen über die Terrasse

Im Laufe des Donnerstagvormittag drangen unbekannte Täter durch die Terrassentür in ein freistehendes Einfamilienhaus am Akazienweg in Weddinghofen ein. Sie durchsuchten das Haus und entwendeten nach ersten Feststellungen eine Digitalkamera. Hinweise zu verdächtigen Wahrnehmungen bitte an die Polizei in Bergkamen unter der Rufnummer 02307 921 7320 oder 921 0.

Polizei warnt vor angeblichen Mitarbeitern einer Brandschutzfirma: Feuerlöscher unbrauchbar gemacht und Geld kassiert

Die Polizei warnt vor angeblichen Mitarbeitern einer Brandschutzfirma. Das Resultat ihrer „Besuche“ in Unna war: Sie hatten die Feuerlöscher unbrauchbar gemacht und natürlich auch noch Geld kassiert.

Am vergangenen Dienstag erschienen zwei Männer in mindestens zwei Lebensmittelmärkten in Unna. Sie gaben sich als Angestellte einer Brandschutzfirma aus, die beauftragt worden sei, die Feuerlöscher zu warten. Die Männer nahmen tatsächlich

die Feuerlöscher von der Wand und verplombten sie neu. Anschließend forderten sie die Bezahlung ihrer Arbeit.

Später wurde festgestellt, dass in beiden Fällen kein Auftrag zur Wartung der Feuerlöscher erteilt worden sei. Zudem ergab eine Untersuchung der Feuerlöscher, dass sie von den Männern unbrauchbar gemacht worden waren. Üblicherweise sind die Plomben mit Drähten angebracht, die sich im Brandfall zerreißen lassen. Die von den Männern angebrachten Drähte sind jedoch so stabil, dass die Funktionalität der Feuerlöscher im Brandfall nicht mehr gewährleistet ist.

Es ist nicht auszuschließen, dass die Männer auch bei weiteren Geschäften aufgetreten sind. Die Polizei bittet betroffene Geschäftsleute, ihre Feuerlöscher überprüfen zu lassen und sich zudem bei der Polizei zu melden. Hinweise nimmt die Polizei unter der Rufnummer 02303/921-0 oder 921-3120 entgegen.

Vortragsreihe von Klinik und Familienbande: Was tun bei Unfällen im Kindesalter?

Kinder entdecken die Welt und loten Grenzen aus. Was tun, wenn die kleinen Forscher sich dabei verletzen? „Unfälle im Kindesalter – was tun“, lautet das Thema des ersten Informationsabends des Klinikums Westfalen im Cafe der Familienbande am Donnerstag, 6. Februar, ab 18 Uhr.

Den Auftakt der neuen Informationsreihe gestaltet der ärztliche Leiter des Hellmig-Krankenhauses, Chefarzt Dr. Dieter Metzner. Er weiß: Unfälle sind für Kinder das

Gesundheitsrisiko Nummer eins. Mehr als 42 Prozent aller Kinderunfälle ereignen sich zu Hause und im eigenen Garten, mehr als im Straßenverkehr. Betroffen sind besonders oft Kinder unter sechs Jahren.

Eltern sind in der Regel die Ersten am Ort des Geschehens. Daher ist es umso wichtiger, dass sie wissen, was im Notfall zu tun ist. Manchmal genügt ein Pflaster, manchmal hilft nur die Notrufnummer 112. Doch es vergehen Minuten, bis ein Rettungswagen kommt. Erste Hilfsmaßnahmen können auch dann die Eltern bereits treffen.

Dr. Dieter Metzner erläutert im Cafe der Familienbande an der Bahnhofstraße Unfallsituationen und gibt Tipps, wie sich Eltern oder andere Betreuer im Notfall verhalten sollten. Der Eintritt ist frei, Anmeldungen sind nicht erforderlich.

VHS-Kurs am Wochenende verschafft einen Einblick in Word, Excel und PowerPoint

MS Office 2010 kommt in zahlreichen Büros Deutschlands zum Einsatz. Wer die Grundlagen des darin enthaltenen Tabellenkalkulationsprogramms MS Excel, des Textverarbeitungsprogramms MS Word und des Präsentationsprogramms MS PowerPoint kennenlernen möchte, der ist in dem Kurs „MS Office 2010 Professional“ (Kursnummer 5201) richtig aufgehoben.

Die Teilnehmer treffen sich zwei Mal samstags im EDV-Raum des VHS-Gebäudes „Treffpunkt“, und zwar am 15. Februar und am 15. März, jeweils von 09:00-14:00 Uhr. Dozent Marcus Garand bietet

hier in kompakter Form einen Einstieg in die zahlreichen Funktionen dieser drei Anwendungsprogramme, die unter dem Dach „MS Office“ zusammengefasst werden.

„Wir beschäftigen uns mit den grundlegenden Funktionen der drei Programme, so dass die Teilnehmenden diese anschließend für die typischen Büroarbeiten sinnvoll einsetzen können“, erläutert Marcus Garand die Kursinhalte. Interessierte sollten solide PC-Grundlagenkenntnisse mitbringen. „Für diejenigen, die weiter in die Tiefe gehen möchten, bieten wir in diesem Semester weiterführende Kurse in MS Excel und MS Word an“, sagt Patricia Höchst, die bei der VHS Bergkamen den Fachbereich EDV und berufliche Bildung verantwortet.

Dieser Kurs 5201 umfasst 12 Unterrichtsstunden und kostet 27,60 €. 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.

**Polizei sorgt für mehr
„Sicherheit in Bus und Bahn“:**

zwei 12-Jährige mit Drogen erwischt

Wer am Dienstag in Dortmund unterwegs war, hat es vielleicht bemerkt. Die Dortmunder Polizei und die Bundespolizei zeigten am Hauptbahnhof, an den U-Bahn-Stationen und an den S-Bahnhöfen. Dabei erwischten sie auch zwei 12-Jährige mit Drogen.

„Sicherheit in Bus und Bahn“ lautete das Motto dieser Aktion. Neben knapp 200 Bürgergesprächen und 445 kontrollierten Personen, mussten die Polizisten auch fünf Strafanzeigen wegen Verstoßes gegen das Betäubungsmittelgesetz vorlegen. Alle Beschuldigten führten bei den Überprüfungen geringe Mengen Rauschgift mit, das sichergestellt wurde. Unter den Tatverdächtigen befanden sich auch zwei 12-Jährige. Ein 23-Jähriger aus Syrien wurde wegen „Verdacht des illegalen Aufenthalts“ vorläufig festgenommen.

117 fahren „schwarz“

Von den Kontrolleuren der DSW 21 wurden bei über 6000 Fahrgästen die Fahrausweise überprüft. 177 Personen konnten keinen gültigen Fahrschein vorweisen.

„Die hohe Akzeptanz in der Bevölkerung, die wir in den Bürgergesprächen als Rückmeldung für unsere gemeinsamen Kontrollen bekommen zeigt uns, dass wir einen guten Weg eingeschlagen haben. Wir werden weiter unsere Maßnahmen fortsetzen“, kündigt die Polizei an.

Unfall: 39-Jährige übersah einen Rollerfahrer

Durch einen Verkehrsunfall im Einmündungsbereich des Kugelbrinks mit der Bergkamener Straße/Bambergstraße wurde am Mittwochmorgen ein 31-jähriger Rollerfahrer schwer verletzt. Dabei spielte Straßenglätte auch eine Rolle.

Am Mittwochmorgen fuhr gegen 7 Uhr eine 39-jährige Bergkamenerin auf der Straße „Kugelbrink“ und beabsichtige nach links in die Bergkamener Straße abzubiegen. Hierbei übersah sei einen von links kommenden 31-jährigen Rollerfahrer aus Hamm. Dieser konnte auf der winterglatten Fahrbahn nicht mehr rechtzeitig bremsen so dass die Fahrzeuge zusammenstießen. Der Rollerfahrer verletzte sich schwer und musste zur stationären Behandlung in ein Krankenhaus gebracht werden. Es entstand zudem ein Sachschaden von etwa 2 500 Euro.