

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

GSW-Abrechnungen 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.

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.

Nachhaltige Geldanlage: Der kleine grüne Daumen der Geldinstitute

Viele Anbieter von Geldanlagen berücksichtigen bei ihren Investitionen ethische, soziale oder ökologische Kriterien. Hierdurch fördern sie etwa den fairen Handel von Gütern und Dienstleistungen, die Energiewende oder auch die Bildung und Kultur. Rüstungsgüter, Atomindustrie oder Suchtmittel wie Tabak, Alkohol oder Glücksspiel sind dagegen häufig Tabuthemen.

Nach einer aktuellen Umfrage der Verbraucherzentrale NRW bei rund 340 Banken und Sparkassen bieten 68 Prozent der Kreditinstitute nachhaltige Geldanlagen an. Jedes dritte Institut möchte sein Angebot weiter ausbauen. Auch in Sachen Energiewende gibt's immer wieder Offerten: etwa die Beteiligung an einer lokalen Energiegenossenschaft. Doch auf der anderen Seite fehlt es häufig noch an Vielfalt. Bei den meisten Banken gibt es nur wenige Finanzprodukte mit nachhaltigen Faktoren zu kaufen. Die Verbraucherzentrale NRW gibt Tipps, worauf Anleger achten sollten.

- **Nachhaltige Banken:** Nachhaltige Banken (etwa GLS, Ethikbank, Umweltbank, Triodos Bank) berücksichtigen im Einlagen- und Kreditgeschäft eine Reihe von ethischen, sozialen und ökologischen Kriterien. Sie bieten

dieselben Dienstleistungen an wie eine herkömmliche Bank oder Sparkasse. Dazu zählen etwa klassische Tagesgeld- oder Festgeld-Konten, bei denen das Ersparte unter dem Schutz des Einlagensicherungssystems steht. Auch regionale Volksbanken und Sparkassen bieten teils sichere und nachhaltige Sparanlagen an.

- **Investmentfonds:** Die meisten Kreditinstitute aus der Verbraucherzentralen-Befragung bieten Investmentfonds fürs gute Gewissen an. Investmentfonds – etwa Aktien-, Renten- oder Indexfonds – sind für diejenigen geeignet, welche flexibel sparen möchten, einen langfristigen Anlagehorizont haben, an der Entwicklung internationaler Märkte partizipieren möchten, aber auch Kurs- und gegebenenfalls Währungsrisiken in Kauf nehmen können. Doch Vorsicht: Die Nachhaltigkeitskriterien der Fondsgesellschaften unterscheiden sich sehr stark und sind teils sehr schwammig formuliert.
- **Vorsicht bei Beteiligungen:** Direkte Beteiligungen an Wind-, Solarparks oder an nachhaltigen Immobilien klingen verlockend, da sie hohe Renditen in Aussicht stellen und gleichzeitig einen Beitrag zum Klimaschutz und zur Energiewende leisten wollen. Doch eine unternehmerische Beteiligung, zum Beispiel an einem geschlossenen Fonds, birgt hohe Risiken, die im schlimmsten Fall zum Verlust der gesamten Einlage führen können. Zudem ist das Geld in der Regel über mehrere Jahre fest an das Projekt gebunden und ein Ausstieg vor Laufzeitende nur schwer möglich.

Verkehrsunfallflucht: Polizei

sucht Augenzeugen

Am Mittwoch, 22. Januar, parkte in der Zeit von 18.30 bis 19.30 Uhr ein Autofahrer seinen schwarzen VW Polo an der Lünener Straße, Höhe Hausnummer 37, in Richtung Werne. Als er zu seinem Fahrzeug zurückkehrte, bemerkte er zunächst einen Brief an der Windschutzscheibe. Ein Zeuge hatte ihm hinterlassen, dass jemand den Wagen beim Rückwärtssetzen berührt habe und davon gefahren sei. Zudem hinterließ er das von ihm abgelesene Kennzeichen. Der Polo wies Beschädigungen im Frontbereich auf.

Da das notierte Kennzeichen im Zulassungsbereich Unna nicht ausgegeben wurde, wird der unbekannte Zeuge nun gebeten, sich mit der Polizei in Werne unter der Rufnummer 02389 921 3420 oder 921 0 in Verbindung zu setzen.

Polizei auf Baumesse in der Stadthalle kamen

Die Kreispolizeibehörde Unna beteiligt sich mit einem Informationsstand zum Thema „Sicher wohnen – Schutz vor ungebeten Gästen“ an der 19. Bau- und Immobilienmesse „Planen & Bauen“ am kommenden Wochenende, 25. und 26. Januar, jeweils von 10 Uhr bis 17 Uhr, in der Kamener Stadthalle. Angeboten werden Beratungen und Informationen über effektive und praktikable Möglichkeiten zum Schutz vor Einbrüchen sowie vor Betrug und Trickdiebstahl an der Haus- oder Wohnungstür. Entsprechendes Informationsmaterial veranschaulicht die polizeilichen Empfehlungen.

Immer mehr Eigentümer und Mieter treffen

Sicherheitsvorkehrungen gegen Haus- und Wohnungseinbrüche. Als Folge bleibt festzustellen, dass fast jeder zweite Einbruch dank guter mechanischer Sicherung im Versuch stecken bleibt.

Einbrecher oft Gelegenheitstäter

Denn die wenigsten Einbrecher sind gut ausgerüstete Profis, sondern häufig Gelegenheitstäter, die sich durch einfache, aber wirkungsvolle Sicherungen aufhalten lassen. Diese positive Entwicklung vermag jedoch denjenigen nicht zu trösten, der trotz alledem Opfer eines Einbruchs geworden ist. Denn viel schwerer als der Verlust von Bargeld, Schmuck oder anderen Wertsachen wiegt oftmals die psychische Belastung, die sich bei den meisten der Betroffenen in Form von Unsicherheitsgefühlen auswirkt. Dieser Verlust des gewohnten Geborgenheitsgefühls in den eigenen vier Wänden kann zu einer erheblichen Reduzierung der Lebensqualität führen.

Verlust des gewohnten Geborgenheitsgefühls

Daher rät die Polizei, Sicherungsmaßnahmen von vornherein, möglichst bei einem Neubau oder einer Renovierung, zu berücksichtigen. Die Verwendung von Türen und Fenster mit nachgewiesener Einbruchschutzwirkung gemäß der Euronorm 1627, mindestens der Widerstandsklasse (WK) 2, verringert das Risiko eines Einbruchs von Anfang an. Diese geprüften Türen und Fenster sind in sechs verschiedenen Widerstandsklassen (WK 1 – 6) erhältlich. Für vorhandene Türen und Fenster kann der Einbruchschutz aber auch im Nachhinein noch deutlich und wirksam verbessert werden. Alternativ zu einer Nachrüstung mit aufschraubbaren Zusatzsicherungen können in den meisten Türen und Fenstern die in den Rahmen vorhandenen Verschlüsse, die so genannten Beschläge, gegen Einbruchschutz-Beschläge ausgetauscht werden, wie sie in einbruchhemmenden Türen und Fenstern verwendet werden.

Weitere Informationen über effektive Sicherungsmaßnahmen erhalten Sie am Polizeilichen Informationsstand sowie bei Ihrer polizeilichen Beratungsstelle in Kamen, Am Bahnhof 12, Rufnummer 02307 921 4412 oder -4410, e-mail kriminalpraevention@unna.polizei.nrw.de oder unter www.polizei-beratung.de und www.polizei-nrw.de.

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.

Einbruch in Unna aufgeklärt

Die Polizei hat eine zehnköpfige Bande aus Dortmund geschnappt, die für Einbrüche in Apotheken, Altenheime, Bäckereien und Tankstellen verantwortlich sei. Die Täter haben auch im Kreis Unna zugeschlagen. Die Gruppe, deren Kopf ein 22-Jähriger sei, ging dabei teilweise in Seelenruhe vor:

16-Jährige durch Unfall schwer verletzt – Schulstraße eine Stunde gesperrt

Bei einem Verkehrsunfall auf der Schulstraße/ Einmündung Pfalzstraße wurde am Mittwoch gegen 17.35 Uhr eine 16-jährige Bergkamenerin schwer verletzt. Für rund eine Stunde war

Schulstraße gesperrt. Betroffen davon waren auch die VKU-Linien S30 und R81.

Wie die Polizei mitteilt, wollte eine 56-jährige Frau aus Unna mit ihrem Pkw von der Pfalzstraße nach links in die Schulstraße einbiegen. Dabei übersah sie einen von links kommenden Roller, der mit zwei Personen besetzt war. Die Fahrzeuge stießen zusammen und die Rollerfahrer stürzten zu Boden. Dabei verletzte sich der 23-jährige Fahrer aus Bergkamen leicht, seine 16-jährige Bergkamener Mitfahrerin schwer. Sie musste zur stationären Behandlung in ein Krankenhaus nach Dortmund gebracht werden. Der Fahrer konnte nach ambulanter Behandlung entlassen werden.

Feuerwehr sichert Unfallstelle

Anlieger hatten versucht, die Unfallstelle gegen den starken Feierabendverkehr abzusichern. Dies gelang erst, als die Löschgruppe Weddinghofen auf dem Rückweg von einem Einsatz den Gefahrenbereich absperrte. Der Notarzt übernahm die Erstversorgung der Schwerverletzten und rief für den Transport des Rollerfahrers zum Kamener Krankenhaus einen zweiten Rettungswagen an. Es kam ein RTW der Werksfeuerwehr des Bergkamener Bayer-Werks.

Von der etwa einstündigen Straßensperrung waren auch die VKU-Linien S30 und R81 betroffen, die während dieser Zeit auf einer Umleitungsstrecke gefahren sind. Ein Gelenkbus der Linie S 30 war allerdings auf dem Weg nach Dortmund von der Gedächtnisstraße in die Schulstraße hineingefahren. Der Busfahrer hatte große Mühen, seinen Bus zu wenden.

Bei dem Zusammenstoß entstand nach Angaben der Polizei ein Sachschaden von etwa 1 700 Euro.

Jugendfreizeit der Friedenskirchengemeinde in Irland: Es sind noch Plätze frei

Die ev. Friedenskirchengemeinde bietet in den Sommerferien eine Jugendfreizeit vom 6. bis 20. Juli in Irland an. Es sind noch einige Plätze frei.

„Wir haben ein Hostel in Donegal gemietet. Zwar haben wir auch einen See, allerdings werden wir auch natürlich den schönen Strand von Carrickfin bzw. Marble Hill nutzen. Hoffen wir mal das genug Sonne vorhanden ist“, erklärt die Organisatoren.

Geplant sind Ausflüge nach Derry (Londonderry) und zu den Sleave League. Das sind die höchsten Meeresklippen Europas. Dazu werden die Teilnehmer zwei Tage in Dublin verbringen.

Wer also noch mit möchte, hier die wichtigsten Infos zusammengefasst:

Irland, Donegal – Jugendfreizeit 2014

Vom 06.07. bis 20.07.2014

Preis 525 Euro.

Und hier kann man sich anmelden: Im Jugendbereich der Evangelischen Friedenskirche, Mail: jugendbuero@friedenskirchengemeinde-bergkamen.de, Tel.: 02307 60878.