

VHS: Autogenes Training bringt Entspannung und Erholung in kurzer Zeit

Gut erholt kommen die meisten Berufstätigen aus dem Weihnachtsurlaub zurück. Doch bereits nach wenigen Tagen am Arbeitsplatz lassen die Belastungen unserer hoch technisierten Gesellschaft viele wieder an ihre physischen und psychischen Grenzen stoßen.

Das muss nicht sein. Mit Hilfe des autogenen Trainings, einer wissenschaftlich anerkannten und von jedem erlernbaren Entspannungsmethode, kann dieser Prozess aufgehalten werden.

Die Volkshochschule Bergkamen startet am 22. Januar um 19 Uhr einen neuen Kurs „Autogenes Training – Grundstufe“. In diesem Kurs, der von Barbara Neubauer geleitet wird, lassen sich in 24 Unterrichtsstunden verteilt über 12 Wochen die Grundlagen dieser Entspannungstechnik erlernen. Die im Kurs vermittelten Übungen folgen eng den Vorgaben von Prof. J. H. Schultz, dem Vater des autogenen Trainings. Kursort ist die Turnhalle der Albert-Schweitzer-Schule in Bergkamen-Oberaden.

Autogenes Training bietet den Teilnehmenden eine Stärkung ihrer psycho-physischen Selbstregulation. Bewirkt wird dadurch eine Entspannung und Erholung in kurzer Zeit, die Steigerung der Lern- und Konzentrationsfähigkeit, ein effektives Handeln in Stresssituationen, ein ruhiger und erholsamer Schlaf, die Unterstützung bei Spannungskopfschmerzen und ein Abbau von diversen Ängsten, Problemen und Konflikten. Dieses führt zu mehr Energie und Lebensfreude.

„In dem Kurs arbeiten wir zudem mit der so genannten formelhafte Vorsatzbildung“, erläutert Kursleiterin Neubauer. „Für Ziel- und Wunschvorstellungen, die sich aus den Bedürfnissen jeder Persönlichkeit ergeben, erarbeiten wir

individuelle formelhafte Vorsätze. Die Macht des Wortes beziehungsweise der Gedanken im Zustand der autogenen Entspannung ist kaum zu unterschätzen. Lernen Sie den Reichtum Ihrer inneren Bilderwelt, Ihres Potenzials kennen!“

Richtig angewandt hilft autogenes Training eine Richtung für das Leben zu finden und einzuhalten, anstatt automatisch und oft ungewollt nur auf die Reize der Umwelt zu reagieren.

Zur Teilnahme an diesem Kurs mit Kursnummer 3108 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich. Anmeldungen für diesen Kurs, für den ein Kursentgelt in Höhe von 48,00 € 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.

Neuer Babyschwimmkurs am Hellmig-Krankenhaus

Am Montag, 27. Januar, beginnt um 16 Uhr ein neuer Babyschwimmkurs für Kinder, die von Juni bis Oktober 2013 geboren sind. Die Kurse werden von der Elternschule im Hellmig Krankenhaus organisiert und finden im Schwimmbad Reha Sport Kamen am Hellmig Krankenhaus statt. Geleitet werden die Kurse von Babyschwimmtrainerin Christiane Schönfelder.



Babyschwimmen fördert das Selbstvertrauen und die Bindung an die Eltern, ist aber auch für die körperliche Reifung enorm nützlich. Weil zudem der Gleichgewichtssinn geschult wird, ist die Laufhaltung und die Bewegungskoordination später

deutlich besser. Bei ganz kleinen Kindern steht Spaß und Planschen im Vordergrund. Das Babyschwimmen hat sich längst als Entwicklungsförderung etabliert.

Interessierte können sich bei Marianne Künstle in der Elternschule unter der Telefonnummer 0231-922 1252 oder per e-mail an elternschule@klinikum-westfalen.de anmelden. Der Kurs findet an acht Terminen mit je 30 Minuten statt, die Teilnahme kostet 64 €

Nächste interreligiöse Stadtrundfahrt startet am 22. März

Es ist wieder so weit! Die Planungen für die nächste interreligiöse Stadtrundfahrt in Bergkamen sind angelaufen.

„Nach der überaus erfolgreich durchgeführten interreligiösen Tour mit dem Bus im Januar 2013 in Bergkamen, an der 180 Personen teilgenommen haben, war eindeutig, dass bei diesem großen Interesse die Fahrt auch im Jahr 2014 durchgeführt werden muss.“, so Juditha Siebert, Leiterin des Integrationsbüros. Das Vorbereitungsteam, bestehend aus den ansässigen Glaubensgemeinschaften, Kirchen- und

Moscheegemeinden, aus dem heraus sich im letzten Jahr auch ein interreligiöser Gesprächskreis gegründet hat, hat unter der Federführung des Integrationsbüros den Termin bereits festgelegt. Am Samstag, dem 22. März 2014 kann wieder am Bergkamener Busbahnhof zugestiegen werden.

„Diesmal sind erfreulicherweise sogar alle Bergkamener Religionsgemeinden aktiv bei der Vorbereitung dabei. Die Auswahl der vier Gebetsstätten erfolgt daher bei unserem nächsten Treffen“, so Siebert. Interessierte Bürgerinnen und Bürger sollten sich den Nachmittag schon jetzt vormerken. Für die weiteren Planungen trifft sich das Gremium noch mehrmals in den kommenden Monaten. Nähere Informationen wie die Auswahl der Gebetshäuser, die Anmeldefrist, Abfahrtszeiten, Kontaktdaten etc. werden Mitte Februar durch das Integrationsbüro in der Presse bekannt gegeben

Kamps schließt Bäckerei in Dortmund: 92 Mitarbeiter betroffen

Brote und Kuchen der Kamps GmbH haben ab sofort einen rund 120 Kilometer längeren Anreiseweg zu den Filialen in Kamen und Bergkamen. Denn letztmalig wurden am Freitag die Öfen im Dortmunder Backbetrieb des Unternehmens angeheizt.

Am 30. Oktober 2013 hatte die Geschäftsführung den 92 Beschäftigten mitgeteilt, dass das Pachtverhältnis zum 30.04.2014 aufgekündigt sei und das der Backbetrieb von Dortmund nach Schwalmtal verlagert werde.

In den darauf folgenden Wochen verhandelten Betriebsrat,

Gewerkschaft NGG und Geschäftsleitung über die Minderung der wirtschaftlichen Nachteile der betroffenen ArbeitnehmerInnen. 19 Beschäftigte werden im Werksladen, im technischen Außendienst oder in den Backbetrieb Schwalmtal weiterbeschäftigt.

Nahezu alle anderen wechseln in eine Transfergesellschaft und versuchen dort in den nächsten bis zu 12 Monaten in den ersten Arbeitsmarkt zurückzufinden. „Für die meisten wird das sicherlich kein einfacher Schritt,“ so Manfred Sträter von der Gewerkschaft NGG. „41 von ihnen sind bereits über 45 Jahre alt und 8 schwerbehindert.“

Kein Licht, keinen Führerschein, aber einen Haftbefehl für einen 41- jährigen Kamener

Was mit einem defekten Scheinwerfer begann, endet für 149 Tage im Gefängnis. Am Freitagmorgen um 1 Uhr kontrollierten Beamte einen 41-jährigen Kamener mit seinem BMW auf der Wilhelmstraße. Seinen Führerschein konnte er nicht vorlegen. Dieser war ihm bereits abgenommen worden. Zudem stellten die Beamten fest, dass gegen ihn ein Haftbefehl über gut 2000 Euro vorlag. Da er die Geldstrafe nicht bezahlen konnte, wurde er in die Justizvollzugsanstalt Hamm eingeliefert.

Wohnungseinbruch: Täter schlagen Scheibe ein

Am Donnerstag brachen unbekannte Täter zwischen 17.50 Uhr und 21.10 Uhr in eine Erdgeschosswohnung Im Stollen ein. Sie schlugen die Scheibe der Balkontür ein und durchsuchten das Schlafzimmer. Ob etwas entwendet wurde, stand zum Zeitpunkt der Anzeigenerstattung noch nicht fest. Hinweise bitte an die Polizei in Bergkamen unter der Rufnummer 02307 921 7320 oder 921 0.

VHS-Kurs „Technik und Kniffe meiner Digitalkamera“

Die alte Kamera ist eingemottet. Die neue Digitalkamera ist ein technisches Meisterwerk, die dazu gehörige Bedienungsanleitung hingegen völlig unverständlich. Wer sich in dieser Situation befindet, der erhält praktische Hilfestellung bei einem VHS-Wochenend-Kurs, der am Freitag, 24. Januar, von 19 bis 21:30 Uhr und am Samstag, den 25. Januar, von 9 bis 14:45 Uhr läuft.

„Natürlich starten wir erst einmal mit einer kleinen theoretischen Einführung in die Digitaltechnik“, sagt Bernd Falkenberg, der diesen Kurs leitet. „Dann gehen wir aber zügig dazu über, dieses Wissen auf die eigene mitgebrachte Kamera zu übertragen. Dazu sollten die Teilnehmenden neben ihrer Kamera und dem Übertragungskabel unbedingt die Bedienungsanleitung mitbringen.“

In dem Kurs werden zudem fotografische Grundlagen für

gelungene Digital-Aufnahmen vermittelt, wie zum Beispiel der richtige Bildaufbau und die Auswahl eines geeigneten Bildausschnittes. Auch die Wahl der Blende, der Belichtungszeit und der ISO-Einstellung sowie sowie Belichtungs- und Motivprogramme werden besprochen. Dieser Kurs mit der Kursnummer 5303 umfasst 10 Unterrichtsstunden und kostet 23,00 €. Ergänzende Schulungsunterlagen können für einen Kostenbeitrag in Höhe von 10,00 € erworben werden.

„Wir werden auch eine kleine Exkursion machen“, erläutert Bernd Falkenberg. Bewaffnet mit der Digitalkamera werden gleiche Motive mit unterschiedlichen Einstellungen fotografiert. Die Bilder werden anschließend von der Digitalkamera auf den PC übertragen und ausgewertet. „Mit Hilfe des Freeware-Bildbearbeitungsprogramms GIMP führen wir dann bereits kleinere Bildkorrekturen und Ausrichtungen aus. Wer dabei auf den Geschmack kommt, der kann sich gleich für den GIMP-Kurs zur Bildbearbeitung anmelden, der am 31.01.2014 beginnt.“ Ein sicherer Umgang mit dem PC und dem Windows Dateisystem ist für eine Teilnahme hilfreich.

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.

Wasserspaß für Schwangere: Aqua Fit-Kurs am Hellmig- Krankenhaus

Die Elternschule des Hellmig-Krankenhauses organisiert einen neuen Aqua Fit-Kurs für Schwangere. Er beginnt am Freitag, 24. Januar, um 19.30 Uhr im Schwimmbad von ReHa Sport Kamen am Hellmig Krankenhaus.

„Teilnehmer erleben 30 Minuten fast wie in Schwerelosigkeit“, verspricht Marianne Künstle von der Elternschule. Im 32 Grad warmen Wasser sind viele Bewegungen, die „an Land“ schwer fallen, kein Problem. Die Bewegungen im Wasser wirken sich positiv auf das Wohlbefinden aus. Dies kommt auch dem Baby zugute. Im Kurs werden Übungen zur Kräftigung der gesamten Muskulatur und zur Schulung der Körperhaltung durchgeführt.

Dieser Kurs kann als schwangerschaftsbegleitender Kurs zu jedem Zeitpunkt der Schwangerschaft begonnen werden.

Die Teilnahme an sechs Einheiten mit je 30 Minuten kostet 48 €. Anmeldungen sind möglich unter der Telefonnummer 0231-922 1252 oder per e-mail an elternschule@klinikum-westfalen.de

Karnevalsfeier für Senioren im Martin-Luther-Haus

Das Seniorenbüro der Stadt Bergkamen wird gemeinsam mit dem Seniorenhilfering und der ev. Frauenhilfe Weddinghofen am 14. Februar im Martin-Luther-Haus der ev. Friedenskirchengemeinde,

Goekenheide 5 einen stimmungsvollen Tanznachmittag zum Karneval für alle jecken Senioren Ü55 veranstalten.

Einlass zum Tanzvergnügen ist ab 14.30 Uhr. Zunächst gibt es für alle die Gelegenheit, sich mit Kaffee und Kuchen zu stärken bevor Bürgermeister Roland Schäfer die Gäste um 15.00 Uhr begrüßt und das Programm beginnt. Die 1. Bergkamener Seniorenband des Seniorenhilferings sorgt für die musikalische Unterhaltung. Weitere karnevalistische Showeinlagen werden noch nicht verraten. Gegen ca. 18.30 Uhr endet die Veranstaltung.

Eintrittskarten inklusive Verzehrutschein zur Teilnahme an der Karnevalfeier sind im Seniorenbüro, Rathaus-Zimmer 309 zum Preis von 3 Euro erhältlich. Gern nehmen wir auch telefonische Reservierungen unter 02307/965-410 entgegen.

Kreis sucht Teilnehmer für Thermografie-Aktion

Der Kreis Unna hat die Anmeldefrist für die Thermografie-Aktion bis zum 15.2 verlängert.

Angebliche Einbrecher waren Handwerker im Auftrag der

UKBS

Wenn sich nur alle versuchten oder gar tatsächlich verübten Einbrüche so schnell aufklären ließen wie dieser.

Die Polizei berichtete am Dienstag über zwei versuchte Wohnungseinbrüche in einem Mehrfamilienhaus in der Straße Im Stollen in Rünthe. Dabei waren die vermeintlichen Täter ähnlich gekleidet waren wie ein Angehöriger der Feuerwehr bzw. wie ein Geschäftsmann.

Wie sich jetzt herausstellte, handelte es sich um zwei Handwerker, die im Auftrag der UKBS eine Wohnung räumen sollten. Sie hatten sich schlichtweg in der Hausnummer geirrt, teilt die Polizei mit.