

# iPad & Co im Arbeitsalltag

Die Kreishandwerkerschaft machte die Vorteile von iPad, iPhone & Co im Arbeitsalltag vorstellen.

---

## Raubüberfall auf Kiosk: Polizei schnappt zwei 18- jährige Tatverdächtige

Die Polizei hat zwei 18 Jahre alte Männer gefasst, die mutmaßlich am vergangenen Sonntag gegen 21 Uhr einen Kiosk in Hamm-Bockum-Hövel überfallen haben. Gegen einen der Tatverdächtigen hat das Amtsgericht Hamm jetzt einen Untersuchungshaftbefehl erlassen.



Am Sonntag betraten sie maskiert und mit einer Pistole bewaffnet den Kiosk. Sie forderten von der 48-jährigen Verkäuferin die Herausgabe der Kasse. Sie schrie um Hilfe und der 52-jährige Betreiber kam aus dem rückwärtigen Büro zur Hilfe. Es

folgte eine Rangelei, während der einer derr beiden Täter mehrmals eine Pistole in Richtung der Zimmerdecke auslöste. Ein Schuss löste sich dabei nicht. Aufgrund der Gegenwehr flüchteten beide Täter ohne Beute aus dem Kiosk.

Zivile Einsatzbeamte nahmen einen der Jugendlichen in Tatortnähe fest, der andere konnte türmen. Auf seinem Fluchtweg fanden die Beamten die Tatwaffe. Es handelte sich um

eine schwarze Gaspistole. Der Festgenommene zeigte sich bei der Vernehmung geständig.

Die Festnahme seines Komplizen erfolgte am Dienstagabend des 7. Januars. Er äußert sich nicht zu den Vorwürfen und lässt sich durch einen Anwalt vertreten. Mittlerweile wurde er zur JVA gebracht. Hinweise darauf, dass noch weitere Raubdelikte auf das Konto des Duos gehen, liegen derzeit nicht vor.

---

## **Wohnungseinbruch: Camcorder und Bargeld gestohlen**

Am Mittwoch brachen unbekannte Täter zwischen 17.10 Uhr und 19.45 Uhr in ein Einfamilienhaus Am Himmeldiek ein. Sie schlugen die Glasscheibe der Terrassentür ein und durchsuchten sämtliche Behältnisse. Nach ersten Feststellungen entwendeten sie einen Camcorder und Bargeld. Wer hat Verdächtiges bemerkt? Hinweise bitte an die Polizei in Bergkamen unter der Rufnummer 02307 921 7320 oder 921 0.

---

## **Neuer Kurs am Hellmig-Krankenhaus für pflegende Angehörige**

Pflegesituationen bedeuten für Angehörige, die diese Aufgabe übernehmen, eine besondere Herausforderung. Mit einem neuen

Kursangebot für Betroffene und Interessenten ab Montag, 20. Januar, will das Hellmig Krankenhaus Kamen Hilfestellungen bieten.

Der Kurs bereitet mit theoretischen und praktischen Einheiten pflegende Angehörige auf diese Tätigkeit vor oder weist auf Wege zur Erleichterung des Einsatzes hin. Zum Schulungsprogramm gehören auch spezielle Pflorgetechniken. Das Programm wurde im Rahmen des Modellprojektes familiäre Pflege in Kooperation mit der Universität Bielefeld entwickelt.

Die Teilnahme ist kostenlos, Anmeldungen nimmt Cornelia Winter vom Sozialdienst des Kamener Krankenhauses unter der Rufnummer 02307-149-9269 entgegen. Die Unterrichtseinheiten finden am 20. und 27. Januar sowie am 3. Februar jeweils in der Zeit von 14.30 bis 18 Uhr statt.

---

## **In PC-Grundlagenkursen der VHS die Welt der Computer erkunden**

Drei PC-Grundlagenkurse bietet die Volkshochschule Bergkamen im aktuellen Semester für alle diejenigen an, die sich mit dem Computer vertraut machen möchten.

„Es gibt einen allgemeinen PC-Grundlagenkurs, einen gezielt nur für Frauen und einen speziell für die Generation 50+“, sagt Patricia Höchst, die den Fachbereich „EDV und berufliche Bildung“ bei der VHS Bergkamen verantwortet. Gearbeitet wird mit dem Betriebssystem Windows 7.

Der Kurs „PC Grundlagen für Frauen“ mit Kursnummer 5102

beginnt am Donnerstag, den 23. Januar. Insgesamt 6 Mal unterrichtet Kursleiterin Karen Falkenberg von 08:30-11:30 Uhr interessierte Frauen ohne Vorkenntnisse. In diesem Kurs lernen die Teilnehmerinnen die Bedienung der Maus, der Tastatur und der Benutzeroberfläche von Windows 7 kennen. Das Arbeiten und Erstellen von Ordnern, das Brennen von CDs und der Umgang mit einem USB-Stick gehören dazu. Zudem werden einige Grundkenntnisse des Programms MS Word 2010 vermittelt.

In dem Kurs „PC-Grundlagen“ (Kursnummer 5100), der am 27. Januar startet und regelmäßig montags von 18:30-20:45 Uhr läuft, lernen die Teilnehmenden bei Dozent Dennis Deutschmann die Grundlagen am PC kennen. Wie gehe ich mit einem PC um? Wofür sind RAM, Speicher, Festplatte, CPU und Motherboard da? Auf diese Fragen geht dieser Kurs gezielt ein. Erste Schritte mit der Textverarbeitung MS Word 2010, Informationen im Internet suchen, eine E-Mail-Adresse anlegen und das Schreiben einer E-Mail sind weitere Bestandteile dieses Kurses.

Ab dem 11. Februar erlernen interessierte Personen der sogenannten „Generation 50+“ in dem Kurs „PC Grundlagen für die Generation 50+“ mit Kursnummer 5101 jeden Dienstag von 09:00-10:30 Uhr Schritt für Schritt den Umgang mit einem Computer. Vom ersten Einschalten über die einfache Bedienung bis hin zum Internet lernen sie die Vielfalt der heutigen Geräte kennen. Selbstverständlich werden bei der Themenauswahl durch den Dozenten Jürgen Havel die Interessen der Kursteilnehmenden berücksichtigt.

Alle drei Kurse umfassen 24 Unterrichtsstunden und kosten 55,20 €. Sie finden im EDV-Raum im VHS-Gebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, Bergkamen statt. „Hinweisen möchten wir gerne auch noch einmal auf den Kurs 5107: E-Book-Reader und Onleihe – Einführung in die Welt der digitalen Bücher, der am 21.01.2014 um 18:00 Uhr startet“, sagt Höchst. „In diesem Kurs lernen Interessierte, wie sie sich die Bücher aus dem Onleihe-Verband auf ihren E-Book-Reader laden können. Dort sind noch einige Plätze frei.“

Interessierte finden sämtliche Angebote im VHS-Programmheft, das in allen öffentlichen Einrichtungen ausliegt, oder im Internet unter [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de). Für alle 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 / 284 952 oder 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de) oder direkt über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

---

## **Tag der offenen Tür der Realschule Oberaden**

Die Realschule Oberaden lädt insbesondere die Kinder im 4. Grundschuljahr und deren Eltern zum Tag der offenen Tür am Samstag, 11. Januar 2014, in der Zeit von 10 – 12.30 Uhr ein. Sämtliche Fachbereiche werden sich auf unterschiedliche Art und Weise präsentieren und ein buntes Programm anbieten.

---

**Kreis Unna und die**

# **Kreispolizei bieten Fortbildung zum Deeskalationstrainer an**

Der Kreis Unna und die Kreispolizeibehörde Unna bieten jetzt in Kooperation mit dem Kreissportbund auch 2014 eine einjährige berufsbegleitende Fortbildung zum Deeskalationstrainer an.

Die Fortbildung richtet sich an Menschen, die sich für Gewaltprävention einsetzen wollen, in sozialen, pädagogischen und beratenden Berufsfeldern arbeiten oder als Multiplikatoren in der Kinder-, Jugend- oder Erwachsenenarbeit tätig sind. Vorgesehen sind insgesamt 21 Fortbildungstage. Neben Deeskalations- und Kommunikationstraining werden auch Methoden zur Stressbewältigung geübt. Die Fortbildung, die mit Unterstützung des Kreises Unna finanziert wird, erfolgt durch das Kommissariat Kriminalprävention.

„Ziel der Ausbildung ist es, durch Vernetzung unterschiedlichster Institutionen eine Kultur der gewaltmindernden Konfliktbearbeitung zu entwickeln“, sagt Volker Timmerhoff vom Deeskalationsteam. Deshalb sollen die Teilnehmer nicht nur ihre eigenen Positionen zur Gewalt überprüfen und Übungen zur Gewalt-Thematisierung durchführen, sondern neben dem Kommunikationstraining auch ihre Verhaltens- und Handlungsmöglichkeiten in Stress- und Krisensituationen erweitern. Dazu wird offensives, intuitives und überlegtes Handeln in Konflikt-, Bedrohungs- und Gewaltsituationen trainiert. Nach Abschluss der Fortbildung sollen die Teilnehmer eigenständig Trainings für Kinder und Jugendliche in Kindergärten, Schulen und anderen Einrichtungen durchführen.

Wer Interesse an der Fortbildung hat, kann sich noch anmelden.

Weitere Infos und das Anmeldeformular gibt es unter [www.kreissportbund-unna.de](http://www.kreissportbund-unna.de) oder beim Kommissariat Kriminalprävention, Am Bahnhof 12 in Kamen, Tel. 0 23 07 / 921-44 16 [Volker.Timmerhoff@polizei.nrw.de](mailto:Volker.Timmerhoff@polizei.nrw.de).

---

## **Fenster auf Kipp: Einbrecher stehlen Laptops aus Kindergarten**

In der Zeit von Freitag, 3. Januar, 16 Uhr bis Dienstag, 7. Januar, 8 Uhr drangen unbekannte Täter durch ein auf Kipp stehendes Fenster in einen Kindergarten an der Hochstraße ein. Dort entwendeten sie Laptops. Wer hat Verdächtiges bemerkt? Hinweise nimmt die Polizei in Bergkamen unter der Rufnummer 02307 921 7320 oder 921 0 entgegen.

---

## **VHS-Sprachkurse starten nächste Woche**

Mit Semesterbeginn der Volkshochschule Bergkamen am kommenden Montag, 13. Januar, starten viele neue Fremdsprachenkurse – dies auch zu ungewöhnlichen Zeiten.

„Wir bieten jetzt in Englisch, Französisch, Spanisch und Niederländisch Samstagskurse an. Hier können Anfängerinnen und

Anfänger sich für die nächste Urlaubsreise das nötige sprachliche Rüstzeug holen“, berichtet Patricia Höchst, die diesen Fachbereich verantwortet. „Darüber hinaus haben wir Spielenachmittage in englischer und in französischer Sprache im Programm. So macht Sprachen lernen Spaß.“

Nicht nur für Anfänger sondern auch für Interessierte, die bereits Vorkenntnisse in einer Fremdsprache haben und diese Kenntnisse gerne einmal auffrischen und erweitern möchten, bietet die VHS Bergkamen unterschiedlichste Kurse an. Das Spektrum reicht von den „Klassikern“ Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch und Niederländisch bis hin zu etwas ungewöhnlicheren Sprachen wie Schwedisch, Russisch und Türkisch. „Wir empfehlen die Kontaktaufnahme vor der Anmeldung, um die persönlichen Voraussetzungen zu klären und sich bei der Auswahl des richtigen Kurses beraten zu lassen“, erläutert Höchst.

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 Kursanmeldung per Telefon ist unter den Rufnummern 02307 / 284 952 und 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de) oder direkt über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

---



# VHS: Nach dem Festtagsschmaus zu einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt zurückfinden

**„Nach dem Festtagsschmaus zu einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt zurückfinden.“ Das ist das Thema eines naturheilkundlichen Vortrags der VHS Bergkamen am 22. Januar.**

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. „Gerade über die Festtage ist diese Gefahr besonders groß. 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, 22.01.2014, von 19:00-20:30 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 9,00 € zu entrichten.

Für diesen Kurs mit Kursnummer 3421 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 / 284952 oder 284954 möglich. Allerdings ist die VHS-Verwaltung auf Grund der Betriebsferien erst ab dem 8. Januar 2014 wieder erreichbar. Auch während der Betriebsferien können Interessierte sich jederzeit online über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

---

## **Nicht vergessen: Die Tannen müssen raus!**

Der städtische Entsorgungsbetrieb holt in dieser Woche die ausgedienten und abgeschmückten Weihnachtsbäume in den Stadtteilen ab.

Die Termine:

Montag in Bergamen-Mitte,

Dienstag in Oberaden und Heil,

Mittwoch in Weddinghofen,

Donnerstag in Overberge und in Rünthe (nördli. des Kanals),

Freitag in Rünthe (südl. des Kanals).