

Elternkurs der Ev. Familienbildung gibt Tipps zur Erziehung von Jugendlichen

„Starke Eltern – starke Kinder“ lautet der Titel des neuen Elternkurses der Ev. Familienbildung im Kirchenkreis Unna, der am 8. Oktober startet. Eine Woche vorher gibt es eine Info-Veranstaltung dazu.

Wenn die Kinder erwachsen werden, stehen viele Erziehende oft vor ganz neuen Herausforderungen. Ängste, Unverständnis und Streit können den Familienalltag dann prägen. Denn die Jugendlichen machen in der Phase der Pubertät tief greifende biologische und soziale Veränderungen durch, für die sie meist selbst keine Erklärung oder Lösung haben. Um diese Situation zu meistern, ist gegenseitiges Vertrauen wichtig – ebenso wie neue Verhaltens- und Erlebnismuster.

Der Elternkurs über fünf Abende informiert über diese entwicklungsbedingten Besonderheiten und gibt Tipps und Anregungen, wie Eltern ihrem pubertierenden Kind Halt, Unterstützung, Stabilität und Orientierung geben können.

Ein Informationsabend findet am Dienstag, den 1. Oktober um 19.30 Uhr im Haus der Kirche, Mozartstraße 18-20, in Unna statt, Kursbeginn ist dann am 8. Oktober.

Die Leitung des Kurses hat Andrea Woller, die Teilnahmegebühr beträgt 55 Euro für Einzelpersonen bzw. 75 Euro für Paare. Anmeldungen sind bei Andrea Goede (Tel. 02303/288-129) möglich.

Tricks und Kniffe für Digitalkamera und GIMP für Anfänger

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, 27.09.2013, von 19:00-21:15 Uhr und am Samstag, den 28.09.2013, von 09:00-14:30 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 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 12.11.2013 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.

Gästeführer Detlef Göke zeigt Besuchern die Marina Rünthe

Eine Themenführung durch den „Marina“-Sportboothafen Rünthe unter dem Motto „Lastkähne, Yachten und ein Hafen“ steht am kommenden Sonntag, 15. September, wieder auf dem Programm des Gästeführerrings Bergkamen.

Gestartet wird zu dem etwa zweistündigen Rundgang, zu dem alle interessierte Bürgerinnen und Bürger herzlich willkommen sind, um 11 Uhr im Westen des Hafengebietes auf dem

Wendeplatz vor dem Restaurant „Am Yachthafen“ (California) am Hafenweg. Gästeführer Detlef Göke, der selbst seit einigen Jahren in diesem Hafengebiet zu Hause ist, wird den Besucherinnen und Besuchern den weit über die Grenzen Bergkamen hinaus bekannten Marina-Sportboothafen im Stadtteil Rünthe mit all seinen Einrichtungen und Angeboten dann wieder einmal genauer und anschaulich vorstellen.

Und da der 1995 eingeweihte Hafen ohne den Datteln-Hamm-Kanal nicht denkbar ist, wird Detlef Göke auch über diese wichtige künstliche Wasserstraße, die nun auch schon seit fast hundert Jahren besteht, mancherlei Wissenswertes und bisher Unbekanntes erzählen.

Für die Teilnahme an dem etwa zweistündigen Rundgang ist pro Person ein Kostenbeitrag von drei Euro zu entrichten. Für Kinder bis zu zwölf Jahren ist die Teilnahme frei.

S 30 fährt drei Monate lang nicht über die Töddinghauser Straße

Am Mittwoch sollen die Straßenbauarbeiten mit Vollsperrung auf der Töddinghauser Straße beginnen. Darauf müssen sich auch die Kunden der VKU einstellen.



Für etwa drei Monate werden die Schnellbusse der Linie S 30 vom Busbahnhof Bergkamen nach Dortmund ab 11. September nicht die Haltstellen „Schillerstraße“, „Töddinghauser Straße“ und Häupenweg“ anfahren, sondern in dieser Zeit im Halbstundentakt (werktags)

ausschließlich über die Gedächtnisstraße (Haltestelle Wasserpark) und die Schulstraße (Haltestellen Berufskolleg, Lindenweg und Im Alten Dorf) fahren.

Weitere Auskunft zum Thema Bus und Bahn gibt es bei der kreisweiten ServiceZentrale fahrtwind unter Tel. 0 180 3 / 50 40 30 (0,09 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunkpreise max. 0,42 €/Min.).

Info-Veranstaltung für Frauen, die in den Beruf zurück wollen

Die VHS und die Agentur für Arbeit laden am 25. September wieder alle Frauen ein, die nach einer Familienpause wieder in den Beruf zurückkehren und arbeiten wollen.



Martina Leyer von der
Agentur für Arbeit

Ist der Entschluss zur Berufsrückkehr nach Zeiten der Kinderbetreuung oder der Pflege von Angehörigen erst einmal gefasst, sehen sich Frauen oftmals einer Fülle von ungeklärten Fragen und Problemstellungen gegenüber stehen, die es zu lösen gilt. Welches Zeitbudget steht für eine Berufstätigkeit zur Verfügung? Wie kann die Kinderbetreuung für die angestrebte Dauer und Lage der Arbeitszeit sichergestellt werden? Sind die vorhandenen Fähigkeiten und Kenntnisse auf dem Arbeitsmarkt aktuell gefragt? Welche Qualifikationen, die in der Familienpause erworben wurden, lassen sich beruflich nutzen?

Diese und weitere Fragen werden am Mittwoch, 25. September, von 09.30-11.30 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“ , Lessingstraße 2, Bergkamen im Rahmen der Informationsveranstaltung „Rückkehr in den Beruf“ beantwortet. Martina Leyer, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Hamm, bietet hier Informationen rund um den beruflichen Wiedereinstieg an.

An diesem Vormittag erläutert Martina Leyer die aktuelle Arbeitsmarktlage vor Ort und die Hilfen, die die Agentur für Arbeit beim Wiedereinstieg bieten kann, wie zum Beispiel Strategien für die erfolgreiche Stellensuche. Insbesondere im Bereich der Weiterbildungsförderung gibt es derzeit Interessantes zu berichten. „Auch in diesem Jahr richtet sich

die ‚Initiative zur Flankierung des Strukturwandels- IFlaS‘ unter anderem gezielt an Berufsrückkehrende. Um dem Fachkräftemangel entgegen zu wirken, werden hier Mittel bereitgestellt, die Geringqualifizierten einen Berufsabschluss in Berufsfeldern mit hohem Fachkräftebedarf ermöglichen“, sagt Martina Leyer. „Für Berufsrückkehrende, die eine Umschulung oder Anpassungsqualifizierung benötigen, bietet sich hier eine tolle Chance, die zum Wiedereinstieg benötigten Qualifikationen zu erwerben.“

In der zweistündigen Veranstaltung können zwar keine Komplettlösungen angeboten werden, aber es gibt genügend Raum für Fragen zur persönlichen Situation. Ein besonders wichtiges Thema ist, wie Frauen ihre Arbeitszeit gestalten und damit Familie und Beruf unter einen Hut bringen können. „Erst wenn die Rahmenbedingungen stimmen, können Frauen sich der zentralen Frage ‚Was kann ich und was will ich?‘ widmen“, erläutert Martina Leyer. „Ein Besuch dieser Informationsveranstaltung ist ein erster Schritt zur Vorbereitung der Berufsrückkehr und kann dabei helfen, die eigene Situation realistisch einzuschätzen und die oft vorhandene Verunsicherung abzubauen, damit der Wiedereinstieg in den Beruf gelingt.“

Anmeldungen für diesen Kurs mit der Kursnummer 5903 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 / 284 953 oder 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über www.bergkamen.de oder vhs.bergkamen.de anmelden.

Kinderyoga fällt beim Gymnastikverein bis auf weiteres aus

Wegen der Erkrankung der Übungsleiterin findet beim Bergkamener Gymnastik Verein 82 ab sofort das Angebot Kinderyoga am Dienstag von 15.15 bis 16.30 Uhr bis auf weiteres nicht mehr statt.

Die Gruppe Mutter-Vater-Kind am Dienstag ab 16.45 bis 18.00 Uhr wird durch Olga Gloger vertreten.

Bundestagskandidaten stellen sich den Wählern – Podiumsdiskussion von „Arbeit und Leben“

Der Vorsitzende der Arbeitsgemeinschaft „Arbeit und Leben“, Heinz Mathwig, und der Vorsitzende des IGBCE Regionalforums Reiner-Host Henning, laden zur Podiumsdiskussion „Vor den Wahlen“ am Dienstag, 10. September, ab 19 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“, Lessingstraße 2, ein.

Eine gute Gelegenheit von den Bundestagsabgeordneten der SPD und CDU für den Wahlkreis Unna I und den Direktkandidatinnen und kandidaten der Piratenpartei, die Linke, FDP und Bündnis 90/Die Grünen zu erfahren, wie sie zu welchen politischen und gesellschaftlichen Fragestellungen stehen.

Es wird kurze Statements geben, da viel Diskussionspielraum für Sie zur Verfügung stehen soll. Durch die Veranstaltung führt Frank Fligge von der Funke Mediengruppe.

VHS zeigt's: Wein und Käse – Was passt zusammen

Käse und Wein gelten noch immer als unschlagbares kulinarisches Traumpaar. Doch um ein wirklich gutes Geschmackserlebnis zu erhalten, sollte die Zusammenstellung wohl überlegt sein. „Es ist nicht immer der Rotwein, der besonders gut zu Käse passt“, verrät Dozentin Claudia Lindemann, die am 24. September ab 18 Uhr in der Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule den neuen VHS-Kurs „Käse- und Wein-Tasting“ leitet.

An diesem Abend lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer besonders gelungene Kombinationen kennen und diese von weniger guten zu unterscheiden. Probiert werden sowohl trockene als auch liebliche Weine und Käsesorten unterschiedlicher Intensität. „Man wird überrascht sein, wie sehr sich die Auswahl auf den Geschmack der einzelnen Komponenten auswirkt“, sagt Claudia Lindemann. „Es werden ausschließlich hochwertige Produkte vorgestellt, die in unserer Region erhältlich sind, so dass die Teilnehmenden ihre ‚Lieblinge‘ auch zu Hause noch einmal genießen können.“

Der Kursabend umfasst 5 Unterrichtsstunden und kostet 15,00 € Teilnahmeentgelt zuzüglich einer Lebensmittelumlage, die zwischen 15,00 und 20,00 € liegen wird.

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“, Lessingstraße 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.

Werde Lebensretter! Kostenfreies Wiederbelebungstraining im Kamener Krankenhaus

Anlässlich der „Woche der Wiederbelebung“ vom 16. bis 22. September lädt das Hellmig-Krankenhaus Kamen am Dienstag, 17. September, ab 19 Uhr zu einem kostenlosen Wiederbelebungstraining ein.

Der plötzliche Herztod ist eine der häufigsten Todesursachen in Deutschland. Doch die Helferquote beim Herzstillstand ist im internationalen Vergleich alarmierend gering. „Es lohnt sich, seine Fähigkeiten aufzufrischen, denn Reanimation ist einfacher als viele glauben!“, so Dr. Frauke Dryden, Leitende Ärztin der Zentralambulanz des Hellmig-Krankenhauses.

Die Woche der Wiederbelebung unter dem Motto „Ein Leben retten. 100 Pro Reanimation“ ist Teil einer vom Bundesgesundheitsminister unterstützten Kampagne. Interessierte erwartet im Hellmig-Krankenhaus Kamen ein

einleitender Vortrag rund um Wiederbelebensmaßnahmen mit anschließendem Reanimationstraining. Die meisten Fälle von plötzlichem Herzstillstand ereignen sich zu Hause bzw. im Freundeskreis, so Dr. Dryden. Wer im Ernstfall helfen kann, kann Leben retten. Weil aber entsprechende Schulungen oft viele Jahre zurück liegen, mache eine Auffrischung Sinn.

Um Gruppengrößen zu begrenzen ist eine Anmeldung per Mail an klaus-peter.wolter@klinikum-westfalen.de oder unter der Telefonnummer 0231-922-1746 erforderlich.

Hintergrund:

Die vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) unterstützte „Woche der Wiederbelebung“ steht unter dem Motto „Ein Leben retten. 100 Pro Reanimation“. Ziel ist es, das Bewusstsein für lebensrettende Fähigkeiten jedes Einzelnen zu schärfen, Hemmschwellen abzubauen und über lebensentscheidende Sofortmaßnahmen zu informieren. Dabei steht die sich leicht zu merkende Botschaft der Reanimation im Vordergrund: „PRÜFEN-RUFEN-DRÜCKEN“.

Die „Woche der Wiederbelebung“ ist ein Gemeinschaftsprojekt des Berufsverbandes Deutscher Anästhesisten e. V. und der Deutschen Gesellschaft für Anästhesiologie und Intensivmedizin e. V. in Kooperation mit dem German Resuscitation Council e. V. und der Stiftung Deutsche Anästhesiologie.

Einbruch **in**
Gebäudereinigungsfirma **am**

Hafenweg in der Marina Rünthe

In der Nacht zu Samstag brachen bisher unbekannte Täter in die Räumlichkeiten einer Gebäudereinigungsfirma am Hafenweg in der Marina Rünthe ein. Nach Aufhebeln eines Fensters gelangten die Täter in die Büros. Es wurden Elektrogeräte und Bargeld entwendet. Sachdienliche Hinweise an die Polizei unter 02307-9210.

Einbrecher stehlen aus Tankstelle an der Werner Straße Tabak und Zigaretten

Am frühe Sonntagmorgen schlugen um 02.55 Uhr bislang unbekannte Täter die Scheibe einer Tankstelle an der Werner Straße ein. Dadurch gelangten sie in den Verkaufsraum und entwendeten Zigaretten und Tabak. Anschließend flüchteten sie unerkannt in nördliche Richtung. Sachdienliche Hinweise an die Polizei unter 02307-9210.