

Wellness für Mutter & Kind bei den Tausendfüßlern

Am Samstag, 31. Mai, bietet das Familienzentrum „Tausendfüßler“ ein besonderes Highlight für Mütter mit ihren Kindern. Von 10:30 Uhr bis 12 Uhr findet kostenfrei das Verwöhnprogramm „Wellness für Mutter & Kind“ statt.

Da nur eine begrenzte Anzahl an Teilnehmerinnen diese Aktion besuchen kann, werden Interessierte gebeten, sich telefonisch unter 02306 80141 anzumelden.

Mitmach-Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ startet am 1. Juni: Gesundheit statt Benzin tanken

Der Startschuss für die inzwischen 10. Auflage der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ fällt am 1. Juni. Mitmachen kann jeder Bergkamener, der an mindestens 20 Tagen innerhalb der drei Sommermonate Juni, Juli und August den Weg zum Arbeitsplatz auf dem Drahtesel zurücklegt. Gezählt werden auch Teilstrecken, etwa zum Bahnhof, wenn der Rest mit Bussen und Bahnen gefahren wird.



Ab 1. Juni heißt es wieder „Mit dem Rad zur Arbeit“ (v.l.): Fahrradbeauftragter Hans Irmisch, Bürgermeister Roland Schäfer und Regina Faß von der AOK.

Bergkamen hatte bei der Aktion im vergangenen Jahr eine gute Figur gemacht. Mit insgesamt 99 stellten die Bergkamener die stärkste Teilnehmergruppe im Kreis Unna. 66 waren davon Rathausmitarbeiter. Einer davon ist Bürgermeister Roland Schäfer. Nach eigenem Bekunden steigt er morgens immer aufs Rad, wenn er weiß, dass sein Dienstplan das Auto entbehrlich macht. Allerdings gesteht er ein, dass die Präsidentenstraße hinauf zum Nordberg schon eine Herausforderung darstellen kann.

Nachholbedarf sehen er und der Fahrradbeauftragte der Stadtverwaltung, Hans Irmisch bei den beteiligten Firmen. 2013 waren es 10. Beide hoffen, dass es nun mehr werden. Helfen könnte hier die neue Fahrradstation am Busbahnhof, die kurz

nach Pfingsten in Betrieb geht. Der erste Teil des Wegs zum Arbeitsplatz könnte im Bus absolviert werden. Für die übrige Strecke steigt man dann am Busbahnhof aufs Rad um.

Fahrrad soll Alltagsverkehrsmittel werden

Hans Irmisch möchte erreichen, dass das Fahrrad für mehr Bergkamener zum Alltagsverkehrsmittel wird. Dazu gehört nicht nur die Fahrt zur Arbeit, sondern auch beispielsweise die Fahrt zum Bäcker, um die Frühstücksbrötchen zu holen. Für ihn persönlich hat das Radeln einen ganz besonderen Wert. „Das baut den Stress ab.“ Wenn er nach der Arbeit nach Hause kommt, ist dieser Punkt für ihn schon erledigt.

Gerade den gesundheitlichen Aspekt schiebt die AOK in den Vordergrund, die diese Aktion zusammen mit dem ADFC organisiert – und das nicht nur für ihre Mitglieder. „Statt Benzin an der Zapfsäule, heißt es Gesundheit tanken“, betont sie. Allein im vergangenen Jahr mobilisierte die Mitmach-Aktion ‚Mit dem Rad zur Arbeit‘ in Bergkamen knapp 100 Menschen, die mehr als 30.000 Kilometer auf dem Fahrrad zurücklegten. „Das zeigt, dass immer mehr Menschen bereit sind, auf das Auto zu verzichten und etwas für ihre Gesundheit tun wollen“, so Regina Flaß.

Radeln steigert die Fitness

Die Stärkung der Gesundheit im Alltag ist für die AOK Nordwest ein wesentlicher Aspekt der Aktion. „Schon mit einer halben Stunde Bewegung am Tag kann man seine persönliche Fitness steigern“, so Regina Flaß und ergänzt: „Die Aktion verbindet Gesundheitsförderung und Umweltschutz und liegt damit voll im Trend.“ Wie viele Kalorien ein Radfahrer auf dem Arbeitsweg verbraucht und wie viel Kohlendioxid (CO₂) er durch den Verzicht auf sein Auto ungefähr einspart, kann auf der Aktionshomepage ermittelt werden.

Teilnahmeunterlagen gibt es ab sofort in jedem AOK-

Kundencenter oder im Internet unter www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de. In dem ‚Aktionskalender‘ kreuzt jeder die Tage an, an denen er mit dem Rad zur Arbeit gefahren ist. Das ist auch online und sogar mobil möglich. Unter allen Radlern und auch Radler-Teams (vier Personen) werden attraktive Preise ausgelost, die allesamt von Drittfirmen gesponsert werden. Darunter sind hochwertiges Fahrradzubehör und Erlebnisreisen.

Informationsveranstaltung : Das Krankheitsbild Demenz

Am kommenden Montag, 2. Juni von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr, bietet das Bergkamener Netzwerk Demenz unter Leitung des Seniorenbüros der Stadt Bergkamen eine Vortragsveranstaltung zum Thema „Das Krankheitsbild Demenz“ an. Der Vortrag wird in deutscher und türkischer Sprache durch den Facharzt und Psychiater Dr. Semir Tumani gehalten.

Angehörige, Betroffene und Interessierte erhalten an diesem Abend Informationen zu den Symptomen, Ursachen und Formen einer Demenz sowie Hilfreiches zum Umgang mit den Erkrankten. Im Anschluss an den Vortrag haben die Teilnehmer die Möglichkeit Fragen zu stellen oder über eigene Erfahrungen zu berichten.

Die Veranstaltung findet im Rathaus, Rathausplatz 1 im Ratstrakt, Saal II statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich und die Teilnahme ist kostenlos.

Weiterführende Informationen gibt es im Seniorenbüro der Stadt Bergkamen bei Inge Freitag und Meike Scherney unter der Rufnummer 02307/965-410.

Anregungen für die leichte italienische Sommerküche von der VHS

Zu den beliebtesten kulinarischen Traditionen Italiens gehören zweifelsohne die „Antipasti“ – die Vorspeisen. Ob „Bruschetta“ mit frischen Tomaten oder „verdure grigliate (ein gegrilltes Gemüse), ob kalt oder warm, Sie werden die Vielfalt der Antipasti an diesem Abend kennenlernen.

Der Kochkurs findet am 4. Juni um 18.00 Uhr in der Küche der Willy-Brandt-Gesamtschule in Bergkamen, statt. Die Kursgebühr beträgt 15,00 Euro plus Lebensmittelumlage.

Dieser Kurs mit Kursnummer 0715 kostet 24,00 € einschließlich Lebensmittelumlage. 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 oder direkt über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

SEK überwältigt 32-Jährigen: Er war mit Softairpistolen bewaffnet gewesen

Ein Spezialeinsatzkommando, SEK, hat am Montag in der Diesterwegstraße in Herringen einen 32-Jährigen festgenommen. Seine Freundin hatte gegen 18.30 Uhr die Polizei gerufen. Der Angetrunkene wollte ihre Wohnung trotz Aufforderung nicht verlassen. Es gab Hinweise darauf, dass der Mann über scharfe Schusswaffen und ein Messer verfügen sollte. Außerdem soll er sich in psychologischer Behandlung befunden haben. Nachdem der 32-Jährige alleine in den Räumen war, griffen die Einsatzkräfte gegen 22 Uhr zu. Verletzt wurde niemand. Es stellte sich heraus, dass es sich bei den Waffen um Softairpistolen handelte. Eine Einweisung des Hammers in die Psychiatrie wird geprüft.

Politik für junge Menschen: Oliver Kaczmarek lädt zu Planspiel Zukunftsdialog nach Berlin ein

Planspiel Zukunftsdialog heißt ein Angebot, das die SPD-Bundestagsfraktion Jugendlichen zwischen 16 und 20 Jahren vom 9. bis 11. November macht. Bereits zum dritten Mal können rund 100 junge Menschen aus ganz Deutschland den Berliner Politikbetrieb aus nächster Nähe erleben und eigene Ideen einbringen. Dafür schlüpfen sie in die Rolle der Abgeordneten

und entwickeln im Deutschen Bundestag Konzepte zu Politikbereichen wie Wirtschaft, Arbeit oder Integration. Am Ende präsentieren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre Beratungsergebnisse dann den „echten“ Abgeordneten.

Auch der Bundestagsabgeordnete Oliver Kaczmarek kann wieder einen Jugendlichen für das Projekt auswählen. „Das Planspiel“, ermuntert er junge Leute aus Bergkamen, Kamen, Bönen, Unna, Fröndenberg, Holzwickede und Schwerte zur Teilnahme, „ist eine ausgezeichnete Möglichkeit, die Abläufe im Deutschen Bundestag kennenzulernen.“ Es bringe den Jugendlichen die Politik näher und biete darüber hinaus die Gelegenheit, viele neue Kontakte zu knüpfen.

Die Kosten für Anreise, Unterkunft und Verpflegung übernimmt die SPD-Bundestagsfraktion. Abgerundet wird das dreitägige Programm durch eine Stadtführung, eine Führung durch den Deutschen Bundestag und natürlich viele Möglichkeiten zu Treffen und Gesprächen mit den Abgeordneten der SPD.

Interessierte Jugendliche können sich bis spätestens 16. Juni 2014 für die Teilnahme am Planspiel bewerben. Dazu genügt eine E-Mail mit Angaben zu Alter, Person, Schule bzw. Ausbildung und einem kurzen Motivationsschreiben an oliver.kaczmarek@wk.bundestag.de.

BMW X3 fast vollständig ausgeschlachtet

Unbekannte bauten Samstagnacht auf der Grünstraße in Hamm zwischen 1.30 Uhr und 7.10 Uhr den Innenraum eines BMW X3 fast vollständig aus.



Vom „Innenleben“ des BMW X3 haben die Automarder kaum etwas zurückgelassen.

Sie demontierten von Sitzbänken über Scheinwerfer, Innenverkleidung und Fensterscheiben nahezu alle Teile. Es entstand rund 5000 Euro Sachschaden. Das Auto stand zur Tatzeit in einer Sammelgarage, zu der sich der oder die Täter Zugang verschafft hatten. Zeugenhinweise werden unter der Rufnummer 916-0 entgegengenommen.

Hundehasser legt präparierte Wurststücke aus

Möglicherweise haben erneut unbekannte Hundehasser präparierte Wurststücke ausgelegt. Eine Hundebesitzerin aus Lünen entdeckte den bereits „mundgerecht“ geschnittenen Köder mit bläulichen Anhaftungen am Sonntagnachmittag (25. Mai), gegen 16 Uhr, als sie mit ihrem Tier an der Unterführung der Bundesautobahn A 2 in Dortmund-Derne unterwegs war. In einem Gebüsch am „Kaiserskamp“ lagen die verdächtigen Wurststücke. Kurz darauf meldete die Lünerin ihre Entdeckungen auf einer Polizeiwache.

Wer Hinweise geben kann, meldet diese bitte dem Kriminaldauerdienst der Polizei unter 0231- 132- 7441.

Freie Plätze in der Jugendfreizeit nach Gersfeld

In der Jugendfreizeit des Stadtjugendrings Bergkamen e. V. nach Gersfeld in den Sommerferien sind noch Plätze frei.

Ziel ist die Jugendherberge in Gersfeld. In unmittelbarer Nähe der gemütlichen Jugendherberge, die neben leckerem Essen und urigen Zimmern auch nette Mitarbeiter zu bieten hat, findet sich in der osthessischen Stadt alles für einen gelungenen Urlaub. Sportplatz und Schwimmbad sind gleich nebenan, der Ortskern ist nur fünf Minuten entfernt und auf dem Gelände der Herberge ist mehr als genug Platz.

Auf dem Programm stehen unter anderem Ausflüge in die Erlebnisbäder „Sinnflut“ und „Triamare“. Natürlich darf auch ein Besuch der Wasserkuppe mit Sommerrodelbahn nicht fehlen. Dazu kommen dann noch Geocaching, Lagerfeuer, Stockbrot, Kinoabende, eine Freizeitdisco sowie weitere Ausflüge in die Umgebung. Auch einen Ausflug in den Kletterwald auf der Wasserkuppe steht auf dem Programm. Zusätzlich wird es auch eine Kanutour über die Fulda geben. Selbstverständlich bleibt auch genug Zeit, um einfach mal zu entspannen.

Die Jugendfreizeit (13 – 15 Jahre) findet vom 30. Juli – 10. August 2014 statt. Der Fahrtpreis ist sozial gestaffelt und liegt je nach Familienerwerbseinkommen zwischen 80 € und 270 €. Nähere Informationen hierzu gibt es im Kinder- und Jugendbüro.

Anmeldungen nimmt ab sofort die Geschäftsstelle des Stadtjugendrings im Kinder- und Jugendbüro (Rathaus, Zimmer 208) entgegen. Telefonisch gibt es dort Informationen unter 02307/965-381.

Spende für die Opfer des Grubenunglücks in der Türkei

Über 300 Todesopfer forderte das schwere Grubenunglück in der Türkei. Der IGBCE/Revag-Geschichtskreis Bergkamen überreichte am Montag dem Vorsitzenden der Alevitischen Gemeinde im Kreis Unna, Ismail Koc, eine Spende in Höhe von 150 Euro. Die Gemeinde hat einen direkten Kontakt zu den Angehörigen der Opfer. Er will das Geld an sie direkt weiterleiten, erklärte Koc.



Beim Besuch der Herringer Kirmes lauern Gefahren

Während der Herringer Kirmes musste die Polizei mehrmals wegen Auseinandersetzungen unter den Besuchern einschreiten.

Am Freitagabend gegen 22.45 Uhr erlitt ein 44-Jähriger schwere Verletzungen, nachdem er von einer Gruppe junger Männer angegriffen wurde. Grund für die Auseinandersetzung war die Bemerkung eines etwa 20-Jährigen über die Frisur des späteren Opfers. Der Tatverdächtige war zirka 1,80 Meter groß und hatte kurzes, dunkles Haar. Dazu trug er dunkle Kleidung.

Einen Verstoß gegen das Waffengesetz beging ein 19-jähriger Hammer. Bei seinem Kirmesbesuch führte er einen Teleskopschlagstock mit. Er fiel im Rahmen einer weiteren Auseinandersetzung auf. Der aggressive, junge Mann verbrachte die restliche Nacht in einer Gewahrsamszelle der Polizei.

Am Samstagabend gerieten gegen 21 Uhr drei einander bekannte Frauen an einem Kinderkarussell in Streit. Eine 21-Jährige erlitt leichte Verletzungen.

Kurze Zeit später, um 22 Uhr, machten sich zwei junge Männer an dem Roller eines 21-Jährigen zu schaffen. Als der Rollerbesitzer und sein 15-jähriger Bruder die vermeintlichen Diebe erwischten, teilten sie gegen einen von beiden Schläge aus. Der 16-jährige Schüler erlitt leichte Verletzungen. Der andere flüchtete unerkant.