

VHS-Vortrag „Reizdarm – Unruhe im Bauch“

Nachdem Heilpraktikerin Claudia Lindemann bereits zweimal mit großem Erfolg den Vortrag „Schwindel – Wenn der Boden schwankt und die Welt sich dreht“ bei der VHS Bergkamen gehalten hat, steht am Mittwoch, 9. Oktober, von 19 bis 20:30 Uhr, ein neues Thema im Rahmen der naturheilkundlichen Vorträge im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ an: „Reizdarm – Unruhe im Bauch“.



Heilpraktikerin
Claudia Lindemann
gibt bei der VHS
Bergkamen wertvolle
Tipps zum Thema
Reizdarm (Foto:
Naturheilpraxis
Claudia Lindemann)

„Der Reizdarm gehört zu den am häufigsten vorkommenden Darmbeschwerden, diese Diagnose darf aber erst dann gestellt werden, wenn schulmedizinische Untersuchungen ohne Befund geblieben sind“, sagt Dozentin Claudia Lindemann. „Doch auch dann, wenn der Arztbesuch keine ursächlich verantwortliche Erkrankung festgestellt hat, leiden die Betroffenen unter

erheblichen Verdauungsstörungen bis hin zu Schmerzen, die den Alltag und damit die Lebensqualität massiv einschränken können. Häufig wird Stress als Ursache des Reizdarm-Syndroms vermutet, Betroffene spüren allerdings deutlich, dass die Begleiterscheinungen eines Reizdarms Stress auch erst auslösen können.“ Die Heilpraktikerin, deren Schwerpunkt die Behandlung des Reizdarms und der Nahrungsmittelunverträglichkeiten ist, wird in 90 Minuten die häufigsten Ursachen, Beschwerden und deren Linderung aus allgemeiner und naturheilkundlicher Sicht darstellen. Darüber hinaus wird sie die Rolle der Darmflora als mögliche Ursache und deren Sanierung als Baustein einer Reizdarmtherapie erläutern.

Dieser Vortrag soll Teilnehmenden das Leben mit dem Beschwerdebild Reizdarm erleichtern. Sie erhalten einen Einblick in die möglichen Ursachen des Reizdarms und anschließend wertvolle Tipps aus Schulmedizin und Naturheilkunde, die zur Linderung der Symptome beitragen können, damit Alltag und Lebensqualität durch die ständigen Beschwerden nicht länger stark eingeschränkt sind.

Zur Teilnahme an dieser Abendveranstaltung mit Kursnummer 3402 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich. Anmeldungen für diesen Kurs, für den eine Teilnahmegebühr in Höhe von 9,00 € 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 / 284953 oder 284954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über vhs.bergkamen.de oder www.bergkamen.de anmelden.

Für diejenigen, die den Vortrag „Schwindel – Wenn der Boden schwankt und die Welt sich dreht“ verpasst haben, gibt es im November übrigens eine neue Chance. Der Kurs wird auf Grund der starken Nachfrage unter Kursnummer 3407 am Donnerstag, 14.

November, um 19:00 Uhr noch einmal angeboten.

Nachholkonzert: „THE BIG JUBILÄUM“ im Yellowstone

Horror Business Records und das Yellowstone mussten das Jubiläumskonzert im April 2013 aufgrund eines Todesfalls unter den beteiligten Musikern verständlicherweise absagen. Das Jubiläumskonzert wird nun am Freitag, 4. Oktober, ab 20 Uhr nachgeholt. Die „Awesome Scampis“ waren leider aus zeitlichen Gründen durch die Vaders zu ersetzen.

Folgende Bands werden am Freitag, 4. Oktober zu sehen uns zu hören sein:



JAYA THE CAT

„Jaya The Cat“ besteht aus den Musikern Geoff Lagadec (Gesang, Gitarre), Jordi ‘Pockets’ Nieuwenburg (Gitarre), Steven Brautigam (Bass), ‘The Germ’ (Drums) und Jan Jaap Onverwagt (Keyboard). Ursprünglich aus den USA stammend, leben sie jetzt in Amsterdam. Die Musik ist eine eingängige Mischung aus Reggae, 60’s & 70’s Dub, Punk, Ska, Hip Hop und Funk. „Jaya The Cat“ sind seit über zehn Jahren im internationalen Musikgeschäft tätig. Sie tourten mehrmals in den USA (u.a.

Vans Warped Tour) und Europa (u.a. Lowlands, Pukkelpop).

Die schnelleren Stücke haben als Fundament einen Ska-Groove, darüber sind aber nicht die typischen Bläsersätze zu hören, sondern Gitarren-Riffs und Gesangslinien, die aus dem Punk stammen. Die langsameren Stücke haben als Grundlage eine Mischung aus Reggae- und Hip Hop-Rhythmen. Häufig wird dabei die typische Offbeat-Betonung des jamaikanischen Musikstils verwendet. Hinzu kommen noch verzerrte Gitarrenakkorde, damit das Ganze nicht zu seicht klingt. Der darüber liegende raue Gesangstil erinnert an Punkrock. Die Texte beschäftigen sich mit gesellschaftlichen Problemen auf der einen Seite, aber auch mit einfachen Spaßthemen.

Die Musik ist „gechillt“ und extrem tanzbar. Die Songs gehen sofort ins Bein. Diese Unbekümmertheit findet auch gerade im Trendsportsektor immer mehr Beliebtheit, so werden ihre Tracks oftmals als Hintergrundmusik für zahlreiche Skate-, Surf- und Snowboardvideos benutzt. Ein Konzert wird auch schnell mal zur unbekümmerten Party. So wächst der Popularitätsgrad von „Jaya The Cat“ täglich



Vaders

Die Vaders aus dem beschaulichen Ibbenbüren sind definitiv eine der herausragendsten Punkrock- und Streetpunkbands Deutschlands. Die Debut-Scheibe rüttelte seiner Zeit die Punkrock Landschaft auf und ließ die Wartezeit auf eine neue Scheibe von Rancid vergessen. Das Nachfolgealbum „ A Link To The Past“ erschien als CD und LP auf Horror Business Records.

Die Vaders sind Streetpunk der Extraklasse. Für Fans von den Dropkick Murphys, Oxymoron oder eben Rancid ein Muss und live mehr als nur gute Unterhaltung. Am 04.10. gibt es auch neue Nummern live vom geplanten neuen Album.



Slup

Zum Geburtstag „Alles Gute“ wünschen SLUP. Die vor einigen Jahren aufgelöste Band galt als Anführer der Skatepunkbewegung im Ruhrgebiet. Für diesen einen Tag kehren sie zurück, um nach Jahren der Abstinenz das Yellowstone wieder zu rocken. Die Band hat in ihrer Karriere nahezu alles erlebt, was das Musikbusiness so hergibt. Nun ist das Trio mit den alten Hits wieder am Start um für einen Abend an die guten alten Zeiten zu erinnern.

Madame Monster ist ein klassisches Nebenprojekt. 75 % der nicht nur regional sehr geschätzten Band Sidetracked haben sich für ein weiteres Bandgefüge zusammengetan. Und so werkelten Jöran, Alex und Tim fleissig an den ersten Songs, die allesamt kompakter und crustiger ausfallen sollten, als die der Hauptband. Mittlerweile ist das erste Album eingespielt, hiervon werden Songs auf der Yellowstonebühne präsentiert.

Shirker aus Werne treiben schon seit 1998 ihr Unwesen. Gestartet als dreiköpfige Punkcombo, hat sich Shirker mittlerweile durch die Zuwächse in ein Sextett verwandelt. Die Bandmitglieder sind durch verschiedene Einflüsse geprägt. So vermischen Shirker heute Elemente aus Punk, Hardcore, Hip-Hop,

Reggae und Elektrosounds in eine, wie der Titel des zweiten Albums „No clear direction“ vermuten lässt, bewusst nicht immer ganz klare Stilrichtung.

Einlass ist um 19 Uhr, Beginn um 20 Uhr, der Eintritt beträgt 10 €.

Gästeführer Klaus Holzer gibt eine Einführung in die Lichtkunst Bergkamens

Der Gästeführerring lädt am kommenden Dienstag, 1. Oktober, um 19.30 Uhr zu einem Vortrag „Einführung in die Lichtkunst Bergkamens“ in den Sitzungssaal 2 des Ratstrakts ein. Der Eintritt ist frei.

Bergkamen ist eine der wenigen, wenn nicht sogar die einzige Stadt Deutschlands mit einer nennenswerten Anzahl von Lichtkunstobjekten im öffentlichen Raum. Aus dem Stadtbild ist die Lichtkunst inzwischen längst nicht mehr wegzudenken, kunstinteressierte Besucherinnen und Besucher reisen gar ihretwegen eigens von auswärts an, um sie hier zu sehen, aber – Hand aufs Herz – wer weiß wirklich schon, was es mit der Lichtkunst überhaupt auf sich hat ?

Der Gästeführerring Bergkamen macht jetzt allen, die sich der Lichtkunst annähern und mehr über sie wissen möchten, das Angebot, Näheres über sie zu erfahren. In einem Einführungsvortrag wird Gästeführer Klaus Holzer erläutern, was Lichtkunst von Beleuchtung und Illumination unterscheidet

und welche künstlerische Idee hinter ihr steckt und sie trägt.
Und wie es überhaupt dazu kam, dass Lichtkunst heute als eigenständige Kunstform existiert.

Der Vortrag findet am kommenden Dienstag, 1. Oktober, um 19.30 Uhr, im Sitzungssaal 2 des Ratstraktes des Rathauses statt (Eintritt frei) und dient der Vorbereitung der Führung zum Thema durch Bergkamens Innenstadt am Freitag, 4. Oktober, ebenfalls um 19.30 Uhr. Treffpunkt für die Führung drei Tage später, für die dann freilich ein Entgelt von 3,- € pro Person zu entrichten ist, ist vor dem Rathaus-Haupteingang am Rathausplatz bzw. am Durchgang zum Busbahnhof. Für Kinder bis zu 12 Jahren ist die Teilnahme an der Führung kostenfrei

Die Führung baut auf dem Einführungsvortrag auf und wird an konkreten Bergkamener Beispielen zeigen, wie Lichtkunst sich in den städtischen Zusammenhang einfügt und wie es dazu gekommen ist, dass es sie in Bergkamen gibt, in anderen Städten aber nicht.

Die Polizei fragt: Wer kennt diesen Mann?

Dieser Mann hat im Juni eine ältere Frau in Unna-Massen beraubt. Jetzt, am 26. September, hat die Polizei das Fahndungsfoto veröffentlichen dürfen und hofft auf Hinweise aus der Bevölkerung.

Seseke, der unbekannte Fluss

Die Seseke und ihre Nebenläufe sind faszinierend: Früher gefährlich im eingezwängten Korsett, heute Naherholungsgebiet, Kunstort und noch viel mehr. Nun widmet sich ein Buch dem Fluss.

Neue PC-Grundlagenkurse bei der VHS Bergkamen starten Anfang Oktober

RAM, CPU, Motherboard – Wer noch nicht weiß, was das ist, kann es jetzt lernen! Die neuen PC-Grundlagenkurse starten bei der VHS Bergkamen Anfang Oktober.

Mit zwei PC-Grundlagenkursen startet die Volkshochschule Bergkamen im Oktober. „Es gibt einen allgemeinen Kurs und einen Kurs speziell für Seniorinnen und Senioren. Beide finden abends statt“, sagt Patricia Höchst, die den Fachbereich „EDV und berufliche Bildung“ bei der VHS Bergkamen verantwortet.

In dem Kurs „PC-Grundlagen“ (Kursnummer 5100), der am 07. Oktober 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, Informationen im Internet suchen, eine E-Mail-Adresse anlegen und das Schreiben einer E-Mail sind weitere Bestandteile dieses Kurses. Das Kurstempo wird an die Gruppe angepasst.

Ab dem 10. Oktober erlernen interessierte Personen der sogenannten „Generation 50+“ in dem Kurs „PC Grundlagen für Seniorinnen und Senioren“ mit Kursnummer 5102 jeden Donnerstag von 18:30-20:45 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 Dennis Deutschmann die Interessen der Kursteilnehmenden berücksichtigt.

„Einige Interessierte verpassen regelmäßig den Semesterstart nach den Sommerferien und fragen im laufenden Semester noch nach beginnenden Grundlagenkursen“, erläutert Patricia Höchst. „Darum machen wir in diesem Semester erstmals einen zweiten Aufschlag mit Kursen, die im Oktober starten. Für diese PC-Grundlagenkurse sind keine Vorkenntnisse erforderlich.“

Beide Kurse umfassen 24 Unterrichtsstunden und kosten 55,20 € Teilnehmerentgelt. Sie finden im VHS-Gebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, Bergkamen statt. Interessierte finden sämtliche Angebote im VHS-Programmheft, das in allen öffentlichen Einrichtungen ausliegt, oder im Internet unter www.bergkamen.de.

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 / 284 952 oder 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über www.bergkamen.de oder direkt über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

Fahndungsfoto: Dieb bedroht Ladendetektiv mit einer Spritze

Die Polizei sucht einen Mann der am Samstag, 20. Juli 2013, um 09.30 Uhr, in einem Lebensmittelgeschäft an der Bebelstraße in Lünen nach einem Ladendiebstahl erfolgreich flüchtete.



Wer kennt diesen Mann?

Der Unbekannte hatte sich gerade Kaugummis und Zigaretten eingesteckt, als ihn der Ladendetektiv auf den Diebstahl ansprach. Um sich einer Festnahme zu entziehen bedrohte der Mann daraufhin den Detektiv mit einer Spritze und dem Hinweis er sei krank.

Dann flüchtete er auf einem Fahrrad in Richtung Lünen-Horstmar. Der Polizei liegen nun Aufzeichnungen einer Überwachungskamera vor, die den Tatverdächtigen zeigen.

Wer kennt den Mann auf dem Fahrrad? Wer kann Hinweise zu der

Person auf dem Foto geben? Bitte melden Sie sich beim Kriminaldauerdienst der Polizei Dortmund, unter: 0231- 132-7441.

Neue Angebote der Elternschule des Hellmig-Krankenhauses

Das Hellmig-Krankenhaus begleitet und unterstützt weiter werdende Eltern. „Wir bereiten Sie rundum auf die Geburt vor, damit Sie voller Zuversicht und Vertrauen diesem einmaligen Ereignis entgegen sehen können,“ so Marianne Künstle, Leiterin der Elternschule. Im Oktober stehen wieder neue Angebote auf dem Programm.

Ein Infoabend mit Kreissaalführung beginnt am 7. Oktober um 19 Uhr in der ersten Etage des Knappschaftskrankenhauses in Dortmund. werdende Eltern werden dabei über eine Vielzahl von Angeboten über sanfte und sichere Geburtshilfen informiert. Alle anderen Veranstaltungen der Elternschule werden in Kamen angeboten.

Die Elternschule organisiert dort einen Wochenendkurs für Geburtsvorbereitung.

„Dieser bietet an nur zwei Tagen, am 19. und 20. Oktober, in der Elternschule (dritte Etage) des Hellmig-Krankenhauses Kamen eine umfassende Gelegenheit zur Vorbereitung auf die Geburt“, empfiehlt Hebamme Sultan Kürk. Interessierte werden gebeten, sich unter der Telefonnummer 02307 149 300 anzumelden.

Für türkische Frauen wird am 5. und 6. Oktober jeweils von 10 bis 15 Uhr Geburtsvorbereitung mit türkischsprachiger Anleitung angeboten (Anmeldung unter 0231 922 1252). Weitere Fragen zu den Angeboten der Elternschule beantwortet Marianne Künstle unter der Telefonnummer 0231-922 1252.

Ausstellungseröffnung: Schüler von Fritz Stoltefuß zeigen ihre Skulpturen

Ein fester Bestandteil des Kursangebotes der Kreativen Erwachsenenbildung im Kulturreferat der Stadt Bergkamen ist der Kurs „Skulptur in jeder Art“, der vom Künstler Fritz Stoltefuß geleitet wird. 16 Mitglieder der Gruppe werden eine Auswahl von 35 Arbeiten vom 27. September bis 18. Oktober im Treffpunkt, Lessingstraße. 2 in Bergkamen ausstellen. Am Freitag, 27. September, um 16:00 Uhr ist die Eröffnung der Ausstellung. Die Begrüßung wird Thomas Grziwotz, Kulturausschussvorsitzender der Stadt Bergkamen, vornehmen.

Kaczmarek

unterstützt

Greenpeace-Aktion „Rettet die Arktis!“

292 Bürgerinnen und Bürger aus Bergkamen, Bönen, Fröndenberg, Holzwickede, Kamen, Schwerte und Unna unterstützten die Greenpeace-Kampagne zum Schutz der Arktis. Die Postkarten wurden nun an den heimischen SPD-Bundestagsabgeordneten Oliver Kaczmarek gesendet.

Mit dieser Aktion möchte Greenpeace auf die Folgen der Erderwärmung in der Arktis aufmerksam machen und fordert, ein Schutzgebiet rund um den Nordpol einzurichten. Denn 50 Prozent des arktischen Meereises sind in den letzten 30 Jahren geschmolzen, und dies hat bereits die wirtschaftlichen Interessen vieler Staaten an den dort vorhandenen Öl- und Gasvorkommen geweckt. „Die Meere sind der Ursprung des Lebens, sie sind Regulator für das Klima unserer Erde, sie bieten wichtige Nahrungsquellen und sichern den Lebensunterhalt für Millionen Menschen. Ihr Schutz ist deshalb besonders wichtig.“, so Oliver Kaczmarek.

Die SPD-Bundestagsfraktion hat sich bereits im Juni 2010 mit dem Antrag „Unsere Meere brauchen Schutz“ (Bundestagsdrucksache-Nummer 17/1960) für die Schaffung von Meeresschutzgebieten eingesetzt und insbesondere den Schutz der Arktis gefordert. Bis ein solches Abkommen geschlossen ist, fordert die SPD-Bundestagsfraktion ein Moratorium, um Gebietsstreitigkeiten und die zahlreichen Ansprüche auf die arktischen Ressourcen bis zu einem endgültigen Schutzabkommen zurückzustellen. Der Antrag wurde jedoch mit den Stimmen der schwarz-gelben Mehrheit im Deutschen Bundestag abgelehnt.

Weiterbildung und beruflicher Wiedereinstieg von Frauen

Am Mittwoch, 2. Oktober, ab 9 Uhr berät Anke Jauer von der Koordinierungsstelle Frau und Beruf Kreis Unna interessierte Frauen in der Volkshochschule im Treffpunkt, Lessingstraße 2, zu beruflichen Fragestellungen.



Anke Jauer

Weiterbildungsinteressierte, Beschäftigte oder Beschäftigung suchende Frauen sind eingeladen, sich über Angebote beruflicher Qualifizierung und Möglichkeiten der Förderung beruflicher Weiterbildung beraten zu lassen. Anke Jauer informiert auch über die Möglichkeiten der Finanzierung beruflicher Weiterbildung über Bildungsscheck oder Prämiegutschein.

Frauen, die nach einer Familienphase wieder ins Berufsleben einsteigen wollen, erhalten Informationen zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie und über Angebote oder Unterstützungsmöglichkeiten für den beruflichen Wiedereinstieg. Gründungsinteressierten Frauen nennt sie Ansprechpartner auf dem Weg in die Selbstständigkeit.

Wichtig: Für die persönliche Beratung ist eine Terminabsprache unter der Telefonnummer 02303 27-4090 unbedingt erforderlich.

Für die berufliche Beratung „vor Ort“ kooperiert die

Koordinierungsstelle Frau und Beruf des Kreises Unna mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bergkamen, Martina Bierkämper. Bergkamener Frauen können so das Beratungsangebot der Koordinierungsstelle nutzen, ohne für eine Beratung nach Unna fahren zu müssen.