## VHS informiert über ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt

"Gesund in den Sommer mit einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt" lautet der Titel eines aktuellen Angebots im Rahmen der naturheilkundlichen Vortragsreihe der VHS Bergkamen am kommenden Mittwoch, 3. Juli.

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. 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, 3. Juli, von 19 bis 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 4 Euro zu entrichten.

Für diesen Kurs mit Kursnummer 3407 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 / 284 952 oder 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über www.bergkamen.de oder direkt über http://vhs.bergkamen.de anmelden.

### Realschule sorgt für mehr Sicherheit im Straßenverkehr



Im Rahmen des Sicherheitskonzepts besuchte Moderator Ralf Helmer vom ADAC auch in diesem Schuljahr die Realschule Oberaden. Unter dem Motto "Achtung Auto" erfuhren die Fünftklässler praxisorientierte Tipps zur Sicherheit im Straßenverkehr.

Dabei demonstrierte Ralf Helmer auf dem Schulhof u.a., welchen Bremsweg ein Auto mit einer Geschwindigkeit von 50 km/h benötigt. Die Schülerinnen und Schüler hatten sichtlich Spaß und waren beeindruckt von der praxisnahen Demonstration.



# Schweinestall von Ostendorff wird zum Klassenzimmer

Die Klasse 6c der Realschule Oberaden besuchte im Rahmen des Biologieunterrichts den Bauernhof von Familie Ostendorff in Weddinghofen.



Nach den ersten Eindrücken wurden die Schülerinnen und Schüler in Gruppen aufgeteilt und untersuchten verschiedene Aspekte der Landwirtschaft. Dabei erhielten sie praktische Hilfe durch Familie Ostendorff. Fragen zu Tieren, insbesondere Milchkühen, Schweinen und Hühnern wurden genau so beantwortet wie solche zu den zahlreichen Maschinen und Gebäuden.

Ein weiterer Schwerpunkt war der Bioladen der Familie Ostendorff, in dem zahlreiche leckere Produkte aus der hofeigenen, biologischen Herstellung erworben werden können. Dabei erfuhren die Kinder die Unterschiede zwischen konventioneller und biologischer Herstellung.

Nach einem erfahrungsreichen Tag mit vielen tollen Eindrücken vor Ort ging es mittags wieder zurück zur Schule.

### Die Kinder der Pfalzschule zeigen, was sie alles können

Die Pfalzschule Weddinghofen und der Förderverein der Pfalzschule laden am 5. Freitag, 5. Juli zu einem Kulturnachmittag unter dem Motto "Wir zeigen was wir können" ein. Dies gilt als Ersatz für die Kinder für das Schulfest, dass eigentlich am 22. Juni stattfinden sollte, aber wegen mangelnder Beteiligung der Eltern abgesagt wurde.



Das Orchester Kunterbunt der Pfalzschule.

An diesem Tag zeigen die Arbeitsgemeinschaften, was sie das Jahr über geübt und geprobt haben. Los geht es um 15 Uhr. Zum Auftakt gibt es Musik von den Kindern, die am Projekt "Jedem Kind ein Instrument" teilnehmen. Danach wird getanzt, gesungen und es wird ein Theaterstück aufgeführt. Während der Pause, hier ist dann die Cafeteria geöffnet, laden die Kinder der offenen Ganztagsschule zu einer Ausstellungseröffnung ein. Endlich gibt es das neu entworfene T-Shirt der Pfalzschule zu kaufen. Mit einem Stand sind auch die Basteleltern vertreten, die seit vielen Jahren den Förderverein unterstützen.

Der Eintritt beträgt für Erwachsene 1 Euro. Für Kinder ist er frei.

Anbei der Fleyer,

#### LionsClub unterstützt das

### gesunde Frühstück in der Pfalzschule

Täglich Obst und Gemüse zu essen, ist gesund. Das weiß eigentlich jeder. Einen wichtigen Schritt, das den Kindern nahe zu bringen, hat die Pfalzschule in Bergkamen vollzogen. Seit den Osterferien gibt es jeden Mittwoch für alle Kinder ein gesundes Frühstück.



Lionspräsident Markus Masuth, OGS-Leiterin Corinna Helm-Beyer (links) und Schulleiterin Monika Drude (rechts neben Masuth) mit einigen der engagierten Mütter und begeisterten Kindern. (Foto: Lions Club BergKamen)

Jede der 12 Klassen bekommt in der ersten großen Pause ein Tablett mit fünf verschiedenen Obst-und Gemüsesorten, verzehrfertig in Stücke geschnitten. Zusätzlich gibt es eine Schale mit Apfelstücken. Möglich wird das durch Mütter, die ehrenamtlich mittwochs ab acht Uhr mit der Leiterin der OGS, Corinna Helm-Beyer, zu Messern und Sparschälern greifen, um Berge von Obst und Gemüse für 320 Schüler zu verarbeiten.

Unterstützt wird das Projekt vom Lionsclub BergKamen, der

einen Großteil der Kosten für den Einkauf der Zutaten bis zu den Sommerferien übernommen hat. Lionspräsident Markus Masuth, der die Pfalzschule jetzt besuchte, zeigt sich begeistert vom Engagement der Mütter und der Freude der Kinder: "Es ist schön zu sehen, wie gerne die Kinder dieses gesunde Angebot annehmen. Wir Lions freuen uns, dieses Projekt unterstützen zu können und danken ausdrücklich den vielen Müttern, die jeden Mittwoch diese wichtige Arbeit leisten."

Diese Ansicht teilt Schulleiterin Monika Drude, die gemeinsam mit Corinna Helm-Beyer, den Müttern und Kindern den Lions für ihre Unterstützung auf besondere Weise dankte. Sie übergaben Markus Masuth eine große Fotocollage, auf der alle 320 Schülerinnen und Schüler in die Kamera strahlen.

## RSO-Zehntklässler waren drei Tage lang Eltern eines Babys auf Probe

Mutter, Vater, Kind: ein beliebtes Kinderspiel. Doch wie wäre es mit einem echten Kind? Was haben unsere Eltern gemacht als wir alle noch klein waren? Um Antworten zu bekommen, ansolvierten Zehntklässler der Realschule Oberaden ein dreitägiges Elternpraktikum mit einer Baby-Puppe, die mit mithilfe eines Computers reagiert wie im richtigen Leben.



Dies ist kein normales Praktikum, wie wenn man morgens zur Arbeit geht und abends zurück. Dieses Praktikum geht 24 Stunden am Tag: sich rund um die Uhr um das computergesteuerte Baby kümmern. (Insgesamt drei Tage und zwei anstrengende Nächte.)

Es schreit, weint und nörgelt. Dann will es gefüttert, gewickelt oder einfach getröstet werden. Frau Rottke und Frau Krantz leiteten das Projekt und erklärten die verschiedenen Situationen. Auch besprachen sie mit den Müttern und Vätern über wichtige Aspekte der Schwangerschaft und Babypflege. Dabei kaum auch dasd zur Sprache, was man nicht machen sollte wie zum Beispiel Alkohol trinken, rauchen oder die Säuglinge auf den Bauch legen.

Bei diesen Baby-Puppen gibt es ja keine Schwangerschaft. Die Pflege nach der Geburt wird damit simuliert. Grobe Behandlungen, Vernachlässigung und die erfolgreiche Versorgung werden vom Computer aufgezeichnet. Nach dem Elternpraktikum gibt es dann eine Auswertung, wie gut die Schülerinnen und Schüler mit ihren Säuglingen umgehen können.

"Wir, die Elternpraktikanten, mussten es eigenverantwortlich betreuen. Nach der Schulzeit nahmen wir unsere Babys mit nach Hause. In der Nacht wurden wir geweckt von unseren Babys, um sie zu versorgen. Für manche von uns waren die Nächte eher kurz und anstrengend. Doch überstanden haben wir sie alle – vielleicht ein wenig müde – aber wohlauf", so eine der teilnehmenden Schülerinnen.

# Sportliche Jahnschüler mit Urkunden ausgezeichnet

Bei optimalen Wetterbedingungen liefen die Bundesjugendspiele 2013 der Jahnschule im Römerbergstadion über die Bühne.



Die 216 Schüler der Jahnschule gaben, angefeuert von zahlreichen Eltern, in den Disziplinen Laufen, Werfen, Weitsprung und Langlauf ihr Bestes. Am Freitag wurden auf dem Schulhof der Jahnschule von der Schulleiterin Susanne Fahrner die Ehrenurkunden (24 für die Mädchen und 44 für die Jungen) und in den Klassen von den Klassenlehrern und —innen die Sieger- und Teilnehmerurkunden an die Schüler verliehen.

## Radtour mit Gästeführer Klaus Holzer zu Kunst und Natur an Kuhbachtrasse und Seseke

Mit einer besonderen Themenführung wartet Klaus Holzer, bekannter und rühriger Gästeführer in Bergkamen und Kamen, am kommenden Samstag, 15. Juni, auf. Gemeinsam mit interessierten Bürgerinnen und Bürgern wird er sich an diesem Tage um 14 Uhr auf eine Fahrradwanderung begeben, um den Wasserläufen von Kuhbach und Seseke zu folgen.

Treffpunkt für Interessierte ist der Fahrradweg am Globus-Baumarkt, Geschwister-Scholl-Str. 1, in Bergkamen-Mitte. Im Rahmen der Fahrrad-Führung will Holzer ganz unterschiedlichen Aspekten nachgehen und unter anderem etwa die Fragen beantworten, wie und warum sich Kuhbach- und Sesekeufer inzwischen als Kunststandorte etabliert haben, warum der Kuhbach heute kaum noch zu sehen ist, wie die Technik hinter der Renaturierung der beiden wichtigsten heimischen Wasserläufe funktioniert und welche Rolle dabei leistungsfähige Pumpen spielen.

Vorgesehen ist weiterhin auch eine Stippvisite im Seseke-Körne-Winkel in Kamen-Westick, wo sich in frühgeschichtlicher Zeit etwa vom zweiten bis zum späten fünften nachchristlichen Jahrhundert eine recht bedeutende germanische Siedlung befunden hat. Auf der Vinckebrücke in unmittelbarer Nähe der beiden Kirchen in Kamen gibt es am Ende der Fahrt noch eine Einordnung der Flussrenaturierung in den größeren politischen und kulturhistorischen Zusammenhang.

Die Kosten für die Teilnahme an der etwa  $4\frac{1}{2}$ -stündige Tour betragen 6 Euro pro Person. Eine besondere Anmeldung ist nicht erforderlich.

### VHS zeigt die Kunst

## köstlicher italienischer Vorspeisen

Zu den beliebtesten kulinarischen Traditionen Italiens gehören zweifelsohne die "Antipasti" – die Vorspeisen. Wie sie selbst herzustellen sind, zeigt jetzt ein VHS-Kurs.

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 26. Juni um 18.00 Uhr in der Küche der Willy-Brandt-Gesamtschule in Bergkamen, statt. Die Kursgebühr beträgt 15 Euro plus Lebensmittelumlage.

Für diesen Kurs 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 / 284 952 oder 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über www.bergkamen.de oder direkt über vhs.bergkamen.de anmelden.

### Projektwoche der Gerhart-

### Hauptmann-Schule zum Thema "Lesen"

Seit Montag arbeiten die Kinder der Gerhart-Hauptmann-Grunschule täglich in jahrgangsübergreifenden Gruppen an verschiedenen Projekten zum Thema "Lesen". Am Freitag, 14. Juni, werden sie ab 14.30 Uhr zum Abschluss dieser Projektwoche "Lesen" die Projektergebnisse präsentieren.

Gestartet wird um 14.30 Uhr in der Dreifachturnhalle mit einem kleinen Programm. Anschließend präsentieren die Projektgruppen ihre Arbeitsergebnisse in den Klassen und Fachräumen. In der "Leseinsel" finden Vorlesungen statt. An einem Stand der Buchhandlung Hopp können sich die Eltern und Besucher über aktuelle Kinderliteratur informieren und Bücher erwerben.

Für das leibliche Wohl (Kaffee, Kuchen, Waffeln, Würstchen, türkische Spezialitäten und Getränke) ist gesorgt. Der Reinerlös des Projekttages ist für den Förderverein der Schule bestimmt.

## Schüler des Geschichte/Politik-Kurses des Gymnasiums führen durch die Ausstellung zum 17. Juni 1953

Im Bergkamener Gymnasium ist zurzeit eine Ausstellung zum Aufstand der DDR-Bevölkerung am 17. Juni 1953 zu sehen.

Zunächst wird sie von den Schülern der eigenen, aber auch der anderen Weiterführenden Schulen besucht. Ab dem 60. Jahrestag des Auftstands, also vom 17. Juni 2013 haben dann alle Interessierten bis zum 8. Juli die Möglichkeit, sie zu sehen.



Schüler beim Aufbau der Ausstellung zum 17. Juni 1953.

Geöffnet ist die Ausstellung montags und donnerstags von 8.00 bis 16.00 Uhr, an den weiteren Schultagen von 8.00 bis 13.00 Uhr. Führungen durch Schülerinnen und Schüler sind nach Voranmeldung gern möglich. Wie bereits vor exakt zwei Jahren bei der Bagdad-Bahn-Ausstellung hat auch in diesem Jahr ein Differenzierungskurs in Geschichte-Politik die Patenschaft für eine Ausstellung übernommen.

Die Ausstellung der Bundesstiftung zur Aufarbeitung SED-Diktatur zum 17. Juni 1953 erzählt in zwanzig großformatige Plakaten die Geschichte des DDR-Volksaufstandes vom 17. Juni 1953. In jenen Tagen gingen eine Million Menschen in mehr als 700 Städten und Gemeinden in der DDR auf die Straße. Was als sozialer Protest begann, entwickelte sich rasch zur politischen Manifestation: Der massenhafte Ruf nach Freiheit, Demokratie und deutscher Einheit ließ die SED-Diktatur de facto kapitulieren. Es waren sowjetische Panzer, die den Aufstand ab dem 17. Juni 1953 alsbald im Keime erstickten.

Die Ausstellung schildert die Vorgeschichte des Aufstandes.

Sie zeigt auf, wie der Protest Berliner Bauarbeiter zum Auslöser republikweiter Massendemonstrationen wurde, die für die unterschiedlichen Regionen der DDR geschildert und illustriert werden. Weitere Plakate widmen sich der Niederschlagung des Aufstandes und seiner Opfer. Ausführlich werden die Folgen der Erhebung für die SED-Diktatur, die Reaktionen des Westens sowie die Erinnerung an den Aufstand von den 1950er Jahren bis in die Gegenwart beschrieben.

Autor der Ausstellungstexte ist der renommierte Historiker und Publizist Dr. Stefan Wolle. Für die Ausstellung wurden 130 Fotos und Dokumente aus 25 Archiven ausgewählt. Neben Bildikonen, die in das öffentliche Gedächtnis eingegangen sind, präsentiert die Schau weithin unbekannte Bilder aus allen Teilen der einstigen DDR. Die Ausstellung wurde vom Leipziger Grafiker Dr. Thomas Klemm gestaltet.