Was tun bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten?

Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Was tun? Antworten auf diese Frage bietet die Volkshochschule in einem Vortrag von Claudia Lindemann am Mittwoch, 12. Juni, ab 19 Uhr im Treffpunkt an.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind auf dem Vormarsch. In erster Linie handelt es sich um Beschwerden, die nach dem Verzehr bestimmter Nahrungsbestandteile wie Milchzucker, Fruchtzucker, Sorbit, Gluten und Histamin auftreten. Etwas unbekannter ist noch die Unverträglichkeit auf Zuckerarten, die in Ballaststoffen und Gemüse vorkommen.

Vielfach reagieren die Betroffenen mit Symptomen, die den Magen-Darm-Trakt betreffen, aber auch unspezifische Anzeichen, wie Tagesmüdigkeit oder Abgeschlagenheit können sich einstellen. Dieser Vortrag vermittelt einen Einblick in die Ursachen und den Umgang mit den einzelnen Unverträglichkeiten und gibt Hilfestellung bei der Auswahl der erlaubten Nahrungsmittel.

Die Teilnahme kostet 4 Euro pro Person. Die zwingend notwendige 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.

VHS erläutert soziale Kompetenzen

Um soziale Kompetenzen geht es bei einem Seminar der Bergkamener Volkshochschule am Samstag, 8. Juni, von 10 bis 16 Uhr im Treffpunkt an der Lessingstraße. Emotionale Intelligenz zeigt sich in geschicktem Umgang mit anderen Menschen. Sie sind besser in der Lage, mit anderen Menschen umzugehen und befriedigende zwischenmenschliche Beziehungen aufzunehmen. Wenn Sie Ihre emotionale Intelligenz mit Unterstützung durch die Dozentin Petra Hartig verbessern möchten, dann ist dieses Tagesseminar genau das Richtige für Sie.

Die Teilnahme kostet 55 Euro pro Person. Die zwingend notwendige 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.

Großes Lob für Realschüler in Oberaden

Im Rahmen der Potentialanalyse des TÜV-Nord für den achten Jahrgang der Realschule Oberaden erhielten die Schülerinnen und Schüler ein dickes Lob. „Es war einfach toll, mit welcher Disziplin und Hingabe die Schüler an den beiden Testtagen bei der Sache waren. Das ist keine Selbstverständlichkeit“, so einer der Organisatoren.



Einen Arm zu verbinden, gehört auch zur Potenzialanalyse an der Realschule Oberaden.

Dabei testeten die Jugendlichen an Hand verschiedener Aufgabenstellungen ihre Talente in verschiedenen Berufsfeldern aus.

Am dritten Tag der Analyse besprachen die Beobachter des TÜV-Nord die gesammelten Ergebnisse individuell mit jedem Schüler, um sie bestmöglich auf die Anfang Juli stattfindenden Werkstatttage vorzubereiten. Diese dienen zur ersten konkreten Orientierung in der Berufswelt.

VHS gibt Überblick über systemische Beratung

Die Volkshochschule bietet am Samstag, 8. Juni, von 10 bis 17 Uhr im Treffpunkt an der Lessingstraße einen Überblick über die systemischen Beratung.

Überall im Leben begegnet einem die eigene Geschichte wieder. Sei es in der Liebe, in Freundschaften, in Arbeitsbeziehungen,

in den Kindern und natürlich auch im eigenen Selbstbild. Unser Handlungsspielraum ist häufig vorgegeben, auch wenn unser Verstand sagt,:

„Eigentlich müßtest Du doch nur XYZ machen“, … machen wir es häufig nicht. Der Systemischen Beratung liegt die Annahme zugrunde, dass menschliches Handeln im Kontext seiner Entstehung und auch seiner familieren Herkunft zu betrachten ist. Dabei werden die Wechselwirkungen zwischen den Systemmitgliedern (z. Bsp. Familienmitgliedern, Arbeitsbeziehungen etc) im Blick gehalten und auf dieser Basis nachhaltige Lösungsmöglichkeiten entwickelt. Systemaufstellungen sind eine sehr effektive Möglichkeiten diese „unsichtbaren Fesseln“ (Verstrickungen und Dynamiken) deutlich zu machen und nachhaltig zu lösen. Damit wird der Teilnehmer freier in seinen Entscheidungen und Handlungen. Das Seminar macht anhand eigener Anliegen ganz praktisch mit der Methode bekannt.

Der Dozent Jörg Rogalka ist Dipl.-Informatiker, Systemischer Berater und NLP Master. Die Teilnahme an dieser Veranstaltung kostet 24 Euro.

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.

Führung im Stadtmuseum

beginnt später

Das Stadtmuseum lädt am Sonntag, 2. Juni, um 11 Uhr zu einer Gedenkstunde zum 30 Todestag des Bergkamener Künstlers Wolfgang Fräger ein.

Anschließend findet um 12.30 Uhr (Anfangszeit wegen des vorhergehenden Termins geändert!) eine öffentliche Führung im Museum und bei gutem Wetter zum Römerpark Bergkamen statt. Treffpunkt: Museumsfoyer.

Neues Projekt „Gewaltfrei Lernen“ an der Preinschule Oberaden

Die Preinschule Oberaden startet am kommenden Montag, 3. Juni. ihr neues Projekt „Gewaltfrei Lernen“. Dazu lädt die Schule am 3. Juni zu einer Informationsveranstaltung alle Eltern ein.



Ziel des Projektes ist es, die Kinder zu einem selbstbewussten Auftreten zu ermutigen. Sie lernen angemessen zu reagieren, wenn Mitschüler sie belästigen, schubsen, festhalten, beleidigen oder sie schlagen. Die Kinder üben sich in gewaltfreier und spontaner Konfliktlösung. In Rollenspielen lernen sie faires Streiten und bekommen Tipps für friedliche Aussprachen, welche zum Beispiel im Umgang mit Mobbing sehr wichtig sind.

Von dem Programm „Gewaltfrei Lernen“ profitieren sowohl die ruhigeren als auch die lebhaften Kinder. Zum einen zeigt es den stilleren Kindern Wege auf, wie sie sich behaupten und dadurch ihr Selbstbewusstsein stärken können. Zum anderen hilft es den dominanten Kindern ihr Temperament und ihre Energie in ruhigere Bahnen zu lenken.

Bestandteil des Projekts ist eine umfassende Fortbildung des Lehrerkollegiums und des Betreuerteams der OGS (Offene Ganztagsschule). Das Projekt kostet 4600 Euro und wird ermöglicht durch die **Unfallkasse NRW,** die **Techniker Krankenkasse** und den Etat der Lehrerfortbildung. Diese Mittel werden bereitgestellt, da die **Schulpsychologische Beratungsstelle**, das **Schulamt Unna**, das **Jugendamt der Stadt Bergkamen** als kooperative und **der Förderverein** als finanzieller Partner der Schule genannt werden konnten.

„Das Kollegium der Preinschule wünscht sich ein vollzählige Beteiligung der Eltern an dem Elternabend, damit bei Gesprächen zu Hause und mit den an der Erziehung Beteiligten auf gleiche Erfahrungen und Methoden zurückgegriffen werden kann“, so Schulleiterin Regina Kesting.

Zu wenige Eltern machen mit – Pfalzschule sagt Schulfest ab

Über Jahrzehnte war das Schulfest an der Weddinghofer Pfalzschule gute Tradition. Geplant war das bunte Treiben für den 22. Juni. Es ist jetzt von der Schulleitung im Einvernehmen mit den Elternvertretern abgesagt worden. Der Grund: Für die Durchführung des Festes hatten zu wenige Mütter und Väter ihre aktive Mitarbeit zugesagt.



Eine von den aktiven Eltern, Birgit Fleischer, die diese Entscheidung nicht akzeptieren wollte, hatte am Dienstag noch ein Mal einen Versuch gestartet und einen Aufruf über Facebook gestartet. „Wer hier am 22. 06.13 Zeit und Lust hat bei unserem Schulfest aktiv mit zu helfen, Spielen und Spaß zu haben, soll sich hier bitte eintragen“ lautete ihre Aufforderung.

Die Köpfe der Gruppe „Du bist ein Bergkamener …“, Oliver Loschek und Michael Münstermann sowie noch einige andere Gruppenmitglieder hatte sofort ihre persönliche Hilfe zugesagt. Doch das nutzte nichts mehr: „Vielen lieben Dank für die angebotene Hilfe, aber das Schulfest der Pfalzschule wird dieses Jahr unwiderruflich ausfallen“, teilte Birgit Fleischer der Gruppe mit.

Vorher führte sie am Mittwochmorgen ein ausführliches Gespräch mit der Schulleitung und einigen Lehrerinnen. „Die Pfalzschule möchte ein Zeichen setzen“, erklärte Birgit Fleischer gegenüber dem Bergkamener Infoblog. Die Eltern seien persönlich beim Elternsprechtag angesprochen worden und es habe mehrere Elternbriefe zu diesem Thema gegeben. „Es kann nicht sein das in manchen Schulklassen mit zum Teil 28 Kindern sich gerade mal ein Elternteil an einem Samstag Zeit nimmt“, stellt Birgit Fleischer fest. „Zum Trost für die Kleinen möchte die Schule jedoch einen Vorführnachmittag veranstalten, damit die Kinder Gelegenheit bekommen zu zeigen, was sie im Laufe des Schuljahres alles einstudiert haben.“

Dass das Engagement von Eltern stark rückläufig ist, haben auch die Bergkamener Kirchengemeinden zur Kenntnis nehmen müssen. So bietet inzwischen der kath. Pastoralverbund eine Form der Vorbereitung auf die Erstkommunion an, die die Eltern wenig in Anspruch nehmen. Im Abschlussbericht zu Visitation

der Friedenskirchengemeinde durch den Kirchenkreis Unna verweist Superintendentin Annette Muhr-Nelson ausdrücklich auf die starken Belastungen junger Erwachsener durch die Familie und Beruf hin. Sie meint, dass deshalb ein großes Engagement in der Gemeinde nicht zu erwarten sei.

Gästeführer machen die Marina auch für Blinde und Sehbehinderte erlebbar

Detlef Göke ist ein erfahrener Gästeführer und die Marina Rünthe kennt er wie seine eigene Westentasche. Doch am Dienstag steht er vor einer völlig neuen Herausforderung: Er solle die Schönheiten und Besonderheiten des größten Yachthafens in NRW Menschen erklären, die überhaupt nicht oder allenfalls sehr schlecht sehen können.



Die Gästeführer Andrea Wissmann und Detlef Göke bringen den Ausflüglern des Blinden- und Sehbhindertenvereins die Marina Rünthe etwas näher.

Detlef Göke hat sich mit Andrea Wissmann aus dem Gästeführerring eine nette Verstärkung geholt. Zu zweit würden sie schon auf die besonderen Bedürfnisse der etwa 20 Mitglieder des Blinden- und Sehhindertenvereins reagieren können. „80 Prozent seiner Informationen bezieht der Mensch über seine Augen“, erklärt Walter Görlitz. Da dürfe man nicht einfach sagen „Da ist ein Kran“, sondern „Da befindet sich ein blauer Kran und er hat die und die Aufgaben.“

Der Vorsitzende des Blinden- und Sehbehindertenvereins Kreis Unna ist ein Ur-Bergkamener. Doch viele Veränderungen in seiner Vaterstadt kennt er nicht, weil er sie nicht sehen kann. Der Ausflug zur Marina ist ein erster Schritt, dies zu ändern. Anfang dieses Jahres nahm Walter Görlitz Kontakt auf mit den Bergkamener Gästeführern, um mit ihnen auszuloten, welche Besichtigungsangebote für Blinde und Sehbehinderte interessant sein könnten. Ein Ergebnis dieses Gespräch war, dass sich beide Seiten auf dieses interessante und auch wegweisende Experiment einlassen wollen.

Nächstes Ziel ist das Römerlager Oberaden

Beim nächsten Treffen werden die Vereinsmitglieder eine Bilanz ziehen: Was hat gefallen und was nicht. Für Walter Görlitz steht das nächste Ziel bereits fest: das Römerlager in Oberaden.

Mit diesem Angebot der Gästeführer vollzieht Bergkamen einen weiteren Schritt auf dem Weg, dass alle Menschen am gesellschaftlichen Leben teilhaben sollen. Diese umfassende Forderung der UN-Menschenrechtskonvention wird seit einigen Jahren leider unter dem Begriff „Inklusion“ auf die Schulpolitik verkürzt.

Einen kleinen, aber wichtigen Beitrag hat die Stadt Bergkamen jetzt bei der umfassenden Veränderung ihres Internetauftritts

geleistet, ohne darüber ein großes Aufheben zu machen: Die Internetseite kann nun auch von Sehbehinderten genutzt werden, in dem eine Sprachausgabe die Inhalte vorliest. Darauf weist Walter Görlitz während seines Marina-Besuchs gegenüber dem Bergkamener Infoblog hin.

Stein-Realschüler besuchen das grüne Klassenzimmer in Cappenberg

Einen Unterricht der besonderen Art erlebten Schülerinnen und Schüler der Freiherr-vom-Stein-Realschule. Der Schulranzen blieb zu Hause, statt dessen ging es mit einem kleinen Rucksack in ein großes, grünes Klassenzimmer. Die Klassen 5 b und 5 c besuchten mit ihren Klassenlehrerinnen die Waldschule Cappenberg.



Die Klassen 5 b und 5 c der Freiherr-vom-Stein-Realschule besuchten mit ihren Klassenlehrerinnen die Waldschule Cappenberg.

Oliver Bellaire und Marion Metzger, Mitarbeiter der Waldschule, führten die zwei Klassen durch den Wald und durch das umweltpädagogische Programm. Bei gutem Wetter hatten die Kinder sichtlich ihren Spaß bei der spielerischen Erforschung des Waldes. Ausgestattet mit Becherlupen schwärmten sie in kleinen Gruppen immer wieder aus. Die Erfolge ließen nicht lange auf sich warten: Spinnen, Riesenkäfer, Frösche, Erdkröten und sogar ein Lurch wurden bestaunt.

Manches Wesen war den Kindern bisher höchstens aus dem Zoo bekannt, nun konnten sie die Tiere in den eigenen Händen halten und bewundern. Selbstverständlich wurden alle Tiere wieder frei gelassen. Aufmerksam wurden auch die Waldregeln befolgt. So wurde z. B. das Pausenbrot – umweltfreundlich, da Abfall sparend – in wiederverwendbaren Brotdosen mitgeführt. Vereinzelt anfallende Verpackungsabfälle wurden eingepackt und mitgenommen, nichts blieb im Wald zurück.

Die Frage, was denn eigentlich mit den vielen Blättern im Wald geschieht, führte schließlich zum wichtigen Thema Kompostierung. So erfuhren die Kinder Wissenswertes über die im Waldboden lebenden Mikroorganismen, wie mit deren Hilfe das Laub kompostiert wird und daraus wertvoller Humus entsteht. Ein Vergleich mit der Kompostierung der in der Biotonne gesammelten organischen Abfälle aus Küche und Garten am Fröndenberger Kompostwerk rundete das Thema ab.

Zur Vor- und Nachbereitung erhielten die Klassen von der GWA ein umfangreiches Paket mit Informations- und Arbeitsmaterialien. Bereits seit mehreren Jahren arbeitet die GWA-Abfallberatung mit der Waldschule zusammen, um das Thema den Schülern spielerisch zu vermitteln. Jährlich werde kreisweit bis zu 30 Schulklassen ein Besuch der Waldschule finanziert, erläutert Regine Hees von der GWA.

Stadtbibliothek schließt am Mittwoch früher

Die Stadtbibliothek ist wegen eines Mitarbeiterfests der Bergkamener Stadtverwaltung am kommenden Mittwoch, 29. Mai, nur bis 17 Uhr geöffnet.

Es geht doch: Die Sonne lacht über dem Jeki-Tag auf dem Nordberg

Es geht doch: Die Sonne lacht über dem Nordberg und auf dem Platz von Gennevilliers geben fast 300 Jeki-Kinder aus den dritten und vierten Klassen ihr Bestes. Diese Veranstaltung ist sicherlich ein belebendes Moment für die Fußgängerzone, in die auch der Samstagsmarkt augenscheinlich immer weniger lockt.



Dass aber entgegen der Prognosen der Wetterfrösche die Rahmenbedingungen passen, dafür scheint die Bergkamener Musikschule hauptsächlich verantwortlich zu sein. „Im vergangenen Jahr hatten wir zur gleichen Zeit hier in der Fußgängerzone unseren

Musikschultag“, erinnert sich Musikschulleiter Werner Ottjes. Bevor er morgens zur Präsidentenstraße fuhr, wollte er die gesamte Veranstaltung wegen des miesen Wetters absagen, doch zu diesem Zeitpunkt hatten die Mitarbeiter des Baubetriebshofs bereits die beiden Bühnen aufgebaut. Tatsächlich klarte sich der Himmel auf, als es dann losging.

Der Jeki-Tag 2013 ist eine Nummer kleiner als der Musikschultag und auch kleiner als die Vorgängerveranstaltungen im studio theater. Die Jeki-Kinder aus den 2. Klassen machen diesmal nicht mit. „Das wären dann noch einmal 260 Kinder mehr“, meint Ottjes. Auf sie zu verzichten beeinflusst den Ablauf des Open-Air-Konzerts am Samstagmorgen in der Fußgängerzone positiv.

50 Prozent der Bergkamener machen mit



Etwa 50 Prozent aller Bergkamener Grundschülerinnen und Grundschüler machen mit bei Jeki. „Das ist ungefähr der Durchschnitt aller Städte im Ruhrgebiet“, erklärt der Musikschulleiter. Etwas aus dem Rahmen fällt die Sonnenschule. Diese Sprachförderschule des Kreises Unna, die unter das Bergkamener Jeki-Dach geschlüpft ist, befindet sich in Kamen. Dort melden sich relativ gesehen mehr Kinder für diesen speziellen Musikunterricht an. „Einige Klassen machen sogar komplett mit“, so Ottjes.

Zu hören sind auf dem Nordberg die Orchester Kunterbunt der Bergkamener Grundschulen. Die Kinder lernen im dritten und vierten Schuljahr nicht nur das Instrument ihrer Wahl, sondern auch das Spiel in einem Ensemble. Das trainiert zusätzlich Disziplin und Teamfähigkeit.

Von Pippi bis zur Ode an die Freude



Disziplin zeigten auch die 16 Musiklehrerinnen und Musiklehrer der Bergkamener Musikschule, die ausschließlich im Jeki-Bereich unterrichten. Sie hatten ein Programm zusammengestellt, das mit wenigen Ausnahmen ohne Wiederholungen auskommt. Allerdings gibt es zwei Hits, die die Kinder lieben: Pippi Langstrumpf und Scheibenwischer. Das Streichquartett der Pfalzschule wagt sich dann sogar an große Musikliteratur heran: die Ode an die Freude von Beethoven.

Der Jeki-Tag hat offensichtlich jetzt eine passende Veranstaltungsform gefunden, zumal sie mehr Leben in die Bummelzone bringt und offensichtlich auch gutes Wetter.