

# Lach-Yoga in der Ökologiestation

Wir lachen zu wenig! Nur 15 bis 20 mal am Tag im Durchschnitt. Dabei ist Lachen gesund: wer viel lacht, kann sein Befinden positiv beeinflussen. Am Sonntag, 14. Juni, praktiziert Shyney Vallomtharayil in der Ökologiestation in Bergkamen-Heil, Westenhellweg 110, das gemeinsame Lachen nach den Erkenntnissen des indischen Arztes Dr. Madan Kataria.

Gemeinsam wird in kleinen Spielen und einfachen Dehn- und Streckübungen gelacht. Eventuelles Unbehagen bei „Erstlachen“ verschwindet schnell, denn sich selbst beim freien Lachen zuzuhören und anderen zuzusehen ist Spaß pur! Bei der Veranstaltung, die von 11.00 bis 13.00 Uhr dauert und 15,00 Euro kostet, sollten die Teilnehmer bequeme Kleidung anhaben und etwas zu trinken mitbringen. Eine Anmeldung ist bis zum 7. Juni unter 0 23 89 – 98 09 11 (auch Anrufbeantworter) oder 0 23 89 – 9 80 90 beim Umweltzentrum Westfalen möglich. Interessierte können sich auch vorab unter [www.ojas-vitality.com](http://www.ojas-vitality.com) im Internet informieren.

---

## **Vorsicht: Angebliche Spendensammlerinnen haben es auf die Geldebörse abgesehen**

Der Trick ist nicht ganz neu: Angebliche Spendensammlerinnen halten Passanten eine Sammelлист unter die Nase und klauen dabei das Portmonee. Solche Trickdiebinnen sind wieder im Kreis Unna unterwegs. Häufige Opfer sind ältere Personen. Der

jüngste Raub mit dieser Masche ereignete sich am Donnerstag in Selm.

Gegen 12 Uhr hob ein 82-jähriger Selmer Geld von der Volksbankfiliale an der Ludgeristraße ab, verstaute anschließend seine Geldbörse in der Hosentasche und verschloss diese. Erst jetzt trat er mit seinem Rollator den Heimweg an und wurde kurz darauf von zwei Frauen angegangen. Eine von ihnen hielt ihm eine Spendenliste vor das Gesicht während die andere an seiner Gesäßtasche hantierte.

Der Mann versuchte noch sich zu wehren, konnte aber letztlich nicht verhindern, dass ihm die Geldbörse entrissen wurde. Die beiden jungen Frauen flüchteten in eine silberne Limousine, in der bereits zwei Männer warteten. Das Fahrzeug fuhr anschließend mit quietschenden Reifen in Richtung Kreisstraße davon. Es soll zur Tatzeit mit den ausländischen Kennzeichen 3002 CLJ versehen gewesen sein.

Hinweise zum Fahrzeuge oder zu den Tätern bitte an die Polizei in Werne unter der Rufnummer 02389 921 3420 oder 921 0.

---

## **Singen ist gesund! VHS-Kursangebot aus dem Fachbereich „Gesundheit“**

Die Menschen singen seit jeher einfach aus Freude und erleben dabei ein schönes Gemeinschaftsgefühl. Mittlerweile ist es auch wissenschaftlich nachgewiesen: Beim Singen vertieft sich die Atmung. Schon nach kurzer Zeit fließt der Atem langsamer und geht tiefer. Das Zwerchfell wird aktiviert und massiert die Bauchorgane. Schon beim einfachen „Vokale-

Tönen“ gibt es ein Zusammenschwingen innerer Körperhythmen, wie es sonst nur im Tiefschlaf möglich ist. Das bedeutet, dass die Atmung, der Blutdruck und der Herzrhythmus sich harmonisieren, was sich in körperlichem Wohlfühl bemerkbar macht.

Wie man diese positive Wirkung auf den eigenen Körper erzielt, kann man in dem Volkshochschulkurs „Singen ist gesund!“ am Samstag, den 13.06.2015, von 10.00 bis 12.15 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ erlernen. Die Dozentin Gabriele Meinke ist ausgebildete Atem- und Entspannungslehrerin und rundet dieses Angebot mit einfachen Atem- und Körperübungen ab. „Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die Freude am Singen haben und einfach mitmachen möchten“, sagt Gabriele Meinke. „Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollten bequeme Kleidung tragen, die bei den Körperübungen nicht hinderlich ist.“

Für die Teilnahme an dieser Veranstaltung mit Kursnummer 3111 ist ein Kursentgelt in Höhe von 6,00 € zu entrichten. Eine vorherige Anmeldung bei der VHS ist erforderlich. Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 08.30 – 12.00 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 <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

---

**Bergkamen ist jetzt eine  
Stadt des fairen Handels**



Unterschrift unter Antrag an „Fair Trade Deutschland“ (v.l.): Pfarrerin Sabine Sarpe (Lenkungsausschuss), Thomas Hartl (Koordinator der Stadt), Bürgermeister Rolnad Schäfer, Elke Grziwotz (Lenkungsausschuss) und Angelika Mohlzahn (Vorsitzende des Lenkungsausschusses)

Der Rat der Stadt Bergkamen hat in seiner Sitzung am 26. September 2013 beschlossen, sich um den Titel „Stadt des Fairen Handels“ zu bewerben. Seit diesem Zeitpunkt hat die lokale Steuerungsgruppe durch ihre Aktivitäten die Voraussetzungen geschaffen, dass im März dieses Jahres die Bewerbungsunterlagen eingereicht werden konnten.

Jetzt hat der TransFair e.V. mitgeteilt, dass die Bewerbung der Stadt Bergkamen von dem Prüfungsgremium erfolgreich bestätigt wurde. Im Rahmen einer Auszeichnungsfeier am Dienstag, 2. Juni, soll um 16 Uhr im großen Ratssaal die offizielle Urkunde durch den Fairtrade-Ehrenbotschafter Manfred Holz übergeben werden.

---

# Karibische Klänge von den Kleinen Antillen im Trauzimmer der Marina Rünthe

Am Montag, 8. Juni, steht ab 20 Uhr die Musikgruppe Kan'nida aus Guadeloupe auf der Konzertbühne im Trauzimmer Marina Rünthe, Hafenweg 12, 59192 Bergkamen.



Die Mitglieder des Ensembles Kan'nida von der karibischen Inselgruppe Guadeloupe sind Vertreter der Gwo-Ka-Tradition. Gwo Ka bedeutet „große Trommel“ und hat seinen Ursprung in der Musikkultur der afrikanischen Sklaven, die aus Westafrika verschleppt wurden und über zwei Jahrhunderte auf den Zuckerplantagen der karibischen Inselgruppe arbeiteten.

Die Gruppe Kan'nida formierte sich bereits 1980 als Familienunternehmen und obwohl ihre Musik zunächst gesellschaftlich nicht anerkannt war, erforschten die Musiker diese Tradition weiter und folgten ihr. Heute stellen sie nicht nur eine lebendige Brücke zwischen Vergangenheit und Gegenwart dar, sondern sind auch richtungsgebend für eine zeitgenössische guadeloupianische Identität. Gwo Ka beinhaltet heute Gesang, Tanz und das Spielen auf diversen Instrumenten. Eine besondere Tradition ist der A-cappella-Gesang Bouladjel, bei dem die Klänge großer Trommeln mit dem Mund bzw. durch bestimmte Atemtechnik und Kehlkopfgesang nachgeahmt werden. Die in kreolischen Sprachen gesungenen Lieder handeln u.a. von gesellschaftlicher Ungerechtigkeit und der Rückbesinnung auf die eigenen kulturellen Wurzeln. Bis Anfang der 1990er Jahre war es in vielen Teilen Guadeloupes verboten, diese Musik öffentlich aufzuführen.

Tickets sind zum Preis von 5,00 Euro erhältlich im Kulturreferat Bergkamen (Tel.: 02307/965-464), im Bürgerbüro und an der Abendkasse!

Weitere Infos unter [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de) und [www.klangkosmos-nrw.de](http://www.klangkosmos-nrw.de)

---

## **Ferienspielaktion in der Eisporthalle Weddinghofen**

In eine große Spielarena verwandelt sich die Eisporthalle Weddinghofen in den ersten beiden Wochen der anstehenden Sommerferien. Vom 29.06. – 10.07.2015 lautet das Motto: „Ohne Eis wird's heiß.“



Für Kinder zwischen 6 und 14 Jahren sorgt das Kinder- und Jugendbüro des Jugendamtes für jede Menge spannende Angebote. Für kreative Köpfe bietet die Bastel- und Schminckecke genau das Richtige, die Sportler werden beim Basketball oder Tischtennis gefordert und wer es etwas ruhiger angehen lassen möchte, ist an den Spieletischen richtig aufgehoben.

Hoch hinaus geht es auf der großen Hüpfburg, auf der sich bis zu 30 Kinder gleichzeitig austoben können. Außerdem sorgen Tischtennis- und Kickerturniere für Abwechslung. Die große Spieletruhe des Kinder- und Jugendbüros lässt zudem kaum Wünsche offen.

Den größten Spaß haben die Kinder aber in der Regel an den ganz spontanen Aktivitäten, die gemeinsam mit den erfahrenen Betreuern des Jugendamtes entwickelt werden. Der Kreativität sind hier (fast) keine Grenzen gesetzt. Zum Abschluss der Ferienaktion wartet dann eine große Feriendisco auf die Kinder.

Die Ferienspielaktion in der Eisporthalle Weddinghofen findet täglich von 10.00 – 16.00 Uhr statt. Der Eintritt ist frei.

---

## **EC-Karte in Kamen geklaut und in Dortmund Geld abgehoben**

Am Vormittag des 19. November 2014 wurde einer 68-jährigen Kamenerin in einem Supermarkt am Zollpost in Kamen die Geldbörse entwendet. Nur wenig später hob ein noch unbekannter männlicher Täter mit der EC-Karte der Kamenerin Bargeld an einem Geldautomaten am Westfalendamm in Dortmund ab.



Wer kennt diesen Mann?

Vergeblich versuchte er kurz darauf, an einem Geldautomaten an der Münsterstraße in Dortmund ebenfalls Bargeld abzuheben. Dabei wurde der Beschuldigte von der Videoüberwachungsanlage aufgenommen. Auf Beschluss des Amtsgerichts Dortmund veröffentlicht die Polizei nun Lichtbilder des Beschuldigten.

Wer kennt die abgebildete männliche Person? Hinweise nimmt die Kreispolizeibehörde Unna unter der Rufnummer 02307/921-3220 oder 921-0 entgegen.

---

# **„Wir in Weddinghofen“ lässt das Johannisfeuer wieder lodern**

Der Verein „Wir in Weddinghofen e.V.“ hat sich zum Ziel gesetzt, den Stadtteil Bergkamen Weddinghofen als Dorfgemeinschaft untereinander wieder näher zu bringen und veranstaltet in diesem Jahr das Johannisfeuer am Samstag, 20. Juni, ab 15:00 Uhr an der Festwiese der Berliner Straße.



Die Vorbereitungen für das Johannisfeuer sind in vollem Gange und zahlreiche Weddinghofer Vereine und Institutionen haben bereits ihre Teilnahme zugesagt und werden mit verschiedenen Ständen, Aktionen und Programmpunkten das Fest bereichern. Es wird in



diesem Jahr zudem ein paar neue Attraktionen geben, diese werden in Kürze bekannt gegeben, wenn das Programm endgültig feststeht.

Zur letzten Abstimmung laden „Wir in Weddinghofen“ alle Interessierten, Mitglieder und Mitwirkenden zu einem Vorbereitungstreffen ins Martin-Luther-Haus, Goekenheide 5 in Weddinghofen ein. Das Treffen findet am Dienstag, 2. Juni, um 19 Uhr statt. Jeder, der sich angesprochen fühlt, ist herzlich willkommen und kann mit Ideen und helfender Hand dieses Fest zu etwas Besonderem machen. Der Erlös des Johannisfeuers ist in diesem Jahr für die Jugendarbeit in Weddinghofen bestimmt.

---

## **Fachtagung „Flexibel und klimafreundlich UNterwegs im Kreis Unna“**

Klimafreundlich unterwegs sein: Eine Fachtagung beschäftigte sich in der Kamener Stadthalle mit allen Angeboten rund um Bus und Bahn, Fahrrad, Car-Sharing & Co. Ob und wie vorhandene Angebote im Kreis weiterentwickelt werden können, diskutierten rund 150 Fachleute, darunter Politiker, Vertreter der Kommunen, der Verkehrsunternehmen und Interessenverbände.



In einer Podiumsdiskussion trugen die Verkehrs-Experten die Ergebnisse der Fachtagung „Zukunftsfähige Mobilität im Kreis Unna“ zusammen. Foto: B. Kalle –

## Kreis Unna

Radstationen mit Reparaturservice, ein gut ausgebautes Radwegenetz für Alltags- und Freizeiträder, Kombimöglichkeiten für die Nutzung von Bahn und Bike, die offizielle Anerkennung als fahrradfreundliche Region, günstige Tickets – all' dies steht im Kreis Unna für die Idee der kurzen Wege.

Bei der Fachtagung mit dem Untertitel FUN (Flexibel und klimafreundlich UNterwegs im Kreis Unna) bescheinigten Experten dem Kreis und seinen Kooperationspartnern, mit vielen Angeboten bereits jetzt richtig zu liegen. So weckt die Verkehrsgesellschaft Kreis Unna mbH (VKU) im Auftrag des Kreises schon seit fünf Jahren mit der Busschule „NimmBus“ bei Schulkindern den Spaß am Busfahren – natürlich verbunden mit vielen Sicherheits-Tipps. Auch für das betriebliche Mobilitätsmanagement mobil&Job des Kreises Unna gab es Lob.

Die Tagungs-Teilnehmer deckten aber auch Defizite auf und erarbeiteten zahlreiche konkrete Vorschläge, wie der öffentliche Nahverkehr, das Umsteigen aufs Rad und Nutzen von Car-Sharing-Angeboten attraktiver gemacht werden können.

Beispielsweise fehle für bestimmte Fahrkarten wie das Flash-Ticket noch die Möglichkeit, Anschlusstickets vor der Abfahrt zu lösen. Außerdem vermissten Radfahrer an den Haltestellen häufig sichere Abstellmöglichkeiten für ihre Drahtesel, und in Sachen Sauberkeit und Beleuchtung könne sich an manchen Haltepunkten noch etwas tun. CarSharing und bessere ÖPNV-Verbindungen abends und an Wochenenden seien weitere Bausteine auf dem Weg zu einer zukunftsfähigen Mobilität. Sich zu Fuß oder mit dem Rad umweltfreundlich, preisgünstig und gesund auf den Weg zu machen, müsse außerdem gegenüber der „Konkurrenz Auto“ belohnt werden.

Mehr Service für Jung und Alt auf dem Weg von A nach B – hier soll die ServiceZentrale fahrtwind rund um Bus und Bahn

künftig eine noch stärkere Rolle spielen, waren sich die Fachleute einig. Ziel sei es, ein Beratungsangebot für die komplette Wegekette auf die Beine zu stellen.

Noch vor der Sommerpause werden die Ergebnisse der Mobilitäts-Fachtagung in einem ersten Schritt zusammengefasst, bevor die Verkehrs-Experten aus dem Kreis ausloten, welche Vorschläge sich umsetzen lassen und in die politischen Gremien getragen werden.

---

## **Bürgermeister und Team informieren beim Kulturfestival in Silifke über Bergkamen**

Ein wenig erschöpft, aber sichtlich zufrieden über den Erfolg ihrer Teilnahme beim diesjährigen Kulturfestival in der türkischen Partnerstadt Silifke am vergangenen Wochenende kam die 5-köpfige Delegation um Bürgermeister Roland Schäfer und Amtsleiter Thomas Hartl, zuständig für Städtepartnerschaften, am Mittwoch nach Bergkamen zurück.



Bürgermeister Roland Schäfer mit Besuchern des Bergkamener Stand beim Kulturfestival in der türkischen Partnerstadt Silifke.

Erstmals seit Bestehen der langjährigen städtepartnerschaftlichen Beziehungen zur Türkei nutzte die Stadt Bergkamen zwei Abende des Festivals, um sich mit einem Informationsstand zu präsentieren. Nicht nur die Informationen über die neue Partnerstadt in Deutschland, sondern auch die „süße Versuchung“ in Form von frisch gebackenen Waffeln fanden regen Anklang.

Bürgermeister Roland Schäfer und sein Team wurden von mehr als 1.000 Besuchern aufgesucht und es kamen interessante Gespräche rund um die neue städtepartnerschaftliche Verbindung zustande. Die Präsentation der Stadt Bergkamen wurde sehr positiv aufgenommen und auch die Online-Version der Zeitschrift „Hürriyet“ berichtete im überregionalen Teil bereits am 25. Mai in einem großen Bericht über den Auftritt der Stadt Bergkamen.

Darüber hinaus nutzte die Delegation diesen Aufenthalt und besuchte eine Schule – die Atatürk Ortaokulu – in Silifke, um einen möglichen Austausch mit der Willy-Brandt-Gesamtschule zu besprechen.

Dieses Treffen ist eine der ersten Maßnahmen zur Aktivierung des Schulaustausches zwischen Bergkamen und seinen Partnerstädten. Weitere

erfolgsversprechende Gespräche werden in den nächsten Tagen stattfinden.

Der Gegenbesuch einer Delegation aus der Partnerstadt Silifke lässt nicht lange auf sich warten und die Stadt Bergkamen darf ihre türkischen Freunde bereits zum Hafenfest in der nächsten Woche in Deutschland begrüßen.

---

## **Bei Wohnungseinbruch Laptop gestohlen**

Am Mittwoch hebelten unbekannte Täter zwischen 15.30 Uhr und 17.30 Uhr die Wohnungstür einer Erdgeschosswohnung an der Feldstraße auf. Sie durchsuchten alle Räume und entwendeten nach ersten Feststellungen persönliche Papiere und ein Laptop.

Bereits in der Zeit von Samstagabend (23.05.2015) bis Mittwochabend drangen Unbekannte in ein nicht bewohntes Einfamilienhaus an der Königslandwehr ein. Darüber, ob hier etwas entwendet wurde, liegen bislang keine Angaben vor.

Hinweise in beiden Fällen bitte an die Polizei in Bergkamen unter der Rufnummer 02307 921 7320 oder 921 0.