Reisemesse der Diakonie: Urlaubsorte und Reisebegleitungen kennenlernen

Eine persönliche Beratung aus erster Hand bekommen Reiselustige und Interessierte auf der Reisemesse der Diakonie Ruhr-Hellweg. Wie im letzten Jahr informieren ehrenamtliche Reiseleiterinnen und Reiseleiter sowie über alle Reiseorte, Hotels und die Programmgestaltung des diesjährigen Reiseangebotes. Auch die Betreuerinnen und Betreuer der Kinder-, Jugend- und Familienreisen stehen für ein persönliches Gespräch zur Verfügung.

Am Samstag, 27. Februar lädt der Reisedienst von 10-16 Uhr in die Mozartstr. 18-20 in Unna ein. Das Team stellt die umfangreiche Palette an Reisen vor. Von Kultur-, Städte- und Aktivreisen, über Aufenthalte in berühmten Kurorten oder auf Badeinseln mit Traumstränden, bis hin zu Reisen für Kinder, Jugendliche oder Familien hat die Diakonie für jeden Geschmack etwas zu bieten.

Auf der Messe besteht nicht nur die Möglichkeit die ehrenamtlichen Reisebegleitungen persönlich kennenzulernen. In entspannter Atmosphäre bei Kaffee, Kuchen und herzhaften Snacks können sich die Besucher auch mit den Mitreisenden austauschen. Neben dem umfangreichen Angebot an Reiseprospekten geben Vorträge über aktuelle Zielorte und Fotopräsentationen von bereits durchgeführten Reisen einen lebhaften Eindruck vom Urlaubsort und der Reisegestaltung. Individualtouristen und Gruppenreisende erfahren, was die Häuser der Diakonie Ruhr-Hellweg in Eversberg und auf Spiekeroog zu bieten haben. Mit etwas Glück lässt sich zudem die Reisekasse aufbessern. Wer an der Verlosung teilnimmt kann

Reisegutscheine für eine Reise seiner Wahl gewinnen.

Eine Anmeldung für die Reisemesse ist nicht notwendig. Unter der gebührenfreien Telefonnummer 0800-5890257 oder unter reisen@diakonie-ruhr-hellweg.de können Interessierte, die den Termin nicht wahrnehmen können, den kostenlosen Reisekatalog 2016 bestellen. Der Katalog steht darüber hinaus unter www.diakonie-reisedienst.de zum Download bereit.

Kreis gibt Ernährungstipps: Vitaminmangel muss nicht sein

Husten, Schnupfen, Heiserkeit – für viele gehört dies zur kalten und von häufigen Wetterwechseln geprägten Jahreszeit dazu. Vitamine helfen, einen Schutzschild gegen laufende Nasen, tränende Augen und Co. aufzubauen. Was zu beachten ist, erklärt Amtsarzt Dr. Bernhard Jungnitz.

„Ständige Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Konzentrationsschwäche, Reizbarkeit, Kopfschmerzen und Nervosität können auf einen Vitaminmangel hindeuten. Besonders ein Mangel an Vitamin C begünstigt Husten, Schnupfen und Heiserkeit“, weiß der Amtsarzt.

Dabei braucht ein Erwachsener weniger als ein halbes Gramm Vitamine am Tag. Doch statt gleich zu Vitaminpräparaten zu greifen, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung die Umstellung auf vitaminreiche Kost. Dabei reicht es nicht, nur einmal in der Woche Salat, Gemüse oder Obst zu sich zu nehmen, denn der Körper benötigt jeden Tag Vitamine. Die Ernährung sollte abwechslungsreich gestaltet werden, da nicht in jedem Produkt alle Vitamine im gleichen Maße vorhanden sind.

Wichtig ist auch die richtige Lagerung und Zubereitung

vitaminreicher Lebensmittel, da die empfindlichen Stoffe sonst verloren gehen oder zerstört werden. So sollte Gemüse nicht warm gehalten werden, da die Mahlzeit dadurch erheblich an ernährungsphysiologischem Wert verliert.

Günstiger ist es, die Speisen abkühlen zu lassen und sie bei Bedarf erneut kurz zu erhitzen. Beim Garen und Dünsten reicht oft viel weniger Flüssigkeit als allgemein angenommen. Da langes Wässern die Zellwände von empfindlichem Salat oder Gemüse zerstört und wertvolle Vitamine ausspült, empfiehlt sich gründliches Abspülen unter kaltem Wasser. Da auch Zerkleinern die Zellstrukturen zerstört, sollte Obst oder Gemüse erst kurz vor der Mahlzeit geschnitten werden.

Ein wichtiges Hauptnahrungsmittel hierzulande sind Kartoffeln in jeder Zubereitungsform. Dabei eignen sich besonders Pellkartoffeln, um das in der Kartoffel enthaltene Vitamin C zu erhalten. Die Schale schützt bei dieser Zubereitung die Vitamine. Das vitaminhaltige Kochwasser von Salzkartoffeln kann als Grundlage für Suppen oder Soßen verwendet werden.

Interesse ist groß: Seminar „ Prävention sexualisierter Gewalt“ ausgebucht

Das Seminar „ Prävention sexualisierter Gewalt“ ist zwischenzeitlich ausgebucht. Für das durch die Stadtsportgemeinschaft und den Stadtjugendring Bergkamen angebotene Seminar liegen zwischenzeitlich 25 Anmeldungen vor, die am Montag, 22. Februar 2016, durch den Referenten des LSB NRW, Klaus-Peter Uhlmann, über Themeninhalte informiert werden und natürlich Arbeitsergebnisse am Ende der Veranstaltung

präsentieren sollen.

Los geht es um 18.00 Uhr im Treffpunkt an der Lessingstraße.

Das Thema „Kindeswohlgefährdung – Sexualisierte Gewalt an Mädchen und Jungen“ ist ein gesellschaftliches Querschnitts-Problem, dem sich auch der organisierte Sport als wichtiger Teil unserer Gesellschaft stellen muss und auch tatsächlich stellt. Hierbei geht es nicht darum, den Sport unter Generalverdacht zu stellen, sondern alle in den Vereinen, die Kontakt zu Kindern und Jugendlichen haben, zu befähigen, Auswirkungen vo0n sexueller Gewalt, wo immer sie entstanden ist, zu erkennen und richtig zu handeln.

Es ist der Schutzauftrag von Verbänden und Vereinen sowie von Trainerinnen oder Trainer, eine gewaltfreie Atmosphäre im Verein zu schaffen, die Mitglieder und Mitarbeiter/innen für das Thema sexualisierte Gewalt an Mädchen und Jungen im Sport aufzuklären und zu sensibilisieren. Zum Schutzauftrag der Sportvereine und Sportverbände für die besonders zu schützende Zielgruppe der Kinder und Jugendlichen gehört ebenso Maßnahmen zur Prävention und Intervention sexualisierter Gewalt im Sport zu erarbeiten, diese zu kennen und innerhalb der Vereinsstrukturen zu verankern.

Kinder haben häufig vertrauensvolle Beziehungen zu den Übungsleiter/innen und Trainer/innen sowie zu den Jugendgruppenleiter/innen und anderen Mitarbeiter/innen der sportlichen und aussersportlichen Kinder- und Jugendarbeit in den Sportvereinen. Ihnen vertrauen sich Mädchen und Jungen gerade in schwierigen Situationen am ehesten an. Für die Angesprochenen stellt sich dann die Frage: „Was ist jetzt zu tun – wie gehe ich damit um?“

Weitere Inhalte sind die Klärung folgender Fragestellungen: „Wie erkenne ich entsprechende Signale von Kindern und Jugendlichen, wie ist meine eigene Wahrnehmung und wie gehe ich damit um?! Aus Angst, etwas Falsches zu tun, geschieht

vielmals gar nichts.

Der Stadtsportverband: „**Schweigen schützt die Täter**, nicht den Sport und erst recht nicht die Kinder und Jugendlichen.“

Naturnahe Gartengestaltung: Vortrag in der Ökologiestation

Ein naturnaher Garten berücksichtigt die Bedürfnisse von Mensch, Pflanze und Tier gleichermaßen. Dazu muss man nicht nur die Bau- und Gestaltungsmaterialien kennen, sondern auch die Interessen der verschiedenen Gartenbewohner. Altbewährte und neue Techniken einer naturnahen Gartengestaltung erläutert Karsten Banscherus am Mittwoch, 17. Februar, u.a. anhand der im Außenbereich der Ökologiestation vorhandenen Elemente wie z.B. Trockenmauern oder Kräuterspirale. Außerdem werden Wasserspiele, kleine und große Teiche oder Wasserläufe sowohl als Gestaltungselemente als auch in ihrer Bedeutung für die ökologische Vielfalt im Garten vorgestellt.

In diesem Vortrag, der von 19.00 bis 21.00 Uhr dauert und 5,- Euro je Teilnehmer kostet, wird, angefangen von den Erdarbeiten bis zur Bestückung mit Pflanzen und Tieren, der praktische Ausbau vermittelt. Eine Anmeldung ist unter 02389-98 09 11 oder 02389-9 80 90 beim Umweltzentrum Westfalen möglich. Informationen über den Referenten finden sich unter www.banscherus.de.

Eine Stunde wird für Klima- und Umweltschutz das Licht ausgeknipst

Am Samstag, 19. März, findet um 20.30 Uhr wieder die WWF-Earth Hour statt – die weltweit größte Aktion für mehr Klima- und Umweltschutz. Bergkamen ist auch diesmal wieder mit dabei und knipst zum Beispiel für eine Stunde die Leuchtelemente der Lichtkunstwerke aus.

Rund um den Globus werden nun bereits zum 10. Mal Millionen von Menschen, Städte, Gemeinden und Unternehmen für eine Stunde das Licht ausschalten und so gemeinsam ein starkes Zeichen für den Schutz unseres Planten setzen. Vom Big Ben in London, über die chinesische Mauer bis hin zum Brandenburger Tor in Berlin. Unternehmen lassen ihre Zentralen für eine Stunde in der Dunkelheit versinken und auch Millionen Menschen werden zu Hause für 60 Minuten das Licht ausschalten. Gemeinsam werden sie ein starkes Zeichen für den Schutz unseres Planeten setzen und damit deutlich machen, dass es für einen erfolgreichen Umwelt- und Klimaschutz auf den Beitrag jedes Einzelnen ankommt!

Die Stadt Bergkamen ist bereits zum 6. Mal mit dabei. „Eine Aktion, die für das Thema Klimaschutz sensibilisieren soll“, so Bürgermeister Roland Schäfer. Dieser hatte im Jahr 2011 die Anregung einer Bergkamener Bürgerin zur Beteiligung an der globalen Aktion gerne aufgegriffen.

So werden zur „Earth Hour“ am Samstagabend fünf Lichtkunstwerke in den städtischen Kreisverkehren vom Stromnetz genommen: die vier farbigen Lichtstelen der Gebrüder

Maik und Dirk Löbbert mit dem Titel „Bergkamen setzt Maßstäbe“ in den Kreisverkehren rund um die Stadtmitte sowie die Medienskulptur „No agreement today – no agreement tomorrow“ von Andreas M. Kaufmann im Kreisverkehr am Busbahnhof.

Auch die Bergkamener Bürgerinnen und Bürger sind herzlich eingeladen, sich individuell an der weltweiten Klimaschutzaktion zu beteiligen und die Lichter im Hause für eine Stunde zu löschen!

Weitere Infos:

Mit der Earth Hour ruft der WWF (World Wide Fund For Nature) dazu auf, sich gemeinsam 60 Minuten Zeit zu nehmen, um sich der Thematik bewusst zu werden, um zu diskutieren und sich auszutauschen – über das, was wir tun können, um die Umwelt und das Klima zu schützen. Natürlich nicht nur eine Stunde pro Jahr, sondern jeden Tag.

Im vergangenen Jahr fand Earth Hour in mehr als 162 Ländern und über 7.000 Städten auf allen Kontinenten statt. Auch in Deutschland stieg die Zahl der teilnehmenden Städte von 163 in 2014 auf sagenhafte 227 – darunter die sechs größten der Republik. Mit der Earth Hour 2016 will der WWF diesen Rekord noch brechen und zeigen, wie global der Wunsch nach mehr Klimaschutz in der Gesellschaft verankert ist. (www.wwf.de/earthhour)

Wegweiser „Älter werden in

Bergkamen“ in neuer Auflage erschienen

Ganz frisch aus der Druckerpresse liegt jetzt der neue Wegweiser für Seniorinnen und Senioren „Älter werden in Bergkamen“ vor. Er ist ab Donnerstag, 11. Februar, im Rathaus, in den Zweigstellen der Sparkasse Bergkamen-Bönen, in der Stadtbibliothek, Stadtmuseum, im Treffpunkt und bei den Ortsvorstehern zu haben. Wer ihn lieber papierlos haben möchte als PDF fürs Tablet oder den PC, findet ihn schon jetzt hier: seniorenwegweiser oder zum Blättern als sogenanntes FlipBook hier.



Stellten den rundum erneuerten Bergkamener Senioren-Wegweise vor (v.l.): Inge Freitag, Meike Scherney, Roland Schäfer, Beigeordnete Christine Busch und Bürgerbüro-Leiterin Patricia Höchst.

Der Wegweiser wurde von Inge Freitag und Meike Scherney vom Bergkamener in viel liebevoller Kleinarbeit aktualisiert. Das betrifft vor allem die Adressen von den Stellen, die sich um

Senioren kümmern. Es ist nicht nur ein informatives Nachschlagewerk für die Generation 60plus, sondern auch für Angehörige, wie Bürgermeister Roland Schäfer bei der Vorstellung der neuen Ausgabe betont. So ist das Kapitel „Demenz“ ganz neu in den Wegweiser aufgenommen worden. Dieses Thema wird oft verdrängt, wenn es aber akut wird, sind viele Angehörige oft ratlos.

Bergkamen tue zwar viel für Familien und junge Leute, vergessen werden dürfe man aber dabei nicht, dass die Bewohner über 60 Jahre ein Drittel der Bevölkerung, also rund 13.000, ausmachten, erklärte Schäfer

---

Künstlerin Nikola Dicke zeichnet Licht-Graffiti am Rathaus Bergkamen

Am kommenden Dienstag, 16. Februar, ab etwa 17.30 Uhr wird die Künstlerin Nikola Dicke mit ihrem Graffiti-Mobil an den Zentralen Omnibusbahnhof nach Bergkamen kommen, um live vor Ort Licht-Graffiti zu zeichnen, die an die Rathausfassade projiziert werden.



Licht-Graffiti von Nikola Dicke am Güterloher Rathaus

Wie in ihrer aktuellen Ausstellung „Ewige Teufe“ in der städtischen Galerie „sohle 1“, die extra für Bergkamen inszeniert wurde, wird sich Nikola Dicke mit der Bergbau-Vergangenheit der Stadt auseinandersetzen. Die Künstlerin wird aber auch auf „Zurufe“ der Zuschauer und Zuschauerinnen am Bahnhof reagieren.

Die Zeichenaktion startet mit Einbruch der Dunkelheit gegen 17:30 Uhr und ist bis ca. 20:00 Uhr zu sehen. Nikola Dicke reist in ihrem Graffiti-Mobil, das mit diversen Projektoren ausgestattet ist, durch Europa und verwandelt Fassaden, Mauern und Orte in flüchtige Kunstwerke. Dazu zeichnet sie vor Ort auf geschwärzte Glasscheiben, durch die dann das Licht fällt und die gezeichneten Linien auf den Projektionsflächen sichtbar macht. Die Besucher können die Entstehung der Zeichnung auf der Fassade verfolgen und am künstlerischen Prozess teilhaben.

Meist erzählen die Zeichnungen eine Geschichte zum Ort, dessen Bewohnern und Historie. Mithilfe der Zeichnung spürt Nikola Dicke die Besonderheiten eines Ortes auf, oder wie ein Besucher einer ihrer Licht-Zeichnungen es formuliert: „Sie lauscht den Steinen.“

SuS-Judo-Trainer mit Leistung seiner Schützlinge zufrieden

Am vergangenen Samstag fanden in Kamen die Judo Bezirkseinzelmeisterschaften der U 15 weiblich statt. Vom SuS Oberaden hatten sich dafür die Judoka Vanessa Haase + 63 kg, Luna Grunwald – 49 kg und Lea Hübscher – 48 kg qualifiziert.

Großes Pech hatte Vanessa Haase, die sich im ersten Kampf verletzte. Sie trat dennoch den zweiten Kampf an, den sie aber vorzeitig beenden musste und sich anschließend ärztlich im Krankenhaus versorgen ließ.

Ihre beiden Vereinskolleginnen Luna Grunwald und Lea Hübscher zeigten gute Kämpfe, konnten sich aber leider nicht für die Westdeutsche Meisterschaft in Dormagen qualifizieren.

Der Traíner der Mädchen, Michael Dunker, war insgesamt mit den Leistungen seiner drei Judoka zufrieden.

Lichtreise ausgebucht – die nächste kommt am 5. März

Die Lichtreise am 13. Februar in die Hellweg-Region und auch nach Bergkamen ist ausverkauft. Für Interessenten der Lichtkunst gibt es eine weitere Lichtreise am 5. März mit Lichtblick vom Balkon des Yellow Marker (Förderturm Bönen)



Der Förderturm in Bönen als „Yellow Marker“.

Diese Reise beginnt mit dem Besuch des Zentrums für Internationale Lichtkunst, dessen Sammlungs- und Ausstellungskonzept an herausragenden Beispielen einen Überblick über die international wichtigsten künstlerischen Positionen der Lichtkunst gibt Die Reise startet mit einer Führung durch ausgewählte Werke der Dauerausstellung und die

aktuelle Wechselausstellung ¡DARK! + Dark II (two, too).

Anschließend führt die Bustour in die Hellweg-Region entlang ausgewählter Lichtpunkte von **HELLWEG-ein-LICHTWEG**. Angesteuert werden unterschiedliche Stationen wie Bönen, Bergkamen und Schwerte. Zu sehen sind Lichtkunstinstallationen von renommierten Künstlern wie Kazuo Katase, Mischa Kuball, Maik und Dirk Löbbert, Andreas M. Kaufmann und Rosemarie Trockel.

Bei dieser Reise besteht die Möglichkeit; den Förderturm in Bönen zu besteigen und so einen einzigartigen Blick auf die zahlreichen Lichter in der Hellweg Region zu werfen und gleichzeitig die Innenansicht dieses Industriedenkmals zu erleben.

Kleine Erfrischungen an Bord sind im Fahrpreis von 29,90 Euro ebenso enthalten wie der Mitternachtsimbiss zum Abschluss der Lichtreise in der Rohrmeisterei.

Treffpunkt: 17:45 Uhr im Ankerpunkt Lindenbrauerei, Info-Counter im Zentrum für Information und Bildung (zib), Lindenplatz 1, 59423 Unna

Tickets: 29,90 Euro (inkl. Erfrischungen und kulinarischem Imbiss in der Rohrmeisterei Schwerte

---

Einbruch in Drehereibetrieb – Täter stehlen Spezialmetalle

In der Nacht zu Mittwoch haben unbekannte Täter sich Zutritt zum Gelände einer Dreherei an der Gewerbestraße verschafft. Sie brachen ein Plexiglasfenster eines Rolltores auf und

stiegen in die dortige Halle ein. Hier entwendeten sie Spezialwerkzeuge für Hartmetalle sowie eine größere Menge Hartmetall. Der Schaden wird auf einen hohen fünfstelligen Betrag geschätzt.

Wer hat Verdächtiges bemerkt? Hinweise bitte an die Polizei in Bergkamen unter der Rufnummer 02307 921 7320 oder 921 0.

Ab Samstag Anmeldungen an der Willy-Brandt-Gesamtschule möglich

Eltern, die ihre Kinder für die neuen 5. Klassen an der Willy-Brandt-Gesamtschule anmelden möchten, sowie Schülerinnen und Schüler, die sich für die Oberstufe der WBGE anmelden möchten, sind ab kommenden Samstag, 13. Februar, bis Donnerstag, 18. Februar, herzlich willkommen. Die Anmeldeunterlagen sind zu finden auf der Schul-Homepage unter dem Menüpunkt ANMELDUNG.

Die Willy-Brandt-Gesamtschule.

Für die Anmeldungen zum 5. Jahrgang müssen die Eltern das letzte Grundschulzeugnis und das Familienstammbuch mitbringen.

Schülerinnen und Schüler, die sich für die Oberstufe der WBGE anmelden möchten, bringen bitte das Original und eine Kopie des letzten Zeugnisses und das Familienbuch mit. Bitte nicht die Anmeldung unter Schüler-Online und den Ausdruck des unterschriebenen Schüler-Online-Anmeldeformulars (ggf. mit Unterschrift der Erziehungsberechtigten) vergessen.

Die Anmeldungen für den 5. Jahrgang finden in der Abteilung 8-10 zu folgenden Zeiten statt:

Samstag (13.02.2016): 9:00 – 15:00 Uhr

Montag (15.02.2016): 8:00 – 12:00 Uhr

Dienstag (16.02.2016): 8:00 – 12:00 Uhr

Mittwoch (17.02.2016): 15:00 – 20:00 Uhr

Anmeldungen für die Oberstufe (EF/Jg.11) finden im Oberstufengebäude zu folgenden Zeiten statt:

Montag (15.02.2016): 9:00-12:00 Uhr und 14:00-17:00 Uhr

Dienstag (16.02.2016): 9:00-12:00 Uhr

Mittwoch (17.02.2016): 9:00-12:00 Uhr und 14:00-17:00 Uhr

Donnerstag (18.02.2016): 9:00-12:00 Uhr