

Praxis-Workshop für Erwachsene: Shinrin Yoku – Waldbaden (3)

In Japan ist das „Shinrin Yoku“, das „Baden in der Waldatmosphäre“ bereits seit den 80er Jahren eine wissenschaftlich begleitete und anerkannte Stressbewältigungsmethode. Ein Waldbad hat einen wunderbaren Effekt auf Körper, Geist und Seele. Es senkt den Stresshormonspiegel, stärkt das Immunsystem und sorgt für ein inneres Gleichgewicht.

Bei der Kursreihe tauchen die Teilnehmer – mit Hilfe kleiner achtsamer Übungen – mit allen Sinnen in die heilende Atmosphäre des Waldes ein, erkunden auf sanfte und bewusste Art den Wald, bewegen sich auf leisen Sohlen und spüren die entspannende Wirkung der Natur.

Der Treffpunkt wird rechtzeitig vor der Veranstaltung bekannt gegeben. Der dritte und letzte Kurs in diesem Halbjahr wird am Freitag, 24. Juni 2022 in der Zeit von 17.00 – 19.00 Uhr angeboten.

Durchgeführt wird der Praxis-Workshop von der Wildnispädagogin Sandra Bille

Die Kosten je Praxis-Workshop betragen 15 Euro je Teilnehmer

Teilnehmen können maximal 15 Personen.

Anmeldung ab sofort bei Dorothee Weber-Köhling (02389-980913) oder umweltzentrum_westfalen@t-online.de.

Evangelische Kirchen läuten weiter für den Frieden: Einladung zum Gebet um 18.24 Uhr

Seit Ende Februar läuten die Glocken der Kirchen im Evangelischen Kirchenkreis Unna jeden Abend kurz vor halb sieben. Genau um 18.24 Uhr, als Erinnerungszeichen an den 24.2., den Tag des Überfalls auf die Ukraine. Was anfangs als erste Reaktion gedacht war, setzt sich als stetes Friedenszeichen der evangelischen Gemeinden fort. Sie verbinden mit dem Geläut den Wunsch nach Frieden und den Aufruf zum Gebet.

„Wir können nicht aufhören zum Gebet aufzurufen. Wenn wir uns auch sonst ohnmächtig fühlen, dann bleibt uns Christen das Gebet“, so Superintendent Dr. Karsten Schneider. Dem entspricht auch der mehrheitliche Wunsch der Kirchengemeinden, das Friedensläuten beizubehalten. Wo es eben geht, läuten wir auch weiterhin die Glocken um 18.24 Uhr.“ Über die Dauer und den weiteren Fortgang des Friedensgeläutes gibt es keine Entscheidung. Schneider: „Lieber heute als morgen würden wir aufhören. Doch zunächst halten wir daran fest.“ Neben dem Friedensgeläut gibt es in den meisten Gemeinden Friedensgebete, entweder als regelmäßige Veranstaltung oder mit besonderem Platz in den Gottesdiensten.

SuS Rünthe zur Verleihung des „FLVW Zukunftspreises“ eingeladen



Der Fussball und Leichtathletikverband Westfalen verleiht im SportCentrum Kamen-Kaiserau den Zukunftspreis. Foto: Holger Jacoby / FLVW

Der SuS Rünthe war zu der Verleihung des „FLVW Zukunftspreises“ durch den FLVW (Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen e.V.) eingeladen.

Die Verbandsspitze mit dem Präsidenten Gundolf Walaschewski und die Vertreter der Mitausrichter des FLVW-Zukunftspreises Dr. Rolf Engels, Vorstandsvorsitzender der Westfalen Sport-Stiftung, und Gerd Meyer-

Schwickerath, Geschäftsführer der Stiftung Westfalen-Initiative lobten das Engagement der anwesenden Vereine. Gerade in den vergangenen zwei Jahren war es wichtig sich für die Zukunft zu rüsten, dies wurde mit verschiedenen Konzepten und Aktivitäten durch die Vereine gemacht. Bei der Verleihung des Preises erfolgte wurde das Konzept der „Rünther Dorfmeisterschaft“ und deren Ziel und lobend erwähnt und stieß auf starkes Interesse. Ziel des SuS Rünthe ist es mit weiteren Verbesserungen im Verein und dem Umfeld zukünftig auf dem Treppchen zu stehen und dann auch zu den ersten drei der Preisträger zu gehören. Die Verleihung fand im SportCentrum Kaiserau statt.

Der FLVW Zukunftspreis wird einmal im Jahr vom FLVW zusammen mit der Stiftung Westfalen-Initiative und der Westfalen Sport-Stiftung den FLVW-Zukunftspreis ausgeschrieben. Der erste Preis ist mit 2.000 Euro, der zweite mit 1.000 Euro und der dritte Preis mit 500 Euro dotiert. Darüber hinaus wird mit den Preisträgern ein Imagefilm über sich und ihr Projekt gedreht.

Kleingärtnerverein Im Krähenwinkel lädt zum Vatertag ein

Der Kleingärtnerverein Weddinghofen „Im Krähenwinkel“ e.V. lädt am kommenden Donnerstag, 26. Mai, ab 10 Uhr zum „Vatertag“ in seiner Anlage, Töddinghauser Str. 48, ein.

Für das leibliche Wohl ist mit Kaltgetränken, Waffeln und Bratwürstchen gesorgt.

Historische Tour der kunstwerkstatt sohle 1 durch Rünthe fand Anklang



Gespräche in der kleinen Kunstaussstellung. Foto: Silke Kieslich

Mit Kaffee, Kuchen und Kunst stellte sich am vergangenen Sonntag die kunstwerkstatt sohle 1 in Rünthe im ehemaligen Schulgebäude an der Rünther Straße 78 vor. Ein Klassenraum im Erdgeschoss dient momentan den Künstlern als Treffpunkt, Arbeitsstätte und gelegentlich, wie am Wochenende, auch als Miniatur-Galerie.

Sieben Mitglieder, Martina Dickhut, Emilia Fernandez, Thea

Holzer, Silke Kieslich, Erwin Piepenbrink (wegen Erkrankung leider nicht persönlich dabei), Peter Wiesemann und Dietrich Worbs hatten sich zusammengefunden und zeigten niederschwellige Kunstangebote, erfreuten Besucher mit Kaffee und Selbstgebackenem.

Wegen der vielen parallel angebotenen Veranstaltungen war die Befürchtung groß, alleine zu bleiben, doch es kam anders. Die von Marie-Luise Kilinski angebotene Ortsteilführung, die bei den Künstlern endete, fand acht Interessierte, und so manch ein Besucher kam auch – eingeladen oder spontan – direkt „in die Schule“. Viele anregende Gespräche wurden geführt und die Mitglieder der kunstwerkstatt sohle 1 zeigten sich am Ende sehr zufrieden mit der Resonanz, so dass an eine Wiederholung einer derartigen Veranstaltung gedacht wird.

Auch das Spendenschweinchen füllte sich, denn die Besucher waren gebeten, für Kaffee und Kuchen eine Spende zu Gunsten der Ukraine-Hilfe zu leisten. Der Erlös von Kunstverkäufen kam hinzu und so konnte die Kassensführerin Susanne Jonas am Ende 109,- € entgegen nehmen. Der Verein stockt diese Summe bis zum nächsten Hunderter auf, so dass nun 200,-€ für humanitäre Ukraine-Hilfe überwiesen werden können.

Radtour: „Über den Wolken“ - eintägige Radtour im Raum Bergkamen, Lünen, Kamen

Über den Wolken muss die Freiheit bekanntlich grenzenlos sein. Bei der Radtour am 11. Juni, ab 9 Uhr, wird es thematisch um den Flugsport gehen. Auf den zwei landschaftlich schön gelegenen Segelflugplätzen in Lünen und Kamen-Heeren werden

uns jeweils Vereinsmitglieder rund um das Thema Luftfahrt informieren.

Startpunkt der Tour ist die Ökologiestation des Kreises Unna in Bergkamen (Westenhellweg 110, 59192 Bergkamen). Zunächst radeln wir z.T. entlang der Lippe zum Flugplatz Lünen-Lippeweiden, wo uns ein Mitglied der Flugsportgruppe Lünen e.V. empfängt und unsere Fragen beantwortet. Nach einer Einweisung zum Verhalten auf dem Platz dürfen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer verschiedene Flugzeugtypen aus der Nähe betrachten sowie Starts und Landungen miterleben. Falls der ein oder andere Interesse hat, sind evtl. auch Gästeflüge möglich.

Im Anschluss werden wird in der Altstadt von Lünen oder im Seepark in Lünen-Horstmar eine kleine Mittagspause eingelegt. Weiter geht es über das gut ausgebaute Radwegenetz bis nach Kamen-Heeren zu den Luftsportfreunden 2000 Kamen/ Dortmund e.V. Neben dem eigentlichen Segel- und Motorflugsport beinhaltet der Verein auch eine äußerst erfolgreiche Modellflugabteilung, die 2011 sogar Deutscher Meister wurde. Bei Kaffee und Kuchen im Vereinsheim gibt es weitere interessante Themen, über die die Teilnehmenden mit Mitgliedern ins Gespräch kommen: die Nähe zum Flugplatz Dortmund-Wickede, Ultralightflugzeuge, Ballonfahrten und die beliebten Drachenfeste, wie das Sparkassen-Familienfest in Lünen und das Kite-Festival in Heeren. Direkt gegenüber des Segelflugplatzes liegt das herrschaftliche Haus Böing. Dort erhalten die Radlereinen kurzen Einblick in die Geschichte des Hauses geben und der ehemaligen Bewohner.

Die Radtour, die von Dr. Janine Teuppenhayn geleitet wird, ist ca. 45 km lang und kostet 30,- Euro. Anmeldungen bis zum 01. Juni 2022 bei Sandrine Seth, Umweltzentrum Westfalen, 02389 9809-11.

Zeugen nach bewaffnetem Raub auf Tankstelle am Schattweg in Kamen gesucht

Nach einem bewaffneten Raub auf eine Tankstelle am Schattweg in Kamen am Samstag sucht die Polizei Zeugen.

Ein bislang unbekannter Täter betrat gegen 3.10 Uhr den Verkaufsraum, zog ein Messer und bedrohte die Angestellte. Nachdem er die Kasse geöffnet und Geld sowie Zigaretten in einen mitgeführten Beutel gesteckt hatte, flüchtete er zu Fuß in Richtung Heeren.

Die Geschädigte beschrieb den Täter wie folgt:

- 180-185cm
- schlanke Figur
- schwarzer Pullover mit Kapuze
- Cap
- schwarze Hose
- schwarze Schuhe
- akzentfreies Deutsch

Zeugen werden gebeten, sich an die Polizeiwache Kamen unter der Rufnummer 02307-921 3220 zu wenden.

RSO-Musical entert die Herzen

der Zuschauer*innen



Nach 1142 Tagen war es endlich wieder soweit. Die RS0-Pausenhalle verwandelte sich in ein Musicaltheater.

Der „Schatz von Cortez“ enterte die Herzen der zahlreichen Gäste, die mit Spezialeffekten und nicht wenigen Stunts durch das Meer geschifft wurden. Am Ende siegte wie so häufig die wahre Liebe.

Für die Schüler*innen als auch die Gäste bleiben unvergessliche Momente.



**Musical-Tickets gewinnen und
etwas Gutes tun: GSW starten
Gewinnspiel mit Radio
Ruhrpott**



Radio Ruhrpott bringt das Ruhrgebiet auf die Bühne. Die GSW verlosen 100 Eintrittskarten für das Musical für und über das Ruhrgebiet.

Einmal den Akku aufladen? Einmal einen Abend voller Energie erleben? Einmal das ganze Ruhrgebiet auf einer Bühne sehen? Und damit auch gleichzeitig noch etwas Gutes tun? Das geht mit den Gemeinschaftsstadtwerken (GSW) Kamen, Bönen und Bergkamen ganz einfach! Gemeinsam mit der Radio Ruhrpott GmbH verlosen die GSW Eintrittskarten für das „Radio Ruhrpott – Das Musical im Ruhrgebiet“ am 5. Juni (15 Uhr). Das Ruhrical bringt den Ruhrpott in Castrop-Rauxel in beeindruckender Weise auf die Bühne. Authentisch. Ehrlich. Emotional.

Für die Vorstellung am Pfingstsonntag verlosen die GSW insgesamt 100 Eintrittskarten. Wer sich jeweils vier Karten für sich, die Familie und Freunde sichern möchte, kann ganz einfach teilnehmen. Mit etwas Glück können Musical-Fans nicht nur Eintrittskarten ergattern, sondern gleichzeitig auch etwas Gutes tun. Der gesamte Erlös des Ticketverkaufs spenden die

GSW an För Ju – den Förderverein für Jugendhilfe Kamen, der sich für viele Kinder- und Jugendprojekte sowie in der Flüchtlingshilfe engagiert.

Wer das Radio Ruhrpott Musical live erleben möchte, schreibt einfach eine E-Mail mit dem Stichwort „Ruhrical“ und den Kontaktdaten an presse@gsw-kamen.de. Der Einsendeschluss ist der 26. Mai. Die Gewinner werden nach der Auslosung informiert. Eine Shuttle-Möglichkeit (7 Euro Hin und Zurück) von Kamen (Markt) nach Castrop-Rauxel bietet Radio Ruhrpott. Interessenten können sich per E-Mail anmelden unter transfer@radiatoruhrpott.de.

Die datenschutzrechtlichen Hinweise gibt's unter www.gsw-kamen.de/datenschutz

„Ich werde dich f***“: Geldstrafe für Drohung gegen Vermieter**

von Andreas Milk

Ein Streit zwischen Mieter und Vermieter eskalierte im Juni vorigen Jahres auf der Schulstraße. Folge war ein Strafbefehl gegen Malik T. (Name geändert), den Mieter: 500 Euro sollte er zahlen, weil er Sedat K., den Vermieter, bedroht habe. Laut Staatsanwaltschaft tat er das mit den Worten: „Ich werde meine schlimmen Freunde rufen und dich ficken.“ Hintergrund soll die Auseinandersetzung um eine Kautionsgewehrung gewesen sein.

Malik T. legte Einspruch gegen den Strafbefehl ein. Darüber sollte jetzt vor dem Kamener Amtsgericht verhandelt werden. Vier Zeugen waren zu dem Termin geladen worden: der mutmaßlich

bedrohte Sedat K. und drei Bekannte von ihm. Es hätte heikel werden können für Malik T.: „Gegen vier Leute hab' ich anscheinend keine Chance.“

Der Richter hatte ihn darauf hingewiesen, dass es im Grunde zwei Möglichkeiten gebe. Die erste: Freispruch. Eher unwahrscheinlich – denn die Beschuldigungen gegen T. schienen glaubhaft, zumal Sedat K. während der Ermittlungen zugegeben hatte, selbst auch Beleidigungen ausgestoßen zu haben, also keineswegs ein Unschuldsengel zu sein. Die zweite Möglichkeit: Verurteilung – zu einer Strafe deutlich höher als die 500 Euro im Strafbefehl. Denn nicht nur, dass Malik T. inzwischen dank Job zahlungskräftiger ist als von der Staatsanwaltschaft zunächst angenommen, er hat auch schon ein paar Vorstrafen im Register. Kurz: Aus 500 Euro drohte ein Mehrfaches des Betrags zu werden.

Aus dem Zuschauerraum schaltete sich Malik T.s Mutter ein: „Bezahl' die 500!“ Und so läuft es nun auch, trotz T.s Beteuerung, es sei alles nicht so gewesen, wie es in der Akte steht. Er nahm den Einspruch zurück, die 500-Euro-Strafe wurde rechtskräftig. „Entschuldigung für die Zeit“, bat er beim Verlassen des Saals den Richter. Der erwiderte trocken: „Das ist mein Job.“

VKU startet den Verkauf des 9-Euro-Tickets am 23. Mai



André
Pieperjohanns,
Geschäftsführer der
VKU.

Bundestag und Bundesrat haben heute dem 9-Euro-Ticket zugestimmt. „Darauf haben wir gewartet“, so André Pieperjohanns, Geschäftsführer der Verkehrsgesellschaft Kreis Unna, „jetzt können wir direkt am Montag, den 23. Mai, mit dem Vorverkauf des 9-Euro-Tickets starten.“

Das kommunale Verkehrsunternehmen hat sich in den vergangenen Wochen sorgfältig auf diesen Moment vorbereitet. „Das neue Ticket wurde in unser Vertriebshintergrundsystem und in die fahrtwind-App integriert und steht jetzt dort zur Verfügung“, erläutert Pieperjohanns. Das 9-Euro-Ticket ist ab dem 1. Juni bundesweit für den Nahverkehr gültig. Es kann bereits ab Montag gekauft werden.

Die VKU empfiehlt ihren Kunden in erster Linie den Ticketkauf über die fahrtwind-App, die es für iOS und Android gibt. Das geht einfach und bequem von Zuhause aus, und man muss nirgendwo dafür Schlange stehen. Das 9-Euro-Ticket ist ab dem 23. Mai im „Ticketshop“ erhältlich und wird als eTicket auf dem Smartphone zur Verfügung gestellt. Außerdem bietet es sich an, weil die App auch über eine elektronische Fahrplanauskunft verfügt. Mit wenigen Klicks ist so die ideale Verbindung für

die gewünschte Strecke gefunden. Das funktioniert für den Nahverkehr bundesweit und ist insofern ideal in Kombination mit dem 9-Euro-Ticket.

Vor Ort erhalten Kunden das Ticket bei fahrtwind (Kamen und Lünen) und in den örtlichen Vorverkaufsagenturen der VKU, die das komplette Ticketsortiment anbieten (Full-Service-Vorverkaufsstelle). Auch in den Bussen wird es erhältlich sein. „Es liegen 1-Euro-Münzen zum Wechseln bereit“, schmunzelt der Geschäftsführer.

„Das Interesse der Kunden ist groß“, weiß André Pieperjohanns und rechnet damit, dass sich bereits viele Fahrgäste im Vorverkauf ihr Ticket besorgen werden. Abo-Kunden müssen sich übrigens um nichts kümmern. Ihr Ticketpreis wird für die Monate Juni, Juli und August auf 9 Euro reduziert, sie benötigen kein zusätzliches Ticket. Wer ein AboTicket hat muss es aber als Nachweis bei allen Fahrten, auch außerhalb des eigentlichen Geltungsbereichs mitführen.

Der VKU Geschäftsführer André Pieperjohanns blickt gespannt auf die kommenden Monate: „Das 9-Euro-Ticket ist für alle Verkehrsunternehmen gleichzeitig Herausforderung und Chance. Wir wünschen uns, dass viele Menschen den öffentlichen Nahverkehr positiv erleben.“ Eins ist aber schon jetzt sicher: Busse und Bahnen bieten auch über die tarifliche Sonderaktion mit dem 9-Euro-Ticket hinaus, vielfältige und günstige Mobilitätsmöglichkeiten für zahlreiche Alltagswege.

Weitere Auskunft zum Thema Bus und Bahn gibt es bei der kreisweiten Servicezentrale fahrtwind unter Telefon 0 800 3 / 50 40 30 (elektronische Fahrplanauskunft, kostenlos) oder ab dem 23.05.2022 unter der Rufnummer 0800 6 504030 (kostenlos aus allen deutschen Netzen) oder im Internet www.fahrtwind-online.de oder über die fahrtwind App (kostenloser Download im Google Play Store oder im App Store).