

Praxis-Workshop für Erwachsene auf der Ökologiestation: Shinrin Yoku – Waldbaden (1)

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.

Das Umweltzentrum Westfalen bietet insgesamt 3 Kurse im zweiten Halbjahr 2022 zu diesem Thema an; jeder Termin ist auch einzeln buchbar! Die Treffpunkte werden rechtzeitig vor der Veranstaltung bekannt gegeben.

Der erste Kurs im zweiten Halbjahr wird am Freitag, 19. August 2022 in der Zeit von 17.00 – 19.00 Uhr angeboten. Weitere Termine: 16. September und 21. Oktober.

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.

Anmeldungen noch bis Dienstag, 9. August bei Dorothee Weber-

Köhling (02389-980913) oder umweltzentrum_westfalen@t-online.de.

Wo liegt der Hase im Pfeffer?“ Einladung zum Dialog mit Bürgermeister Bernd Schäfer auf dem Wochenmarkt

Der direkte Kontakt zur Bevölkerung ist Bürgermeister Bernd Schäfer ein besonderes Anliegen. Nach den Herausforderungen durch Corona ist es Bürgermeister Bernd Schäfer sehr wichtig, in den „Alltag“ zurückzufinden und den Bürgerinnen und Bürgern ein direktes Kontaktangebot zu machen. Dazu lädt Bernd Schäfer alle interessierten Bürgerinnen und Bürger am

Donnerstag, 11. August, in der Zeit von 10.00 bis 12.00 Uhr auf den Stadtmarkt

in Bergkamen-Mitte ein.

Zu dieser Veranstaltung sind ebenfalls die Ortsvorstehenden sowie ein/e Bezirksbeamtin/er von der Polizeidienststelle Bergkamen eingeladen.

Das bewährte Gesprächsangebot „Bürgermeister vor Ort“ bietet die Chance, Fragen, Ideen und Kritik unmittelbar an den Bürgermeister zu richten oder dem Bürgermeister einfach mal zu erzählen, was im Augenblick beschäftigt bzw. ob und wo der Schuh gerade drückt. Der Bürgermeister hat für alle Anliegen

ein offenes Ohr. Bernd Schäfer: „Ich kann nicht bei allen Problemen Abhilfe schaffen, aber ich möchte persönlich ansprechbar sein, Anregungen entgegen nehmen und Hilfestellungen geben.“

Gerade unter den aktuellen Bedingungen ist Bürgermeister Bernd Schäfer der direkte Dialog und Austausch besonders wichtig. Die Mitarbeiter der Stadt Bergkamen – und auch der Bürgermeister selbst – sind während der Öffnungszeiten persönlich im Rathaus und in den Nebenstellen und auf folgenden Wegen erreichbar:

- per Telefon über die 02307/965-0
- Je nach Anliegen sind auf der Internetseite der Stadt Bergkamen bergkamen.de erste Informationen und Ansprechpartner/innen zu finden.
- für Anregungen und Beschwerden ist zudem das Bürgertelefon im Rathaus unter 02307 / 965-444 geschaltet
- außerdem besteht die Möglichkeit, ganz unbürokratisch Kontakt über die WebApp „Dein Bergkamen – Meinungen, Anregungen, Lob & Kritik“ <https://www.bergkamen.de/buergerservice-buergerportal/de-in-bergkamen/> aufzunehmen
- auch die Kontaktaufnahme per Facebook(-Messenger) ist möglich
<https://www.facebook.com/stadtverwaltungbergkamen>

**Download und Teilen
erwünscht! Neues Video der**

Polizei klärt über WhatsApp-Betrug auf

Ein neues Video der Kreispolizeibehörde Unna zeigt anhand eines typischen Nachrichten-Verlaufs, wie die Täter bei WhatsApp-Betrugsmaschen vorgehen.

Um möglichst viele Menschen zu erreichen, um sie vor dieser kriminellen Methode zu schützen, ist fleißiges Teilen im eigenen Status des Messenger-Dienstes und in den sozialen Netzwerken ausdrücklich erwünscht.

Das Video steht hier zum Download auf das Smartphone zur Verfügung: <https://unna.polizei.nrw/medien/whatsapp-betrug-4>

Die Täter schreiben ihre Opfer per WhatsApp an, geben sich als Angehörige aus, gaukeln eine finanzielle Notlage vor und bitten um Überweisung eines bestimmten Geldbetrages.

Wenn Sie eine derartige Nachricht erhalten, kontaktieren Sie den Absender unter der alten, Ihnen bekannten Nummer, blockieren Sie den Verfasser und erstatten Sie Strafanzeige.

Die Polizei bittet darum: Machen Sie auch Freunde, Verwandte und Nachbarn sowohl auf die Betrugsmasche als auch auf das Video aufmerksam.

Exklusiv für Sommerakademie-

TeilnehmerInnen: Beratungsstunde zum Umgang mit und nach Corona

Lockdown, Kontaktbeschränkungen, Freizeiteinbrüche: Seit zweieinhalb Jahren stellt die Corona-Pandemie unser Leben aufs Abstellgleis. Unsere gesellschaftlichen Kontakte sind auf ein Minimum beschränkt. Fakt ist: psychische Erkrankungen nehmen zu oder verschlimmern sich deutlich. Auch kleine unscheinbare Probleme des Alltags scheinen nach dieser Zeit viel schwieriger.

Um die Herausforderungen der veränderten Lebenssituation besser anzunehmen und psychisch stabil zu bleiben, bietet das Umweltzentrum Westfalen Teilnehmerinnen und Teilnehmer der zurzeit laufenden Sommerakademie auf der Ökologiestation in Heil Beratungsstunden in privater und geschützter Atmosphäre auf der Ökostation an.

Termin: Mittwoch, 03.08.2022; Gruppengespräch (max. 10 Personen) von 10:00 – 12:00 Uhr und Einzelgespräche von 14:00 – 16:00 Uhr

Berater: Oliver Wendenkampf, systemischer Berater (Geschäftsführer Umweltzentrum Westfalen gGmbH)

Systemische Berater arbeiten lösungsorientiert. Die Systemische Beratung dient der Begleitung und Stabilisierung der Lebenssituation.

Dieses Modul wird fester Bestandteil der Sommerakademie und bietet auch in den nächsten Jahren für TeilnehmerInnen einen Raum innere Spannungen zu erkennen und Behandlungsmöglichkeiten aufzuzeigen.

L654: Asphaltierung an der Lünener Straße in Oberaden ab Mittwoch

Die Straßen.NRW-Regionalniederlassung Ruhr beginnt am Mittwoch (3.8.) mit den Asphaltierungsarbeiten auf der L654 (Lünener Straße) in Bergkamen zwischen der L821 (Jahnstraße) und Bahnhofstraße. Voraussichtlich bis Freitag (12.8.) ist in diesem Bereich dann die Durchfahrt für Anwohnende nicht mehr möglich. Bislang konnten diese ihre Grundstücke im Baustellenbereich auch mit ihren Fahrzeugen erreichen. Während der Asphaltierungsarbeiten ist dies nicht möglich, weil beim Befahren der frischen Asphaltsschichten Schäden an der Fahrbahndecke beziehungsweise an den Fahrzeugen entstehen können. Straßen.NRW hat in den umliegenden Seitenstraßen zusätzliche Parkmöglichkeiten für von der Sperrung betroffene Anwohnende eingerichtet.

Im Anschluss an die Herstellung der Fahrbahndecke erfolgen noch Restarbeiten. Dazu gehören unter anderem die Herstellung der Bankette, das sind die unbefestigten Bereiche neben der Fahrbahn, und die Markierung der Fahrbahn zwischen L821 (Jahnstraße) und Bahnhofstraße. Die Arbeiten hatten Ende Mai begonnen. Die Lünener Straße kann voraussichtlich im Lauf der darauffolgenden Woche wieder für den Verkehr freigegeben werden.

Stadt Bergkamen begrüßt 16 neue Nachwuchskräfte: Gelingener Start in das Berufsleben



Bürgermeister Bernd Schäfer begrüßte die 16 neuen Nachwuchskräfte der Stadtverwaltung. Foto: Stadt Bergkamen

Aus der Schule direkt in den Beruf – das gilt für die meisten der 16 jungen Menschen, die heute eine Ausbildung, ein duales Studium oder ein Anerkennungsjahr bei der Stadt Bergkamen aufnehmen. Bürgermeister Bernd Schäfer begrüßte die neuen Nachwuchskräfte und beglückwünschte sie zu ihrer Berufswahl: „Die Aufgaben einer Stadtverwaltung sind ausgesprochen vielseitig. Sie dürfen sich daher auf abwechslungsreiche und spannende Tätigkeiten freuen.“

Mit den jetzt eingestellten Auszubildenden sowie einer Anerkennungspraktikantin, die ihre Ausbildung als Erzieherin in einem Jahr abschließen wird, hält die Stadtverwaltung die Zahl der Ausbildungsplätze stabil auf dem hohen Niveau der vergangenen Jahre. „Wir freuen uns, jungen Menschen in unserer Region eine gute berufliche Perspektive bieten zu können“, verweist Schäfer auf die aktuell insgesamt 39 Auszubildenden, denen die Stadt die ersten Schritte in das Berufsleben ermöglicht. Sie verteilen sich auf zehn Berufe im sozialen und technischen Bereich sowie in der Verwaltung im engeren Sinn.

Viele Beschäftigte – von den Fachausbilderinnen und -ausbildern bis hin zum Personalrat, der Schwerbehindertenvertretung und der Gleichstellungsbeauftragten – stellten sich den Neuen gleich am ersten Arbeitstag vor. Geduldig gaben sie Auskunft, beantworteten Fragen, lieferten nützliche Tipps und erleichterten so die Eingewöhnung in die neue Umgebung. Doch sie ermöglichen nicht nur einen gelungenen Start in das Berufsleben. Zusätzlich stellen sie eine gute Betreuung der Auszubildenden sicher. Schäfer: „Die Qualität der Ausbildung ist uns sehr wichtig. Auch im eigenen Interesse, denn die Stadt braucht gute Fachkräfte, um den wachsenden Anforderungen gerecht zu werden.“

Die Stadt Bergkamen freut sich im Einstellungsjahrgang 2022 über folgende neue Nachwuchskräfte: Ann Christin Baker, Maximilian Brylka, Lilian Burczinski, Tyler Gräve, Leon Hildebrand, Robin Merchel, Fiona Otte, Jaqueline Paul, Annette Pflaum, Carina Pöpping, Kim Sarah Roolf, Lea Rothert, Sina Schlösser, Tobias Wendtland, Luca Wittky und Cellina Zumholte. Als Geschenk und bleibende Erinnerung an ihren ersten Ausbildungs- und Arbeitstag erhielten sie eine praktische Trinkflasche mit dem Stadtlogo.

Einbruch in Kiosk im Wellenbad: Täter werfen Scheibe mit Bauzaunfuß ein

Bislang unbekannte Täter sind zwischen Freitagabend, 19 Uhr, und Samstagmorgen, 11 Uhr, in einen Kiosk in de Kiosk im Wellenbad Freibad am Häupenweg in Bergkamen eingebrochen, indem sie eine Scheibe mit einem Bauzaunfuß eingeworfen haben. Anschließend entwendeten sie eine Kasse mit Bargeld sowie eine Thermobox.

Die Polizei sucht nun Zeugen, die Verdächtiges beobachtet haben. Hinweise nimmt die Wache Kamen unter der Rufnummer 02307-921 3220 entgegen.

Bundestagsabgeordneter Hubert Hüppe lädt zur nächsten Bürgersprechstunde ein



MdB Hubert Hüppe Foto<:
Rene Golz

Der heimische CDU-Bundestagsabgeordnete Hubert Hüppe lädt die Bürgerinnen und Bürger des Kreises Unna wieder zur Bürgersprechstunde in sein Wahlkreisbüro in Unna ein:

am Mittwoch, 10. August 2022
von 14:30 Uhr bis 16:00 Uhr
in der Parkstraße 31, 59425 Unna.

Interessierte Bürgerinnen und Bürger können dem Abgeordneten in dieser Zeit ihre Anliegen, Sorgen und Vorschläge persönlich unterbreiten. Die Gespräche können vor Ort im Wahlkreisbüro in Unna oder auf Wunsch auch telefonisch stattfinden.

„Wofür soll ich mich in Berlin einsetzen, wo drückt der Schuh? Mich interessieren Ihre Fragen und Ideen. Ich freue mich auf den Austausch mit Ihnen,“ betonte Hüppe, der die Bürger des Kreises Unna mit einigen Unterbrechungen seit 1991 im Deutschen Bundestag vertritt.

Um Wartezeiten zu verkürzen, bittet das Büro des Bundestagsabgeordneten um vorherige Anmeldung unter Angabe des Namens, der Adresse und Kontaktdaten per E-Mail an hubert.hueppe@bundestag.de oder per Telefon unter 02303 / 959 711 4.