

Praxis-Workshop für Erwachsene: Waldbaden in der Dämmerung

Wir starten mit dem Sonnenuntergang und erleben die Waldatmosphäre in der Dämmerung und Dunkelheit. Dabei schauen wir auf den Wandel der Farben, die Veränderung der Geräusche und Gerüche und spüren die besondere Stimmung, wenn der Tag zu Ende geht. Vielleicht empfängt die Teilnehmer am Waldrand ein klarer Sternenhimmel oder sie hören den Ruf der Eule.

Mitzubringen sind warme, wettergerechte Kleidung, eine Sitzunterlage und die Bereitschaft sich auf den Wald im Dunkeln einzulassen.

Der Treffpunkt wird rechtzeitig vor der Veranstaltung bekannt gegeben. Der Spezial-Waldbaden-Kurs wird am Freitag, 18. November 2022 in der Zeit von 17.00 – 19.00 Uhr angeboten.

Hinweis: Bei Unwetterwarnung, Sturm oder Starkregen muss der Termin eventuell kurzfristig abgesagt oder auf das Gelände der Ökologiestation verlegt werden.

Durchgeführt wird der Praxis-Workshop von der Wildnispädagogin Sandra Bille

Die Kosten für diesen Kurs 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.

Fit für den Heiligen Abend: Musikakademie bietet Gitarrenkurs für Einsteiger



Melanie Scharne.
Foto: Musikschule

Für alle, die es leid sind, unter dem Christbaum nur leise mit zu brummen, hat die Musikakademie Bergkamen ein interessantes Angebot. Die Gitarristin Melanie Scharne bietet unter dem Motto „Fit für den Heiligen Abend“ einen Einsteigerkurs Gitarre an. In 5 Lektionen werden unter ihrer fachkundigen Anleitung bekannte Weihnachtslieder nach Noten gespielt und mit ersten Akkorden begleitet.

„Musikalische Vor-Erfahrungen sind dabei nicht nötig“ sagt Melanie Scharne. „Notenkenntnisse und Fingerfertigkeiten werden gemeinsam Schritt für Schritt erarbeitet. Also schnappen Sie sich eine Gitarre und werden Sie der Star auf jeder Weihnachtsfeier!“

Der Workshop „Fit für den Heiligen Abend – Gitarrenworkshop für Einsteiger“ beginnt am 08.11.2022 und endet am 06.12.2022, mit fünf Lektionen à 60 Minuten jeweils Dienstagabend von

18:30 bis 19:30 Uhr. Veranstaltungsort ist das Pestalozzihaus in Bergkamen-Mitte.

Die Kosten für den Workshop betragen 65,00 EUR. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Eine eigene Gitarre sollte mitgebracht werden.

Anmeldungen nimmt die Musikschule Bergkamen entgegen, entweder online: www.musikschule-bergkamen.de oder telefonisch unter Nummer 02306 307730.

Bergkamener Familienpatenprojekt feiert sein zehnjähriges Bestehen

Vor 10 Jahren rief der „Runde Tisch für Kinder im Zentrum“ das Bergkamener Familienpatenprojekt ins Leben.

Bis heute eine Erfolgsgeschichte, nicht zuletzt dank der vielen ehrenamtlichen PatInnen, den SpenderInnen, den Mitgliedern des Runden Tisches und natürlich den Familien.

Die Jubiläumsfeier findet am Freitag, 4. November 2022 in der Zeit von 15- 18 Uhr in der Friedenskirche in Bergkamen, Schulstr. 156 statt.

Neben den aktuell tätigen PatInnen mit ihren Familien, SpenderInnen und den Mitgliedern des Runden Tisches sind auch die PatInnen eingeladen, die ihr ehrenamtliches Engagement bereits beendet haben.

Diese können sich bei der

Familiären Kinder-Tagesbetreuung e.V.

Tel 02307 280633

buero@famkitabe.de

bis zum 25.10.2022 anmelden.

Mangaworkshop mit Ingrid Schmechel in der Jugendkunstschule

Am Samstag, 29. Oktober, in der Zeit von 15:00 bis 18:00 Uhr bietet die Jugendkunstschule den Tagesworkshop „Manga zeichnen“ für interessierte Kinder und Jugendliche im Alter von 10 – 14 Jahren im Pestalozzihaus in Bergkamen-Mitte an.

Der Workshop bietet die Möglichkeit, professionelle Zeichentechniken und das dazugehörige Equipment kennenzulernen. Ingrid Schmechel zeigt, wie Bishoujo oder Bijonen, Drachen oder Pokemon gezeichnet werden. Wer lieber klassische Comicfiguren zeichnet, ist ebenfalls herzlich willkommen. Eigene Manga-/ Comicfiguren können entworfen und entwickelt werden. Dabei gehen die Teilnehmer*innen mit Leuchttisch und Copicmarkern professionell zu Werke. Ganz gleich, ob Anfänger oder Erfahrene im Zeichnen: Jeder wird individuell gecoacht.

Die Teilnahme ist durch die Förderung des Kulturrucksacks NRW kostenlos.

Materialien werden zur Verfügung gestellt und müssen nicht mitgebracht werden.

Interessierte erhalten weitere Informationen auch zur Anmeldung unter der Telefonnummer 02307/288848 oder 02307/965462.

VKU: Verkehrsbehinderungen in Hamm wegen Autokorsos

Aufgrund von drei Demonstrationen (Autokorsos) wird es am Freitag, den 21.10.2022 zwischen 14 und 18 Uhr, im Stadtgebiet Hamm möglicherweise zu erheblichen Verkehrsbehinderungen und Straßensperrungen kommen. Auf den Linien S20, S10 und R14 der VKU sind Einschränkungen zu erwarten.

Die VKU bittet Fahrgäste darum, für ihre Fahrt ausreichend Zeit einzuplanen.

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 0800 6 / 50 40 30 (personenbediente Fahrplanauskunft, 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).

Konzert-Lesung zum ernsten Thema Essstörungen an der Willy-Brandt-Gesamtschule

Im Rahmen der Essstörungsprävention findet an der Willy-Brandt-Gesamtschule am Freitag, 21. Oktober, eine Konzert-Lesung mit dem Titel „Musik trifft Roman – Batomae und das Mädchen aus der 1. Reihe“ für den gesamten 8 und 9 Jahrgang statt.

Die Kombination aus einer Lesung und einem musikalischen Konzert ist gut aufeinander abgestimmt und soll den Schülerinnen und Schülern auf außergewöhnlicher Weise ein wichtiges Thema vermitteln. Das Tagebuch der Jana Krämer wurde zum Roman umgeschrieben und erzählt von ihrer eigenen Essstörung, dem Binge-Eating, sowie von ihren Erfahrungen in der Schulzeit.

Das Ziel ist, das Thema Essstörungen zu enttabuisieren und die Schülerinnen und Schülern präventiv über verschiedene Krankheitsbilder und ihre Folgen aufzuklären. Dabei unterstützt uns die Initiative „Bauchgefühl“, die von der Mobil-Krankenkasse gesponsert wird und bereits für eine Lehrerfortbildung mitsamt Materialordnern sowie einen Elternabend zum Thema „Umgang mit Essstörungen“ verantwortlich zeichnet.

Oberadener Realschüler proben

auf Sylt fürs neue Musical



Die Vorbereitungen auf die neue RS0-Musicalshow nehmen zunehmend Fahrt auf. Traditionell bereitet sich das Ensemble auf Sylt vor. Texte werden auswendig gelernt, einzelne Szenen intensiv geprobt, Tanzelemente choreografiert und einstudiert, die Technik wird angepasst und einiges mehr. Ende März soll die RS0-Aula von mächtigen Zauber*innen Besuch erhalten.

Bis dahin wird noch einige Zeit vergehen, aber die Intensivproben auf Sylt sind ein wesentlicher Schritt zur erfolgreichen Umsetzung. Musiklehrer Sebastian Schmidt und sein Team sind mit den bisherigen Fortschritten sehr zufrieden.

Im prall gefüllten Probenplan fand sich zudem noch ein Zeitfenster für eine schaukelige Kutterfahrt.

Polizei warnt aktuell vor Hausbesuchen von falschen Bankmitarbeitern

Die Polizei im Kreis Unna warnt vor Hausbesuchen von falschen Bankmitarbeitern. In einem aktuellen Fall waren die Täter leider erfolgreich.

Am Mittwoch meldeten sich zwei Seniorinnen aus Unna und Selm bei der Polizei. Sie erhielten zunächst Anrufe von falschen Bankmitarbeitern. Diese gaben vor, dass im Laufe des Tages Mitarbeiter vorbeikommen würden, um in einem Fall die EC-Karte samt PIN und im anderen Fall angebliches Falschgeld abzuholen.

Während die Seniorin aus Selm nicht auf den Betrugsversuch einging und die Polizei verständigte, glaubte die Seniorin aus Unna dem Anrufer und gewährte einem unbekanntem Täter später Zutritt zu ihrer Wohnung, aus der der falsche Bankmitarbeiter dann im unbemerkten Moment Bargeld entwendete.

Nach Rücksprache mit den betroffenen Geldinstituten im Kreis Unna warnt die Polizei: Das Personal der Banken ruft Sie nicht an, um einen spontanen Hausbesuch von Mitarbeitern anzukündigen, die anschließend Bargeld oder EC-Karte samt PIN abholen.

Wenn Sie einen derartigen Betrugsanruf erhalten oder sich Unbekannte an Ihrer Haustür als Bankmitarbeiter vorstellen, wählen Sie sofort den Notruf 110.

Drei leere Dosen Starkbier im Pkw: Polizei zieht Autofahrer mit über zwei Promille aus dem Verkehr

Die Polizei hat am Mittwochnachmittag in Kamen einen Autofahrer mit mehr als zwei Promille aus dem Verkehr gezogen.

Nachdem er einige Zeit einem Fahrzeugführer folgte, der wiederholt Schlangenlinien fuhr, wählte ein Zeuge gegen 17.40 Uhr den Notruf. Eine Streifenwagenbesatzung hielt den verdächtigen Pkw-Fahrer auf der Derner Straße an.

Die Polizeibeamten nahmen bei dem 52-jährigen Kamener Alkoholgeruch wahr. Er sprach auffällig undeutlich. Außerdem fanden die Einsatzkräfte im Fahrzeug drei leere Dosen Starkbier – der Beschuldigte gab zu, diese konsumiert zu haben.

Ein mit ihm durchgeführter Atemalkoholtest ergab mehr als zwei Promille. Der Mann wurde daraufhin zur Polizeiwache Kamen gebracht, wo ihm ein diensthabender Arzt eine Blutprobe entnahm.

Der Führerschein des 52-Jährigen wurde sichergestellt. Das Führen fahrerlaubnispflichtiger Fahrzeuge wurde dem Kamener untersagt. Ihn erwartet nun ein Strafverfahren.

Vorbereitungstreffen zur Gestaltung des Weltumwelttags am 12. November

Zu einem Vorbereitungstreffen zur Gestaltung des Weltumwelttags am 12. November lädt die Umweltgewerkschaft Bergkamen / Ruhrgebiet am Freitag, 28. Oktober, um 19 Uhr im „Treff International“, Jahnstraße 93, Bergkamen-Oberaden ein.

Dazu heißt es in einer Mitteilung der Umweltgewerkschaft: *„Gemeinsam die Erde vor dem Kollaps retten!“ ist der Titel des Programms der Umweltgewerkschaft. Er hat bis heute nichts an Aktualität*

verloren, im Gegenteil! In diesem Sinne schlägt die Umweltgewerkschaft vor, die Kräfte zu bündeln und an möglichst vielen Orten über Partei- und Organisationsgrenzen hinweg Aktionseinheiten zu bilden und am Weltumwelttag, dieses Jahr der 12.11.22, den dringendsten Forderungen im Kampf gegen die drohende Umweltkatastrophe Nachdruck zu verleihen.

Deshalb lädt die Gruppe Bergkamen/Ruhrgebiet Ost Alle ein, denen der Erhalt unserer natürlichen Lebensgrundlagen am Herzen liegt, gemeinsam zu beraten und gemeinsam aufzutreten.“

„Lebensretter sein“ – Reanimationsschulungen beim

SuS Rünthe 08



Die Bilder im EM-Spiel Finnland-Dänemark, in dem der dänische Fußballspieler Christian Eriksen erfolgreich wiederbelebt werden konnte, gingen um die Welt. Der Fall Eriksen zeigt, wie wichtig richtiges und schnelles Handeln im Notfall ist. Für viele Menschen endet solch ein plötzlicher Herzstillstand tödlich. In Deutschland versterben jährlich ca. 65.000 Menschen am plötzlichen Herztod.

Auch die Fußballer der Walking Football Mannschaft des SuS Rünthe waren am 02.7.22 bei der Westfalenmeisterschaft in Kaiserau Zeuge, wie so etwas passieren kann und wie (überlebens-)wichtig es für den betroffenen Spieler war, dass ihm



sofort geholfen werden konnte!

[https://www.sport-kreisunna.de/krombacher-westfalen-cup-ue60-t
urnierabbruch-nach-herzstillstand-eines-spielers-sus-ruenthe-
dritter-beim-walking-football/](https://www.sport-kreisunna.de/krombacher-westfalen-cup-ue60-turnierabbruch-nach-herzstillstand-eines-spielers-sus-ruenthe-dritter-beim-walking-football/)

Am Mittwoch 19.10.22 wurden 14 r Trainer, Betreuer und Vorstände des SuS Rünthe von Jens Schilling zum „Lebensretter“ geschult.

Von den Trainern der Kleinsten (Mini-Kicker 3-6 Jahre) über Trainer/Betreuer der „Seniorenmannschaft“ bis zum Walking Football (ab 55J aufwärts) war jede Abteilung vertreten. Auch von der Boule-Spielgruppe und vom Vereinsheim-Personal wurde jemand geschult. „So haben wir nun eine breite Auswahl an „Lebensretter“ am Sportplatz. Natürlich ist es am schönsten, wenn das erlernte Wissen nicht benötigt wird!“, erklärt Vereinsvorsitzender Dietmar Wurst

Der SuS Rünthe hat dort die Initiative des FLVW (Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen e. V.) und der Deutschen Herzstiftung aufgegriffen. Damit sich Zuschauer und Spieler, auch auf der Boulebahn, sicherer fühlen können, will der SuS Rünthe nun einen Defibrillator inkl., Aufbewahrungsschrank anschaffen.

„Wie wir gelernt haben, kommt es im Zweifel auf jede Sekunde an“, so Dietmar Wurst. Dazu werden insgesamt ca. 1.900 € benötigt. Wer auch zum „Lebensretter“ werden möchte, kannst die der Anschaffung eines Defibrillators mit einer Spende unterstützen! SuS Rünthe 08 e. V.

Konto: DE54 4105 1845 0004 0125 71, Kennwort: Defi SuS Rünthe