# GSW geben Empfehlungen zum Schutz der Wasserzähler bei Frost



Bei frostigen Temperaturen müssen Wasserzähler besonders geschützt werden, sonst könnte das Schutzglas platzen oder die Uhr einfrieren. Die GSW geben dazu einige Empfehlungen.

Wasserzähler vor Frost schützen: Bei frostigen Temperaturen ist ein Blick auf den Wasserzähler im eigenen Haus sinnvoll. Denn bei den Anlagen gilt es einiges zu beachten, um sie vor Frostschäden zu schützen. Die Gemeinschaftsstadtwerke (GSW) Kamen, Bönen, Bergkamen geben deshalb einige Empfehlungen im Umgang mit den Wasserzählern bei niedrigen Temperaturen.

Häufig sind Wasserzähler im Keller, also in kalten Räumen, installiert. Damit die Zähler nicht einfrieren und das Schutzglas nicht platzt, sollten die Türen und Fenster in den Kellerräumen geschlossen gehalten werden. Zusätzlich können diese mit einem alten Handtuch oder eine Decke vor Kälte abgedichtet werden. Neben dem Zähler, der einfrieren kann, sollten zudem die Wasserleitungen und Ventile frostfrei

bleiben. Anlagen, die außen in Schächten liegen, können beispielweise mit Schaumstoff oder Wolle umhüllt werden.

Auch bei anhaltend tiefen Temperaturen ist die Trinkwasserversorgung gesichert. Da sich die Trinkwasserleitungen meistens in einem Meter Tiefe befinden, frieren diese bei länger andauernder Kälte nicht ein.

Im Fall eines Frostschadens oder eines Defekts des Wasserzählers muss die Anlage grundsätzlich durch einen Installateur instandgesetzt werden. Informationen gibt es beim Störungsdienst unter der Rufnummer (02307) 978-4422. Störungen können zudem online gemeldet werden auf der Internetseite der GSW unter www.gsw-kamen.de/service/schadensmeldung

---

# Wohnungseinbruch an der Potsdamer Straße: Täter hebelten die Balkontür auf

Unbekannte Einbrecher drangen in im Zeitraum von Dienstagnachmittag (17.01.2023) bis Mittwochmorgen, 18. Januar, in eine Wohnung an der Potsdamer Straße ein.

Sie hebelten die Balkontür auf und durchsuchten mehrere Räume. Nach ersten Feststellungen wurde Bargeld entwendet.

Wer hat Verdächtiges bemerkt? Hinweise bitte an die Polizei in Kamen unter 02307 921 3220 oder 921 0.

---

# Das Instrument der guten Laune: Musikakademie startet neue Ukulelenkurse für Einsteiger und Fortgeschrittene



Roland Portale

„Die Ukulele ist für mich das Instrument der guten Laune“, sagt Dozent Roland Portale. Der erfahrene Gitarrist und Live-Musiker vermittelt in seinem Einsteigerkurs auf entspannte und fröhliche Art Grundlagen zum Spielen einfacher Songs. Dafür

sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Doch der „hüpfende Floh“ aus Hawaii hat auch in Bergkamen bereits eine langjährige Fangemeinde. Für diese vermittelt Portale in einem Aufbaukurs und einem Fortgeschrittenenkurs besondere Anschlagtechniken und verfeinerte Spielweisen, um am „Lagerfeuer“ oder gar in einer Band zu glänzen.

Kursleiter Roland Portale erlernte im Kindesalter das Gitarrenspiel und entwickelte sich zu einem umtriebigen Bühnenprofi. Teilnehmer seiner Workshops profitieren von seinen vielfältigen Erfahrungen als Live-Musiker, Bandmitglied und Musikpädagoge. Die Präsentation von Erlerntem auf der Bühne ist Roland Portale ebenso wichtig wie der Spaß an der Sache: „Ich wünsche mir für die Ukulelenkurse, dass die Fröhlichkeit des Instrumentes die Teilnehmer ansteckt!“

Die Termine für die Ukulelenkurse sind Samstag, der 11.02., der 04.03. und 25.03.2023.

Veranstaltungsort ist das Pestalozzihaus in Bergkamen-Mitte, Pestalozzistr. 6.

„Ukulele für Einsteiger“ findet in jeweils 3 Lektionen à 60 Minuten statt und läuft von 10:00 bis 11:00 Uhr. Um 12:30 Uhr gibt es einen Aufbaukurs Ukulele bis 13:30 Uhr, anschließend „Ukulele für Fortgeschrittene“ von 13:30 bis 14:30 Uhr.

Die Kosten für einen dreiteiligen Workshop betragen 40 Euro. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Ein eigenes Instrument (Sopran-, Tenor- oder Konzertukulele) ist mitzubringen.

Anmeldungen nimmt die Musikschule Bergkamen entgegen, entweder online: www.musikschule-bergkamen.de oder telefonisch unter der Nummer 02306 – 30 77 33.

# Songpoet der Sami vom Nordkap / Norwegen: Klangkosmos Weltmusik mit Torgeir Vassvik



Vassvik Torgeir (m.9).
Foto:_Rioger Hennum

Im Trauzimmer Marina Rünthe sorgt der nordsamische Soundpoet Torgeir Vassvik am Montag, 13. Februar, ab 20 Uhr für einen Frischekick von der Küste des arktischen Ozeans.

Der stimmgewaltige samische Künstler Torgeir Vassvik hat seine Visionen des Joik entwickelt, die als “Avantgarde-Joik” bezeichnet werden kann. Egal, ob man seine Musik in Norwegen, Kanada, Japan oder Malaysia hört: Man wird von seinen Visionen des animistischen Joiks, der Stimmkunst der Sami, in pure Faszination entrückt.

Torgeir Vassvik lebt in Oslo und stammt aus Gamvik an der nördlichsten Spitze Europas. Seine Stimme ist wie ein Spiegel der Landschaft ein seltenes, rohes Juwel mit Facetten voller Schönheit. Die animistische Gesangstradition des Joik beeinflusst den samischen Musiker seit seiner Kindheit. Er ist mit der Mandolinenmusik seines Vaters aufgewachsen, hat in Indie-Rock-Gruppen gespielt und ließ sich inspirieren von Folk, Jazz, klassischer Musik und verschiedenen Musikrichtungen der Welt. Mehrere Forschungsreisen führten ihn nach Tuva, Südkorea, Japan und Kanada. Als gefragter Komponist/Interpret arbeitet er auch für internationale

Theater-, Film-, Storytelling- und Tanzproduktionen. Torgeir hat in Workshops die samische Kunst und Kultur für Tausende von Kindern und Jugendlichen in Bildungsprojekten in Norwegen und Belgien zugänglich gemacht.

Als großartiger Live-Künstler und einer der innovativsten samischen Musiker dieser Zeit arbeitet er mit kongenialen Mitmusikern, wie dem Geige spielenden Brüdern Hans und Rasmus Kjorstad aus dem norwegischen Gudbrandsdal zusammen.

Torgeir Vassvik – Joik, Gitarre, Rahmentrommel, Igil, Birbyne, Mynnharpe
Rasmus Kjorstad – Oktavvioline, Fidel

www.vassvik.com/

www.facebook.com/VassvikOfficial

www.youtube.com/watch?v=IaAc8ReieU8

**Klagkosmos Weltmusik**
**Torgeir Vassvik**
**MO. 13.02.2023 / 20 UHR**
**Trauzimmer Marina Rünthe**
**Hafenweg 12, 59192 Bergkamen**
**Karten und weitere Infos unter: 02307/ 965 464 oder tickets.bergkamen.de**

---

# 6. Auflage des Hafenfeuers in der Marina Rünthe: Hier ist

# das Programm mit allen Höhepunkten



Nach zweijähriger Corona-Pause beginnt der Veranstaltungsreigen in Bergkamen endlich wieder mit „fackelnder Winterstimmung“ und „feuriger Gemütlichkeit“ zwischen Pier 47 und Hafencafé. Auf Grund der guten Erfolge in den vergangenen Jahren ist die neue Auflage des beliebten „Hafenfeuers“ wieder „irisch angehaucht“ – das bedeutet viel Live-Musik von der grünen Insel und ein dazu passendes Speisen- und Getränkeangebot, u.a. mit irischem Bier vom Fass.

Das „6. Marina Hafenfeuer“ wird am letzten Januar-Wochenende wieder schwer gemütlich – die Winterlandschaft besticht u.a. durch ein großes Lagerfeuer, Fackeln und Feuerkörbe sowie jeder Menge Dekoration und ausreichend Sitzmöglichkeiten mit warmen Decken.







An allen drei Tagen gibt´s ein abwechslungsreiches Musikprogramm – mal werden irische Traditionals gespielt, ein anderes Mal sind es die rauen Pub-Songs, die zum Mitsingen animieren. Am Samstag und am Sonntag finden diverse Kinderanimationen in beheizten Räumlichkeiten und ein feuriges Sonderprogramm statt. Und auch die Dudelsackspieler der „1st Sauerland Pipes and Drums“ sind am Samstag wieder mit von der Partie, wenn es im Rahmen der großen Fackelwanderung durch den Hafen und Teile des Beverseegeländes geht.

Veranstaltungszeiten:

- FR, 27. Januar 2023 von 17.00 bis ca. 22.00 Uhr
- SA, 28. Januar 2023 von 15.00 bis ca. 22.00 Uhr
- SO, 29. Januar 2023 von 12.00 bis ca. 18.00 Uhr

Musikprogramm:

Freitag:

- „STOUT!“ (Spielzeit 17.00 bis 19.30 Uhr inkl. Pausen)

Ihr Programm reicht von lauten, rauen Pub-Songs über gefühlvoll arrangierte Balladen bis hin zu mitreißenden Tune-Sets. Folk der auf Traditionen setzt, aber zeitgleich durch die Kreativität und frischen Ideen der zwei jungen Musiker neu auflebt. Zusammen mit ihrem energiegeladenen, vor Freude sprühendem Spiel und jeder Menge Humor sind „STOUT!“ bereit, ihr Publikum im Sturm zu erobern.

- „Pot o`Stovies“ (Spielzeit 19.30 bis 22.00 Uhr inkl. Pausen)

Eine ordentliche Portion gefühlvolle irische und schottische Balladen von unglücklichen Liebschaften, Heim- und Fernweh, ergänzt um fetzige Rauf-, Sauf- und Rebel-Songs sowie einer Prise feuriger Jigs & Reels. Dazu ein Schuss Entertainment, ein Dutzend Instrumente und zweistimmige Vocals.

Samstag:

- „Fragile Matt“ (Spielzeit 15.00 bis 17.00 Uhr inkl. Pausen)

Erfrischend, gefühlvoll, fröhlich, lebendig und am besten live. Mehrstimmiger Gesang umrahmt von irischen und schottischen Tunes. Die Band Fragile Matt, gegründet in Doolin, Irland, in 2008 von dem Iren David Hutchinson, ist mit ihrer Musik in Deutschland, Holland und Irland unterwegs.

- „Glengar“ (Spielzeit 19.00 bis 22.00 Uhr inkl. Pausen)

Die Musiker aus Dülmen stehen sowohl für irische Traditionals als auch für gefühlvolle Balladen und schmetternde Lieder zum Mitsingen. Mit ihren Geschichten aus den Pub`s entführt Glengar sein Publikum auf die „Grüne Insel“, in eine längst vergangene Zeit, welche geprägt ist von Sagen und Mythen eines der ältesten Kulturvölker der Welt.

Sonntag:

- „Whiskerlad“ (Spielzeit 13.00 bis 16.00 Uhr inkl. Pausen)

Sang- und klangvoll kommen die zwei kernigen Musiker von Whiskerlad daher – gnadenlos geradlinig pflanzt das Folkduo irisches und schottisches Liedgut zielsicher in musikbegeisterte Ohren, Pubkultur auf höchstem Level. Die beiden ziehen alle Register atlantischer Musikkultur, richtig echt, einfach authentisch keltisch. Gänsehaut pur.

Weitere Highlights:

- Feuriger Stelzen-Walk-Act „Thyriorn“

Freitag: 19.00 und 21.00 Uhr | Samstag: 17.00 und 20.00 Uhr

Thyriorn, der Gigant auf Stelzen, schreitet majestätisch durch die johlende Menge, gefolgt von seinem Feuerschergen, der ihm fortwährend dessen gewaltige Feuerwerkzeuge reicht, um schließlich selbst mit den Besuchern in feurige Interaktion zu treten.

Kinderaktionen in der „Kinder-Winterwelt“ (marinaEVENT/Indoor)

Samstag: 15.00 – 19.00 Uhr | Sonntag 14.00 – 17.00 Uhr

Die kleinen Besucherinnen und Besucher erwartet ein buntes Programm mit verschiedenen Kreativangeboten und Animation. Alle Kinderaktionen finden in der liebevoll dekorierten und beheizten Kinder-Winterwelt in den Räumlichkeiten von „Marina Event“ (ehemals Skipper-Treff) statt.

- Neue Geschichten aus dem Dustertal mit Michael Wrobel (Marina Event/Indoor)

Spannende Mitmachgeschichten mit Musik, Geräuschen und Lichteffekten

„Komm schnell ´raus, es schneit, kleine Maus!“

Samstag 16.00 Uhr | Sonntag 14.00 Uhr

Ein Mitmachspaß für Kinder ab 3 Jahren – Dauer je 35 Minuten

„Die Abenteuer von Torca und Winny – der geheime Glitzerblitzkristall“

Samstag 17.00 Uhr | Sonntag 15.00 Uhr

Für Kinder ab 6 Jahren – Dauer je 35 Minuten

- Fackelwanderung durch die Marina und Teile des Beversee-Rundweges

Begleitet von der Dudelsackband 1st Sauerland Pipes and Drums e.V.

Samstag 18.00 Uhr (Dauer ca. 1 Stunde) | Treffpunkt: Hütte Stadt Bergkamen

- Musikalisches Feuerwerk über dem Datteln-Hamm-Kanal

Samstag ca. 20.15 Uhr

An allen drei Tagen:

„Heiße“ Tropfen und kulinarische Köstlichkeiten:

- Flammkuchen
- Pizza
- Irisches Bier vom Fass
- Cocktails warm und kalt
- Stockbrot backen
- v. m.

---

# Nächster Blutspendetermin am

# Montag im Mertin-Luther-Zentrum Oberaden

**Die Versorgung mit Blutpräparaten ist weiterhin angespannt**

Der DRK-Blutspendedienst West betreut in seinem Gebiet (NRW, Rheinland-Pfalz, Saarland) rund 25 Prozent aller deutschen Kliniken. Um die Versorgung mit Blutpräparaten sicherzustellen, benötigt der DRK-Blutspendedienst West täglich bis zu 3.500 Blutspenden. Informationen und Termine finden Sie unter www.blutspende.jetzt oder 0800 -11 949 11.

Der nächste Blutspendetermin In Bergkamen findet statt am Montag, 23. Januar, von 16 bis 19.30 Uhr im Martin-Luther-Zentrum, Preinstraße 38 in Oberaden.

Bereits seit mehreren Wochen ist weit weniger Blut gespendet worden, als benötigt wird. „Infektionskrankheiten, Atemwegserkrankungen und die Grippewelle schlagen drastisch zu in der ohnehin kleinen Gruppe der regelmäßig Blutspendenden.“ so der Pressesprecher des DRK-Blutspendedienstes, Stephan David Küpper. „Die aktuellen Ausfälle an Stamm-Blutspendenden werden nicht durch Neuspendende kompensiert. Der Blutspendedienst appelliert an die gesamte Bevölkerung, unbedingt die Blutspendetermine aufzusuchen.“

Um Terminreservierungen unter www.blutspende.jetzt wird gebeten; sie reduzieren Warteschlangen und sichern Abstände. Die Verpflichtung zum Tragen eines medizinischen Mund-Nasen-Schutzes (mindestens OP-Maske) besteht weiterhin. Blut spenden kann jeder ab 18 Jahren; Neuspender bis zum 69. Geburtstag. Zur Blutspende **muss** immer ein amtlicher Lichtbildausweis mitgebracht werden. Männer dürfen sechs Mal und Frauen vier Mal innerhalb von zwölf Monaten Blut spenden. Zwischen zwei Blutspenden müssen 56 Tage liegen. Für alle, die mehr über die Blutspendetermine in Wohnortnähe erfahren

wollen, hat der DRK-Blutspendedienst West im Spender-Service-Center eine kostenlose Hotline geschaltet. Unter 0800 -11 949 11 werden montags bis freitags von 8.00 bis 18.00 Uhr alle Fragen beantwortet. Weitere Informationen und Corona-FAQ finden Sie unter www.blutspendedienst-west.de/corona

---

# Jugendkunstschule startet mit Kreativangeboten für alle Altersgruppen

Ab der kommenden Woche beginnen auch in der Jugendkunstschule wieder Kurse und Workshops. Von Montag bis Freitag gibt es für junge Menschen Gelegenheiten, in der Jugendkunstschule im Pestalozzihaus die eigene Kreativität auszuprobieren und zu entwickeln. Erfahrene Künstler*innen und Kulturpädagog*innen unterstützen die Teilnehmenden dabei, ihre eigenen Vorstellungen und Ideen aufs Papier und auf Leinwand zu bringen oder ihnen auch in Form von Objekten oder Skulpturen Gestalt zu geben. Unterschiedlichste Kreativtechniken können ausprobiert und umgesetzt werden. Dafür werden von der Jugendkunstschule vielfältige Materialien zur Verfügung gestellt.

Auch Kurse und Workshops für Erwachsene laden dazu ein, eine Vielzahl von unterschiedlichen Gestaltungstechniken kennenzulernen oder auch bereits bestehende Kenntnisse und Fähigkeiten zu vertiefen. Sowohl in wöchentlich stattfindenden Kursen als auch bei Wochenendworkshops werden Gelegenheiten geboten, sich intensiv, aber immer auch im eigenen Tempo mit der Entwicklung der eigenen Kreativität auseinanderzusetzen.

Alle Informationen zu den derzeitigen Angeboten finden sich

auf der Webseite der Stadt Bergkamen unter der Rubrik Kultur, Tourismus, Sport, Veranstaltungen im Bereich der Jugendkunstschule. Interessierte können sich bei Fragen an die Jugendkunstschule wenden, telefonisch unter 02307/288848 und 02307/965462 oder per E-Mail an jugendkunstschule@bergkamen.de.

---

# Polizei warnt aktuell vor Anrufen und Hausbesuchen von falschen Bankmitarbeitern

Die Polizei im Kreis Unna warnt vor falschen Bankmitarbeitern. In der letzten Zeit erhielt die Polizei vermehrt Hinweise zu Anrufen von angeblichen Bankmitarbeitern. Diese gaben vor, dass im Laufe des Tages Mitarbeiter vorbeikommen würden, um die EC-Karte abzuholen, da diese missbräuchlich eingesetzt worden wäre. Um die Transaktion rückgängig zu machen, würden sie zusätzlich zur Karte noch die PIN benötigen.

Heute (Mittwoch, 18.12.2023) wurde eine Seniorin aus Kamen Opfer eines solchen Betruges. In einem zuvor geführten Telefonat hatte sie ihre PIN bekanntgegeben. Sie händigte anschließend einem falschen Bankmitarbeiter ihre EC-Karte aus, informierte aber kurz darauf die Polizei. Die Karte wurde daraufhin umgehend gesperrt. Ob damit bereits Geld abgehoben wurde, steht derzeit noch nicht fest.

Die Polizei warnt daher vor dieser betrügerischen Masche: Das Personal der Banken und Sparkassen ruft Sie nicht an, um einen spontanen Hausbesuch von Mitarbeitern anzukündigen, die anschließend die EC-Karte abholen. Auch fragt sie nicht nach

Ihrer PIN. Geben Sie niemals persönliche Daten oder Bankdaten am Telefon preis!

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

Weitere Präventionshinweise, wie sie sich gegen unterschiedlichste Betrugsmaschen schützen können, finden Sie unter: https://www.polizei-beratung.de/themen-und-tipps/betrug/

---

# Gesamtschule: Wettbewerb für ein respektvolles, wertebezogenes Miteinander in der digitalen Welt



Foto: P. Deniz

Schon seit einiger Zeit versteht man unter der Digitalisierung an den Schulen nicht mehr nur die Nutzung der entsprechenden technischen Ausstattung als unterstützendes Lernwerkzeug, sondern auch die Stärkung der Medienkompetenz der Lernenden. Das World Wide Web bietet vielseitige Möglichkeiten zur raschen weltweiten Verbreitung von Informationen. Es schafft neue Interaktions- und Kommunikationsformen, beeinflusst das Privatleben und verändert die Bildungsbereiche.

Nicht selten treffen Schüler/innen im Internet auf unterschiedliche Verhaltensweisen anderer, die beeinflussen und erheitern, verärgern oder sogar verletzen. Wie schaffen Jugendliche bei ihrer Kommunikation im Internet einen respektvollen Umgang und reflektieren sowie präsentieren eigene Werte?

Mit dieser Frage beschäftigt sich ein von der „Professional

School of Education“ der Ruhr-Universität Bochum ausgeschriebener Wettbewerb für Schüler/innen der Klassen 10. bis 12, indem kreative Kurzgeschichten auf ein respektvolles und wertebezogenes Miteinander in der digitalen Welt aufmerksam machen sollen.

Auch die Schülerinnen und Schüler des 11. Jahrgangs der Willy-Brandt Gesamtschule Bergkamen, angeleitet durch die Fachlehrerinnen Pakize Deniz und Sarah Neff, nehmen am Schulwettbewerb „#meine.deine.unsere.werte – Wie geht Respekt im Internet?“ teil.

Eine Jury beurteilt die eingereichten Kurzgeschichten und vergibt bis zum 17.04.2023 Preise für die drei besten Geschichten (500€, 300€, 200€). Die ausgewählten Autor/innen bereiten dann zusammen mit dem „Jungen Schauspielhaus Bochum“ an einem Projekttag ihre Geschichten für eine öffentliche Lesung vor, die am 19.06.2023 in den Kammerspielen des Bochumer Schauspielhauses stattfindet und von Fernseh-Moderator Erik Mayer geleitet wird.

https://www.pse.rub.de/fortbildung-und-transfer/schuelerinnenwettbewerb-meine-deine-unsere-werte/

---

# Auf der Ökologiestation: Draußen zuhause – Feuerzeit für Kinder von 7 bis 11 Jahren

Spannende Stunden rund um das Thema Feuer erwartet die Kinder am Sa/So 11./12. Februar 2023 auf der Ökologiestation in

Bergkamen-Heil.

An zwei Vormittagen (jeweils 10.00 Uhr bis 13.00 Uhr) probieren sie sich in der Kunst des Feuermachens. Ohne Streichhölzer und Feuerzeug wird ein Lagerfeuer entfacht, Punsch gekocht und Bratäpfel gegrillt. Mit Hilfe des Feuers entstehen beim Glutbrennen kleine Schalen.

Mitzubringen sind: regenfeste und warme Kleidung (die schmutzig werden darf), ein warmes Getränk in einer Trinkflasche und – wer hat – ein Schnitzmesser!

Die Kosten für dieses Wochenende betragen 60 Euro pro Kind. Durchgeführt wird die Kinderaktion von der Naturerlebnispädagogin Heike Barth und der Wildnispädagogin Sandra Bille.

Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 16 Kinder begrenzt.

Anmeldungen noch bis Do, 26.02.23 bei Dorothee Weber-Köhling (02389-980913) oder dorothee.weber-koehling@uwz-westfalen.de.

---

# Ökologiestation bietet zwei Tage Heilsamkeit für Körper und Seele mit Sabine Geisler.

Die Ökologiestation bietet zwei Tage Heilsamkeit für Körper und Seele mit Sabine Geisler. Den Anfang macht der Vortrag „Heilsame Indische Küche – Ernährungsaspekte im Ayurveda“ am Montag, 30.01., 14:30 – 15:45 Uhr. Was ist Ayurveda? Warum ist diese Ernährung so gut? Wussten Sie schon, dass es Lebensmittelkombinationen gibt, die nicht zusammen passen und unbekömmlich sind? Bei diesen Ausführungen genießen Sie

gemeinsam einen Gewürztee aus dem Samowar. Die Teilnahme kostet 15 Euro je Teilnehmenden.

Direkt im Anschluss (Montag, 30.01.), zeigt Sabine Geisler welche Gewürze „Medizin in der Küche“ sind.  Sie bekommen einen Einblick in die Vielfalt der Gewürze und deren medizinische Wirkung, in die Herstellung von Gewürzmischungen und können eine Gewürzmischung zum Mitnehmen selbst herstellen. Sie probieren Gewürzmischungen in Chutneys mit Papadam. Der Kurs kostet 15 Euro, zusätzlich 4 Euro für Gewürze und Tee sowie Materialkosten von 5 Euro und geht von 16:00 – 18:00 Uhr.

Der nächste Tag startet mit „Naturheilkunde für zu Hause – Kräuter und Heilpflanzen zur innerlichen und äußerlichen Anwendung“. Start ist am Dienstag, 31.01., 14.30 – 16:30 Uhr. Ob Husten oder Halsschmerzen, Bauchschmerzen oder Blasenentzündung, Schlaflosigkeit, Unruhe, Insektenstiche oder Gelenkschmerzen: Es gibt wunderbare, schonend und sanft wirkende Möglichkeiten zur Eigenbehandlung aus dem Garten der Natur! Der Vortrag mit praktischen Anwendungsdemonstrationen kostet 15,00 Euro je Teilnehmenden.

Und zum Schluss können Teilnehmende die anregende Wirkung der Schröpfkopfmassage (SKM) erfahren. Von 17:00 – 19:00 Uhr wird nach einer Einleitung diese Partnermethode praktisch aneinander geübt. Die SKM ist eine Methode zur tiefen Bindegewebsmassage. Die Muskulatur wird stark durchblutet, Verspannungen im Schulter -, Nacken – und Rückenbereich werden gelöst. Schadstoffe werden über die Haut ausgeleitet, die Selbstheilungskräfte und der Stoffwechsel des Organismus werden angeregt. Bitte bringen Sie 2 Handtücher und ein kleines Kissen mit! Die Kosten betragen 15 Euro je Teilnehmenden und 2 Euro Materialkosten.

Sie können jeden Kurs einzeln buchen beim Umweltzentrum Westfalen unter der Nummer 02389 9809 11 oder per Mail an sandrine.seth@uwz-westfalen.de. Anmeldeschluss ist der

24.01.2023