

Experten-Tipps zum Schulanfang: So gelingt der Start

Bald fängt die Schule wieder an. Eltern sollten dabei auf einen sicheren Schulweg, gesunde Ernährung und eine gut organisierte Schultasche achten. Fachleute des Kinder- und Jugendgesundheitsdiensts im Kreis Unna haben für sie Tipps zum Schulbeginn zusammengefasst.

Unter www.kreis-unna.de (Suchwort „Schulstart“) gibt es einen Flyer mit Tipps für den gelungenen Schulstart vom ersten Morgen an. Denn ein gesunder Start in den Tag ist für Kinder wichtig. So haben die Kreismediziner Infos zum Frühstück zusammengestellt. Hier gelten drei einfache Regeln: sparsam mit fettigen, ausreichend tierische und reichlich pflanzliche Lebensmittel.

Weniger Zucker, mehr Obst

Auch bei der beliebten Schultüte gibt es einiges zu beachten: „Bei Kindern sind sie meist heiß geliebt, aber zuckerhaltige Nahrungsmittel können, wenn sie häufig gegessen werden, zu schweren Schäden im Gebiss, zu Übergewicht und gar Stoffwechselstörungen führen“, warnen die Kreismediziner. Daher sollte ein Apfel oder getrocknetes Obst zum Knabbern in der Schultüte nicht fehlen.


Auch wenn sich Kinder auf die Schule freuen und am liebsten so schnell wie möglich da sein möchten, gilt vor allem, dass nicht immer der kürzeste und schnellste Weg auch der sicherste ist. Hier raten die Experten dazu, das Kind rechtzeitig mit dem Schulweg vertraut zu machen: „Gehen Sie vor Schulanfang gemeinsam mit Ihrem Kind mehrfach den Schulweg ab.“

Tipps zum „Tornister“

Dass der Schulrucksack nicht zu schwer sein sollte, ist klar. Doch worauf sollten Eltern noch achten? Wichtig ist so zum Beispiel auch, wie der Rucksack getragen wird, um Haltungsschäden zu minimieren. Außerdem, so die Kreismediziner, sollten Reflektoren angebracht sein und er sollte auch regelmäßig „entrümpelt“ werden.

Weitere Informationen sind auf der Internetseite vom Gesundheitsdienst auf der Seite www.kreis-unna.de nachzulesen. Außerdem finden interessierte Eltern dort mehrere Info-Broschüren zum Thema Gesundheit für junge Kinder. PK | PK

„Sommerakademie – Kunst vor Ort 2023“ auf der Ökologiestation gestartet

Mit viel Kreativität und Austausch hat die Sommerakademie,  die vom 30. Juli bis zum 5. August 2023 stattfindet, ihre Tore geöffnet. Inmitten einer inspirierenden und naturnahen Umgebung bietet diese Veranstaltung rund 90 Teilnehmenden die Möglichkeit, eine Woche lang in die Welt der Kunst einzutauchen und eigene kreative Meisterwerke zu erschaffen.

Die idyllische Ökologiestation des Kreises Unna dient als Schauplatz der Sommerakademie, die eine breite Palette von künstlerischen Disziplinen anbietet, darunter Aquarellmalerei, Druckgrafik, Holzbildhauerei, Freie Malerei, Steinbildhauerei und Zeichnung. Egal, ob man ein Anfänger ist oder bereits Erfahrung in der Kunst hat, die Sommerakademie begrüßt alle, die ihre kreative Seite entdecken oder weiterentwickeln möchten. Unter der professionellen Leitung der Dozentinnen und Dozenten können die Teilnehmenden verschiedene Techniken und

Ausdrucksformen erkunden und ihre eigenen Ideen in Kunstwerke umsetzen.

Die Sommerakademie ist nicht nur ein Ort des künstlerischen Schaffens, sondern auch ein Treffpunkt für Menschen verschiedener kultureller Hintergründe und Perspektiven. Neben dem kreativen Prozess bietet die Woche Raum für Diskussionen, Begegnungen und das Knüpfen neuer Kontakte.

Die Ökologiestation des Kreises Unna, mit ihrer einzigartigen Kulisse, verleiht der Veranstaltung eine zusätzliche inspirierende Note. Die Verbindung von Kunst und Natur schafft eine besondere Atmosphäre, die die Sinne anregt und den künstlerischen Prozess mit neuen Impulsen bereichert.

Die Sommerakademie findet täglich von 10.00 bis 17.00 Uhr statt. Als krönender Abschluss gibt es am **Samstag, den 5. August 2023, von 16:30 – 19:30 Uhr** eine große Abschlussveranstaltung mit Livemusik von „Blue Thumb“ und einer Ausstellung der entstandenen Kunstwerke. Die Abschlussveranstaltung ist öffentlich und der Eintritt frei. Getränke und Snacks können vor Ort erworben werden.

Die Veranstaltung wird von den Volkshochschulen im Kreis Unna und der Stadt Hamm, dem Kulturreferat Bergkamen und dem Umweltzentrum Westfalen organisiert. Sie alle setzen sich für die Förderung von Kunst, Kultur und Umweltschutz ein und bieten den Teilnehmenden mit der „Sommerakademie – Kunst vor Ort“ eine inspirierende Plattform für ihre kreative Entfaltung. Die Ökologiestation des Kreises Unna bildet den perfekten Rahmen für dieses Event, das Natur und Kunst auf harmonische Weise miteinander verbindet.

Weitere Informationen sind unter <https://sommerakademie.uwz-westfalen.de/> verfügbar.

Bayer lädt zum Bergkamener Nachbarschaftsdialog 2023 ein

Bayer lädt nach Corona-bedingter Pause am Standort Bergkamen wieder zu einem Gesprächsabend am Donnerstag, 24. August, von 18.00 bis 19.30 Uhr, ein. Der „Nachbarschaftsdialog“ bietet interessierten Bürgerinnen und Bürgern die Gelegenheit, Fragen an Standortleiter Dieter Heinz und weitere Mitglieder der Standortleitung zu stellen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Von der Stadt Bergkamen werden die Erste Beigeordnete Christine Busch und Franz Herdring, Ortsvorsteher Bergkamen-Mitte, an der Veranstaltung teilnehmen.

Die Veranstaltung findet im nahe des Besucherempfangs gelegenen Gebäude A019 auf dem Werksgelände statt. Um Anmeldung bis zum 17.8.2023 wird gebeten: an Dirk Frenzel, Standortkommunikation, per Mail unter dirk.frenzel@bayer.com oder telefonisch unter 02307-65-2512.

Änderungen im WestfalenTarif zum 1. August 2023: Preisanpassung um circa 3,65

Prozent

Die Verkehrsunternehmen und Aufgabenträger im WestfalenTarif haben zum 1. August 2023 eine Anpassung der Preise um durchschnittlich 3,65 Prozent sowie Änderungen im Ticketangebot beschlossen. Für Gelegenheitsfahrer wird das Ticketsortiment mit einem "TagesTicket24" und einer 24-stündigen Gültigkeit für FahrradTagesTickets weiter vereinfacht.



„An einer Preisanpassung führt kein Weg vorbei. Die Liquidität der Verkehrsunternehmen und Aufgabenträger muss gesichert sein und das Verkehrsangebot aufrechterhalten werden“, so Matthias Hehl, Geschäftsführer der WestfalenTarif GmbH. Denn die steigende Inflationsrate und die erhöhten Preise bei der Energieversorgung, Lohnkosten und Investitionen in die Infrastruktur führen zu einer angespannten Kostensituation bei den Verkehrsunternehmen. Mit durchschnittlich 3,65 Prozent liegt die Preisanpassung dabei deutlich unter der Inflationsrate. So sollen Fahrgäste nicht zu sehr belastet werden.

Das D-Ticket kostet weiterhin 49 Euro im Monat

Inhaber eines Deutschlandtickets sind nicht von der Preisanpassung betroffen. Der günstige Preis des D-Tickets wird aktuell durch Bund und Länder finanziert.

Die Preise für den elektronischen Tarif eazy bleiben stabil

Per App checkt sich der Fahrgast vor der Fahrt ein und nach der Fahrt einfach wieder aus. Der elektronische Tarif gilt im gesamten WestfalenTarif sowie in ganz NRW. Der Preis wird kilometerbasiert abgerechnet. Die Preise für den elektronischen Tarif eazy werden nicht erhöht. Seit dem 1. Mai

2023 gilt für eezy zudem ein monatlicher Preisdeckel von 49 Euro. Das bedeutet: Egal, wie viele Fahrten unternommen werden, Nutzer zahlen mit eezy nicht mehr als 49 Euro im Monat.

9 UhrTages- und 24 StundenTickets wird zum TagesTicket24

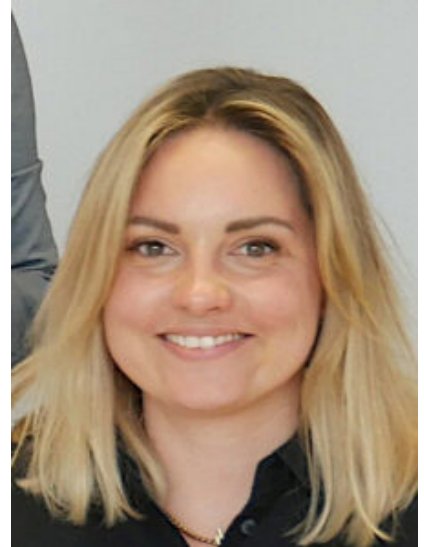
Die „9 UhrTagesTickets“ und „24 StundenTickets“ werden zum „TagesTicket24“ zusammengeführt. Das „TagesTicket24“ ist für eine Person und für Gruppen bis zu fünf Personen erhältlich. Bei der Ticketvariante für eine Person ist die Mitnahme von bis zu drei Kindern bis 14 Jahren inklusive. Anstatt Personen können auch Fahrräder mitgenommen werden. Das TagesTicket24 gilt ab Entwertung 24 Stunden lang für beliebig viele Fahrten auf der ausgewählten Strecke und ist somit flexibel nutzbar. Ein „TagesTicket24 1 Person“ für beispielsweise den gesamten WestfalenTarif-Raum kostet 31,90 Euro. In der Variante für fünf Personen kostet das Ticket 47,30 Euro.

Gültigkeit beim FahrradTagesTicket jetzt 24 Stunden

Aus dem FahrradTagesTicket wird das FahrradTagesTicket24. Es ist ab der Entwertung 24 Stunden gültig für die Mitnahme eines Fahrrads. Das FahrradTagesTicket24 ist für eine Stadt oder Gemeinde zum Preis von 1,50 Euro erhältlich. Für die Fahrradmitnahme im gesamten WestfalenTarif-Raum kostet das „FahrradTagesTicket24“ 3,10 Euro.

**Sprechstunde mit der
Gesundheitslotsin Alexandra
Sehlmann im Bergkamener**

Rathaus



Alexandra Sehlmann.
Foto: Leonie Joost –
Kreis Unna

Gesundheit kann herausfordernd sein. Nicht nur eine Krankheit selbst, sondern auch das Drumherum: Hilfe für Ratsuchende gibt es von den Gesundheitslosen des „Mobilen Gesundheitskiosks“.

Hier schafft der Kreis Unna Abhilfe. Der Fachbereich Gesundheit des Kreises hat als wohnortnahe Dienstleistung den „Mobilen Gesundheitskiosk“ eingerichtet, um Menschen zu allen Fragen rund um das Thema Gesundheit zu beraten und bei der Suche nach geeigneten Gesundheitsdienstleistungen zu unterstützen. In regelmäßigen Sprechstunden vor Ort können Fragen zur Gesundheit unbürokratisch und kostenlos geklärt werden.

Gesundheitslotsin Alexandra Sehlmann bietet am kommenden Dienstag, 1. August, von 10 bis 12 Uhr Beratungen mit Termin im Bergkamener Rathaus (6. OG. Raum 600) an (Terminvereinbarung unter: Fon 0 23 03 27-27 59).

Die eigenen Kompetenzen stärken

Hier wird unabhängig von der Krankenversicherung, mit Geduld

und Zeit geholfen. Die Gesundheitslotsin Alexandra Sehlmann ist medizinisch ausgebildet. Sie geht auf konkrete Gesundheitsfragen, aber auch die Bedürfnisse ihrer Klienten ein. Sie vermittelt an Haus- und Fachärzte sowie an weiterführenden Hilfestellen im Gesundheits- und Sozialwesen. Hausbesuche durch die Gesundheitslotsen sind ebenfalls möglich.

Außerhalb von offenen Sprechstunden können Termine vereinbart werden unter gesundheitskiosk@kreis-unna.de und bei den jeweiligen Gesundheitslotsen. Weitere Infos und Kontakte sowie aktuelle Termine gibt es unter www.kreis-unna.de und dem Stichwort „Mobiler Gesundheitskiosk“. PK | PKU

HSV Bergkamen e.V. sucht die schnellsten Hunde im Kreis Unna

Das Hunderennen ist selbstverständlich ein „Spaß-Hunderennen“, bei dem alle Hunde, ob groß oder klein, mit der ganzen Familie mitmachen können.



HUNDE RENNEN

HSV Bergkamen e.V.

Samstag, 12.08.2023

HSV Bergkamen 1819 e.V.
Buchenweg
59/62 Bergkamen

Meldedatum ab:
06.06.2023

Meldung per E-Mail an:
hunderennen.hsv@gmail.com

Max. 100 Starter

Startgeld: 12€ / pro Hund

Für unser liebliches Wohl ist bestens gesorgt.
Wir freuen uns auf Euch!

Facebook:
HSV Bergkamen 1819 e.V.

Wir suchen die **schnellsten** Hunde aus dem Kreis Unna!

WIR LADEN EUCH HERZLICH EIN!
Einteilung in 5 Gruppen:

- Welpen bis 4 Monaten
- Senioren ab 8 Jahren
- Mittel Schulterhöhe bis 35 cm
- Medium Schulterhöhe bis 50 cm
- Maß Schulterhöhe über 50 cm

Telefonische Rückfragen bei Izabella Fritz:
0176 83020704

Am 12. August 2023 freut sich der HSV Bergkamen unter Leitung

von Izabela Fritza auf ein fröhliches Wettrennen mit vielen Teams und Familien.

Jeder Hund geht einzeln an den Start und darf von einer oder mehreren Personen zum Rennen motiviert werden. Idealerweise macht bei diesem Gaudi die ganze Familie mit. Die Wertung erfolgt nach Alters- und Größenklassen.

Die Anmeldung kann ab sofort unter der Adresse hunderennen.hsv@gmail.com erfolgen. Maximal 100 Meldungen sind zugelassen. Bei der Anmeldung ist die Schulterhöhe, das Alter des Hundes und eine vollständige Adresse mit Telefonnummer des Halters anzugeben. Die Startgebühr beträgt 12,00 Euro.

Der HSV freut sich auf gute Stimmung und eine schöne Veranstaltung. Für das leibliche Wohl wird gesorgt.

Für Fragen steht Izabela (0176 83020704) gerne zur Verfügung.

Südsee-Feeling für Zuhause: Fortsetzung der Ukulelenkurse für Einsteiger und Fortgeschrittene



Roland Portale

Auch in der zweiten Jahreshälfte bietet die Musikakademie Bergkamen eine Fortsetzung der beliebten Ukulelen-Kurse unter der Leitung von Dozent Roland Portale an.

„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. Sein Kursangebot wendet sich nicht nur an Teilnehmer ehemaliger Ukulelenkurse, auch neue Fans des „hüpfenden Flohs“ aus Hawaii sind herzlich willkommen.

Für erfahrenere Spieler bietet Portale einen Aufbaukurs und einen Fortgeschrittenenkurs an, um mit besonderen

Anschlagstechniken und verfeinerten Spielweisen am „Lagerfeuer“ oder gar in einer Band zu glänzen.

Die Termine für die Ukulelenkurse sind Samstag, der 19.08., der 09.09. und 30.09.2023.

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

„Noch mehr Ukulele für Einsteiger“ findet in 2 kleinen Gruppen mit jeweils 3 Lektionen à 60 Minuten statt. Einsteigerkurs 1 läuft von 10:00 bis 11:00 Uhr, Einsteigerkurs 2 von 11:00 bis 12:00 Uhr. „Noch mehr Ukulele für Fortgeschrittene“ findet von 13:30 bis 14:30 Uhr statt.

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.

Sanierung der Rotherbachstraße: VKU fährt Umleitung in Oberaden

Aufgrund der Straßensanierung wird die Rotherbachstraße vor der Einmündung Heiler Kirchweg bis Anfang Kreuzstraße gesperrt. Deshalb können die VKU-Busse der R12, 126, und 127 vom 01.08.2023 bis voraussichtlich 01.09.2023 nicht so fahren wie gewohnt. Die Haltestellen „Preußenweg“, „Wasserstraße“ und „Zeche Haus Aden“ können nicht angefahren

gefördert.

Durchgeführt wird dieser Workshop von der Naturerlebnis-Pädagogin Heike Barth. Die Kosten betragen 50 Euro / Person.

Hinweis: Dieser Kurs ist kein Kletterkurs. Alle Spielgeräte werden bodennah konstruiert, so dass der Einsatz von Helmen und Sicherheitsgurten nicht erforderlich ist. Maximal können 10 Personen an dem Workshop teilnehmen.

Veranstalter sind das Umweltzentrum Westfalen und Naturförderungsgesellschaft Kreis Unna e. V.

Anmeldungen ab sofort beim Umweltzentrum Westfalen (02389-98090) oder [dorothee.weber-keohling@uwz-westfalen .de](mailto:dorothee.weber-keohling@uwz-westfalen.de).

Polizei sucht Zeugen nach nächtlichem Einbruch in Kiosk an der Weddinghofer Straße

Zwei bislang unbekannte Täter mit Sturmhauben sind in der Nacht zu Donnerstag (27.07.) zwischen 2:00 und 2:10 Uhr gewaltsam in einen Kiosk an der Weddinghofer Straße in Bergkamen eingebrochen und haben diverse Tabakwaren entwendet.

Anschließend flüchteten sie mit der Beute in einer Tüte über die Weddinghofer Straße in Richtung Bambergstraße.

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

Bürgermeister als Schirmherr präsentiert Plakat zum TuRa-Jugendtag am 12. August



Von links nach rechts: Dietmar Jezek (1. Vorsitzender), Karl-Heinz Löbel (Jugendleiter und Organisator), Bernd Schäfer (Bürgermeister), Dennis Jezek (Jugendleiter und Organisator)

TuRa Bergkamen wird am Samstag, 12. August 2023, einen Jugendtag für Mitglieder und Gäste durchführen. Dabei präsentieren sich alle sieben Abteilungen mit Sportvorführungen. Zudem gibt es viele Spielstationen und Attraktionen rund um den Sport und die Freizeitgestaltung. Jedes Kind bzw. jeder Jugendliche wird nach erfolgreicher Teilnahme an den einzelnen Abteilungsstationen mit einer hochwertigen TuRa-Mütze beschenkt werden. Zudem wird allen Gästen Speis und Trank zu sehr günstigen Preisen angeboten.

