

Fit werden und bleiben – Laufen ohne zu Schnaufen



Du möchtest wieder fit werden und etwas für deine Gesundheit tun? Dann bist du bei unserem neuen Lauftreff des SuS Oberaden genau richtig!

Kennt Ihr das, die Hose zwickt, das Treppensteigen fällt auch nicht mehr so leicht, es läuft einfach nicht mehr rund.

Der Körper braucht Bewegung, aber der innere Schweinehund schickt einen wieder zurück auf die Couch. Wir wollen Abhilfe schaffen, dauerhaft.

Unser Angebot:

- **12-wöchiger Kurs für Laufeinsteiger:** Wir starten ganz langsam und bauen dich Schritt für Schritt auf (2-4 Minuten Laufen – Pause – ...). Jeder kann mitmachen.
- **Ganzheitliches Training:** Neben dem Laufen legen wir Wert auf Ernährung, Kräftigung und Dehnung.
- **Unterstützung durch erfahrene Trainer:** Wir stehen dir mit Rat und Tat zur Seite.

Wann und wo?

- **Infoveranstaltung:** 06.04.2025, 13:00 Uhr, Sportheim Oberaden, Preinstraße 14
- **Kursbeginn:** 27.04.2025, 10:00 Uhr, ab da jeden Sonntag bis zum 13.07.2025

Deine Vorteile:

- Mehr Fitness und Wohlbefinden
- Training in der Gruppe (auch nach dem Kurs)
- Laufshirt bei erfolgreichem Abschluss

Kursgebühr: 30 €

**Realschule Oberaden:
Französisch aktiv in Paris
erleben**



Bonjour aus Paris ! Es ging in die zweite Runde – auch in diesem Jahr machten sich an etliche Schülerinnen und Schüler aus den Französischkursen 9 und 10 für einen Tag auf den Weg nach Paris. Sacré-Cœur, La tour Eiffel, Quartier Latin, Notre-Dame, l'Arc de Triomphe et les Champs-Élysées – all das waren Highlights dieser Tour! Es ist einfach schön, Paris live zu erleben, und nicht nur aus dem Lehrwerk! Darüber sind sich alle einig! Wir freuen uns jetzt schon auf das nächste Jahr.

Erneut Warnstreik des öffentlichen Dienstes in Bergkamen

Zu einer erneuten Warnstreikaktion ruft der Komba-Kreisverband Unna/Lünen seine Gewerkschaftsmitglieder am Mittwoch, 12. März, auf. Mit dieser erneuten Warnstreikmaßnahme sollen die

öffentlichen Arbeitgeber nochmals aufgefordert werden, in den Tarifverhandlungen endlich ein Angebot abzugeben. In den beiden bisherigen „Verhandlungsrunden“ gaben diese kein Angebot ab, boten lediglich an über Einsparungen zu reden, die dann evtl. in ein Angebot fließen könnten.

Die Komba und ihre Schwestergewerkschaft aus dem Deutschen Beamtenbund, VD Stra. (Verband der Straßenwärter), sind insbesondere bei den Eigenbetrieben der Stadt Bergkamen, Baubetriebshof, Entsorgungsbetrieb und Stadtbetrieb Entwässerung, stark vertreten. Des Weiteren sind die Kommunalverwaltungen in Bergkamen, Lünen und beim Kreis Unna zum Streik aufgerufen.

Sollte die Verdi ebenfalls zum Streik aufrufen wird auch die Müllabfuhr vermutlich nicht stattfinden können.

Die beiden Gewerkschaft bitten die Bevölkerung um Verständnis für Einschränkungen die aufgrund der Untätigkeit der öffentlichen (kommunalen) Arbeitgeber beruht.

Messe „Mission Ausbildung“ mit über 40 regionalen Unternehmen am Mittwoch

Gemeinsam mit über 40 regionalen Unternehmen richten auch in diesem Jahr das Jobcenter Kreis Unna, die Agentur für Arbeit Hamm, das Multikulturelle Forum e.V. und die Stadt Bergkamen die größte Ausbildungsmesse im Kreis Unna aus. Unter dem Motto „Mission Ausbildung“ eröffnet Bernd Schäfer, Bürgermeister der Stadt Bergkamen, die Messe am kommenden Mittwoch, 12. März 2025, um 09:00 Uhr in der Sporthalle der Willy-Brandt-

Gesamtschule in Bergkamen. Die Messe ist öffentlich und kann an dem Tag bis 13:00 Uhr besucht werden. Sie bietet Jugendlichen und jungen Erwachsenen die Gelegenheit, mit regionalen Unternehmen in Kontakt zu treten und sich über Ausbildungsangebote sowie Karrierechancen zu informieren.

Workshop „Wilde Blumenwiese – Acrylmalerei“ auf der Ökologiestation



Foto: Victoria Paulokat

Farbenfrohe Blumenwelten erschaffen – das können kreative Köpfe und alle, die es werden wollen, beim Workshop „Wilde Blumenwiese – Acrylmalerei“ am 27. März, 16:00 – 20:00 Uhr auf der Ökologiestation des Kreises Unna. Unter der Anleitung von Victoria Paulokat entstehen Schritt für Schritt einzigartige, abstrahierte Blumenwiesen auf einer 70 x 50 cm großen Leinwand.

In einer entspannten Atmosphäre erlernen die Teilnehmenden verschiedene Maltechniken, arbeiten in Schichten und lassen so ein lebendiges, kontrastreiches Kunstwerk entstehen. Eine Vorlage dient als Orientierung, dennoch ist jede Kreation individuell und einzigartig. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Alle benötigten Materialien werden vor Ort bereitgestellt. Teilnehmer*innen sollten lediglich Kleidung, die schmutzig werden darf, einen Föhn, eine Sprühflasche, ein nicht weiter benötigtes Geschirr-/ Handtuch sowie Verpflegung mitbringen. Der Kurs kostet 60 Euro pro Person.

Anmeldungen gerne bis zum 17.03. an Sandrine Seth, 02389 980911, sandrine.seth@uwz-westfalen.de

**Reise-Comedy mit Nick Martin:
Der Stoff aus dem Träume
gemacht werden!**



Nick Martin kommt nach Bergkamen.

In seiner Kult-Show zeigt Nick Martin mit verrückten, lustigen und emotionalen Geschichten, wie aus einer Lücke im Lebenslauf das größte Glück im Leben werden kann. Nick Martin lädt mit seinem Programm „Die geilste Lücke im Lebenslauf“ das Publikum am 15.03.2025 um 19 Uhr ins Studiotheater Bergkamen ein. Die Besucher*innen werden die Welt auf eine völlig neue, humorvolle Art erleben!

Als 23-Jähriger hing Nick Martin seinen Vertriebsjob an den Nagel und kaufte ein One-Way-Ticket nach Mexiko. Voller Zweifel, Ängste, Neugierde, Naivität und keiner Idee, was ihm bevorstand, startete er seine Reise. Seitdem ist die Welt sein Zuhause. Nick bereist knapp 60 Länder auf 5 Kontinenten, wird angeschossen, ausgeraubt, verhaftet, durchsegelt auf dem Pazifik einen Hurrikan, ist als Schmuggler unterwegs und verdient ein paar Dollar als Stripper in Las Vegas. Geplant war ein Jahr Weltreise. 6 Jahre später war er wieder da – mit der geilsten Lücke in seinem Lebenslauf! Eine Mischung aus Comedy, verrückten Reise Geschichten und einem verbalen Arschtritt in Sachen Inspiration. Es ist der Stoff, aus dem Träume gemacht sind.

2018 wurde er als Kultur- und Kreativpilot ausgezeichnet und

hat mittlerweile über 90 Länder bereist und in sieben von ihnen gewohnt – darunter die Fidschis, Ecuador und Australien. Als Speaker, Spiegel-Bestseller Autor und Gründer der Travel Uni bewegt er Menschen dazu, über ihren Lebenslauf nachzudenken und ihre Träume zu verfolgen. Seit 2020 ermöglichen seine Adventure Days & Adventure Camps ausgewählten Teilnehmern, das Abenteuerleben hautnah zu erleben.

Seine Abenteuershow beginnt mit einem Einjahresplan, 20 kg Survival-Gepäck und naiver Neugierde: Was folgt, ist eine wilde Reise um die Erde, die Nick Martin wie ein Gummibär auf Ecstasy mit einer großen Portion Humor, Leidenschaft und mit unzähligen Bildern und Videos auf der Bühne nachstellt. Seine Abenteuershow ist mehr als Unterhaltung: Sie ist eine einzigartige Mischung aus Comedy, verrückten Reise Geschichten und einem motivierenden Appell, die eigenen Träume zu leben. Es ist eine Antithese zum klassischen Reisevortrag. Hier gibt es keine idyllischen Blümlein- und Sonnenuntergangsbilder, sondern 100% energiegeladenes Storytelling, das zum Lachen, Nachdenken und Träumen einlädt. "Die geilste Lücke im Lebenslauf" ist für alle, die sich auf unterhaltsame Weise inspirieren lassen, die Welt entdecken und ihren Horizont erweitern wollen.

Veranstaltungsdauer ca. 3,5 Stunden

Sa. 15.03.2025 / 19.00 Uhr

Sonderveranstaltung mit Nick Martin

Studiotheater Bergkamen, Albert-Schweitzer-Straße 1, 59192 Bergkamen

Karten und weitere Infos unter: tickets.bergkamen.de oder 02307/965-464

SPD-Ideenschmiede für Rünthe und Overberge

Unter dem Motto „Ideenschmiede in Overberge und Rünthe – gestalte mit uns dein Bergkamen von morgen“ laden die SPD-Ortsvereine Overberge und Rünthe alle Bürgerinnen und Bürger sowie alle Vertreter von Vereinen und Institutionen herzlich ein, gemeinsam Eckpunkte, Ideen und Visionen für die Stadtteile Overberge und Rünthe sowie die Stadt Bergkamen für die nächsten Jahre im Rahmen eines gemeinsamen Workshops zu entwickeln.

Ziel und Wunsch ist es, möglichst viele Ideen und Anregungen für die Zukunft der Stadt Bergkamen zusammentragen zu können. Soziales, Wirtschaft, Umwelt, Bildung oder Infrastrukturprojekte, welche Themen sind wichtig, welche Prioritäten sollen gesetzt werden? Die SPD möchte mit dem offenen Format neue Wege beschreiten und unter Leitung einer externen Moderation mit den Bürgerinnen und Bürgern ein gemeinsames Zukunftsprogramm entwickeln, welches in den kommenden Jahren nach der Kommunalwahl im September 2025 umgesetzt werden soll.

Die SPD freut sich einen intensiven und guten Austausch am 21.03.2025 ab 17 im Tennisheim Overberge (ehem. TVB Anlage). Eingeladen sind ausdrücklich alle Bürgerinnen und Bürger aus der Stadt Bergkamen, auch über die Stadtteile Overberge und Rünthe hinaus. Zwecks Planung ist eine kurze Anmeldung erwünscht beim stellv. Rünther Vorsitzenden Alexander Höll unter: hoell.alexander.spd@gmail.com .

Vorschulkinder der AWO Kita Villa Kunterbunt wissen jetzt alles über Fahrräder



Foto: AWO

Die Vorschulkinder der AWO Kita Villa Kunterbunt in Bergkamen waren im Rahmen des „Kita-Wettbewerb des Handwerks“ unterwegs. Sie haben bei „Rat und Tat“ in Kamen viel Neues über Fahrräder lernen dürfen. Außerdem konnten sie auch noch mit ihrem Wissen glänzen und auch fleißig dabei helfen, Reifen aufzupumpen oder wieder an ein Fahrrad zu montieren.

In der Werkstatt gab es es viel Spannendes zu entdecken und auch im Geschäft haben sie viele schöne Fahrräder und Fahrradzubehör gesehen. In den nächsten Tagen werden die

Kinder das Erlebte auf ein Plakat bringen, mit dem sie sich dann am Wettbewerb beteiligen. Begleitet wurden die Kinder von Mitarbeiterinnen der Handwerkskammer Dortmund, die sogar noch Malbücher und Berufs-Memorys an die Kinder verschenkt haben. Die Freude bei den Kindern war riesig.

Pflege- und Wohnberatung in Bergkamen: Kostenfrei und neutral



Elke Möller. Foto:
Max Rolke / Kreis
Unna

Mit Eintritt eines Pflegefalles stehen Betroffene und Angehörige vor vielen Fragen. Hilfe gibt es vor Ort in den Sprechstunden der Pflege- und Wohnberatung im Kreis Unna. In Bergkamen-Rünthe findet die nächste Sprechstunde der Pflege- und Wohnberatung am Donnerstag, 13. März in der Zeit von 10 bis 12 Uhr statt.

Die Pflegeberaterin Elke Möller ist im Gemeindebüro an der Christuskirche, Rünther Str. 42 in Bergkamen-Rünthe zu erreichen und bietet eine individuelle und kostenfreie Beratung an. Ein Beratungstermin sollte vorher vereinbart werden.

In der Beratung geht es um alle Fragen rund um das Thema Pflege, wie zum Beispiel zu den verschiedenen Leistungen der Pflegeversicherung oder der Begutachtung durch den Medizinischen Dienst. Ebenfalls informiert die Beraterin über ortsnahe Betreuungs- und Pflegeangebote und deren Finanzierung. Informationen gibt es auch zu Entlastungsangeboten für pflegende Angehörige. Die Beratung ist kostenlos und unabhängig.

Terminvereinbarung

Um eine vorherige Terminvereinbarung unter Fon 08 00 27 20 02 00 (kostenfrei) wird gebeten. Wer den Termin nicht wahrnehmen kann, erreicht die Pflege- und Wohnberatung im Kreis Unna im Severinshaus, Nordenmauer 18 in Kamen, unter Fon 0 23 07 2 89 90 60 oder Fon 08 00 27 20 02 00 (kostenfrei).

Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.kreis-unna.de (Suchbegriff Pflege- und Wohnberatung). PK | PKU

Mobiler Gesundheitskiosk kommt in der nächsten Woche drei Mal nach Bergkamen

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

Vor Ort können Sie sich zu allen Fragen rund um die Gesundheit unbürokratisch und kostenlos in der Sprechstunde beraten lassen. Die Gesundheitslotsen beraten Sie zu Angeboten unter Berücksichtigung Ihrer individuellen Situation. Es geht zum Beispiel um Themen wie: „Was tue ich, wenn ich eine Verordnung bekommen habe? Ich habe Fragen zu Angeboten rund um meine Erkrankung“.

Frau Mercan Karadag

Donnerstag 13.03.2025

Treff International – Jahnstr. 93 – 59192 Bergkamen: 14:00 – 16:00 Uhr (Mit Termin)

Frau Jana Krethen

Dienstag 11.03.2025

Multikulturelles Forum e.V. – Buchfinkenstr. 8 – 59192 Bergkamen: 09:30 – 11:00 Uhr

Dienstag 11.03.2025

Beratungsräume ChanGe – Präsidentenstr. 42 – 59192 Bergkamen: 14:00 – 15:30 Uhr

Auch außerhalb der offenen Sprechstunden können Termine vereinbart werden, unter gesundheitskiosk@kreis-unna.de. Interessierte können zu den allgemeinen Öffnungszeiten der Kreisverwaltung Unna telefonisch beraten werden und Termine vereinbaren, unter den folgenden Telefonnummern: Fon 0 23 03 27 – 35 53 oder unter Fon 0 23 03 27 – 42 52 sowie unter Fon 0 23 03 27 – 27 59.

Weitere Infos und Kontakte sowie aktuelle Termine gibt es unter www.kreis-unna.de und dem Stichwort „Mobiler Gesundheitskiosk“. PK | PKU

Positive Entwicklung des Projekts Job-Turbo: Integrationen weiterhin steigend

Das bundesweite Projekt Job-Turbo, welches geflüchteten Menschen hilft, dauerhaft Arbeit aufzunehmen, zeigt auch im Kreis Unna eine positive Entwicklung.

„Am 1. Januar 2024 startete das Projekt Job-Turbo offiziell, vorab wurden 15 Vermittlungsfachkräfte durch die Verantwortlichen im Jobcenter Kreis Unna identifiziert, die fortan als Projektteam die Vermittlung von geflüchteten Menschen fokussieren“, erinnert sich Martin Wiggermann, Vorsitzender der Trägerversammlung des Jobcenters Kreis Unna.

Ziel des Job-Turbos ist die erfolgreiche Vermittlung von Kundinnen und Kunden aus der Ukraine und den acht Hauptasylherkunftsländern* in eine langfristige Beschäftigung. Im vergangenen Jahr konnte das Jobcenter Kreis Unna 994 dieser Kundinnen und Kunden bei der Überwindung der Arbeitslosigkeit unterstützen und die Hilfebedürftigkeit teilweise reduzieren. Im Vergleich: Im Jahr 2023 waren es mit 637 Abgängen noch 357 Beschäftigungsaufnahmen weniger. Der Anstieg 2024 zeigt, dass die Maßnahmen zur Unterstützung der Arbeitsaufnahme durch das zuständige Projektteam um Teamleiter Fabian Niehaus erfolgreich waren und sich die Integrationen von geflüchteten Menschen in den Arbeitsmarkt seither positiv entwickeln.

Mit besonderen Maßnahmen setzt Projektteam jetzt die dritte Projektphase um, die den Fokus auf vertiefte berufsbegleitende Sprachkurse und, sofern möglich, die Anerkennung von ausländischen Berufsabschlüssen legt. So können Arbeitsverhältnisse in der Folge langfristig realisiert

werden.

Erfolgskurs setzt sich fort – Job-Turbo beschleunigt den Eintritt in den Arbeitsmarkt

Seit Anfang dieses Jahres wurden 49 Personen aus der Ukraine und 95 Personen aus den acht Hauptasylherkunftsländern erfolgreich im Rahmen einer Beschäftigungsaufnahme unterstützt.

Uwe Ringelsiep, Geschäftsführer Jobcenter Kreis Unna, bewertet die Entwicklung abschließend: „Dieses gesellschaftlich wichtige Projekt wird im Kreis Unna erfolgreich umgesetzt und dies gelingt uns weiterhin nur in enger Zusammenarbeit mit unseren Kooperationspartnern, wie den Kammern, Behörden und Sprachkursanbietern. Besonders hervorheben möchte ich in diesem Zusammenhang die regionalen Arbeitgeber, die diesem Kundenkreis bisher den Einstieg in den Arbeitsmarkt ermöglicht haben und weiterhin ermöglichen. Damit legen sie schließlich auch die Weichen für eine gesellschaftliche Integration dieser Menschen.“

*Afghanistan, Eritrea, Irak, Iran, Nigeria, Pakistan, Somalia, Syrien