

TURA-Trainer auf erfolgreicher Titeljagd

Zwei Trainer der Wasserfreunde Tura Bergkamen starteten bei den diesjährigen Nordrhein-Westfälischen Kurzbahn Meisterschaften der Master. Dort zeigten sie ihr Können, nicht nur am Beckenrand, sondern auch im Wasser.

Zunächst startete Oli (Trainer der 1. Wettkampfmannschaft) gleich mit 50m Brust und erreichte mit einer SBZ-Zeit von 33,22sec. als Erster das Ziel. Nach einer zweistündigen Pause (sind ja Masters) schwamm Oli in einer weiteren SBZ die 100m Lagen in 1:07,96min.

Kurzer Zwischenstand am ersten Tag: Zwei NRW-Mastertitel AK40 für Oliver Sloboda. (Klasse, kann sich sehen lassen)!!!

Am zweiten Tag bekam Oliver Unterstützung von Lucas (Trainer der 2. Wettkampfmannschaft) und einigen Aktiven der beiden Wettkampfmannschaften. Beide starteten gleich als erstes mit 100m Brust. Die Anspannung und der Adrenalinausstoß bei beiden Trainern war jetzt sehr groß, da ihre Schützlinge jetzt genau hinsahen und natürlich anfeuerten.

Bei der 100m Bruststrecke holte sich Oliver mit einem großen Vorsprung zur Konkurrenz in 1:14,90 min. den dritten NRW-Mastertitel. Lucas absolvierte seinen ersten Start 100m Brust, in einer SBZ von 1:15,16min. Diese wurde mit einem Vize NRW-Mastertitel AK20 belohnt. (TOP Leistung)!!! Gleich darauf folgten die 50m Schmetterling. Hier erkämpfte sich Lucas bei starker Konkurrenz in einer Zeit von 31,50sec. den 9 Platz.

Nach einer wohlverdienten Mittagspause nahm sich Oli als letzten Start die 100 Schmetterling vor.

Diesen Lauf beendete er in 1:06,91min. (Sauber)!!!

Lucas startete im 50 Freistil Lauf und schlug in einer SBZ von 27,41sec. als Sechster an. Endstand: 4 NRW-Master Titel, 1

Vize NRW-Master Titel und gut erschwommene Zeiten.

Fazit: Großartige Leistung von beiden Trainern, Eure Schützlinge sind beeindruckt!!!

Was tun, wenn es im Bauch rumort oder zwickt? – Pulsschlag-Vortrag mit Chefarzt Dr. Kai Wiemer



Pulsschlag-Vortrag Dr Kai Wiemer

Was tun, wenn es im Darm rumort oder zwickt? „Beschwerden ernst nehmen, sich selbst und seine Ernährungsgewohnheiten beobachten und bei anhaltenden Problemen zum Arzt gehen“, weiß Dr. Kai Wiemer, Chefarzt der Klinik für Gastroenterologie am Hellmig-Krankenhaus Kamen.

Im Rahmen der Vortragsreihe „Pulsschlag“ ging der Mediziner jetzt auf verschiedene Krankheitsbilder ein, die allesamt den Bauch betreffen: Reizdarm, Nahrungsmittelunverträglichkeit (Intoleranz), Lebensmittelallergie oder chronisch entzündlichen Darmerkrankungen können Bauschmerzen, Krämpfe, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung auslösen und die Lebensqualität Betroffener erheblich einschränken. Was hinter solchen Symptomen steckt, das können Ärzte heute mit einer Vielzahl von Untersuchungen und Tests feststellen. „Oftmals gilt das Ausschlussverfahren, manchmal dauert es lange, bis man dem Ursprung des Leidens auf die Spur kommt. Aber es lohnt sich immer“, so Dr. Wiemer, der auch betonte, dass hinter Darmbeschwerden durchaus eine schwere organische Erkrankung oder gar ein Krebsleiden stecken kann.

Ähnlich langwierig wie die Diagnose ist oftmals auch die Therapie. „Vor allem beim Reizdarm müssen nicht nur verschiedene Medikamente ausprobiert und manchmal auch kombiniert werden. Auch begleitende Maßnahmen wie eine Psychotherapie oder spezielle Diäten können dafür sorgen, dass Beschwerden aufhören“, erklärte der erfahrene Gastroenterologe und gab den Besuchern noch einen guten Rat mit auf den Weg: „Wenn Sie feststellen, dass Sie bestimmte Nahrungsmittel nicht vertragen, verzichten Sie einfach darauf. Und seien Sie skeptisch wenn Ihnen jemand teure (Blut-) Tests anbietet, die Sie privat bezahlen müssen.“

Sieger beim Sparkassen-Malwettbewerb für Grundschüler stehen fest



Die Jury beim Malwettbewerb der Sparkasse für Grundschüler hatte es wieder nicht leicht.

Am 8. Oktober 2019 war es endlich so weit: Mit Engagement und Sachverstand hat eine Jury, bestehend aus Gereon Kleinhubbert von der Jugendkunstschule Bergkamen, Regine Hoffmann und Lara Sudhaus sowie Frau Sandy Wotzka von der Sparkasse Bergkamen-Bönen aus 1.434 eingesandten Bildern jeweils das schönste Bild eines jeden Jahrgangs pro Schule ermittelt.

Thema des Malwettbewerbes war in diesem Jahr: „Male dein Traumhaus“. Dabei wurde einerseits die Idee als auch die Ausführung bei der Bewertung berücksichtigt. Mitgemacht hatten neun Grundschulen in Bergkamen und Bönen, die sich nun auf die Siegerehrungen, die am 11. und 12. November in den Geschäftsstellen der

Sparkasse Bergkamen-Bönen stattfinden werden, freuen dürfen. Neben Einzelpreisen werden dann zudem die Klassenpreise im feierlichen Rahmen übergeben.

GSW verlegen Fernwärme in Töddinghauser Straße und Zentrumstraße: Versorgung wird am 22. Oktober unterbrochen

Seit Anfang dieser Woche arbeiten die GSW intensiv am Bergkamener Fernwärmenetz im Bereich Zentrumstraße und Töddinghauser Straße. Die Dauer der Gesamtbaumaßnahme wird auf etwa 8 Wochen geschätzt.

Am Dienstag, den 22. Oktober, wird für die Neuverlegung der Leitungen in der Zeit zwischen 8:00 Uhr und 18:00 Uhr die Fernwärmeversorgung in Bergkamen-Weddinghofen zwischen Erich-Ollenhauer-Straße und Amselstraße unterbrochen. Aufgrund der umfangreichen Arbeiten sind Störungen in anderen Fernwärme-Versorgungsbereichen in Bergkamen auch an dem Folgetag, 23.10.2019, nicht ausgeschlossen.

Im Zuge der Baumaßnahmen kommt es zu Beeinträchtigungen des Straßenverkehrs kommen. Die GSW bitten hierfür um Verständnis.

VHS Bergkamen und kommunale Gleichstellungsstelle laden ein zum Dienstagfilm

In der Reihe Dienstagfilm zeigt die VHS Bergkamen in Kooperation mit der kommunalen Gleichstellungsstelle am 29.10.2019, um 19.00 Uhr, das vielfach ausgezeichnete Filmdrama „Mustang“. Dieser Film, der türkischen Regisseurin Deniz Gamze Ergüven, entstand im Jahr 2015 als türkisch-französisch-deutsche Koproduktion.

Geschildert wird das Leben fünf junger Schwestern, aus Sicht der jüngsten Schwester, die bei ihrer Großmutter in einem abgelegenen türkischen Dorf aufwachsen.

„Als Lale und ihre vier Schwestern beim unschuldigen Herumtollen mit ein paar Jungs im Meer beobachtet werden, lösen sie in ihrem türkischen Dorf einen Skandal aus. Ihr als schamlos wahrgenommenes Verhalten hat gravierende Folgen: Das Haus der Familie wird zum Gefängnis, Benimmunterricht ersetzt die Schule und Ehen werden arrangiert.

Die Schwestern wollen sich aber nicht so einfach in ihr Schicksal fügen. Jedes einzelne Mädchen bäumt sich mit aller Macht gegen die archaischen Konventionen auf und setzt so ein Zeichen. Und so kommt es, dass sie in der sonst so ruhigen Gemeinde ganz schön für Aufruhr sorgen.“

Eine rechtzeitige Anmeldung ist erforderlich!

Dienstag, 29.10.19, 19.00 – 21.00 Uhr

VHS-Gebäude „Treffpunkt“; Eintritt: 3,00€

Eine vorherige Anmeldung ist für alle Kurse zwingend erforderlich und nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 8.30 – 12.00 Uhr und montags und donnerstags von 14.00 – 16:00 Uhr im

Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, entgegen. Eine Kursanmeldung per Telefon ist unter den Rufnummern 02307/284 952 und 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.

Soirée Française: Französischer Abend mit der Flötistin Anne Horstmann in der Kundenhalle der Sparkasse



Laden ein zum französischen Abend (v. l.): Michael Krause

(Leiter Marketing/Vertriebsmanagement), Anne Horstmann (Flötistin) und Regine Hoffmann (Mitarbeiterin Marketing)

Musik und Erzählungen aus Frankreich über Reiselust und Feinschmeckerei, den Preis der Freiheit und die Vertreibung aus dem Paradies: Am 14. November 2019 lädt die Flötistin Anne Horstmann zur Soirée Francaise in der Kundenhalle der Sparkasse Bergkamen-Bönen, Rathausplatz 2, ein.

Die Kombination von schöngeistiger Literatur und passender Musik sind ein Spezialgebiet der studierten Musikerin Anne Horstmann. Eine persönliche Affinität zu Frankreich und die umfangreiche Flötenliteratur, die in unserem Nachbarland eine lange Tradition hat, inspirierten sie zu ihrem aktuellen Programm „Soirée Francaise“.

Sie präsentiert darin u.a. Texte von Brillat-Savarin, Alphonse Daudet, Anatole France und Michel de Montaigne. Zur passenden Untermalung und Einstimmung erklingt Flötenmusik von Bodin de Boismortier, Maran Marais, Arthur Honneger und George Bizet. Französische Musik und Lesung in deutscher Sprache.

Der Eintritt ist frei.

Aus dem Programm:

„Reisen“ nach Michel de Montaigne

Der große humanistische Philosoph und Gelehrte des 16. Jahrhunderts berichtet geistreich, selbstkritisch und verblüffend aktuell von seinen Reiseerlebnissen in Europa.

„Blaubarts sieben Frauen“ nach Anatol France

Der Nobelpreisträger Anatol France verkörperte die humanistische Tradition der französischen Aufklärung und war für ironische und humorvolle Werke bekannt. In dieser Erzählung geht er dem französischen Märchen des Frauenmörders Blaubart nach und entlarvt eine tödliche Intrige. War Blaubart nur ein Opfer der Frauen?

„Die Ziege des Monsieur Seguin“ nach Alphonse Daudet
Eine Parabel über den Preis der menschlichen Freiheit von dem berühmten Autor des „Tartarin de Tarascon“, bewegend, humorvoll und melancholisch.

Bürgermeister zeichnet zahlreiche Bürgerinnen und Bürger für ihr ehrenamtliches Engagement aus



Im feierlichen Rahmen hat Bürgermeister Roland Schäfer am Freitag zahlreiche Bergkamener Bürgerinnen und Bürger im Veranstaltungsraum von Bayer für ihr ehrenamtliches Engagement ausgezeichnet.

Die Silbermedaille der Stadt Bergkamen erhielten



Bürgermeister
Roland Schäfer bei
der Ehrung
verdienter
Bergkamenerinnen
und Bergkamener.

Frank Bartsch

Engagement im sozialen und sportlichen Bereich
u.a. Mitbegründer Panorama-Marathon

Anneliese Böhnke

Engagement im sozialen Bereich
Gründerin Weihnachtswunschzettelbaum

Hedda Diederichs-Warnken

Engagement im sozialen Bereich
Mitbegründerin des „Offenen Frühstückstreffs“

Iris Glesmann

Engagement im sozialen Bereich
Mitbegründerin des „Offenen Frühstückstreffs“

Walter Görlitz

Engagement im sozialen Bereich
als Vorsitzender des Blinden- und Sehbehindertenvereins Kreis
Unna und für Tätigkeit im Behindertenbeirat der Stadt
Bergkamen

Martin Jagielki

Engagement im kulturellen Bereich
als 1. Vorsitzender im Blasorchester „Heimatklänge“ e.V.

Irene Jung

Engagement im sozialen Bereich
als Koordinatorin des Projektes „Zeitpaten“

Heinz-Dieter Kortenbruck

Engagement im Umwelt- und Naturschutz
als Vorsitzender des landwirtschaftlichen Ortsverbandes
Bergkamen e.V.

Andreas Kubicki

Engagement im sportlichen Bereich
als Vorsitzender des Gesamtvereins SuS Rünthe 08 e.V.

Dorothea Langenbach

Engagement im kulturellen Bereich
als koordinierende Mitarbeiterin des Fördervereins des
Bachkreises e.V.

Verleihung der Ehrennadel der Stadt Bergkamen in 2019

Maria Abraham, KAB St. Elisabeth Bergkamen

Rainer Achsnich, Theaterverein Volksbühne Overberge

Ute Brüninghaus, Ev. Martin-Luther-Kirchengemeinde

Hartmut Damerau, SuS Oberaden, Abt. Leichtathletik

Artur Dasbeck, RGZV Edle Rasse Rünthe

Bernd Deiting, Ev. Friedenskirchengemeinde

Brigitte Dittrich, Ev. Martin-Luther-Kirchengemeinde

Bernd Fischer, SuS Rünthe 08 e. V.

Inge Freitag, Stadtsportgemeinschaft Bergkamen
Ulla Friese, TuRa Bergkamen, Abtl. Turnen u. Leichtathletik
Dennis Füllenbach, SuS Rünthe 08 e. V.
Marita Fuchs, Behindertenkreis Martin-Luther-Zentrum
Falko Gembruch, TTC 77 Bergkamen-Rünthe
Peter Hoffmann, FC Overberge
Brunhilde Holtkötter, Ev. Frauenhilfe Weddinghofen
Bärbel Hout, Ev. Martin-Luther-Kirchengemeinde
Petra Jagielki, Blasorchester „Heimatklänge“
Ralf Kaczmarek, FC Overberge
Bärbel Kilp, KAB St. Elisabeth Bergkamen
Brigitte Kirchberger, „Offener Frühstückstreff“
Christa Marienfeld, „Offener Frühstückstreff“
Peter Meyer, FC Overberge
Hans-Joachim Neureiter, SuS Oberaden 1921 e. V.
Michael Puszcz, FC Overberge
Karin Runte, Theaterverein Volksbühne 20 Oberaden
Edith Schäkermann, „Offener Frühstückstreff“
Christina Schlowinski, Blasorchester „Heimatklänge“
Wilfred Schlüchter, Theaterverein Volksbühne 20 Oberaden
Maria Schneider, Ev. Martin-Luther-Kirchengemeinde
Klaus Schwieter, Neuapostolische Kirche B.-Oberaden
Heinz Sommerfeldt, SuS Oberaden, Abt. Leichtathletik
Andreas Sonntag, FC Overberge
Bernhard Weniger, Neuapostolische Kirche B.-Oberaden

Verleihung der Ehrenamtskarte der Stadt Bergkamen in 2019

Victoria Baran, Ev. Kinder- u. Jugendzentrum Oberaden (John)
Annegret Brigatt, SuS Oberaden, Abt. Leichtathletik
Thomas Clemendt, FC Overberge
Ute Dettmar, Ev. Martin-Luther-Kirchengemeinde Bergkamen
Lara Engler, Ev. Kinder- u. Jugendzentrum Oberaden (John)
Markus Ellerkmann, FC Overberge
Markus Franck, SuS Rünthe 08 e. V.
Dennis Franke, SuS Rünthe 08 e. V.

Bernd Fischer, SuS Rünthe 08 e. V.
Jan Friese, Kath. Kirchengemeinde St. Elisabeth Bergkamen
Michael Großpietsch, SuS Rünthe 08 e. V.
Sarah Grothaus, Kath. Kirchengemeinde St. Elisabeth Bergkamen
Uwe Haase, Wasserfreunde TuRa Bergkamen
Jan Niklas Heine, Horst Ritter der Tafelrunde e. V. /Stamm
Pendragon
Sylke Jütte, Wasserfreunde TuRa Bergkamen
Nele Juznik, Ev. Martin-Luther-Kirchengemeinde Bergkamen
Björn Kirstein, FC Overberge
Peter Meyer, FC Overberge
Maximilian Neumann, Ev. Martin-Luther-Kirchengemeinde
Bergkamen
Udo Pilz, SuS Rünthe 08 e. V.
Michael Pristat, SuS Rünthe 08 e. V.
Michael Poetsch, SuS Rünthe 08 e. V.
Sascha Puttkammer, FC Overberge
Markus Rämpke, SuS Rünthe 08 e. V.
Tim Ramin, Technisches Hilfswerk, OV Kamen-Bergkamen
Daniela Scheibke, SuS Rünthe 08 e. V.
Leon Schneider, Ev. Kinder- u. Jugendzentrum Oberaden (John)
Stefan Schreiber, SuS Rünthe 08 e. V.
Fabian Schwingeler, Ev. Martin-Luther-Kirchengemeinde
Bergkamen
Okay Ünlü, Sus Rünthe 08 e. V.
Dietmar Wurst, SuS Rünthe 08 e. V.
Heiko Ziebe, SuS Rünthe 08 e. V.

Zwischen Dorf und „Alter

Wohnberatung im Bergkamener Rathaus



Anne Kappelhoff

In Bergkamen findet die nächste Sprechstunde der Pflege- und Wohnberatung am Donnerstag, 17. Oktober von 10 bis 12 Uhr statt. Die Pflegeberaterin Anne Kappelhoff ist im Rathaus, Rathausplatz 1, Raum 600 zu erreichen. Eine telefonische Kontaktaufnahme ist unter Tel. 0 23 07 / 965 218 möglich.

Bei der kostenlosen und anbieterunabhängigen Beratung geht es um Fragen rund um das Thema Pflege, wie zum Beispiel zu den Leistungen der Pflegeversicherung oder der Begutachtung durch den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung. Ebenfalls parat haben die Berater Adressen und Informationen über ortsnahe Angebote oder zur Finanzierung von Hilfsangeboten. Informationen gibt es auch zu Hilfeangeboten, die pflegende Angehörige eines an Demenz erkrankten Menschen entlasten können.

Wer den Termin nicht wahrnehmen kann, später noch Fragen hat oder einen Hausbesuch vereinbaren möchte, erreicht die Pflege- und Wohnberatung im Kreis Unna im Severinshaus, Nordenmauer 18 in Kamen unter Tel. 0 23 07 / 28 99 060 oder 0 800 / 27 200

200 (kostenfrei).

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

Noch eine Baustelle auf der A1: Brückenneubau zwischen Kamen-Zentrum und Kreuz Dortmund/Unna

Freitagnacht (11. Oktober) wird durch die Straßen.NRW-Autobahnniederlassung Hamm auf der A1 zwischen der Anschlussstelle Kamen-Zentrum und dem Autobahnkreuz Dortmund/Unna eine neue Brückenbaustelle eingerichtet.

Für den Neubau der A1-Brücke über die K39 (Afferder Weg) in Unna stehen dem Verkehr auf der A1 in beiden Fahrtrichtungen anschließend jeweils drei eingeengte Fahrstreifen zur Verfügung. Der A1-Verkehr wird zunächst jeweils nach außen verlegt, um in der Mitte sieben Wochen lang die ersten Arbeiten durchführen zu können. Danach werden alle sechs eingeengten Fahrstreifen auf die östliche Autobahnseite (Fahrtrichtung Münster) verlegt. Die westliche Brückenhälfte der Fahrbahnrichtung Wuppertal wird dann abgerissen und neu aufgebaut. Sobald der westliche Brückenteil steht, wird der Verkehr auf den Neubau verlegt und die östliche Brückenhälfte abgerissen und neu gebaut. Alle Bauarbeiten sollen Ende November 2020 abgeschlossen sein.

Voraussichtlich ab 18. November bis Mitte Oktober 2020 wird

der Afferder Weg in Unna halbseitig und zeitweise für den Abbruch und den Neubau der Brückenhälften voll gesperrt. Die erste Vollsperrung des Afferder Wegs ist von Anfang Januar bis Mitte März 2020 geplant. Umleitungen werden dann eingerichtet. Straßen.NRW investiert in den Neubau der A1-Brücke 8,1 Millionen Euro aus Bundesmitteln.

Hintergrund:

Die A1-Brücke über die K39 (Afferder Weg) in Unna kann die heutigen Lasten nicht mehr aufnehmen und muss ersetzt werden. Sie wurde 1938 und 1957 gebaut sowie 1979 verbreitert. Die Brücke ist 13,70 Meter lang, 38 Meter breit und hat eine Fläche von 521 Quadratmetern.

Bezirksregierung verschärft Kontrollen: Bei Beauftragung von Dacharbeiten immer nach der Absturzsicherung fragen

In den vergangenen Wochen sind im Regierungsbezirk Arnsberg verstärkt Prospekt-Werbungen von Firmen für Dacharbeiten in Briefkästen eingeworfen worden. Bei Arbeitsschutz-Kontrollen vor Ort haben Beamte der Gewerbeaufsicht festgestellt, dass diese Firmen ihre Mitarbeiter ohne Absturzsicherung tätig werden ließen.

Die zuständige Dezernentin der Bezirksregierung Arnsberg, Petra Blum, appelliert deshalb, bei der Beauftragung von Dacharbeiten immer nach den eingeplanten Maßnahmen der Firmen für den Arbeitsschutz zu fragen. „Wenn Ihnen als

Hausbesitzer*in ,die langjährige Erfahrung der Beschäftigten‘ als einzige Absturzsicherung genannt wird, sollten Sie hellhörig werden. Klären Sie im Vorfeld, welche Maßnahmen und welche Kosten für die Absturzsicherung eingeplant sind.“ Ratsam sei zudem, sich ein zweites oder drittes Angebot für die Dacharbeiten inklusive Absturzsicherung zum Vergleich einzuholen. „Denken Sie bitte daran, dass die Beschäftigten der Dacharbeitsfirmen ihre Gesundheit und ihr Leben aufs Spiel setzen, wenn sie ohne Absturzsicherung die Dacharbeiten ausführen.“

Dezernentin Blum betont, üblich sei, dass der Dachdecker die Sicherheitsvorkehrungen wie zum Beispiel ein Dachfanggerüst vorschlage. Welche Maßnahmen geeignet seien, hänge aber von den individuellen Begebenheiten ab und müsse daher immer im Einzelfall geprüft werden.

Die Beschäftigten der Bezirksregierung kontrollieren im Aufsichtsbezirk derzeit verstärkt, ob Dacharbeiten ohne Absturzsicherung ausgeführt werden. Bei Mängeln müssen die Dacharbeiten so lange ruhen, bis geeignete Vorkehrungen ein sicheres Arbeiten am Dach gewährleisten können. Die zuletzt in den Fokus gerückten Firmen boten etwa die Reinigung, Beschichtung oder Ausbesserungsarbeiten an den Dächern an.