

Ayurveda – Aufbruch in neue Erfahrungen in der Ökologiestation

Unter dem Motto „Aufbruch in eine neue Erfahrung“ findet am Samstag, 8. Dezember, in der Ökologiestation in Bergkamen-Heil ein Intensivseminar für „Einsteiger“ in Ayurveda statt. Sabine Geisler bietet theoretische und praktische Einheiten mit dem Schwerpunkt Ernährung.

Eingeführt wird in die altindischen Weisheiten und das natürliche Heilsystem für Gesundheit und Balance von Körper und Seele, beginnend mit dem ayurvedischen Grundprinzip, den Tages-, Jahres- und Lebenszeitrhythmen. Nach Bestimmung der Konstitutionen stehen deren unterschiedliche Typen mit ausführlichen Lebensstil- und Ernährungsempfehlungen an.

Anschließend informiert die Referentin über Gunas (Eigenschaften) von Gewürzen und Lebensmitteln sowie ungesunde Nahrungsmittelkombinationen. Beim gemeinsamen Kochen und Genießen eines Abendessens werden vielfältige Gewürze und deren Wirkungen erläutert. Das Seminar dauert von 11.00 bis 17.00 Uhr und kostet 62,- € einschließlich Seminarunterlagen und Rezepten. Eine Lebensmittelumlage von 7,- € je Teilnehmer, einschließlich Gewürzmischungen und Ghee zum Mitnehmen, wird zusätzlich erhoben.

Informationen zur Dozentin, die als praktische Ayurveda Therapeutin und Krankenschwester in der Naturheilkunde ausgebildet ist, finden sich unter www.naturheilkunde-geisler.de. Eine Anmeldung ist bis zum 30. November unter 0 23 89 – 98 09 11 (auch Anrufbeantworter) beim Umweltzentrum Westfalen möglich.

Drei Bergkamener Wasserfreunde starten bei NRW-Kurzbahnmeisterschaften



Lisa Weber, Maximilian Weiß und Felix Wieczorek mit ihren Trainern.

Lisa Weber (Jg.2001), Maximilian Weiß (Jg.2002) und Felix Wieczorek (Jg.2002) starteten in diesem Jahr für die Wasserfreunde TuRa Bergkamen bei den Nordrhein-Westfälischen Kurzbahnmeisterschaften in Wuppertal.

Felix Wieczorek erschwamm sich, wie schon im Mai auf der Langbahn, wieder einen Platz unter den Top Ten über 50m Rücken in seinem Jahrgang. Er schlug mit einer neuen persönlichen Bestzeit von 29,37 Sekunden als Siebter an.

Maximilian Weiß startete über 50m Schmetterling. Auch er

konnte sich noch einmal steigern und beendete den Wettkampf mit einer neuen persönlichen Bestzeit von 28,64 Sekunden.

Für Lisa Weber war es die erste Teilnahme bei NRW-Kurzbahnmeisterschaften. Sie bestätigte ihre guten Leistungen über 50m Freistil und 50m Schmetterling und blieb auf beiden Strecken nur einen Wimpernschlag über ihren Bestzeiten.

Fußgängerampeln mit kleinen Bergmännern und Römern: Stadtrat stimmt diesem SPD-Antrag zu

Der Stadtrat gab in seiner jüngsten Sitzung „grünes Licht“ für kleine Bergmänner und Römer, die an ausgesuchten Fußgängerampeln im Stadtgebiet den Fußgängern signalisieren sollen, ob sie den an dieser Stelle die Straße sicher queren können oder den Kraftfahrzeugen zunächst den Vorrang geben müssen.

Diese kleinen roten und grünen Bergmänner und Römer sollen die Verbundenheit der Stadt mit ihrer Geschichte symbolisieren, erklärte SPD-Fraktionschef. Er sieht dazu auch positive Aspekte für das Bergkamener Stadtmarketing und den Tourismus.

Allerdings werden die neuen Zeichen auf Fußgängerampeln nicht so schnell kommen. Die meisten Fußgängerampeln stehen an Bundes-, Landes- und Kreisstraßen. Hier müssten noch Straßen.NRW und der Kreis Unna für den Plan gewonnen werden. Offen ist dann noch die Frage, wer die Kosten für die Umrüstung trägt.

Und die Kosten selbst sind auch noch nicht kalkuliert. Es wird dann auch nicht bei den Kosten bleiben, die bei einem reinen Austausch des Glases, etwa nach einer Beschädigung, anfallen. Bei der Umrüstung auf rote und grüne Bergmänner könnte auf das Duisburger Vorbild zurückgegriffen werden. Hier wären Lizenzgebühren zu zahlen.

Teurer werden sicherlich die roten und grünen Römer. Die müssen, weil es noch kein Vorbild gibt, von einem Grafiker oder Grafikerin entwickelt werden. Die Kosten hierfür sind zurzeit noch eine unbekannte Größe.

Die Stadt Bergkamen sollte sich bei der Umsetzung des Ratsbeschlusses nicht allzu viel Zeit lassen. Denn der Antrag der SPD-Fraktion hatte bereits im Vorfeld überregionale Aufmerksamkeit erregt. Der Plan „Römer an Fußgängerampeln“ dürfte auch andere Standorte von Römerlagern wie Haltern oder Xanten inzwischen erreicht haben und dort positiv aufgenommen worden sein.

Winterdienst auf 220 Kilometer Kreisstraßen: Für Eis und Schnee gewappnet



Die Winterdienst-Fahrzeuge

stehen am Kreis-Bauhof an der Florianstraße bereit.
Foto: Max Rolke – Kreis Unna

Der erste Frost dieses Winters hat den Kreis Unna diese Woche bereits heimgesucht. Für Minusgrade, Eis und Schnee sind die Mitarbeiter des Kreis-Bauhofs gewappnet: Die beiden Silos sind mit insgesamt rund 500 Tonnen Salz gut gefüllt. Auf rund 220 Kilometer Kreisstraßen sind dann, wenn die Wetterlage extrem ist, ein gutes Dutzend Mitarbeiter auf fünf Fahrzeugen im Einsatz.

„Das Salz wurde bereits im Sommer eingelagert, die Dienstpläne für den Winterdienst stehen seit September fest“, teilt der auch für die Unterhaltung der Kreisstraßen zuständige Sachgebietsleiter, Jürgen Busch, mit.

Das Streu-Prinzip

Gestreut wird beim Kreis nach dem Prinzip „so wenig wie möglich, so viel wie nötig“. Dabei kommt Feuchtsalz zum Einsatz, das am Fahrzeug angemischt wird: „In dem Moment, in dem das Salz auf dem Streuteller landet, wird es mit Sole besprüht“, so Busch. „Der Vorteil ist, dass das Salz auf der Fahrbahn nicht wegweht. So werden weniger Streumittel benötigt und das schont Umwelt und Finanzen.“

Natürlich können die Kreis-Mitarbeiter nicht an allen Stellen gleichzeitig sein. Deshalb gibt es eine Prioritätenliste. Steigungen beispielsweise werden vorrangig bearbeitet. Es gibt übrigens keine gesetzliche Streu- und Räumpflicht für Kreisstraßen.

Gezielt streuen

„Wir wissen aber natürlich, wie gefährlich glatte Straßen sind, und sind im Regelfall zwischen vier und 20 Uhr unterwegs, wenn es drauf ankommt“, unterstreicht der Sachgebietsleiter, der gleichzeitig um Verständnis bittet,

wenn es an der einen oder anderen Stelle mal etwas länger dauert, bis freie Fahrt ist.

Grundsätzlich sollten Autofahrer bei winterlichen Straßenverhältnissen langsam und besonders vorausschauend fahren. Denn nur, wer mit angepasster Geschwindigkeit unterwegs ist, kann noch rechtzeitig reagieren. PK | PKU

Internationaler Tag „Nein zu Gewalt an Frauen“: Hilfetelefon rund um die Uhr erreichbar



Gleichstellungsbeauftragte Heidi Bierkämper-Braun (Dritte von links) setzt mit dem Personalrat der Kreisverwaltung ein Zeichen gegen Gewalt an Frauen. Foto: Fabiana Regino – Kreis Unna

Seit mehr als 30 Jahren setzen sich Menschen am 25. November weltweit gegen Gewalt und Diskriminierung an Frauen ein. Auch

in diesem Jahr war und ist das Thema aktuell. Umso wichtiger ist es, zum Internationalen Tag „Nein zu Gewalt an Frauen“ auf Beratungs- und Hilfsangebote hinzuweisen.

Auch in Deutschland ist Gewalt gegen Frauen noch immer trauriger Alltag. Jede dritte Frau ist von körperlicher oder sexueller Gewalt betroffen. Rund 25 Prozent aller Frauen erleben Gewalt in ihrer Partnerschaft. Mehr als die Hälfte der Frauen wurde mindestens einmal im Leben sexuell belästigt. Zu diesen Ergebnissen kommt eine Studie der Europäischen Union.

Beratungsstellen nutzen

Doch nur 20 Prozent dieser Frauen nutzen die bestehenden Beratungseinrichtungen. Anlässlich des Internationalen Tags „Nein zu Gewalt an Frauen“ machen die Gleichstellungsbeauftragten im Kreis Unna betroffenen Frauen Mut, sich entweder bei der Frauenberatungsstelle des Frauenforums unter Tel. 0 23 03 / 8 22 02 zu melden oder das rund um die Uhr erreichbare Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ anzurufen.

Seit 2013 besteht diese Einrichtung des Bundesamts für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben als Ergänzung zu den Fachberatungsstellen und Frauenhäusern. Als erstes bundesweites Angebot ist das Hilfetelefon an 365 Tagen im Jahr unter Tel. 08000 116 016 und über die Online-Beratung unter www.hilfetelefon.de erreichbar – anonym, kostenlos, barrierefrei und in 15 Sprachen. PK | PKU

Es gibt noch Eintrittskarten:

Daniele Negrone ist Gaststar bei der „TEENAGE HISTORY 2018“

Auch in diesem Jahr findet am Samstag, den 01.12.2018 von 17:00 Uhr bis 20:00 Uhr in der Konzertaula Kamen die Teenage History Show im Rahmen des Landesprogramms „Kulturrucksack NRW“ statt. Erneut werden Tanz- und Musikgruppen aus dem Städteverbund Kamen und Bergkamen auf der Bühne stehen.

Die „Teenage History“ sorgte bereits in den vergangenen 6 Jahren in der Konzertaula Kamen und im Studiotheater Bergkamen für ein volles Haus! Unterstützt von bekannten Sängerinnen, wie „Loona“ , „Bahar (Monrose)“, oder „Meltem (DSDS)“ traten in jedem Jahr mehr als 100 Jugendliche aus Kamen und Bergkamen auf, und boten eine tolle Show aus Tanz, Musik, Literatur und Kunst.

In diesem Jahr konnte mit Daniele Negrone wieder ein prominenter Star zur Unterstützung gewonnen werden. Daniele Negrone ist vor allem durch die TV – Shows DSDS und „Ich bin ein Star, holt mich hier raus!“ bekannt geworden. Daniele Negrone ist bekannt für seine bunten Haare, seinen extravaganten Style und seine Bühnenshows. Bereits 2012, als er als 16-jähriger durch die Castingshow „Deutschland sucht den Superstar (DSDS)“ bekannt wurde (Platz 2, zwei Top-10-Alben, Goldene Schallplatten, zahlreiche Publikumspreise, vier Tourneen), versammelte er fast 500.000 Fans auf seiner Facebook-Seite. Zuletzt sorgte der 22-jährige Sänger im „RTL-Dschungelcamp“ für Aufsehen. Die Zuschauer belohnten seinen Kampfgeist abermals mit dem 2. Platz und verliehen ihm den Titel „Dschungelprinz“. Anfang Mai 2018 hat Daniele Negrone sein drittes Album „Breathing“ veröffentlicht.

Daniele Negrone wird zum Ende der Show einen ca. 30 minütigen

Auftritt bieten und anschließend für Fotos zur Verfügung stehen.

Für die Teenage History sind in Kamen und Bergkamen an folgenden Stellen noch kostenlose Eintrittskarten erhältlich: Jugendkunstschule Bergkamen im Pestalozzihaus im Kinder- und Jugendhaus Balu sowie beim Kulturreferat im Rathaus der Stadt Bergkamen, in Kamen beim Fachbereich Kultur Rathaus Zimmer 24 EG, Freizeitzentrum Lüner Höhe Kamen, Stadtbücherei Kamen. Informationen zur Veranstaltung erhalten Interessierte bei den Kulturrucksackbeauftragten der Stadt Kamen, Michael Wrobel FZ Lüner Höhe Telefon 02307 12552 und für Bergkamen bei Gereon Kleinhubbert, Jugendkunstschule Telefon 02307 288848.

Pfarrer Frank Hielscher möchte im Kirchenkreis Stellvertreter von Superintendent Böcker werden



Pfarrer Frank
Hielscher.

Foto:
Friedenskirch
engemeinde

Am kommenden Montag, 26. November, tagt im Gemeindehaus in Kamen die Synode des Evangelischen Kirchenkreises Unna. Die Delegierten der Kirchengemeinden wählen dort einen neuen Assessor, einen Stellvertreter des Superintendenten. Ein Kandidat ist Pfarrer Frank Hielscher aus Bergkamen. Auf der Herbsttagung steht traditionell auch der Haushalt zur Debatte.

Zwei Kandidaten werden den Synodalen zur Wahl zum Assessor vorgeschlagen. Pfarrer Frank Hielscher ist Gemeindepfarrer der Friedenskirchengemeinde Bergkamen und Pfarrer Andreas Müller ist als Schulreferent im Kirchenkreis tätig. Die Wahl ist nötig geworden, weil der bisherige Assessor, Pfarrer Christian Bald, im Kirchenkreis Bielefeld zum Superintendent gewählt wurde. Nun muss die Nachfolge für den Rest der Amtszeit (bis 2020) geregelt werden. Dazu bedarf es der einfachen Stimmenmehrheit.

Der Haushalt des Ev. Kirchenkreises mit einem Gesamtvolumen von 10,7 Mio. Euro weist in diesem Jahr ein stabiles Kirchensteueraufkommen aus. „Dies versetzt uns in die Lage, die Steigerung in den Gehaltskosten abzudecken“, so Verwaltungsleiter Thomas Sauerwein im Vorfeld. Sorgen mache ihm vielmehr die ausbleibende Änderung der KiTa-Finanzierung: „Dort geben wir weiterhin jährlich eine halbe Million Euro über unseren gesetzlichen Anteil hinein, damit die KiTas arbeiten können.“

Die Kreissynode beginnt um 14 Uhr mit einem Gottesdienst in der Kamener Pauluskirche. Die Predigt hält Pfarrer Dr. Jean-Gottfried Mutombo. Er ist der für Unna zuständige Regionalpfarrer des Amtes für Mission, Ökumene und kirchliche Weltverantwortung der westfälischen Landeskirche.

Vorstellung der Kandidaten:

Frank Hielscher

ist 56 Jahre, seit 32 Jahren verheiratet und hat drei erwachsene Söhne. Er ist seit 25 Jahren Gemeindepfarrer in der

Evangelischen Friedenskirchengemeinde in Bergkamen. Seine besonderen Schwerpunkte liegen rund um den Gottesdienst und der (Kirchen-)Musik, bei der Ökumene und den Möglichkeiten neuer Medien. Hielscher hatte und hat verschiedene kreiskirchliche Aufgaben inne: als ehemaliger Vorsitzender des Fachbereiches für Gottesdienst, Kirchenmusik, Mission und Ökumene oder als Mitglied im Nominierungsausschuss.

„Mich reizt besonders die Mitbestimmung und -gestaltung bei der ergebnisoffenen Diskussion, wie die Zukunft des Kirchenkreises aussehen kann. Ich möchte das Miteinander der Gemeinden untereinander und auch mit den synodalen Diensten und der kirchlichen Verwaltung stärken.“

Andreas Müller

ist 52 Jahre alt und lebt mit seiner Familie in Unna. Er war Gemeindepfarrer in Hamm und ist seit 2003 Schulreferent im Ev. Kirchenkreis Unna. Er leitet die Mediothek, unterrichtet in Fröndenberg und macht das Fortbildungsprogramm für Lehrerinnen und Lehrer. Andreas Müller liegt ökumenisches Lernen am Herzen. So begleitete er mehrere Jugendaustauschprogramme nach Tansania und in die USA. Er ist stellvertretender Assessor und Vorsitzender des Ausschusses für Jugend, Schule und Offene Ganztagschule.

„Ich möchte dazu beitragen, dass wir miteinander fröhlich weiter am Reich Gottes bauen. Dazu brauchen wir eine beherzte Leitung und ein tragendes Gemeinschaftsgefühl, mit dem wir uns in Gemeinden und funktionalen Diensten gegenseitig stärken. Dafür möchte ich mich als Assessor stark machen.“

Spielzeugbörse „Kinderkram!“

der Friedenskirchengemeinde ist in der Auferstehungskirche am Samstag wieder von 10 bis 12 Uhr geöffnet.

Die Spielzeugbörse „Kinderkram!“ der Friedenskirchengemeinde ist in der Auferstehungskirche am Samstag, 24. November, wieder von 10 bis 12 Uhr geöffnet.

„Kinderkram“ wird dieses Angebot genannt, weil hier Kinder und Erwachsene kostenfrei nach Büchern und Geschenken kramen und stöbern dürfen, um z. B. etwas für die nächste Kindergeburtstagsparty oder für Ostern haben zu können. Kein Kind soll ohne Geschenk bleiben oder eine Einladung ausschlagen müssen, nur weil das Geld für ein Geschenk fehlt.

Selbstverständlich kann in dieser Zeit auch neues oder sehr gut erhaltenes Spielzeug abgegeben werden. Hier sind die Organisatoren dringend auf IHRE Spenden angewiesen. Bitten Sie ihre Kinder doch einmal, die Zimmer oder Dachböden zu durchforsten. Sicher gibt es dort einige nie gelesene Bücher oder Spielzeuggeschenke, aus denen sie herausgewachsen sind.

Die Organisatoren freuen sich uns über jede Spende.

Kinderkram ist jeden letzten Samstag im Monat von 10 bis 12 Uhr in den unteren Räumen der Auferstehungskirche für jedermann geöffnet.

Weitere Öffnungszeiten nach Absprache.

Wohnungseinbruch an der Jahnstraße: Bargeld gestohlen

Am Donnerstag sind Unbekannte in eine Wohnung eines Mehrfamilienhauses in der Jahnstraße eingebrochen. Zwischen 17.00 und 19.00 Uhr gelangten sie durch ein Fenster auf der Rückseite ins Gebäude. Dort durchsuchten sie die Räume und entwendeten u. a. Bargeld.

Wer hat Verdächtiges bemerkt? Hinweise bitte an die Polizei in Bargeld unter der Rufnummer 02307 921 7320 oder 921 0.

Zurück ins reale Leben: Gemeinsam etwas unternehmen statt Facebook, Instagram und Co.

Facebook, Instagram und Co. in allen Ehren aber: Alles über soziale Netzwerke zu besprechen, sich nur im Netz auszutauschen und Hobbies ausschließlich in digitalen Gruppen diskutieren? Das ist auf Dauer nicht das Wahre. In Lünen will sich daher eine Gruppe junger Erwachsener (25-35 Jahre) gründen, die zusammen auch mal offline etwas unternimmt.

Essen gehen, über den Weihnachtsmarkt schlendern, Musik hören, Konzerte besuchen oder sich auch einmal sportlich betätigen –

Möglichkeiten gibt es viele. Wer sich angesprochen fühlt und Lust hat, seine Freizeit zusammen mit anderen aktiv und offline zu gestalten, ist hier richtig. Um Anmeldung vorab wird gebeten.

Kontakt: K.I.S.S. – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen im Gesundheitshaus Unna, Massener Straße 35. Die Ansprechpartnerin Simone Saarbeck ist per Telefon unter 0 23 03 / 27 – 28 29 oder per E-Mail unter simone.saarbeck@kreis-unna.de erreichbar. PK | PKU

Plastikfrei leben im Alltag – Hygieneartikel selbst herstellen: Praxisseminar in der Ökologiestation

Am Dienstag, 11. Dezember, erfährt man von Joana Lisa Gumpert in der Ökologiestation nicht nur mehr über die Folgen von Plastikmüll-Verschmutzung sondern es wird auch gleich praktisch demonstriert, was jeder dagegen tun kann!

Nach einer kleinen Präsentation mit Raum für Fragen und Ideenaustausch werden gemeinsam vier schnelle und praktische Rezepte für die problemlose Herstellung alltäglicher Hygieneartikel umgesetzt. Dadurch wird nicht nur Plastikmüll reduziert sondern auch der Kontakt zu potentiell schädlichen Zusätzen aus gekauften Hygieneprodukten vermindert. Angefertigt wird Zahnpasta, Deocreme, Balsam für Lippen und trockene Haut sowie ein Erkältungsbalsam.

Für den problemlosen Transport sollten kleine Schraubdöschen

oder -Gläschen (je Teilnehmer 2 x 50 ml und 2 x 15 ml) mitgebracht werden, sie können aber auch bei der Anmeldung, die bis zum 2. Dezember unter 0 23 89 – 98 09 11 (auch Anrufbeantworter) beim Umweltzentrum Westfalen möglich ist, mitbestellt werden. Der etwa eineinhalbstündige Workshop beginnt um 18.30 Uhr und kostet 10,00 Euro zzgl. 5,00 Euro Materialkosten je Teilnehmer.