Eltern-Kind-Turnen mit dem Familienzentrum Tausendfüßler

Am 01.02.2018 startet jeweils donnerstags das neunwöchige Kursangebot „Eltern-Kind-Turnen“ des Familienzentrums Tausendfüßler. Der Kurs findet wegen der benötigten Bewegungsfläche nicht im Familienzentrum, sondern in der Turnhalle der benachbarten Albert-Schweitzer-Schule statt. Eingeladen hierzu sind Kinder im Alter von vier bis sechs Jahren und ihre Eltern.

Im Vordergrund des Eltern-Kind-Turnens stehen der Spaß an der eigenen Bewegung und das gemeinsame Ausprobieren von Eltern und Kind. Neue Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten, die im elterlichen Haushalt und auch im Alltag eines Familienzentrums so nicht möglich sind, können hier erprobt werden. Die Kinder fühlen sich hierbei immer sicher, da sich die Eltern stärkend und unterstützend in direkter Nähe befinden. Experimentiert wird u. a. mit Schwungtüchern und verschiedenen Großgeräten.

Eltern haben auch die Möglichkeit, das ein oder andere neue Bewegungsspiel und ansprechende Bewegungslieder kennenzulernen, sowie sich untereinander auszutauschen. Eltern werden überrascht sein, wie mutig und sicher Kinder im Laufe der Zeit Bewegungsbaustellen handhaben werden.

Beginn der Eltern-Kind-Turn- Gruppe ist donnerstags jeweils um 14:00 Uhr. Ende der Turnstunde um 15:00 Uhr. Geeignete Kleidung und Hallenschuhe sind notwendig. Sinnvoll sind auch Getränke für die Kinder.

Die weiteren Termine sind:
08.02.2018
15.02.2018
22.02.2018
01.03.2018

08.03.2018
15.03.2018
22.03.2018
29.03.2018

Bei Interesse wird um Anmeldung im Familienzentrum Tausendfüßler, Im Sundern 7, entweder persönlich oder telefonisch unter der Rufnummer: 02307-80141 gebeten.

Anmeldeschluss ist der 22.01.2018.

Neuer Bussteig für die C11 am Bergkamener Busbahnhof

Ab Montag, 08.01.2018, ändert sich der Bussteig für die Abfahrten der VKU-Linie C11. Ab Bergkamen Busbahnhof fährt die C11 Richtung Wilhelm-Leuchner-Straße von Bussteig C ab.

Weitere Auskunft zum Thema Bus und Bahn gibt es bei der kreisweiten ServiceZentrale fahrtwind unter Telefon 0 800 3 I 50 40 30 (elektronische Fahrplanauskunft, kostenlos) oder 0 180 6 / 50 40 30 (personenbediente Fahrplanauskunft, pro Verbindung: Festnetz 20 ct/ mobil max. 60 ct) oder im Internet www.vku-online.de.

Vorträge im Hellmig-

Krankenhaus: Sport Thema in Pulsschlagreihe

Regelmäßige Bewegung gilt neben gesunder Ernährung als wichtiger Therapie- wie Vorsorgebestandteil für viele Krankheitsbilder. Chancen und Risiken sportlicher Betätigung eröffnen den Reigen der Gesundheitsvorträge des Klinikums Westfalen und der VHS Kamen im neuen Jahr am Hellmig-Krankenhaus Dortmund. Es warten in den Folgemonaten Vorträge zu vielfältigen Gesundheitsthemen mit Rat für Erkrankte und Vorbeugungstipps für Gesunde.



Um Chancen und Risiken sportlicher Betätigung geht es in der Pulsschlagreihe.

Zu Themen von Bluthochdruck bis Knieverschleiß, Blutarmut bis Sodbrennen und Gallensteinen reicht das Programm. Referenten im Hellmigium, dem Vortragssaal des Kamener Krankenhauses, sind Chefärzte und Oberärzte des Klinikums Westfalen. Der Besuch ist kostenlos, Anmeldungen sind nicht erforderlich. Im Anschluss an den Vortrag besteht jeweils Gelegenheit zu individuellen Fragen an den Referenten.

Den Auftakt macht am Mittwoch, 10. Januar, ab 18.30 Uhr das Thema Sport. Ziel sportlicher Betätigung soll es sein, den eigenen Körper zu fördern, Kraft, Ausdauer und Koordination zu verbessern. Eine dem eigenen Fitnessstand angemessene

Sportausübung und die richtige Vorbereitung helfen, Fehlbelastungen und Verletzungen zu vermeiden. An diesem Abend geht es um breit gesteckte Fragen von der Trainingsintensität und dem Einsatz von Krafttraining bis zu Vitaminen und anderen Nahrungsergänzungsmitteln. Referent ist Dr. Andreas Ludwig, Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie am Hellmig-Krankenhaus Kamen

Mittwoch, 21. März, 18.00 Uhr
„Bluthochdruck und seine Folgen“
Referent: Dr. Marcus Rottmann, Chefarzt der Klinik für Diabetologie und Angiologie
am Hellmig-Krankenhaus

Mittwoch, 11. April, 18.00 Uhr
„Wenn die Knie schmerzen“
Referent: Dr. Dieter Metzner, Chefarzt der Klinik für Unfall- und
Wiederherstellungschirurgie am Hellmig-Krankenhaus Kamen

Mittwoch, 25. April, 18.00 Uhr
„Zwerchfellbruch, Reflux und Sodbrennen – was kann man tun?“
Referent: Dr. Andreas H. Ludwig, Chefarzt der Klinik für Allgemein- und
Viszeralchirurgie am Hellmig-Krankenhaus Kamen

Mittwoch, 9. Mai, 18.00 Uhr
„Blutarmut – ein häufiges Phänomen. Tipps und Tricks.“
Referent: Dr. Peter Ritter, Chefarzt der Klinik für Onkologie, Hämatologie,
Gastroenterologie und Palliativmedizin am Hellmig-Krankenhaus Kamen

Mittwoch, 6. Juni, 18.00 Uhr
„Steinreich ist nicht immer gut – Erkrankungen der Gallenwege“
Referent: Arthur Matuschek, Leitender Oberarzt an der Klinik für Allgemein- und
Viszeralchirurgie am Hellmig-Krankenhaus Kamen

Kreisseniorenkonferenz beschließt Arbeitsschwerpunkte 2018: Altersarmut, Sicherheit, Pflege und Digitalisierung

Noch im alten Jahr haben die Delegierten der Kreisseniorenkonferenz die Themenfelder festgelegt, die im Jahr 2018 vorrangig diskutiert und bearbeitet werden sollen. „Wir wollen uns mit den Fragen beschäftigen, die die ältere Generation bewegt“, sagte einleitend der neue Vorsitzende der Kreisseniorenkonferenz Rolf Schwerdt, bevor die Delegierten ihre Vorstellungen äußern konnten.



So soll das Mehrgenerationenwohnhaus in der Effertzstraße in

Unna aussehen.

Das Ergebnis war eindeutig: Die Themen Altersarmut, Sicherheit, Pflege und Digitalisierung wurden am meisten gewünscht und werden nunmehr in den nächsten Monaten im Vordergrund der Arbeit der Kreisseniorenkonferenz stehen. Überraschend für alle war die Hervorhebung des Themas „Digitalisierung und Senioren“. In einer kurzen Diskussion wurde deutlich, dass für die ältere Generation Brücken zur digitalen Welt gebaut und Berührungsängste abgebaut werden müssen. Allerdings wurde auch erkannt, dass der Einstieg ins Internet und dessen Nutzung nicht dazu führen darf, auf die unmittelbare Kommunikation mit anderen Menschen zu verzichten.

„Wohnen im Alter“ war ein Schwerpunktthema der letzten Jahre, zu dem der Geschäftsführer der Unnaer Kreis- und Siedlungsgesellschaft (UKBS) Matthias Fischer als Referent in der Kreisseniorenkonferenz gewonnen werden konnte. Er stellte Projekte des Mehrgenerationenwohnens in der Effertzstraße und Mozartstraße in Unna vor. Hier hat die UKBS in den letzten Jahren Häuser mit Angeboten für das Mehrgenerationenwohnen gebaut. „Diese Häuser sind Begegnungsorte für ein Miteinander der Generationen“, so Matthias Fischer, „sie schaffen Raum für gemeinsame Aktivitäten und nachbarschaftliches Miteinander“. Die Häuser der UKBS stehen allen Menschen offen, jeder ist willkommen. Erwartet wird ein freiwilliges Engagement, ohne das könnten viele Angebote in den Häusern nicht erbracht werden.

Der Kreisseniorenkonferenz steht eine Geschäftsstelle zur Seite, die beim Kreis Unna in der Stabsstelle Planung und Mobilität angesiedelt ist. Kontakt: Anna Musinszki, Tel. 0 23 03 / 27-23 61, E-Mail anna.musinszki@kreis-unna.de.

Weitere Informationen zur Kreisseniorenkonferenz gibt es unter www.kreis-unna.de (Suchbegriff Kreisseniorenkonferenz).

Serie Verkehrsregeln aufgefrischt Teil 5: Auch Fußgänger haben „Vorfahrt“

Parken auf dem Gehweg, Überholen von Bussen, Einfädeln auf andere Fahrstreifen – im Straßenverkehr wird einiges falsch gemacht. Bei vielen ist die Fahrprüfung auch schon länger her und im hektischen Alltag werden dann so manche Regeln vergessen. In der Serie „Verkehrsregeln aufgefrischt“ werden diese wieder ins Gedächtnis gerufen.

Heute: Auch Fußgänger haben „Vorfahrt“



Ein Fußgänger geht über den Zebrastreifen. Hier ist klar, dass Autofahrer anhalten müssen, um ihn über die Straße gehen zu

lassen. Foto Max Rolke – Kreis Unna

Bei einem Zebrastreifen ist die Situation klar: Wenn ein Fußgänger über die Straße möchte, müssen Autofahrer anhalten. Doch wie ist das beim Abbiegen in eine Seitenstraße oder bei Verkehrsinseln mitten auf der Straße? Haben die Fußgänger hier auch „Vorfahrt“?

„Wer abbiegt, muss für Fußgänger, die gerade über die Straße wollen, anhalten“, klärt Michael Arnold von der Straßenverkehrsbehörde auf. „Das gilt vor allem auch beim Linksabbiegen. Nicht nur entgegenkommende Fahrzeuge müssen durchgelassen werden, auch Fußgänger.“

Sonderfall Querungshilfe

Querungshilfen für Fußgänger sind im Straßenverkehr häufig zu finden: Es sind die kleinen Verkehrsinseln, die in der Fahrbahnmitte stehen. Hier haben die Fußgänger keine „Vorfahrt“. Sie müssen warten, bis sie die Straße sicher passieren können. „Hier zu halten ist also kein Muss – es ist aber einfach ein netter Zug, jemanden die Straße überqueren zu lassen“, sagt Arnold. **PK | PKU**

Ausgediente Weihnachtsbäume werden in der nächsten Woche abgeholt

Nach dem Ende der Weihnachtszeit bietet der EntsorgungsBetriebBergkamen die Abfuhr der Weihnachtsbäume in der Woche vom 8. Januar bis zum 12. Januar 2018 an.

Beachten Sie bitte, dass die Abfuhr in den verschiedenen Stadtteilen an unterschiedlichen Tagen erfolgt. Wenn Sie ihren alten Weihnachtsbaum nicht mehr benötigen, stellen Sie ihn bitte ohne Weihnachtsdekoration bis spätestens sechs Uhr zur Abfuhr an den Straßenrand.

Im Einzelnen erfolgt die Weihnachtsbaumabfuhr an folgenden Tagen:

Wochentag	Datum	Stadtteil
Montag	08.01.2018	Bergkamen-Mitte
Dienstag	09.01.2018	Oberaden und Heil
Mittwoch	10.01.2018	Weddinghofen
Donnerstag	11.01.2018	Overberge und Rünthe (nördl. Kanal)
Freitag	12.01.2018	Rünthe (südl. Kanal)

Einbruch in Bäckerei an der Schulstraße – Täter versuchten, den Tresor aufzubrechen

In der Zeit von Dienstag auf Mittwoch haben zwischen 21.00 und 05.00 Uhr Unbekannte die Eingangstür zu einer Bäckerei in der Schulstraße aufgehebelt.

In den Räumen durchsuchten sie Schränke und Schubladen und versuchten einen Tresor zu öffnen, was nicht gelang. Ob sie

Beute gemacht haben, kann noch nicht gesagt werden.

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

Jahrehauptversammlung des TuS Weddinghofen

Das Jahr neigt sich dem Ende entgegen und so blickt der TuS Weddinghofen 1959 e.V. auf das neue Jahr 2018. Dazu findet, am 26. Januar um 19 Uhr, die Jahreshauptversammlung des TuS Weddinghofen 1959 e.V. in der Buchfinkenstraße 8, alevitisches Kulturzentrum statt.

Dazu lädt der Verein alle Mitglieder herzlich ein, an der ordentlichen Jahreshauptversammlung teilzunehmen. Anträge an die Jahreshauptversammlung müssen in Schriftform bis zum 19. 01. 2018 beim Vorsitzenden Knut Bommer, 59192 Bergkamen Alisostraße 73, eingegangen sein.

Info-Veranstaltung zum Thema „Kindertagespflege“ im Familienzentrum

„Tausendfüßler“

Am 25. Januar findet im Familienzentrum „Tausendfüßler“, Im Sundern 7, ab 14:30 Uhr eine Veranstaltung zum Thema: „Kindertagespflege“ statt. Referentin ist die qualifizierte Kindertagespflegeperson Tamara Triebsch.

Nach der Vorstellung der Kindertagespflege im System der Kindertagesbetreuung und den besonderen Anforderungen an eine Tagespflegeperson können selbstverständlich Fragen, wie z.B. zu Art und Umfang der Qualifizierung zur Kindertagesperson, zu den persönlichen Voraussetzungen sowie des Einsatzes, der Vermittlung von Tagespflegekindern oder auch der Fachberatung durch den Bergkamener Verein für Familiäre Kinder-Tagesbetreuung e.V. u. ä. erörtert werden.

Die Veranstaltung ist kostenlos und für alle Interessierten offen. Zu besseren Planbarkeit wird um vorherige Anmeldung bis zum 22. Januar 2018, entweder persönlich oder telefonisch unter der Rufnummer 02306-80141, gebeten.

Gute Vorsätze für das Jahr 2018? Der TuS Weddinghofen startet mit neuen Angeboten durch

Ab dem 10. Januar 2018 präsentiert der TuS Weddinghofen starte zwei neue Angebote: Progressive Muskelentspannung und Zumba. Dies sind reguläre Angebote. Das heißt, dass die Teilnahme für Erwachsene bei 7 Euro Mitgliedsbeitrag im Monat möglich ist.

Hast du Stress und möchtest dich mehr entspannen? Möchtest du mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag erleben? Das neue Angebot vom TuS Weddinghofen trainiert deine Entspannungsfähigkeit. In einer netten Gruppe von Erwachsenen allen Alters lernst du bewährte Entspannungsverfahren wie „Progressive Muskelentspannung“ oder „Autogenes Training“ kennen. Gemeinsam finden wir Entspannungsübungen für den Alltag und entspannen auch einzelne Körperregionen wie Füße oder Augen.

Interesse bekommen? Dann komm ab 10. Januar, immer mittwochs von 19.30-21.00 Uhr in den AWO Kindergarten Springmäuse, Am Südhang 9, 59192 Bergkamen. Ein Einstieg in unsere Gruppe ist jederzeit möglich. Bitte denke daran, dir eine warme Decke und dicke Socken mitzubringen.

Ebenfalls ab dem 10. Januar startet der TuSr um 20 Uhr mit Zumba voll durch. Das Angebot ist offen für alle und es gibt wie bei jedem Angebot die Möglichkeit es dreimal auszuprobieren. Stattfindet es in der DMT Halle der TÜV Akademie Nord, Kleiweg 10.

Lust bekommen, es auszuprobieren?

Am 20. Januar findet in der DMT Halle ein Work-Shop Tag mit verschiedenen Angeboten des Vereins statt. Unteranderem präsentieren sich unsere Step-Aerobic Gruppe, unsere Walker, aber auch die beiden neuen Angebote sind vertreten. Los geht’s um 11 Uhr

---

Klinikum Westfalen dankt ehrenmtlichen Helfern

Sie stehen Patienten als Gesprächspartner zur Verfügung, verteilen Bücher oder bieten sich als Patientenfürsprecher für Klärungen an: Ehrenamtliche Helfer leisten im Klinikum Westfalen einen wichtigen Beitrag, so Geschäftsführer Michael

Kleinschmdt. Als Dankeschön lud die Geschäftsführung des Krankenhausverbundes jetzt ehrenamtliche Mitarbeiter aus den vier Häusern in Dortmund, Kamen und Lünen zu einem Jahresabschlussessen ein.



Als Dankeschön lud die Geschäftsführung des Klinikums Westfalen jetzt ehrenamtliche Mitarbeiter aus den vier Häusern in Dortmund, Kamen und Lünen zu einem Jahresabschlussessen ein. Im Bild hinten rechts: Geschäftsführer Michael Kleinschmidt.

Michael Kleinschmidt griff dabei ein Wort des ehemaligen Bundespräsidenten Joachim Gauck auf. Der hatte ehrenamtlichen Einsatz als Geschenk für Deutschland bezeichnet. Michael Kleinschmidt übertrag das auf die Welt des Klinikums Westfalen und bedankte sich für die Zeit, die die Mitarbeiter von Besuchs- und Bücherdienst und die Patientenfürsprecher mit ihrem Einsatz verschenken – zum Wohl der Patienten. Für die Seelsorger, die die Besuchsdienste begleiten, schloss sich Matthias Mißfeldt dem Dank an. Seitens der ehrenamtlichen Helfer bedankte sich Angela Nowotny, Sprecherin des Besuchsdienstes Kontakt und Hilfe im Brackeler Haus, für die

Einladung und die gute Unterstützung.