Yoganastik für Schwangere: Ruhe und Ausgeglichenheit finden

Für Schwangere beginnt in der Elternschule des Hellmig-Krankenhauses Kamen am Dienstag, 8. April, von 18.30 bis 20 Uhr der Kurs Yoganastik.

"Besonders in der Schwangerschaft ist es wichtig, Zeiten der Ruhe und Ausgeglichenheit für sich zu finden", so Marianne Künstle, Leiterin der Elternschule im Klinikum Westfalen. In den Yogaübungen werden Anspannung und Entspannung erfahren. Das Kind wird durch die bewusste und tiefe Yoga-Atmung mit mehr Sauerstoff und Energie versorgt.

Yogaübungen lindern Schwangerschaftsbeschwerden und bereiten auf die Geburt vor. Wehenschmerz kann besser veratmet werden.

Dieses Seminar kann zu jedem Zeitpunkt der Schwangerschaft besucht werden. Interessierte können sich bis zum 4. April anmelden unter der Tel. Nr. 0231-922 1252 oder per e-Mail an elternschule@klinikum-westfalen.de.

Familienreise der Diakonie über Ostern führt auf die Insel Spiekeroog

Ostereier in den Dünen suchen und sich gemeinsam mit dem Osterhasen ein wenige frische Nordseeluft um die Nase wehen lassen: Zu etwas anderen Osterferien lädt die Diakonie RuhrHellweg alle Familien ein. Auf der Nordseeinsel Spiekeroog wartet das reinste Familienparadies vom 18. bis 25. April darauf, erobert zu werden.

Haus Barmen ist der ideale Ausgangspunkt, um die autofreie Insel mit Kind und Kegel und allen Sinnen zu entdecken. Hier lässt es sich prima mit den Füßen im Watt versinken, endlos lange Strände fordern zum Sandburgenwettbauen heraus und auch auf dem Krabbenkutter gibt es viel zu entdecken. Das Umweltbildungszentrum der Insel ist ebenso ein kleines Abenteuer wie das Meerwasserschwimmbad oder ein Ausflug ins Watt – Wattwürmerjagd inklusive. Während sich die Kinder nach Herzenslust austoben, können die Eltern einmal richtig entspannen und Familienleben pur genießen.

Es sind noch Plätze für diese besondere Ferienfreizeit für Familien frei. Unter der kostenlosen Service-Nummer 0800 5890257 oder unter reisen@diakonie-ruhr-hellweg.de gibt es weitere Informationen und sind Anmeldungen möglich. Hier gibt es auch Beratung über spezielle Förderungsmöglichkeiten.

Zirkus und LandArt: Osterferienprojekte für Kinder und Jugendliche

Auch in diesem Jahr veranstaltet die Jugendkunstschule Bergkamen zwei Ferienprojekte für Kinder und Jugendliche.



Zirkusprobe in der Mehrzweckhalle der Pfalzschule

Vom 14. bis 17. April wird die Sporthalle der Pfalzschule zur Manege für junge Künstler. Beim Zirkusprojekt werden die Teilnehmer unter professioneller Anleitung zu Akrobaten, Zauberern und Clowns, Fakiren, Seiltänzern, und Trapezkünstler. Die Zirkuspädagogin Andrea Kruck wird wieder erfahrene Zirkusleute um sich scharen und mit den Kindern und Jugendlichen ab 8 Jahren eine spannende Präsentation erarbeiten.

In der zweiten Ferienwoche geht es raus in die Natur. Die aus Dortmund stammende Kulturpädagogin Silke Bachner wird vom 22. bis 25. April das LandArt Projekt leiten, das in Kooperation mit dem Umweltzentrum Westfalen und der Naturfördergesellschaft des Kreis Unna auf der Ökologiestation in Bergkamen Heil durchgeführt wird. Kinder von 7 bis 12 Jahre können hier mit allen Sinnen die Natur erleben und ihre fantastischen Ideen mit vorhandenen Naturmaterialien kreativ umsetzen. Aus Rinden, Ästen, Lehm und vielem mehr gestalten

die Kinder vor Ort fantasievolle Kunstwerke, Skulpturen und skurrile Wesen.

Beide Projekte finden täglich von 10:00 bis 16:00 Uhr statt. Eine Präsentation des LandArt Projekts ist für Freitag, 25. April um 13:00 Uhr vorgesehen.

Interessierte Kinder können bei der Jugendkunstschule Bergkamen angemeldet werden. Informationen gibt es unter 02307/9835027 oder 02307/965462.

Feststellung der Pflegebedürftigkeit bei Demenz: Begutachtung durch den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung

Die Vortragsreihe des Bergkamener Netzwerkes Demenz wird am Montag, 31. März, im Elisabethhaus, Parkstraße 2, fortgesetzt. Um 16.30 – 18.00 Uhr referiert die Pflegeberaterin der Pflegeund Wohnberatung im Kreis Unna, Anne Kappelhoff zur Feststellung der Pflegebedürftigkeit und Begutachtung durch den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK).

Die Schwerpunkte des Vortrags befassen sich mit den Voraussetzungen, wann an Demenz erkrankte Menschen Leistungen aus der Pflegeversicherung erhalten. Ein weiterer Aspekt des Vortrags ist die gezielte Vorbereitung auf die Begutachtung durch den MDK. Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos und ohne Anmeldung möglich. Weitere Informationen gibt es im Seniorenbüro der Stadt Bergkamen, bei Inge Freitag und Meike Scherney unter der Rufnummer 02307/965-410.

Ungewöhnliche Fotografien von Spielern der Deutschen Fußball-Nationalmannschaft

Den gesamten Sommer über, während die Fußball-Weltmeisterschaft läuft, wird im Dortmunder "U", dem neuen Zentrum für Kunst und Kreativität, eine Fotoausstellung von der bekannten Berliner Foto-Künstlerin Regina Schmeken zum Thema Fußball zu sehen sein.



Hans Tilkowski (r.) und Heinrich Peuckmann

Regina Schmeken ist bekannt dafür, dass sie gerne den Schwerpunkt ihrer künstlerischen Arbeit auf die Bewegung legt. Als Oliver Bierhoff, Ex-Nationalspieler und Manager der Fußball-Nationalmannschaft, eine ihrer Ausstellungen besuchte und sah, wie Schmeken auf ihren Fotos Bewegung im Sport, beim

Fechten aber auch beim Fußball, darstellte, war er sehr angetan und fragte er sie, ob sie mit ihren Möglichkeiten auch die deutsche Nationalmannschaft fotografieren könne. Schmeken hatte Lust und begleitete das Team zu Länderspielen, aber auch zur letzten Europameisterschaft. Ganz ungewöhnliche Bilder sind dabei entstanden, die vom kommenden Dienstag an bis zum 28. September zu sehen sein werden.

An der Eröffnung am Dienstag um 19 Uhr, wird neben der Künstlerin Ute Schäfer, die Ministerin für Jugend, Kultur und Sport die Dortmunder Stadtspitze teilnehmen, dazu aber auch der Kamener Schriftsteller Heinrich Peuckmann. Peuckmann hat die Aufgabe übernommen, parallel zur Ausstellung mehrere Fußballtalks im Juni durchzuführen. "Wembley-Torhüter" Hans Tilkowski, u.a. Ex-Torwart des SuS Kaiserau und Ex-Nationalspieler Aki Schmidt wird Peuckmann Ausstellungsräumen des Dortmunder "U" treffen, wird mit ihnen über alte Zeiten reden, dazu aber auch einige seiner skurrilen Fußballtexte lesen. Etwa zu der Frage, ob es mal einen einarmigen Fußballnationalspieler gab oder ob zu einem Länderspiel zu wenig Spieler anreisten und Verantwortliche des DFB heimlich auf der Tribüne nachschauen mussten, ob sich dort gute Spieler befanden.

Ein Dortmunder "U" ist sowieso ein schöner Ort geworden, ein Besuch dort lohnt auf jeden Fall. Ab Dienstag wird es zeigen, dass Kunst und Fußball ebenfalls zusammengehören, denn Schmeken hat ganz reizvolle, ungewöhnliche Perspektiven gefunden. Peuckmann war dieser Meinung übrigens schon immer.

Letztmals Liebesperlen

Musikrevue

Die kultige Musik-Revue Liebesperlen geht in Rente. Im zarten Alter von 25 Jahren verabschiedet sie sich für immer von ihren Fans. Wer Abschied nehmen will, hat dazu im Hilpert-Theater in Lünen Gelegenheit. Dort gibt es in diesem Jahr noch fünf Vorstellungen. Es lohnt sich!



Am Dienstag, dem 1.4.2014 (kein Aprilscherz) beginnt um 9 Uhr der Vorverkauf im Lüner Kulturbüro, bei allen eventim-Vorverkaufsstellen und über das Internet.

Die Aufführungen der Liebesperlen finden im Herbst und Winter statt:

Samstag, 22. November, 20 Uhr

Sonntag, 23. November, 17 Uhr

Samstag, 6. Dezember, 20 Uhr

Sonntag, 7. Dezember, 17 Uhr

Mittwoch, 31. Dezember, 18 Uhr Silvestergala mit den Liebesperlen

Kartenpreis für die Veranstaltungen an den Wochenenden von 17 bis 32 Euro und für die Silvestergala von 26 bis 50 Euro.

Kartenvorverkauf im Kulturbüro Lünen (Eingang Hansesaal, neben

dem Theater), Kurt-Schumacher-Str. 41, 44532 Lünen zu den regulären Öffnungszeiten (Mo – Do 9:00 bis 16:00 Uhr, Fr 9:00 bis 12:30 Uhr) und bei allen Eventim-Vorverkaufsstellen.

Weitere Infos und telefonischer Ticketservice:
Kulturbüro Lünen, 02306 104-2299 und
unter https://www.luenen.de/kulturbuero/2014_04-01_Liebesperle
n.php

Den Flyer zum Download finden Sie hier: http://www.luenen.de/medien/kultur/dok/Flyer_Liebesperle n_2014.pdf

Sperrung aufgehoben: VKU befährt wieder die Töddinghauser Straße

Weil die Sperrung der Töddinghauser Straße aufgehoben wird, kann ab Montag, 31. März, die VKU wieder ihre normalen Linienwege einhalten. Damit ist der "Baustellenfahrplan" der T35 nicht mehr gültig und auch die SchnellBus-Linie S30 ist wieder auf der Töddinghauser Straße unterwegs.



Die Töddinghauser Straße ist wieder befahrbar.

Weitere Auskunft zum Thema Bus und Bahn gibt es bei der kreisweiten ServiceZentrale fahrtwind unter Tel. 0 180 3 / 50 40 30 (0,09 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunkpreise max. 0,42 €/Min.) oder im Internet www.vku-online.de.

Wieder Brand im Wasserpark:

Diesmal stand ein Baum in Flammen

Die Löschgruppe Weddinghofen musste am Freitagnachmittag erneut zum Wasserpark ausrücken. Diesmal stand ein Baum in der Nähe der Friedenskirchen in Flammen.

Bleibt nur zu hoffen, dass sich hier nicht eine Serie von Brandstiftungen entwickelt. Am vergangenen Dienstag brannte eine 250 Quadratmeter große Fläche Schilf am Südufer des Teichs ab.

Mord am Hellweg: Viveca Sten liest bei IKEA und Karin Slaughter im studio theater bergkamen

Mit Viveca Sten und Karin Slaughter kommen zum Krimifestival "Mord am Hellweg" im Herbst zwei Stars der Szene nach Kamen und Bergkamen.

Die schwedische Krimiautorin Viveca Sten

Nach dem Riesenerfolg 2008 ist "Mord am Hellweg" am 8.

November 2014 wieder bei IKEA in Kamen mit einer Schwedischen Kriminacht zu Gast. Dieses Mal wird das IKEA-Restaurant zur Bühne skandinavischer Krimistars.

Schwedens Krimiqueen Viveca Sten eröffnet die Nacht mit dem neuen, fünften Fall ihres Ermittlers Thomas Andreasson "Beim ersten Schärenlicht", der im April 2014 erscheint. Das berühmte Autorenduo Hjorth & Rosenfeldt, das mit seinen für das ZDF verfilmten Sebastian Bergmann-Thrillern in den letzten Jahren die Bestsellerlisten stürmte, präsentiert anschließend den brandneuen vierten Fall: "Das Mädchen, das verstummte" erscheint im Oktober 2014.

Den deutschen Lesepart übernimmt Dietmar Wunder, der unter anderem James Bond seine deutsche Stimme leiht, durch den Abend führt die vom WDR und Deutschlandfunk bekannte Moderation Alexa Christ. Passend musikalisch umrahmt wird die Veranstaltung vom schwedischen "Pia Fridhill Trio". Im Eintrittspreis inbegriffen ist ein großes schwedisches Buffet.

Karin Slaughter liest im studio theater

Bereits vor dem offiziellen Festivalbeginn ist am 11. September im Studiotheater in Bergkamen mit Karin Slaughter ein Weltstar des Krimis bei "Mord am Hellweg" zu Gast. Die US-Amerikanerin zählt mit über 20 Millionen verkauften Büchern zu den international gefeierten Stars der Spannungsliteratur und liest in Bergkamen aus ihrem brandneuen Thriller "Bittere Wunden". Den deutschen Lesepart übernimmt die Schauspielerin Nina Petri, durch den Abend moderiert die Hamburger Krimiautorin Regula Venske.

Kartenvorverkauf ab sofort

Do 11.09. | 19:30 Uhr | studiotheater, Albert-Schweitzer-

Straße 1, Bergkamen

Karin Slaughter und Nina Petri

Moderation: Regula Venske

Infos/Karten: Stadt Bergkamen, Kulturreferat (02307) 96 54 64

oder i-Punkt Unna (02303) 10 37 77.

Frühbucherpreis: 14,90 € / erm. 12,90 € (solange der Vorrat

reicht)

Regulärer Eintrittspreis: VVK 17,90 € / erm. 14,90 €; AK 23,00 € / erm. 20,00 €.

Sa. 08.11. | Einlass 19.30 Uhr | IKEA Kamen, Kamen Karree 1, Kamen?

Schwedische Kriminacht

mit Hjorth/Rosenfeldt und Viveca Sten

Deutscher Lesepart: Dietmar Wunder

Moderation: Alexa Christ Musik: Pia Fridhill Trio

Infos und Karten: Ticketshop www.mordamhellweg.de, Stadtbücherei Kamen (02307) 92 31 80 oder i-Punkt Unna (02303) 10 37 77.

Die Karten für diese Veranstaltung können nur im Vorverkauf erworben werden! Schwedisches Buffet ist im Preis inbegriffen. Achtung: IKEA FAMILY-Karten-Besitzer erhalten direkt bei IKEA

in Kamen (an der Restaurantkasse!) unter Vorlage ihrer IKEA FAMILY-Karte vergünstigte Karten zum Preis von 28,90 Euro, solange der Vorrat reicht.

Frühbucherpreis: 32,90 € / erm. 29,90 € (solange der Vorrat reicht)

Regulärer Eintrittspreis: VVK 35,90 € / erm. 32,90 €

Storchenpaar hat sich in Heil niedergelassen und sorgt für Nachwuchs

Mehrmals haben in den vergangenen Jahren Störche die Nisthilfen der Biologischen Station in den Lippeauen in Heil in Augenschein genommen. Jetzt hat sich ein Paar dort wohnlich niedergelassen und will offensichtlich dort auch den Nachwuchs großziehen.



Störche in den Lippeauen in Bergkamen-Heil. (Foto: Günter Reinartz)

Der Ornithologe Falko Prünte ist begeistert und vermutet bei dem Storchenpaar fast menschliche Motive für ihre Wahl, in Heil zu bleiben. Vor etwa fünf Jahren hatte die Biologische Station in den Lippeauen drei Nisthilfen errichtet. Diese waren, wie Falko Prünte zugab, zunächst recht spartanisch mit nur einer Lage Reisig ausgestattet worden.



Das Storchenpaar kümmert sich um Nachwuchs. (Foto: Günter Reinartz)

Vor der Ankunft der Störche aus ihren Winterquartieren hat die Biologische Station eins der Nisthilfe in der Nähe des Naturschutzgebiets Disselkamp auf Bergkamener Gebiet nachgerüstet. Es wurden zusätzliche Reisiglagen draufgepackt.

Und siehe da: Als sich Anfang März ein Storchenpaar die Wohnsituation in den Lippeauen näher ansah, entschied es sich hierzubleiben. Ihre Wahl fiel auf die neue "Komfortwohnung".

Was nun Umweltschützer und Fotografen wie Klaus Nowak und Günter Reinartz jubeln lässt, sind die deutlich sichtbaren Bemühungen des Paares, für Nachwuchs zu sorgen. Das heißt: Das künftige Familienleben im Storchennest wird mit Fotos genau dokumentiert. Das ermöglicht allen, die sich dafür interessieren, die weitere Entwicklung im und am Storchennest in den Lippeauen bei Heil miterleben zu können – etwa hier auf der Internetseite es der Ornitholgischen Arbeitsgemeinschaft Kreis Unna.



Störche schweben über den Lippeauen. (Foto: Günter Reinartz)

Gästeführerring erklärt alles zur Lichtkunst in Bergkamen

Der Gästeführerring lädt am kommenden Dienstag, 1. April, um 19.30 Uhr im Sitzungsdaal 2 des Ratstraktes zu einer Einführung in die Lichtkunst Bergkamens ein.

Bergkamen ist eine der wenigen, wenn nicht sogar die einzige Stadt Deutschlands mit einer nennenswerten Anzahl von Lichtkunstobjekten im öffentlichen Raum. Aus dem Stadtbild ist die Lichtkunst inzwischen längst nicht mehr wegzudenken, kunstinteressierte Besucherinnen und Besucher reisen gar ihretwegen eigens von auswärts an, um sie hier zu sehen, aber wer weiß wirklich schon, was es tatsächlich mit der Lichtkunst überhaupt auf sich hat.

Der Gästeführerring Bergkamen macht auch in diesem Jahr wieder allen, die mehr über die Lichtkunst wissen möchten, das Angebot, aus erster Hand Näheres über sie zu erfahren. In einem Einführungsvortrag wird Gästeführer Klaus Holzer erläutern, was Lichtkunst von Beleuchtung und Illumination unterscheidet und welche künstlerische Idee hinter ihr steckt und sie trägt. Und wie es überhaupt dazu kam, dass Lichtkunst heute als eigenständige Kunstform existiert.

Der Vortrag findet am kommenden Dienstag, d. 1. April 2014, um 19.30 Uhr, im Sitzungssaal 2 des Ratstraktes des Rathauses statt (Eintritt frei) und dient der Vorbereitung einer fußläufigen Führung z u ausgewählten Bergkamener Lichtkunstobjekten am Freitag, 4. April, dann aber erst um 20.00 Uhr. Treffpunkt für die Führung drei Tage später, für die dann freilich ein Entgelt von 3,- € pro Person zu ist, ist vor dem Rathaus-Haupteingang entrichten Rathauplatz bzw. am Durchgang zum Busbahnhof. Für Kinder bis zu 12 Jahren ist die Teilnahme an der Führung kostenfrei

Die Führung baut auf dem Einführungsvortrag auf und wird an konkreten Bergkamener Beispielen zeigen, wie Lichtkunst sich in den städtischen Zusammenhang einfügt und wie es dazu gekommen ist, dass es sie in Bergkamen gibt, in anderen Städten aber nicht.