

# Hebamme vor Ort: Offene Sprechstunde im Familienbüro

Ist ein Baby geboren, stellen sich häufig viele Fragen, mit denen frischgebackene Eltern vorher so nicht gerechnet haben. Und manchmal sind auch Schwierigkeiten zu bewältigen. Dabei helfen Hebammen. Das Familienbüro Bönen bietet regelmäßig am zweiten Donnerstag im Monat Hebammensprechstunden an. Nächster Termin ist Donnerstag, 13. Oktober.

„Rund ums Schlafen, Stillen oder die richtige Ernährung im ersten Lebensjahr ergeben sich oft Unsicherheiten“, weiß Sabrina Buschmann aus dem Familienbüro an der Bahnhofstraße 137 in Bönen. „Aber auch mit allen anderen Themen rund ums Baby sind junge Eltern bei uns willkommen.“

## **Baby wiegen lassen**

Jeden zweiten Donnerstag im Monat findet im Familienbüro in Bönen die offene Sprechstunde mit Familienhebamme Gudrun Heinen statt. So auch am 13. Oktober. Zwischen 10 und 12 Uhr können Interessierte nicht nur alle Fragen loswerden, sondern auch ihr Baby wiegen lassen.

Eine Voranmeldung ist nicht nötig. Weitere Informationen bei Sabrina Buschmann aus dem Familienbüro des Kreises Unna unter Tel. 0 23 03 / 27-38 51 oder unter per E-Mail an [sabrina.buschmann@kreis-unna.de](mailto:sabrina.buschmann@kreis-unna.de). PK | PKU

---

# Mittelalterfest auf Schloss

# Cappenberg

Das LWL-Museum für Kunst und Kultur veranstaltet am vorletzten Wochenende im Oktober (22. und 23.10.) ein Mittelalterfest auf Schloss Cappenberg zur Ausstellung „Barbarossa. Das Vermächtnis von Cappenberg“. Im Fokus steht dabei, Kindern und Jugendlichen das Mittelalter und die Ausstellung näherzubringen. Dafür gibt es ein vielseitiges Programm aus Touren, Workshops sowie Kursen im Schwertkampf und Bogenschießen.

Auf dem Hof von Schloss Cappenberg gibt es verschiedene Mitmach-Aktionen wie Bogenschießen oder Schwertkampf. Besucher:innen können eigene Armbänder knüpfen oder Flechtfrisuren ausprobieren. Im offenen Atelier können sie von 13.30 bis 17.30 Uhr eigene Tusche herstellen und in der mittelalterlichen Schreibwerkstatt ausprobieren.

Von 10.30 bis 17.30 Uhr geben Kunstvermittler:innen einstündige Touren durch die Barbarossa-Ausstellung. Familien können dabei das begleitende Mitmachheft mit Leben füllen und so spielerisch auf den Spuren des ehemaligen Klosters wandeln.

Weitere Informationen gibt es auf der Website des LWL-Museums für Kunst und Kultur: <http://www.bit.ly/lwlmkk-barbarossa>. Dort wird das Programm laufend aktualisiert. Weitere Information folgen.

---

## **Ticketverkauf** **des**

# Kulturreferates jetzt auch online möglich

Die Kulturveranstaltungen der Stadt Bergkamen können ab sofort über den bekannten Dienst Eventim geordert werden. Dieses Angebot ermöglicht Bergkamener Bürger\*innen den Online-Kauf von der Couch oder spontan beim Restaurantbesuch mit Freunden. Unter folgendem Link sind Kartenbestellungen ab sofort möglich: [www.tickets.bergkamen.de](http://www.tickets.bergkamen.de)

Alle Veranstaltungen sind bereits freigeschaltet und können online gebucht werden. Kulturinteressierte profitieren von exklusiven Vorverkäufen und sichern sich auf diesem Weg die besten Plätze. Im Webshop des Kulturreferates sind Eintrittskarten aus allen Sparten zu finden; von Kabarett über Grand Jam, bis hin zu den Klängen der Reihe Klangkosmos Weltmusik sowie der neuen Stand-Up-Comedy-Show LOL. Ob man sich selbst eine Freude machen oder jemanden mit dem Geschenk begeistern möchte.

Selbstverständlich steht das Team des Kulturreferates auch weiterhin bei Fragen und Anregungen telefonisch unter 02307/965 464 zur Verfügung.

---

## Wechsel an der Spitze des DRK

In der Jahreshauptversammlung des DRK-Ortsvereins Bergkamen e. V. hat es eine Reihe an Veränderungen gegeben. Ein großer Teil der amtierenden Vorstandsmitglieder wollte die Geschicke des Vereins in jüngere Hände abgeben. Ausgeschieden aus dem Vorstand sind nach 17 Jahren als Vorsitzender Andreas Kray, Peter Kollmann, der über 30 Jahre stellvertretender Vorsitzender war, weiterhin die Schatzmeisterinnen Julia Rehers und Angela May-Wittkowski sowie der Schriftführer

Marcus Hampel. Neu gewählt worden sind Christian Thomé als Vorsitzender, Jan Wiemhoff als stellvertretender Vorsitzender, Marvin Letzner als Schatzmeister und Sigrun Adams als Schriftführerin.

Bereits im Vorfeld sind Ramazan Öcelik zum Rot-Kreuz-Leiter und Jennifer Zejung zur Rot-Kreuz-Leiterin gewählt worden. Stellvertretende Rotkreuzler sind Andreas Mus und Marvin Letzner. Jugendrotkreuzleiterin ist weiterhin Regina Klose.

Neben den Wahlen hat der alte Vorstand in der Jahreshauptversammlung noch über die Arbeit des DRK-Ortsvereins Bergkamen in den Jahren 2019 bis 2021 berichtet. Viel Arbeit ist in dieser Zeit insbesondere im Bereich des Katastrophenschutzes, aber auch zum Beispiel bei den Blutspenden, geleistet worden.

Zum Abschluss der Jahreshauptversammlung bedankte sich der scheidende Vorsitzende bei allen Mitgliedern. „Insbesondere die aktiven Rotkreuzler haben in den vergangenen 17 Jahren eine fantastische Arbeit in Bergkamen für die Bürgerinnen und Bürger geleistet“, so der Vorsitzende. Für ihn selbst geht damit eine kleine Ära zu Ende, die bereits in den 1930er Jahren mit seinem Urgroßvater Wilhelm Maier begann, der kurz nach Gründung vor rund 90 Jahren beim DRK tätig war.

---

## **Musik-Show „We Will Rock You“ im Studio Theater**

Am Sonntag, 23. Oktober, gastiert um 17 Uhr erstmals das intakt Gesangsensemble im Studio Theater in Bergkamen. Mit Musik von Max Raabe bis Michael Jackson, Musicals und Operetten verzaubern acht versierte Sängerinnen und Sänger das Publikum. Mal röhrt der Sound der Rolling Stones, mal füllt der feine Klang a cappella den Raum. Freude und Emotionen, aber auch Slapstick und Tanz machen das Konzert zum Schmaus für Auge und Ohr.

Das Intakt Ensemble aus Bergkamen und dem südlichen

Münsterland ermöglicht Jedermann/-frau die Teilhabe an Kultur durch Konzerte bei freiem Eintritt. Als Zuschauer gibt man nach dem Konzert, was man kann und möchte, als Spende in den Hut.

Eine Kostprobe zu Humor und Lebensfreude von Intakt finden Sie auf YouTube mit dem Titel „Intakt – Ich Spiele Golf“. ( <https://m.youtube.com/watch?v=eyW9uXJasAo> )

---

## **Smartphone-Kurs für Anfänger**

Am 26. Oktober geht es in der VHS Bergkamen mit einem weiteren Smartphone-Kurs für Anfänger weiter. Der Dozent Bernd Falkenberg erläutert an zwei Kursabenden die Nutzung des Internets mit den kleinen Alltagshelfern. Das Arbeiten mit unterschiedlichen Browsern und die Verwendung von Navigations-Apps können von den Teilnehmenden mit eigenem Gerät erprobt werden. Auch Fragen zur Datensicherheit und Datensicherung werden

beantwortet und die Einstellungen am Smartphone geübt. Der Kurs findet 2 x mittwochs von 18.00 bis 21.15 Uhr statt und kostet 30 Euro.

Weitere Informationen sind unter [www.vhs.bergkamen.de](http://www.vhs.bergkamen.de) zu finden. Dort können Interessierte sich auch direkt anmelden. Das VHS-Team nimmt Anmeldungen auch gerne telefonisch unter 02307-284952 oder 284954, per E-Mail an [vhs@bergkamen.de](mailto:vhs@bergkamen.de) oder persönlich entgegen.

---

# Junge Talente für die offene Bühne im Yellowstone gesucht

Am kommenden Donnerstag, 13. Oktober, findet im Jugendzentrum Yellowstone in Oberaden eine „Open Stage“ statt. Diese bietet Jugendlichen zwischen 12 und 21 Jahren eine Bühne für ihr ganz persönliches Talent. Ab 15.30 Uhr finden im Außenbereich bereits viele kostenlose Mitmachaktionen statt. Die Besucher:innen können sich dort kreativ oder sportlich ausleben und vielleicht auch noch etwas üben, um es noch am gleichen Abend auf die Bühne zu bringen. An den Graffitiwänden am Yellowstone (Legal Walls) kann das legale Sprayen ausprobiert werden.

Eine Straßenmalerin erklärt die Kunst des Kreidemalens, beim TagTool werden Bilder digital in Bewegung gebracht und auf der Airtrack sportliche Tricks erlernt. Ein Zauberer führt außerdem in die Geheimnisse der Close-Up-Zauberei ein.

Ab 18.30 Uhr beginnt dann die Bühnenshow im Yellowstone. Hier werden Jugendliche ihre Talente präsentieren. Egal ob Tanz, Musik, Sport oder Zauberei, egal ob Einzelkünstler, Einzelkünstlerin oder Gruppe: jeder ist willkommen das Bühnenprogramm mitzugestalten.

Als Abschluss und Ausklang des Abends treten die Rapper „Baris & Sijar“ auf. Karten für die Bühnenshow und das anschließende Konzert gibt es an der Abendkasse. Der Eintritt beträgt 3 €, ein alkoholfreies Freigetränk ist inklusive.

Talentierte Künstler:innen, die noch mit auf die Bühne wollen, wenden sich einfach an das Streetworkteam unter [info@streetwork-bergkamen.de](mailto:info@streetwork-bergkamen.de) oder telefonisch unter 02307/282740.

---

# **Bauarbeiten: S30 fährt in Dortmund nicht wie gewohnt**

Aufgrund von Bauarbeiten, kann die Linie S30 der VKU Busse seit dem 5. Oktober nicht wie gewohnt fahren. Es entfällt keine Haltestelle. Die S30 fährt über den Königswall wieder zurück. Diese Regelung gilt bis auf Weiteres.

---

# **Entspannung lernen mit der VHS**

Auch in diesem Halbjahr ist der Diplompsychologe und Therapeut Peter Bergholz wieder zu Gast bei der VHS Bergkamen. Am Freitag, 21. Oktober, von 18 bis 20 Uhr widmet er sich im Rahmen eines Vortrages mit Demonstrationen dem Thema „Der Schlaf wird mein Freund!“ und am Samstag, 22. Oktober, geht es im Rahmen eines Ganztagsangebotes von 10 bis 17 Uhr um das Thema „Wie Gedanken wieder Ruhe finden! Die Entdeckung der Inneren Schalter“.

Peter Bergholz hat, basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und Erfahrungswerten, die Technik der drei „Inneren Schalter“ entwickelt. Eine Technik, die schnell erlernbar ist und dann bei ihrer Anwendung sofort wirkt – in jeder Situation. In seinen Angeboten stellt er die inneren Schalter in ihrer Anwendung vor, denn unser Nervensystem (Unterbewusstsein) kann diese innere Balance, völlig unabhängig von der äußeren Situation, herbeiführen. Sie können gestresst sein, genervt, unruhig, überfordert, krank, unglücklich oder erschöpft – und sich dennoch für Momente auf eine angenehme, entspannte Weise in sich selbst zuhause fühlen

– mit Hilfe der „Inneren Schalter“.

Weitere Informationen finden Interessierte unter [www.vhs.bergkamen.de](http://www.vhs.bergkamen.de). Dort kann man sich auch jederzeit online anmelden. Das Team der VHS nimmt Anmeldungen gerne auch telefonisch unter 02307-284952 oder 284954, per Mail an [vhs@bergkamen.de](mailto:vhs@bergkamen.de) oder persönlich entgegen.

---

## **POCO reagiert mit gekürzten Öffnungszeiten auf steigende Energiepreise**

Die POCO Einrichtungsmärkte GmbH reagiert mit verschiedenen Sparmaßnahmen auf die hohen Energiepreise. So schließen einige der insgesamt 126 Standorte jetzt früher. Doch auch langfristig ist in Sachen Energiesparen einiges geplant. „Wir haben die Öffnungszeiten angepasst. Rund zwei Drittel unserer Standorte schließen nun 30 bis 60 Minuten früher“, erklärt POCOs Vertriebsgeschäftsführer Süd Volker Matzke. So könne bereits jede Menge Energie gespart werden. „Die Öffnungszeiten wurden bei den Märkten gekürzt, bei denen wir dadurch keine starken Umsatzeinbußen befürchten müssen“, so Matzke.

Auch von außen gehen die Lichter nun eher aus: Die Außenbeleuchtung bleibt nicht wie gewohnt bis 22 oder 23 Uhr an, sondern erlischt bereits eine halbe Stunde nach Ladenschluss. Plakate mit Aufschriften wie „Türen und Fenster schließen“ oder „Licht aus“ sollen die rund 8.000 Mitarbeitenden für das Thema Energiesparen sensibilisieren. In den Märkten wird zudem nur noch auf ca. 20 Grad geheizt.

**LEDs und Photovoltaik als langfristige Investition**

Neben den Maßnahmen, die angesichts der aktuellen Krise getroffen wurden, will POCO das Thema Energieeinsparung auch auf lange Sicht forcieren. „Wir arbeiten gerade daran, komplett auf LED umzurüsten“, sagt Thomas Kurz, Vertriebsgeschäftsführer Nord. „Außerdem wollen wir Photovoltaikanlagen auf einigen unserer Häuser anbringen – insbesondere bei unseren Eigentums-, aber wenn möglich auch bei Mietobjekten.“ Der POCO-Markt Mainz ist der erste Standort, der mit einer PV-Anlage ausgestattet wurde.

---

## **Junge Autor\*innen präsentieren ihre Geschichten**

Unter dem Motto „Es brodelt im Geschichtenkessel – Schreibwerkstatt fantastischer Geschichtenherbst“ trafen sich eine Woche lang schreibbegeisterte Jugendliche und verfassten unter Anleitung der Autorin Maike Frie eigene Geschichten. In der Herbstferien-Geschichtenwerkstatt erfuhren die Kinder, wie sie spannende Figuren entwickeln, eine fesselnde Geschichte aufbauen und vor Publikum vorlesen. Mit verschiedenen Impulsen entwickelten sie Textideen und fanden ins Schreiben. Passend zur Jahreszeit wollten sie gruselige Gestalten aus dem Herbstnebel fischen, Kaminfeuererzählungen um fantastische Wesen knistern lassen und heiße Geschichten-Eintöpfe kochen. Die Ergebnisse sollen am Samstag, 8. Oktober, ab 11 Uhr in der Stadtbibliothek präsentiert werden.

Diese Werkstatt wird gefördert vom Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes Nordrhein-Westfalen im Rahmen von SchreibLand NRW, einer Initiative des

Literaturbüros NRW, unterstützt  
vom Verband der Bibliotheken NRW. Finanziell gefördert wurde  
die Schreibwerkstatt außerdem vom Förderkreis der  
Stadtbibliothek Bergkamen.