

Praxis-Workshop des Umweltzentrums für Erwachsene: Shinrin Yoku – Waldbaden (1)

In Japan ist das „Shinrin Yoku“, das „Baden in der Waldatmosphäre“ bereits seit den 80er Jahren eine wissenschaftlich begleitete und anerkannte Stressbewältigungsmethode. Ein Waldbad hat einen wunderbaren Effekt auf Körper, Geist und Seele. Es senkt den Stresshormonspiegel, stärkt das Immunsystem und sorgt für ein inneres Gleichgewicht.

Bei der Kursreihe tauchen die Teilnehmer – mit Hilfe kleiner achtsamer Übungen – mit allen Sinnen in die heilende Atmosphäre des Waldes ein, erkunden auf sanfte und bewusste Art den Wald, bewegen sich auf leisen Sohlen und spüren die entspannende Wirkung der Natur.

Das Umweltzentrum Westfalen bietet insgesamt 3 Kurse zu diesem Thema im zweiten Halbjahr 2022 an; jeder Termin ist auch einzeln buchbar! Die Treffpunkte werden rechtzeitig vor der Veranstaltung bekannt gegeben.

Der erste Kurs wird am Freitag, 19. August 2022 in der Zeit von 17.00 – 19.00 Uhr angeboten. Weitere Termine: 16. September und 21. Oktober.

Durchgeführt wird der Praxis-Workshop von der Wildnispädagogin Sandra Bille

Die Kosten je Praxis-Workshop betragen 15 Euro je Teilnehmer

Teilnehmen können maximal 15 Personen.

Anmeldungen ab sofort bei Dorothee Weber-Köhling

(02389-980913) oder umweltzentrum_westfalen@t-online.de.

GSW testen LED-Solarleuchten für Radwege auf der Kuhbachtrasse und am Kanal



Auf dem Betriebsgelände der Gemeinschaftsstadtwerke (GSW) Kamen, Bönen, Bergkamen wurde in dieser Woche eine neue LED-Solarleuchte installiert. Diese soll nicht nur mit Hilfe der Sonne für Licht am Verwaltungsgebäude sorgen, sondern dient auch wichtigen Testzwecken.

Die neue LED-Solarleuchte, die dimmbar ist, soll wichtige Daten liefern für die neue Beleuchtung an den Radwegen an der Kuhbachtrasse und am Datteln-Hamm-Kanal in Bergkamen. Dort ist

künftig eine adaptive – also selbst regulierende – Beleuchtung geplant.

Bürgermeister verabschiedet Erzieherin Sabine Sulitze in den Ruhestand



Von Links: Ralf Beyersdorff, Martina Bierkämper, Bürgermeister Bernd Schäfer, Sabine Sulitze, Thomas Hartl. Foto: Stadt Bergkamen

Im Jahr 2015 begann die Erzieherin Sabine Sulitze ihre Tätigkeit bei der Stadt Bergkamen. Zunächst wurde Frau Sulitze als Springerin in den drei Familienzentren der Stadt Bergkamen eingesetzt. Hier betreute sie die Kinder verschiedener Gruppen.

Im August 2019 wurde Frau Sulitze einer festen Gruppe des städtischen Familienzentrums Mikado zugeordnet und betreute auch hier die Kinder ihrer Gruppe.

Aus Anlass des Beginns der Altersrente wurde Frau Sulitze im Rahmen einer kleinen Feierstunde durch Bürgermeister Bernd Schäfer, Leiter Zentrale Dienste Thomas Hartl, Gleichstellungsbeauftragte Martina Bierkämper und Ralf Beyersdorff (Personalrat) verabschiedet.

Für die langjährige Unterstützung und die außergewöhnliche Verbundenheit mit der Stadt Bergkamen möchte ich mich ausdrücklich bedanken, drückte Bürgermeister Bernd Schäfer seine Wertschätzung aus.

Sparkasse Bergkamen-Bönen warnt vor Betrugsversuchen per Telefon

Aktuell werden Kunden von Betrügern angerufen, die sich als Sparkassen-Mitarbeiter ausgeben. Um die Kunden zu täuschen, fälschen die Anrufer dabei teilweise auch ihre Rufnummer, weshalb es für die Kunden auf den ersten Blick so aussieht, als ob es sich wirklich um einen Anruf der Sparkasse handelt. Nicht selten sind zuvor Mails mit Links oder Anhängen an Kunden versendet worden, die zum Ausspähen von sensiblen Daten genutzt werden. Deshalb kennen die Anrufer später häufig die aktuellen Kontostände, Umsätze und Namen des persönlichen Beraters, um zusätzliches Vertrauen zu schaffen.

Vielfach erfolgen die betrügerischen Anrufe auch abends oder am Wochenende und damit außerhalb der normalen

Geschäftszeiten, damit Sie keine Möglichkeit haben, bei der Sparkasse nachzufragen.

„Bitte nennen Sie am Telefon niemals eine TAN oder Anmeldedaten zu Ihrem persönlichen Online-Banking sowie weitere persönlichen Daten. Unsere Sparkassen-Mitarbeiter werden niemals am Telefon danach fragen. Andernfalls können Betrüger diese Daten zur Durchführung von betrügerischen Handlungen im Namen der Kunden nutzen. Wir rufen unsere Kunden lediglich an, um ggf. einen Termin zu vereinbaren,“ so Sparkassensprecher Michael Krause.

**Umsonst und draußen:
Kulturpicknick am Freitag im
Römerpark mit Artistik,
Streetshow, Live-Musik und
schräges Kabarett**



Felice & Cortes kommen zum Kulturpicknick am Freitag. Foto: Nicole Friedrich

Das Kulturpicknick am Freitag, 22. Juli, um 19 Uhr im Römerpark Bergkamen wartet mit gleich zwei international erfolgreichen Ensembles auf: Felice & Cortes aus Berlin verbinden Musik mit Artistik zu einem einzigartigen Mix und einer außergewöhnlichen Streetshow, die bereits europaweit & in Amerika bejubelt wurde. Im Anschluss präsentieren die internationalen Varieté- und Straßenkünstler*innen von Kabarett K! – Taverna Stories, hochklassige Artistik, Live-Musik und ziemlich schrägen Humor in einer turbulenten Show, die alle Genre-Grenzen sprengt.

Außergewöhnliche Akrobatik prallt auf Freak-Show, Berliner Schnauze macht French Kissing mit britischem



Kabaret K. Foto Wolfgang Heermann

Humor. Das Publikum wird von berauscher Artistik und knalligen Balkan-Beats mitgerissen. Eine anarchistische Show, eine phantastische Mixtur direkt aus dem Berliner Underground! Die Veranstaltung ist kostenlos. Einlass ist ab 18 Uhr.

Altersempfehlung ab: 12 Jahren

Veranstaltungsort: Römerpark Bergkamen, Am Römerberg 1, 59192 Bergkamen

Weitere Infos unter: 02307/ 965 464 oder a.mandok@bergkamen.de

Walking Football-Team des SuS Rünthe belegt 4. Platz beim Turnier in Steinhagen



Siegerehrung in Steinhagen.

Das Walking Football-Team des SuS Rünthe nahm am vergangenen Wochenende an einem Turnier in Steinhagen teil. Dazu schickte uns Dennis Franke folgenden Bericht.

Am Samstag den 16.07.2022 machten wir uns auf den Weg um am Walking Football Turnier der „Steinhäger Urkönige“ teilzunehmen. Insgesamt waren zwölf Teams am vertreten. In zwei Gruppen wurde die Vorrunde ausgespielt.

Bei besten Fussballwetter starteten wir gegen die „Silberlöwen“ von Bayer Leverkusen ins Turnier. Durch zwei Tore von Heiko Ziebe und eins von Ralf Mürmann konnten wir die erste Partie mit 3:0 gewinnen. Im zweiten Spiel trafen wir auf das Team von Wannsee aus Berlin. Auch hier konnten wir uns recht deutlich mit 4:0 durchsetzen. Die Tore erzielten dreimal Thomas Hahn und einmal Ralf Mürmann.

Nun wurden die ersten Teams auf den Außenseiter aus Rünthe aufmerksam.

Im nächsten Spiel trafen wir auf Arminia Bielefeld. Es entwickelte sich ein spannendes Spiel und durch eine Unaufmerksamkeit verloren wir knapp mit 0:1. Gegen Kirchlengern kamen wir zurück in die Erfolgsspur und gewannen mit 2:0. Die Tore erzielten Thomas Hahn und Heiko Ziebe.

Im letzten Vorrundenspiel ging es gegen Velen um den Einzug ins Halbfinale. Beide Mannschaften hatten Respekt und agierten sehr vorsichtig. Eine Unaufmerksamkeit konnten wir nutzen und konnten durch Thomas Hahn das 1:0 erzielen. Kurz vor Ende

erzielte Velen den Ausgleich zum 1:1. Jedoch konnten wir aufgrund des besseren Torverhältnis ins Halbfinale einziehen. Im Halbfinale trafen wir auf Harsewinkel, die in ihrer Vorrundengruppe alle Spiele gewinnen konnten. Beide Teams standen taktisch gut und so entwickelte sich ein spannendes Spiel. Durch ein unglückliches Tor verloren wir leider. Im kleinen Finale um Platz 3 trafen wir auf den Gastgeber aus Steinhagen. Beide Teams mobilisierten die restlichen Kräfte. Nachdem Steinhagen das Führungstor erzielte, konnten wir durch Thomas Hahn ausgleichen.

So musste ein Strafstoßschießen die Entscheidung bringen. Von unseren drei Schützen konnte dann leider nur Thomas Hahn verwandeln, sodass wir mit 1:2 das Nachsehen hatten.

Am Ende eines langen Tages konnten wir mit dem 4. Platz und der super Teamleistung sehr zufrieden sein.

Wir hatten im Anschluss an der Siegerehrung noch viele gute Gespräche. Beispielsweise wurden wir für das nächste Jahr zum Turnier von Arminia Bielefeld eingeladen. Auch der Kontakt zu den Berlinern wurde hergestellt und wer weiß ob wir bald singen – „Berlin, Berlin wir WALKEN in Berlin!“

Am Turnier teilgenommen haben: Dietmar Wurst, Michael Poetsch, Frank Adam, Heiko Ziebe, Thomas Hahn, Ralf Mürmann, Thorsten Harhoff Bernd Fischer und „Maskottchen“ Carina

Sperrung der A2 in Richtung Hannover dauert voraussichtlich bis Donnerstagmorgen.

Die A2 Richtung Hannover ist zwischen dem Kamener Kreuz (16) und der Anschlussstelle Bönen (17) wegen Reinigungsarbeiten nach dem schweren Lkw-Unfall am Dienstag voraussichtlich bis Donnerstag, 5 Uhr, voll gesperrt. Das führt auch zu einem

verstärktem Verkehrsaufkommen auf der Umleitungsstrecke in Kamen (Lünener Straße). Für Bergkamener wird es deshalb noch schwieriger, mit dem Auto oder Bus nach Kamen zu kommen. Uhr.

75-jähriger Bergkamener starb bei einem Unfall auf der A44 bei Unna: Er war als „Geisterfahrer“ unterwegs gewesen

Ein 75-jähriger Bergkamener starb am Dienstagabend nach einem Verkehrsunfall auf der Autobahn 44 zwischen Werl und Unna Ost. Wie Antenne Unna meldet, war er als Falschfahrer in der verkehrten Richtung unterwegs gewesen. Dabei stieß er mit dem Auto einer 32-jährigen Frau zusammen, die schwer verletzt wurde. Der Bergkamener verstarb noch am Unfallort.

32-jähriger Bergkamener in Dortmund ausgeraubt: Sein Smartphone führte die Polizei

zum Täter

Nur wenige Stunden nach einem Raub am Sonntagmorgen (17. Juli) gegen 4:45 Uhr in der Steinstraße in Dortmund hatte die Polizei Dortmund einen schnellen Fahndungserfolg. Die Beamten nahmen am Sonntagvormittag einen Tatverdächtigen in einem Mehrfamilienhaus in der Altonaer Straße fest und fanden hierbei auch mutmaßliches Diebesgut.

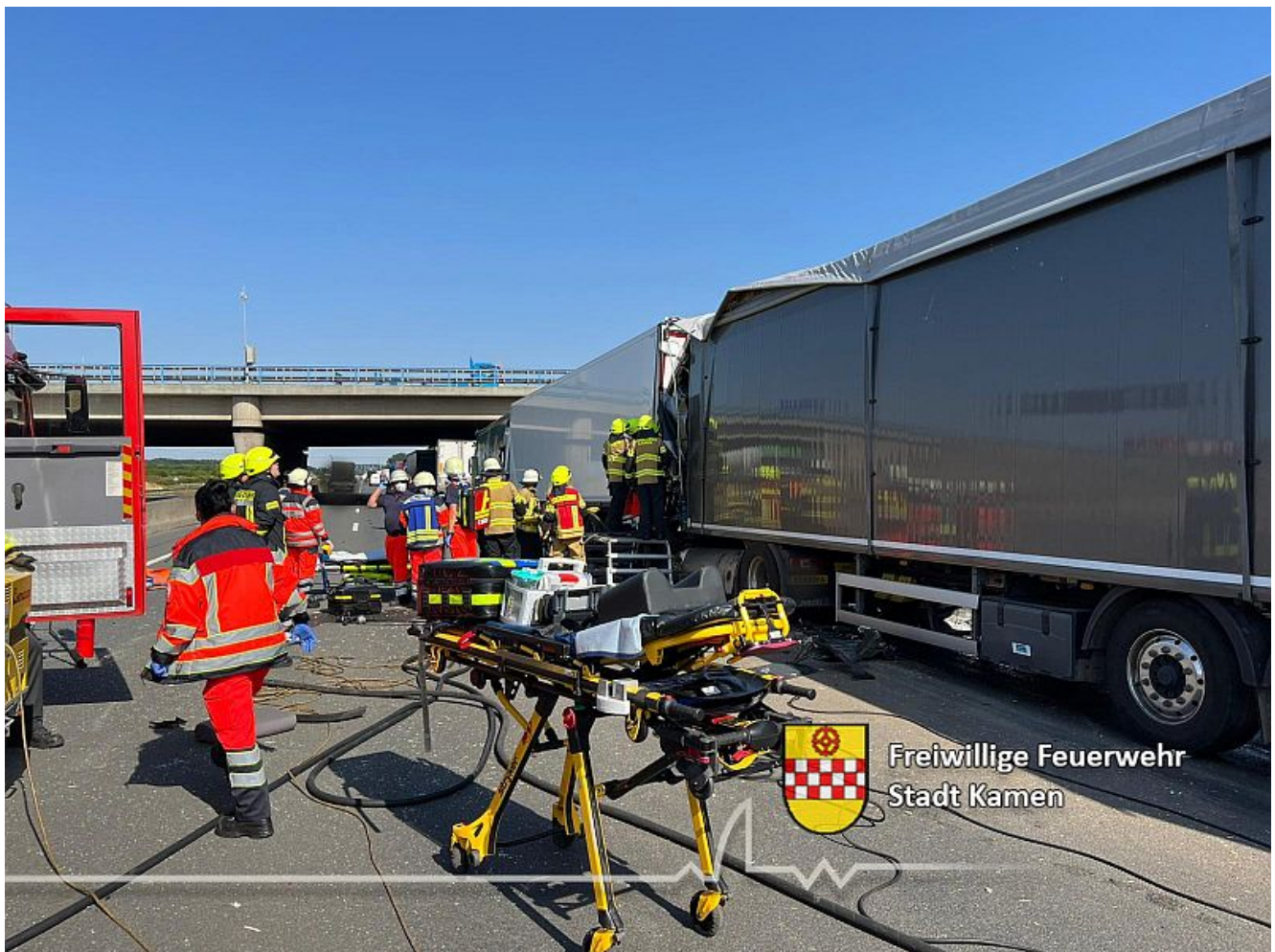
Zuvor war ein 32-jähriger Bergkamener im Dortmunder Hauptbahnhof auf den Tatverdächtigen, einen 29-Jährigen, gestoßen. Dieser hatte sich bereits im Hauptbahnhof auffällig aggressiv verhalten. Nach bisherigem Ermittlungsstand schlug der Mann dann plötzlich in Höhe des Job-Centers an der Steinstraße auf den 32-Jährigen ein und entwendete dessen Portemonnaie sowie Smartphone.

Mittels einer Ortung des geraubten Smartphones konnte kurze Zeit später, am Sonntagvormittag, der Aufenthaltsort des Tatverdächtigen ermittelt werden. In einem Hausflur an der Altonaer Straße konnte die Polizei ihn dann festnehmen und fand dabei auch das Smartphone. Bei seiner Festnahme leistete der Mann Widerstand.

Der Tatverdächtige kam anschließend in das Polizeigewahrsam. Die Ermittlungen dauern an.

Schwerer Verkehrsunfall im Kamener Kreuz mit drei

beteiligten Lkw



Die Feuerwehren Kamen, Bergkamen und Lünen war am Dienstag im Kamener Kreuz im Einsatz. Foto: Feuerwehr Kamen

Am Dienstag wurde die Feuerwehr Kamen um 16.21 Uhr zu einem Verkehrsunfall mit auslaufendem Kraftstoff auf die Autobahn A2, Fahrtrichtung Hannover, hinter das Kamener Kreuz gerufen. Im Rückstau ereignete sich dann gegen 16:40 Uhr auf derselben Fahrspur genau im Kamener Kreuz ein folgenschwerer Unfall. Bei diesem Unfall, an dem drei Lkw beteiligt waren, wurde eine Person massiv im Führerhaus eingeklemmt und lebensgefährlich verletzt, zwei weitere Personen wurden leicht verletzt.

Im Einsatz war die Feuerwehr aus Kamen unterstützt durch Einheiten der Feuerwehr Bergkamen und Lünen. Neben drei Rettungswagen war ebenfalls ein Notarzt und ein

Rettungshubschrauber aus Duisburg im Einsatz eingebunden. Die Feuerwehr befreite den eingeklemmten Fahrer aus dem Führerhaus, sicherte die Einsatzstelle ab, stellte den Brandschutz sicher und streute auslaufenden Dieselkraftstoff ab. Der verletzte Fahrer wurde ins Klinikum Dortmund Nord transportiert. Der Einsatz der Feuerwehr war gegen 19:00 Uhr beendet.

Vorbildertag bei der Talentwerkstatt im Gästehaus der Ökologiestation in Bergkamen

Neue Eindrücke sammeln und inspirierende Menschen kennenlernen – das können 30 Teilnehmende der Talentwerkstatt in Bergkamen am „Vorbildertag“. Sieben Tage lang probieren sich die Jugendlichen aus Bergkamen und dem gesamten Ruhrgebiet im Ferienangebot der TalentMetropole Ruhr in drei unterschiedlichen Workshops aus und entdecken ihre Stärken. Beim „Vorbildertag“ am 26. Juli besuchen externe Speaker:innen ihre Workshops.

Von 13:30-16.00 Uhr berichtet der CEO & Gründer von Campus Held Genia Lewitzki im Wirtschaftsworkshop von seinem beruflichen Werdegang. Im Workshop „Sport und Kultur“ werden die Jugendlichen von Carsten Ringler, Capoeira Lehrer und Muay Thai Kämpfer, trainiert und im Workshop „Demokratie & Medien“ ist ab 14 Uhr der SPD-Abgeordnete Serdar Yüksel zu Gast.

Im neuen Bildungsangebot der TalentMetropole Ruhr können sich Jugendliche ausprobieren und mit ihren eigenen Fähigkeiten

auseinandersetzen. Mit sechs TalentWerkstätten im ganzen Ruhrgebiet in den Oster-, Sommer- und Herbstferien 2022 richtet sich das außerschulische Bildungsangebot an Jugendliche im Alter von 14 bis 18 Jahren. Die TalentWerkstätten bieten dabei jungen Menschen, speziell mit Einwanderungsgeschichte und aus herausfordernden Stadtteilen im Ruhrgebiet, die Möglichkeit, ihre Fähigkeiten in den Bereichen Wirtschaft, Demokratie und Medien sowie Kultur und Sport in konkreten Lernsituationen auszuprobieren und ihre Talente zu entdecken.

Jeweils 30 Jugendliche beschäftigen sich 7 Tage lang mit ihrem Workshopthema und verbringen eine ereignisreiche Ferienwoche mit Übernachtung und Vollverpflegung mit neuen Menschen. Ein spannendes Freizeitprogramm sorgt für Abwechslung und lässt genügend Zeit, sich untereinander kennenzulernen. Für die Jugendlichen ist das gesamte Angebot kostenlos.

Die Werkstätten leisten einen positiven Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung der Jugendlichen, indem sie z.B. das Selbstbewusstsein stärken. Beim gemeinsamen Lösen von Aufgaben werden die Teamfähigkeit und interkulturelle Kompetenz gefördert. Ein mentorengestütztes Alumni-Programm begleitet die Jugendlichen auch nach der gemeinsamen Woche weiter – z.B. bei der beruflichen Orientierung – und stellt Übergänge zu den Angeboten der TalentMetropole Ruhr und ihrer Partner:innen her.

Die TalentWerkstätten der TalentMetropole Ruhr wurden als Projekt der Ruhr-Konferenz ausgewählt. Das Ministerium für Kinder, Familie, Flüchtlinge und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen (MKFFI) fördert das Vorhaben bis Ende 2024.