

# 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.

---

# GWA informiert über richtige Abfallsortierung

Informationen rund um das Thema Abfall, insbesondere zur richtigen Nutzung der Biotonne gibt es am Donnerstag, den 6. Oktober 2022, in der Zeit von 8.00 bis 12 Uhr am GWA - Infostand in Bergkamen auf dem Wochenmarkt (wegen der Herbstkirmes) in der Fußgängerzone.

Neben Informationen zur Biotonne können am Infostand auch Serviceartikel für die Biotonne erworben werden. Im Sortiment der Abfallberatung befinden sich: Gefäße zur Vorsortierung der Bioabfälle in der Küche (Müllis), Mülltüten, Biotonnensäcke sowie Transportsäcke für Grünschnitt. Zudem verteilen Dorothee Weber und Regine Hees von der GWA-Abfallberatung kostenlose Probier- Papiertüten zum Vorsortieren des Bioabfalls. Diese dürfen, im Gegensatz zu Plastiktüten oder vermeintlich kompostierbaren Plastiktüten, mit dem Bioabfall in der Biotonne entsorgt werden. „Wir freuen uns auf ein reges Interesse der Bergkamener Bürgerinnen und Bürger!“, so Abfallberaterin Regine Hees.

Tipps zur richtigen Abfalltrennung gibt die Abfallberatung auch telefonisch unter der Service-Nummer 0 800 400 1 400. Montags bis donnerstags von 8.30 Uhr bis 17 Uhr und freitags von 8.30 Uhr bis 15 Uhr. Oder im Internet unter [www.gwa-online.de](http://www.gwa-online.de) oder [www.wirfuerbio.de/gwa](http://www.wirfuerbio.de/gwa)

---

## Krimi trifft Blues

Nach der erfolgreichen Auftaktveranstaltung geht Mord am Hellweg in Bergkamen am 16. Oktober 2022 um 18 Uhr im Thorheim

in die nächste Runde. Auf dem Programm: „Mordshäppchen an Bluesvariationen“. Für ein 5-Sterne "All-you-can-read-Buffer" sorgen die österreichische Autorin Isabella Archan, Krimispezialistin Tatjana Kruse und der Multikulti-Satiriker Osman Engin. Für die Blueshäppchen ist die Jimmy-Reiter-Band verantwortlich, eine der besten Bluesbands Deutschlands! Auch Schauspieler, Entertainer und Blues-Urgestein Ron Williams wird an diesem Abend – wie schon 2010 – mit von der Partie sein und für unvergessliche Momente sorgen.

Mord am Hellweg / Bluesnacht

Thorheim, Landwehrstraße 160, 59192 Bergkamen

So. 16.10.2022 / 18 UHR

Vorverkauf: 25,90 € / ermäßigt\* 22,90 €

Abendkasse: 30,00 € / ermäßigt\* 26,00 €

Kartenvorbestellungen und weitere Infos unter: 02307/ 965 464

---

## **Diakonie verabschiedet ihren letzten Altenpflegekurs**

Für sie beginnt ein neues Kapitel: 22 Auszubildende der Fachschule für Pflegeberufe der Diakonie Ruhr-Hellweg haben erfolgreich ihre Abschlussprüfung bestanden. Aufgrund der bundesweiten Umstellung auf den einheitlichen Abschluss Pflegefachfrau/Pflegefachmann, der nun auch von der Fachschule für Pflegeberufe angeboten wird, ist dies der letzte Absolventenjahrgang mit dem Abschluss „Staatlich anerkannte/r Altenpfleger/in“. Alle Auszubildenden haben bereits eine Arbeitsstelle in stationären und ambulanten Einrichtungen in der Region gefunden. Viele wurden von ihren Ausbildungsträgern direkt übernommen. Nun erhielten sie feierlich ihre Zeugnisse.



Ihre Zeugnisse haben erhalten: Khalid Azallam, Hannah Maria Bartusch, Jennifer Bonse, Vivien Böse, Michelle Brüning, Ann-Cathrin Budde, Yvonne Burghaus, Michelle Jendritza, Yvonne Kastor-Gedeik, Carina Klein, Jana Kogelheide, Vanessa Köhler, Rovandray Manatahina, Hanna Maschewski, Michelle Pelz, Sina Semrau, Sandra Ewa Skrzypczynski, Jonathan Lukas Wessel, Celine Justine Wittbrodt, Ermes Bajri, Jan-Lukas Schröer, Vanessa Walt. Foto: Stefan Reimet/Hellweger Anzeiger

Die Verabschiedung mit Zeugnisübergabe fand im Rahmen eines von Pfarrer Frank Behr gestalteten Gottesdienstes im Unnaer Jona-Haus statt. Pfarrer Behr stellte seine Andacht unter das Thema „Die Entdeckung der Langsamkeit“. Verdeutlicht wurde der Zeitmangel, der nicht nur in Pflegeberufen oft zum Problem wird, durch ein immer schneller tickendes Metronom.

Schulleiterin Heike Brauckmann-Jauer gratulierte den Absolventinnen und Absolventen: „Sie haben Ihr Examen trotz der Corona-Krise gut gemeistert. Seien Sie stolz darauf! Nun können Sie auf dem von unserem Dozententeam gegossenen Kompetenz-Fundament aufbauen. Hierbei wünschen wir Ihnen gutes Gelingen und Gottes Segen.“ Zur Erinnerung an ihre Ausbildungszeit in der Pflegeschule der Diakonie Ruhr-Hellweg

erhielten die neuen Fachkräfte noch ein Segenskreuz.

Weitere Informationen über das Ausbildungsangebot der Fachschule für Pflegeberufe sind erhältlich unter Telefon (0 23 03) 250 24 911.

Internet: [www.diakonie-ruhr-hellweg.de](http://www.diakonie-ruhr-hellweg.de)

---

## **Ministerin Ina Brandes zu Gast bei der CDU**

Premiere für eine Landesministerin: „Dies ist meine erste Rede zum Tag der Deutschen Einheit“, verkündete lächelnd Ina Brandes, Ministerin für Kultur und Wissenschaft des Landes Nordrhein-Westfalen, die erst seit 11 Monaten Politikerin ist und vorher 15 Jahre in der freien Wirtschaft gearbeitet hat.

In der Bürgerhalle des

Unnaer Rathauses meisterte Brandes ihre Aufgabe mit Bravour, wie der Applaus am Ende ihrer engagierten Ansprache bewies. Gut 100 Gäste waren der Einladung der CDU Kreis Unna, des Stadtverbandes Unna und der Ost- und Mitteldeutschen Vereinigung (OMV) gefolgt.

Erstmals im Rahmen der traditionsreichen Veranstaltung wurde das Thema der deutschen Wiedervereinigung mit Blick auf Kunst und Kultur beleuchtet. „Viele Künstlerinnen und Künstler waren damals von der Idee des Sozialismus überzeugt“, so Brandes. Anspruch und Wirklichkeit gingen jedoch auseinander. Wer sich so

verhielt, wie es die SED wollte, hatte ein sicheres Einkommen. Wer systemkritisch war, durfte seine Kunst nicht mehr veröffentlichen. Die Ausbürgerung des Liedermachers Wolf Biermann während einer Konzertreise durch Westdeutschland im

Jahr 1976 habe für viele in der DDR-Kulturszene eine schockierende Zäsur bedeutet. Brandes: „Im wiedervereinten Deutschland ist die künstlerische Freiheit gewährleistet. Kunst ist parteilos. Sie kann Missstände ohne Rücksicht benennen. Kunst und Kultur ist Arbeit für unsere Demokratie.“

Kunst und Kultur werden trotz Pandemie und notwendiger Energieeinsparung gebraucht. „Kultureinrichtungen müssen weiterhin klimatisiert werden, um die dort vorhandenen unersetzlichen Kultur- und Kunstbestände nicht zu gefährden. Und ich setze mich dafür ein, dass Künstler auch in schwierigen Zeiten von ihrer Arbeit leben können. Die lebendige und vielfältige Kultur in Nordrhein-Westfalen muss erhalten bleiben!“ Der Begriff „Kultur“, allerdings in Bezug auf politische Entscheidungen, wurde auch vom CDU-Kreisvorsitzenden Marco Morten Pufke aufgegriffen. Es sei dem CDU-Landesvorsitzenden und Ministerpräsidenten Hendrik Wüst mit seinem Kabinett zu verdanken, dass die neue Landesregierung planvoll und unaufgeregt ihre Aufgaben erledige: „Eine solche Kultur des zielgerichteten Regierens, wie wir sie hier in Nordrhein-Westfalen erleben, würde ich mir gerade in diesen Zeiten auch von der Ampelregierung in Berlin wünschen.“

---

## **WFG wirbt bei der Expo Real für den Wirtschaftsstandort**

Die Wirtschaftsförderung Kreis Unna (WFG) wirbt noch bis einschließlich Donnerstag bei der Expo Real, Europas größter Fachmesse für Gewerbeimmobilien und Investitionen in München, für den Wirtschaftsstandort Kreis Unna. Wie gewohnt präsentiert sich die WFG am Gemeinschaftsstand der Business

Metropole Ruhr mit den übrigen Städten und Kreisen des Ruhrgebietes (Halle B1, Stand 330).



Die Ministerin für Heimat, Kommunales, Bau und Digitalisierung des Landes Nordrhein-Westfalen, Ina Scharrenbach, besuchte den Stand der WFG Kreis Unna am Dienstag. Foto: WFG Kreis Unna – Ute Heinze

WFG-Geschäftsführer Sascha Dorday und Dr. Petra Bergmann, Teamleitung Flächen- und Immobilienentwicklung, nutzen den Messeaufenthalt derzeit, um dem Fachpublikum die freien Gewerbegrundstücke im Inlogparc an der A2 (Autobahnabfahrt Bönen) sowie auf dem Industrieareal Unna/Kamen am Kamener Kreuz zu präsentieren. Denn in beiden Gebieten warten zahlreiche attraktive, zum Teil voll erschlossene Gewerbeflächen, mit exzellenter Anbindung auf neue Eigentümer. Auch informieren die beiden über die geplante Erweiterung für das Gewerbegebietes ECO PORT in unmittelbarer Nähe zum Dortmunder Flughafen.

Sascha Dorday zieht nach dem ersten Messetag ein durchweg positives Zwischenfazit: „Die Expo Real bietet auch in diesem Jahr hervorragende Bedingungen zum Networking und erweist sich wieder als größter internationaler Treffpunkt für Immobilienexperten aus aller Welt. Wir haben zahlreiche vielversprechende Gespräche zur weiteren Vermarktung unserer Flächen in Toplagen geführt, für die wir innovative und nachhaltige Projekte suchen, die vor allem durch die Schaffung von zukunftsfähigen Arbeitsplätzen für die Menschen im Kreis Unna überzeugen“, so Sascha Dorday. Er nutzte die Messe aber nicht nur, um neue Kontakte zu knüpfen, sondern auch, um sein bestehendes Netzwerk in die Branche zu intensivieren und zu pflegen und sich zu Herausforderungen, Trends und Innovationen der Branche mit anderen Entscheidern auszutauschen.

Neben der WFG präsentiert sich auch die Unnaer Kreis– Bau– und Siedlungsgesellschaft mbH (UKBS) als Mitaussteller der WFG und als Botschafter für den Kreis Unna.

Zum Hintergrund:

Die Internationale Fachmesse für Immobilien und Investitionen EXPO REAL findet jedes Jahr im Oktober in München statt. 2021 präsentierten sich nach Veranstalterangaben etwa 1.198 Aussteller aus 29 Ländern. Die Messe verzeichnete im vergangenen Jahr 19.200 Teilnehmende aus 52 Ländern.

---

## **Jimmy Reiter Band zu Gast im Sparkassen Grand Jam**

Die Jimmy Reiter Band spielt am 2. November im Thormheim in Bergkamen: Der Name Jimmy Reiter hat für das Publikum des

Sparkassen GRAND JAM Bergkamen "einen echten Klang". War er doch als Gitarrist einige Jahre fester Bestandteil der Band der Bluesnight Konzerte. Der Gitarrist und Sänger Jimmy und seine Band haben sich in den vergangenen Jahren als feste Größe der europäischen Blues-Szene etabliert. Sie begeistern gleichermaßen auf Bühnen in Frankreich, Finnland oder der Schweiz die Zuhörer mit einem exzellenten Mix aus Blues, Soul und R&B. Zu Beginn seiner Karriere war Jimmy Reiter über zehn Jahre als Gitarrist des US-Sängers und Harpspielers Doug Jay tätig gewesen. "Dieser Kerl ist definitiv einer der besten jungen Gitarristen der europäischen Bluesszene", hatte das britische Magazin "Blues & Rhythm" bereits damals festgestellt. Außerdem begleitete er immer wieder andere namhafte Blueskünstler, darunter Louisiana Red, Larry Garner und Darrell Nulisch.

Sparkassen Grand Jam

02.11.2022 / 20.00 Uhr

Thorheim Bergkamen, Landwehrstraße 160, 59192 Bergkamen

Kartenvorbestellungen und weitere Infos unter: 02307 / 965 464

Der nächste Sparkassen Grand Jam findet am 07.12.2022 mit der Tommy Schneller Band statt.

---

## **Kochbuch selbst erstellen im VHS-Onlinekurs**

Fotobücher sind einfach zu erstellen und vielseitig zu verwenden. Mit Fotobüchern können tolle Reiseberichte, Kochbücher, Personenportraits sowie Familien- und Firmenchroniken oder Produkt- und Unternehmens-präsentationen

mit ein paar Klicks erstellt werden.

Die Volkshochschule Bergkamen bietet am 22.10.22 von 10 bis 16 Uhr einen Kurs an, der sich speziell mit der Gestaltung von Kochbüchern beschäftigt. Teilnehmende haben die Wahl zwischen eigenen Rezepten oder aber leckeren und gesunden fleischlosen Rezeptideen der Dozentin. Die Software kann im Kurs kostenlos installiert werden und die Teilnehmenden können Schritt für Schritt ihr eigenes Kochbuch mit Bildern und Texten gestalten. Die Dozentin Dagmar Lehmkuhl unterstützt mit vielen Tipps und Gestaltungsideen bis hin zur Bestellung des eigenen Kochbuchs. Wer eigene Rezeptideen verwenden möchte, sollte unbedingt auch digitale Fotos von den Speisen zur Verfügung haben. Die Kursgebühr beträgt 20 Euro inklusive eines Gutscheins für die erste Bestellung eines Kochbuchs.

Weitere Informationen erhalten Interessierte auf [www.vhs.bergkamen.de](http://www.vhs.bergkamen.de). Hier sind auch Anmeldungen jederzeit online möglich. Das Team der VHS nimmt Anmeldungen gerne auch telefonisch unter 02307/284952 oder 824954 bzw. per E-Mail an [vhs@bergkamen.de](mailto:vhs@bergkamen.de) und persönlich entgegen.

---

## **Ausstellungseröffnung: Straßenschilder als Kunstform**

Zur Ausstellungseröffnung mit ganz besonderen Straßenschildern der Kölner Künstlerin Dagmar Hugk lädt das Kulturreferat am kommenden Freitag, 7. Oktober, um 12 Uhr am Rathaus ein. Künstlerisch bearbeitete Kartographien verbergen sich hinter dem Ausstellungstitel „mapping Bergkamen“, den Dagmar Hugk gewählt hat. Kulturausschussvorsitzender Thomas Heinzel wird

die Ausstellung eröffnen, anschließend wird Dagmar Hugk im Gespräch mit Kulturreferentin Simone Schmidt-Apel ihren ganz besonderen Blick auf Bergkamen erläutern. Wer möchte, kann die Künstlerin auf einem anschließenden halbstündigen Spaziergang entlang der Straßenschilder begleiten.