

# Resilienztraining in der Ökostation

Mit innerer Gelassenheit und neuer Kraft schwere Zeiten und den Alltag meistern, bereichernde Perspektiven finden und die Gesundheit stärken.

Die Kursreihe vom Evangelischen Erwachsenenbildungswerk Westfalen und Lippe e.V. und dem Umweltzentrum Westfalen thematisiert Ursachen, Symptome und Arten von Stress sowie den Unterschied zwischen kurzfristiger Entspannung und grundsätzlicher Gelassenheit. Vor diesem Hintergrund lernen Sie ganz praktisch konkrete Resilienztechniken kennen, von denen Sie im Alltag profitieren können. Ergänzt werden die klassischen Faktoren von Resilienz hier durch Inspirationen aus der finnischen Lebensphilosophie „Sisu“, die dasselbe meint, und unter anderem wertvolle Aspekte aus den Bereichen Ernährung und Naturerlebnis mit einbezieht.

Der Kurs findet jeweils dienstags von 18:00 -20:00 Uhr statt und kostet 90 Euro. Der erste Termin ist am 18.04. und der letzte Termin ist am 25.05 in der Ökologiestation des Kreises Unna. Anmeldungen bitte bis zum 11.04. beim Umweltzentrum Westfalen, Sandrine Seth, 02389 9809 11 .

---

## Schmiedeworkshop für Väter und Kinder

Wenn der Vater mit dem Kinde ... ein Feuereisen und ein Messer schmiedet: Dieser Workshop ist eine Exklusivveranstaltung für getrennterziehende Väter mit ihrem Kind/ihren Kindern und wird

am Sonntag, 30. April, in der Zeit von 10 bis 16 Uhr auf dem Gelände der Ökologiestation angeboten.

Die Beherrschung des Feuers war schon immer ein Merkmal der Menschen. Aber wie entfachte man ein Feuer vor den Zeiten von Feuerzeug und Streichhölzern?

Im Rahmen dieses Workshops werden die notwendigen Kenntnisse zum Feuermachen vermittelt und jeder Teilnehmer kann unter Anleitung ein Feuereisen und ein Messer schmieden. Das Schmieden erfolgt an dafür errichteten kleinen Lehmbänken, in denen der Stahl erhitzt und im Team bearbeitet wird. Nach dem Schmieden werden das fertige Feuereisen und das Messer gehärtet. Alles was die Teilnehmer hergestellt haben dürfen sie mit nach Hause nehmen und sie erhalten zusätzlich etwas Zunder und einen scharfkantigen Feuerstein.

Geleitet wird der Schmiedeworkshop von Daniel Niederau. Die Kosten betragen für ein Familienteam (Vater + Kind) 74 Euro. Jedes weitere Kind 40 Euro.

Maximal können 20 Personen an dem Schmiedeworkshop teilnehmen.

Veranstalter sind das Umweltzentrum Westfalen und Naturförderungsgesellschaft Kreis Unna e. V.

Anmeldungen ab sofort bei Dorothee Weber-Köhling (02389-980913) oder [umweltzentrum\\_westfalen@t-online.de](mailto:umweltzentrum_westfalen@t-online.de).

---

## **Mitgliederversammlung des SuS Rünthe**

Zur Mitgliederversammlung lädt der SuS Rünthe 08 am 21. April in die Mensa der Regenbogenschule, Rünther Str. 80, ein. Die

Jugendabteilung tagt bereits um 17 Uhr, der Hauptverein um 19 Uhr. Neben der Wahl des geschäftsführenden Vorstands werden 15 Sportler für ihre langjährige Mitgliedschaft geehrt. Darunter Reinhard Gold, der dem Verein seit 60 Jahren treu ist. Thema ist auch die enorme Mitgliedersteigerung in den letzten Jahren.

---

## **Bilder von Künstlerehepaar Buschulte im Haus Opherdicke**

Die Ausstellung „Mit den Farben des Lichts“ im Museum Haus Opherdicke widmet sich erstmalig dem malerischen und zeichnerischen Werk des Unnaer Künstlerpaares Buschulte. Die Geschichten zu den Bildern und dem Künstlerpaar kennen die Kuratoren – sie erzählen sie bei einer Führung am Mittwoch, 5. April, ab 17 Uhr im Museum.

Wilhelm Buschulte (1923–2013) gehört zu den bedeutendsten Künstlern in Unna. Er war außergewöhnlich produktiv in der Glasmalerei und schuf rund 400 Kirchenfensterzyklen mit insgesamt mehreren tausend einzelnen Scheiben. Warum, erklären die Kuratoren Arne Reimann und Wilko Austermann.

Sie erläutern während einer Führung das Konzept der Ausstellung. Im Dialog stellen die beiden Kunsthistoriker die einzelnen Themenfelder und die Besonderheiten der Malereien vor.

Die Teilnahme am Rahmenprogramm im Museum ist im Eintritt inbegriffen. Anmeldung unter: [museum@kreis-unna.de](mailto:museum@kreis-unna.de). PK | PKU

---

# **Osterfeuer auf dem Schützenplatz in Rünthe**

Der Schützenverein Rünthe zündet am kommenden Samstag, 8. April, sein traditionelles Osterfeuer an. Beginn ist um 18 Uhr auf dem Schützenplatz am Schacht III. Für das leibliche Wohl wird gesorgt.

---

# **Spende der Schiedsrichterkameradschaft Kamen/Bergkamen für Erdbebenopfer**

Im Rahmen des letzten Schulungsabends der Schiedsrichterkameradschaft Kamen/Bergkamen hat Gruppenobmann, Chris Nielinger, eine Spendenaktion unter den teilnehmenden Schiedsrichtern organisiert. In Summe kamen 400,00 € zugunsten der Erdbebenhilfe in der Türkei und Syrien zusammen, die bereits an „Aktion Deutschland Hilft“ überwiesen worden sind.

---

# **Heilig Geist Bergkamen: Alle Corona-Schutzmaßnahmen sind aufgehoben**

Mit sofortiger Wirkung sind alle bisher geltenden Vorschriften und Regelungen zu Schutzmaßnahmen im Kontext der Coronapandemie entfallen und im Erzbistum Paderborn aufgehoben worden. „Wir bitten Sie jedoch, weiterhin verantwortungsvoll und achtsam miteinander umzugehen“ teilt die Gemeinde Heilig Geist Bergkamen mit.

---

## **Vortrag bei der Selbsthilfe „Sauerstoffliga“: Atmung und Inhalation bei Lungenerkrankungen**

Für Menschen mit einer Lungenerkrankung ist das Leben oftmals nicht leicht – man kann oft nicht durchatmen. Deshalb wird beim nächsten Treffen der Selbsthilfegruppe „Sauerstoffliga“ für Menschen mit einer Lungenerkrankung, eine Atemtrainerin über richtiges Inhalieren und Atmung informieren. Die Veranstaltung findet am Mittwoch, 1. März, um 16.30 Uhr in dem Seminarraum der Reha Kamen, Nordstraße 34, statt.

Durch den Vortrag soll das richtige Atmen erleichtert werden. Teilnehmer können zum Thema Fragen stellen und weitere Informationen erhalten. Es handelt sich um ein kostenfreies Angebot der Selbsthilfegruppe. Alle Menschen mit einer

Lungenerkrankung sind herzlich dazu eingeladen an dem Termin teilzunehmen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Für weitere Fragen können sich Interessenten bei der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen im Gesundheitshaus in Unna, Massener Straße 35, melden. Ansprechpartnerin ist Margret Voß, Fon 0 23 03 27-28 29, E-Mail: [selbsthilfe@kreis-unna.de](mailto:selbsthilfe@kreis-unna.de) . Alle Informationen werden vertraulich behandelt. PK | PKU

---

## **Elternkurs „Starke Eltern – Starke Kinder“ auf der Ökologiestation**

Das Umweltzentrum Westfalen bietet für Familien Beratungskurse an. Die Workshop-Reihe „Starke Eltern – Starke Kinder“ gibt den Teilnehmenden ein verlässliches Angebot, um auch in konfliktgeladenen Situationen den Familienalltag gelassen und souverän zu meistern.

Eine Anmeldung für die Reihe, die jeweils mittwochs von 18:00 – 19:30 Uhr stattfindet, ist unter 02389 9809-11 beim Umweltzentrum Westfalen, unbedingt notwendig.

---

## **Absage: Helgoland-Vortrag in**

# der Ökologiestation wird ins nächste Jahr verschoben

Der Vortrag „Grün ist das Land, rot ist die Kant, weiß ist der Sand, das sind die Farben von Helgoland“ am 8. Dezember muss leider auf 2023 verschoben werden.

---

## Weihnachtsfahrt der IPA Unna nach Bernkastel-Kues und Traben-Trarbach

Die IPA Verbindungsstelle Unna bietet am 2. Adventswochenende eine Weihnachtsfahrt nach Bernkastel-Kues und Traben-Trarbach an. Teilnehmen können auch Nicht-Mitglieder. Sie zahlen im Doppelzimmer 365 € p.P und im Einzelzimmer 395 € p.P. Nähere Auskünfte und Anmeldung bei IPA Unna, Gabriele Henrich, Tel: 04963/905701, E-Mail: [gabriele.henrich@ipa-unna.de](mailto:gabriele.henrich@ipa-unna.de)

IPA ist die Abkürzung für „International Police Association (IPA)“. Das heißt: Die Mitglieder gehören dem Polizeidiens an.

**1. Tag** **Freitag**  
**02.12.2022:**

Abreise **09:00 Uhr** Reisedienst Warias, Erich-Ollenhauer-Str. , Bergkamen

Abreise **ca. 09:45vUhr** ab Unna – Zurbrüggen-Parkplatz Massener Str.

Unterwegs das bekannte IPA Frühstück.

Abendessen, danach zur freien Verfügung

## **2. Tag: Samstag 03.12.2022:**

Nach einem reichhaltigen Frühstück erwartet uns eine Moseltour mit einem IPA Kollegen aus Bernkastel-Kues.

Anschließend besuchen wir einen Winzer mit Weinprobe und einem Essen.

Ab 15:30 Uhr Schifffahrt auf der Mosel

Ab 18:00 Uhr Fackelschwimmen und der Nikolaus kommt mit dem Schiff über die Mosel.

Abendessen im Hotel

## **3. Tag: Sonntag 04.12.2022:**

Frühstück im Hotel

Fahrt nach Traben-Trarbach zum Weihnachtsmarkt in Gewölbekellern.

Gemeinsames Mittagessen zum Abschluss ( Selbstzahler)

Abfahrt Richtung Unna

**Ankunft in Unna ist offen**

**Änderungen vorbehalten**

**Leistungen:** Fahrt im modernen, klimatisierten Fernreisebus,-  
2 Übernachtungen im Bernkasteler Hof \*\*\*, Hebegasse 1, 54470  
Bernkastel-Kues, an 1 Tag erfahrenen IPA Reiseleiter mit im  
Bus, Unterbringung in freundlichen Zimmern mit DU/WC/TV/Fön,  
– 2 x Frühstück in Büfettform, 2 x  
Abendessen,- inklusive-Kurtaxe, – Eine kleine Überraschung