

Samstag Abschlussfest der zweieundzwanzigsten Sommerakademie

Glück für die SommerakademikerInnen in und um die Ökologiestation in Bergkamen-Heil, denn sie erwischten eine angenehme Woche in diesem außergewöhnlich heißen Sommer! 82 KünstlerInnen in den Bereichen Malerei, Aquarell, Zeichnen, Grafik, Holz- und Steinbildhauerei verbrachten sieben Tage intensiv mit malen, zeichnen, hämmern und drucken.

Am Samstag den 25. August findet nun der öffentliche Abschluss der Akademie 2018 statt. Ab 15.00 Uhr präsentieren die TeilnehmerInnen die Werke, die sie in der Kunstwoche geschaffen haben. Musikalisch untermalt durch die Gruppe „Blue Thumb“ können sich alle Kunstinteressierte einen Eindruck von dem verschaffen, was bei professioneller Anleitung, konzentrierter Arbeit und in anregender Umgebung an Gemälden, Drucken und Skulpturen entstehen kann. Für Essen und Trinken ist natürlich bei dem Fest, das um etwa 17.00 Uhr ausklingen wird, gesorgt.

Fahrradtour mit Gästeführer Gerd Koepe: Von Höfen und Menschen im Bergkamener Dorf

Eine Fahrrad-Rundfahrt steht am kommenden Sonntag, 26. August, auf dem Programm des Gästeführerrings Bergkamen. Die etwa zweieinhalbstündige Rundtour mit eigenen Fahrrädern, zu der

alle interessierten Bürgerinnen und Bürger herzlich willkommen sind, startet um 10 Uhr vor dem Rathaus-Haupteingang gegenüber dem Ratstrakt am Rathausplatz (Busbahnhof).

Der Schwerpunkt der Führung liegt dieses Mal im Bergkamener Süden, wo Gästeführer Gerd Koepe an verschiedenen Wegstationen sehr anschaulich und originell über „Höfe und Menschen im früheren Bergkamener Dorf“ zu erzählen weiß. Besucht wird im Rahmen der Führung auch der Hof Wünnemann an der Landwehrstraße. Dort können die Teilnehmer einen noch erhaltenen früheren Luftschutz-Bunker aus dem Zweiten Weltkrieg besichtigen.

Für die Teilnahme an der etwa zweieinhalbstündigen Rundfahrt ist pro Person ein Kostenbeitrag von 3,- Euro zu entrichten, für Kinder bis zu zwölf Jahren ist die Teilnahme kostenfrei. Die Radwanderung findet allerdings nur statt, wenn sich bis zu ihrem Beginn mindestens fünf interessierte Personen am Ausgangspunkt einfinden.

SPD-Dämmerschoppen erstmals auf dem Platz am Ehrenmal an der Schulstraße

Traditionell veranstaltet der Ortsverein der SPD Weddinghofen-Heil am Freitag, 31. August, von 17 bis 21 Uhr seinen Dämmerschoppen. Erstmals wird die Veranstaltung am Ehrenmal in Weddinghofen, Häupenweg/Ecke Schulstraße stattfinden.

Neben den Weddinghofer SPD Kreis- und Ratsvertretern stehen auch Bürgermeister Roland Schäfer und der heimische MdL Rüdiger Weiß in gemütlicher Atmosphäre für Gespräche zur

Verfügung. Für das leibliche Wohl zu zivilen Preisen ist bestens gesorgt. Es handelt sich um keine reine Parteiveranstaltung, alle interessierten Bürgerinnen- und Bürger sind herzlich eingeladen.

Der Dämmerstopp ist darüber hinaus Auftakt der Aktion: „Hallo Weddinghofen, Vorschläge gesucht“.

Zum Hintergrund schreibt Ortsvereinsvorsitzender Jens Schmülling:

„An der Ecke Schulstraße/Häupenweg haben wir ein schönes Fleckchen Erde zum verweilen, gedenken und spazieren. Die kleine grüne Freifläche ganz in der Nähe des Martin Luther Hauses wird regelmäßig von Besuchern genutzt. Dieser Platz, inmitten unseres Stadtteils Weddinghofen, hat bislang leider keinen offiziellen Namen. Auch unser Stadtarchiv gibt hierauf keine Antwort.“

Die SPD in Weddinghofen-Heil möchten dies mit Unterstützung der Bergkamener Bürgerinnen und Bürger sehr gern ändern. Wir suchen Geschichten, Hintergründe und Anekdoten rund um den Platz, an dem heute das Soldatenehrenmal seine Heimat hat, um die Fläche und ihre Geschichte etwas mehr in den Blickwinkel des Ortsteils Weddinghofen zu nehmen.

Des Weiteren möchten wir konkrete Ideen für eine Namensfindung aus der Bergkamener Bürgerschaft sammeln und suchen deshalb Vorschläge.

Der SPD Ortsverein hat hierzu Postkarten drucken lassen, die im Ortsteil Weddinghofen ab dem 31.08.18 zur Verteilung kommen.

Neben der „Belohnung“ den Platz durch einen eigenen Namensvorschlag zu benennen, prämiiert der SPD Ortsverein den Gewinnervorschlag darüber hinaus noch mit einem Restaurantgutschein für eine Gastronomie in Weddinghofen.“

Tipps bei Insektenstichen: Es summt, es landet, es sticht – was tun?

Es summt, es landet und sticht – im Sommer sind wieder viele Insekten unterwegs. Die Folgen eines Stichs sind häufig unangenehm. Es brennt und juckt. Doch mit ein paar einfachen Tricks sind die Schmerzen schnell in den Griff zu bekommen, rät die Gesundheitsbehörde des Kreises Unna.

Bremsen, Mücken, Wespen und Hummeln können mehr oder minder schmerzhaft Stiche hinterlassen. Die einen stechen häufiger, die anderen seltener. „Dass Hummeln zum Beispiel auch stechen können, ist vielen unbekannt“, sagt Amtsarzt Dr. Roland Staudt. „Die flauschigen Nektarsammler stechen nämlich nur im äußersten Notfall zu – ein Stich ist daher selten.“

Was tun bei einem Stich?

Wer eine Hummel derart aus der Ruhe gebracht hat, dass sie zusticht, muss mit Symptomen rechnen, die auch bei Wespen- oder Bienenstichen zu erwarten sind: „Die Haut schwillt an und die Einstichstelle brennt oder schmerzt“, so Dr. Staudt. Wie bei Wespen- und Bienenstichen gilt: „Zunächst hilft kühlen. Auch Salben oder Gels gegen die Beschwerden können dann aufgetragen werden.“

Der Hummelstachel bleibt übrigens, anders als bei Bienen und Wespen, nicht in der Haut stecken. „Bei Bienen und Wespen muss daher zunächst der Stachel raus“, sagt der Amtsarzt. Wer weiß, dass er gegen solche Stiche allergisch ist, kann sich ein Notfallset mit Adrenalin, Kortison und Antihistaminikum bereitlegen. Ob jemand allergisch ist, testen übrigens

Hautärzte und Allergologen.

Bremsen und Mücken

Anders sollten Gestochene bei einem Bremsen- oder Mückenstich reagieren. „Hier hilft zunächst Hitze“, sagt der Amtsarzt: „Für den Juckreiz und die Entzündung sorgt ein eiweißhaltiger Stoff, der mit dem Speichel unter die Haut gelangt. Ab Temperaturen von über 40 Grad Celsius wird dieses Eiweiß zerstört.“

Zur ersten Hilfe kann also ein heißer Teelöffel auf die Einstichstelle gelegt werden. Der Löffel sollte aber nicht so heiß sein, dass zusätzlich eine Verbrennung hinzukommt. Es gibt auch Stifte, die Hitze abgeben, um Bremsen- und Mückenstiche zu behandeln. Später hilft wieder kühlen. „Wird es nicht besser und machen sich allergische Reaktionen bemerkbar, sollten Betroffene unbedingt zum Hausarzt gehen“, rät Dr. Staudt. PK | PKU

Mit der Diakonie zur „Perle der Ostsee“: Erholung auf der Insel Rügen

Urlaub vor malerischer Kulisse: Die Diakonie Ruhr-Hellweg bietet im Herbst eine besondere Reise an die Ostsee an. Vom 5. bis 14. Oktober können sich die Teilnehmenden auf Rügen erholen. Die größte deutsche Insel liegt vor der Küste von Mecklenburg-Vorpommern und gehört zu den beliebtesten Urlaubszielen in Deutschland. Durch ihre Kreidefelsen über Kap Arkona ist die „Perle der Ostsee“ weltberühmt.

Die Reisegruppe kann die zahlreichen Buchten, Halbinseln und

Landzungen mit ihren kilometerweißen Sandstränden kennenlernen und mit der Inselbahn „Rasender Roland“ die Umgebung erkunden. Geschichtsträchtige Seebäder und beschauliche Fischerdörfer laden zum Verweilen ein. Weitere Sehenswürdigkeiten sind die historischen Jagdschlösser, die Seebrücke oder der Nationalpark der Insel. Darüber hinaus gibt es auch in der nahegelegenen Hansestadt Stralsund viel zu entdecken. Die Teilnehmenden übernachten direkt an der Strandpromenade des Seebades Binz in einer Drei-Sterne-Ferienanlage, zu der ein weitläufiger Park gehört.

Einige Plätze auf der Reise sind noch frei. Weitere Informationen und Anmeldung unter Tel. 0800/5890257 oder reisen@diakonie-ruhr-hellweg.de sowie online unter www.diakonie-reisedienst.de.

Alle Jahre wieder: Landrat Makiolla gratuliert zum Opferfest

Alle Jahre wieder findet nicht nur Weihnachten statt, sondern auch das Opferfest. Es ist das größte islamische Fest und wird vier Tage lang gefeiert. 2018 beginnt es am 21. August und dauert bis zum 24. August. Darauf weist das Kommunale Integrationszentrum Kreis Unna (KI) hin.

Das Opferfest ist das Hauptfest für die Muslime und zugleich Höhepunkt der Pilgerfahrt (Hadsch) für die Pilgernden. Mit dem Opferfest wird an die Bereitschaft Abrahams erinnert, seinen Sohn zu opfern. Im Gedenken an diese Opferbereitschaft wird traditionell an diesem Tag geschlachtet und das Fleisch an Arme und Bedürftige verteilt.

Heutzutage opfern viele Familien jedoch in Form von Geldspenden und verbringen die Tage im Mittelpunkt der Familie und Freunde. Bei den gegenseitigen Besuchen wird nicht nur in geselliger Runde festlich gespeist, es gibt auch Geschenke für die Kinder.

Fortgesetzt wird gleichzeitig ein guter Brauch im Kreis Unna: Landrat Michael Makiolla wendet sich mit einer persönlichen Grußkarte an die Migrantenselbstorganisationen und andere Institutionen mit muslimischen Glauben im Kreis, um seine besten Wünsche zu dem Fest auszusprechen.

Informationen zu muslimischen Festen gibt es beim Kommunalen Integrationszentrum (KI) Kreis Unna, Gökhan Kabaca, Tel. 0 23 07 / 92 48 8 – 77. PK | PKU

Experten-Tipps zum Schulanfang: So gelingt der Start

Ende August fängt die Schule wieder an. Eltern sollten dabei auf einen sicheren Schulweg, gesunde Ernährung und eine gut organisierte Schultasche achten. Fachleute des Kinder- und Jugendgesundheitsdiensts im Kreis Unna haben für sie Tipps zum Schulbeginn zusammengefasst.

Unter www.kreis-unna.de (Suchwort „Schulbeginn“) gibt es die Tipps für den gelungenen Schulstart vom ersten Morgen an. Denn ein gesunder Start in den Tag ist für Kinder wichtig. So haben die Kreismediziner Infos zum Frühstück zusammengestellt. Hier gelten drei einfache Regeln: sparsam mit fettigen, ausreichend tierische und reichlich pflanzliche Lebensmittel.

Weniger Zucker, mehr Obst

Auch bei der beliebten Schultüte gibt es einiges zu beachten: „Bei Kindern sind sie meist heiß geliebt, aber zuckerhaltige Nahrungsmittel können, wenn sie häufig gegessen werden, zu schweren Schäden im Gebiss, zu Übergewicht und gar Stoffwechselstörungen führen“, warnen die Kreismediziner. Daher sollte ein Apfel oder getrocknetes Obst zum Knabbern in der Schultüte nicht fehlen.

Auch wenn sich Kinder auf die Schule freuen und am liebsten so schnell wie möglich da sein möchten, gilt vor allem, dass nicht immer der kürzeste und schnellste Weg auch der sicherste ist. Hier raten die Experten dazu, das Kind rechtzeitig mit dem Schulweg vertraut zu machen: „Gehen Sie vor Schulanfang gemeinsam mit Ihrem Kind mehrfach den Schulweg ab.“

Tipps zum „Tornister“

Dass der Schulranzen nicht zu schwer sein sollte, ist klar. Doch worauf sollten Eltern noch achten? Wichtig ist so zum Beispiel auch, wie der Tornister getragen wird, um Haltungsschäden zu minimieren. Außerdem, so die Kreismediziner, sollten Reflektoren angebracht sein und er sollte auch regelmäßig „entrümpelt“ werden.

Weitere Tipps zum Schulstart sind auf der Internetseite nachzulesen. Außerdem finden interessierte Eltern dort eine Info-Broschüre zum Thema Schulstart und Einschulungsuntersuchung. PK | PKU

„Römer- und Germanen“-Führung

am kommenden Samstag mit Klaus Holzer fällt aus.

Die eigentlich für den kommenden Samstag, 25. August, ab 14 Uhr geplante Fahrrad-Rundfahrt mit dem Thema „Römer- und Germanen im Raum Bergkamen/Kamen“ unter der Leitung von Gästeführer Klaus Holzer muss leider aus organisatorischen Gründen ausfallen.

Wegen der Terminfülle des diesjährigen Gästeführungs-Programms für den Rest des laufenden Jahres wird Holzer die Schwerpunkt-Rundfahrt nun erst im kommenden Frühjahr durchführen und dann zusätzlich gleich noch zwei weitere Termine für diese Themen-Führung für das Jahr 2019 einplanen.

Ausflug der Frauenhilfen Wichernhaus und Friedenskirche nach Soest

Am Mittwoch, den 22. August findet der gemeinsame Ausflug der Frauenhilfen Wichernhaus und Friedenskirche statt. Ziel in diesem Jahr ist Soest mit Altstadt und Wiesenkirche und der Zentrale der Ev. Frauenhilfe von Westfalen.

Abfahrt des Busses ist um 12:30 Uhr am ehemaligen Wichernhaus an der Hochstrasse, anschließend am Haus am Nordberg (Bushaltestelle) und an der Friedenskirche. Die Rückkehr ist gegen 18:00 Uhr geplant.

Einige wenige Restkarten sind noch bei Doris Zamzow erhältlich

(Tel. 02307-80578).

„Stadtfenster“ bekommt Fernwärme: GSW beginnen am 27. August mit den Arbeiten zwischen Busbahnhof und Sparkasses

Ab Montag, 27. August, beginnen die GSW mit den Arbeiten für die Fernwärme-Versorgungsanschlüsse des Neubaus der UKBS „Stadtfenster“.

Die Versorgungstrasse beginnt am Überweg zwischen Rathaus und Sparkasse am Kreisverkehr Rathausplatz/Töddinghauserstraße und verläuft parallel vor dem Sparkassengebäude in Richtung Neubau.

Nach Absprache mit der Straßenverkehrsbehörde wird dieser Übergang für die Dauer der Baumaßnahme gesperrt. Fußgänger müssen für die Zeit der Baumaßnahme den Weg über die drei verbleibenden Fußgängerquerungen am Kreisverkehr nehmen. Der barrierefreie Zugang der Sparkasse über die vorhandene Rampe bleibt erhalten. Die GSW rechnen mit einer Bauzeit von 5-6 Wochen.

Förderverein der Familienberatungsstelle feiert sein 15-jähriges Bestehen mit einem Fachtag

Der Verein der Freunde und Förderer der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern der Städte Bergkamen und Kamen wurde vor gut 15 Jahren ins Leben gerufen. Seitdem haben sich die Aktivitäten des Fördervereins als eine nicht mehr wegzudenkende Unterstützung für die Arbeit der Beratungsstelle etabliert.

Darüber hinaus gab es eine Vielzahl interessanter und häufig gut besuchter Veranstaltungen für die Bürgerinnen und Bürger aus Bergkamen und Kamen: Mindestens zweimal jährlich fanden Vorträge und Diskussionsabende für Fachleute, Eltern und andere Interessierte zu häufig aktuell in der Öffentlichkeit präsenten Themen statt. So beschäftigte man sich zum Beispiel mit Mobbing, Hochbegabung, Pubertät im Internetzeitalter, oder auch Mediensucht, AD(H)S oder Depression im Kindes- und Jugendalter.

Alle Themen hier aufzulisten würde den Rahmen sprengen. Aber die Vorträge sind bei weitem nicht das Einzige, was der Verein leistet. Immer wieder gibt es Angebote für die Bürgerinnen und Bürger der beiden Städte direkt in der Beratungsstelle, welche vom Verein finanziert werden. Sei es die Neurofeedbacktherapie oder das regelmäßig stattfindende ADHS-Eltern-Coaching, das verhaltenstherapeutische Gruppenprogramm zum Training sozialer Kompetenz für Kinder (SoKoEasy) oder das Eskalationstraining in Zusammenarbeit mit der evangelischen Kirche in Kamen.

Wann immer die Mitarbeitenden der Beratungsstelle sich mit ihren Ideen an den Verein wandten, um gute zusätzliche

Angebote für ihre Klienten zu etablieren, wurden die Vereinsaktivitäten darauf ausgerichtet, dass diese Ideen in die Tat umgesetzt werden konnten.

Aus Anlass des 15-jährigen Bestehens organisiert der Förderverein derzeit einen Fachtag, zu welchem Fachleute aus der Umgebung eingeladen werden, um gemeinsam Strategien für eine zielgruppengerechte und gelingende Elternarbeit zu erarbeiten. Am 11. Oktober 2018 werden im Treffpunkt in Bergkamen rund 80 Fachleute zusammen kommen. Diese Veranstaltung wird von dem Diplom-Pädagogen Matthias Bartscher aus Hamm moderiert.