

Amtsarzt rät zur Gripeschutzimpfung

Wer sie einmal hatte, will sie nicht noch mal: Eine Grippe-Erkrankung sollte nicht auf die leichte Schulter genommen werden. Deshalb raten die Mediziner der Kreis-Gesundheitsbehörde: Der beste Schutz gegen Grippe ist die vorbeugende Impfung. Und sie ist in Zeiten der Corona-Pandemie besonders wichtig.

Denn mit einer schweren Grippe muss man nicht selten im Krankenhaus behandelt werden. In einigen Fällen verläuft sie sogar tödlich. Um sich selbst und andere zu schützen, sollten möglichst viele Menschen den kleinen Pieks auf sich nehmen.

Kettenreaktion vermeiden

Im November beginnt die Grippe-Saison. Um die Zahl der Grippe-Patienten möglichst klein zu halten, betont Amtsarzt Dr. Roland Staudt: „Mit jedem Geimpften sinkt das Risiko einer erneuten Erkrankungswelle. Ähnlich wie bei Corona ist es nämlich so, dass auch Menschen, die keine Krankheitszeichen zeigen, infektiös sein können, andere anstecken und so eine Kettenreaktion auslösen.“

Einen echten Schutz vor der Influenza bietet nur eine Impfung. Weil sich das Grippevirus jedes Jahr verändert, wird die Gripeschutzimpfung auch jedes Jahr an besonders verbreitete Grippe-Varianten angepasst.

Besonders im Blick hat der Amtsarzt Ältere und chronisch Kranke, deren Immunsystem aufgrund des Alters oder einer chronischen Erkrankung geschwächt ist. Auch Menschen, die beruflich häufigen Kontakt mit anderen Menschen haben, empfiehlt der Amtsarzt die Impfung. Die richtige Adresse für die individuelle Beratung und Impfung ist der Hausarzt. Informationen rund um die Grippe & Co. finden sich im Internet

Steigende Nachfrage: Kreis Unna bietet zusätzliche Impftermine an

Die Impfstelle des Kreises an der Platanenallee in Unna reagiert auf die steigende Nachfrage mit der Bereitstellung neuer Impftermine. Bereits in der kommenden Woche werden für den Donnerstag, 13. Oktober, zwischen 13 und 18.30 zusätzlich Termine angeboten. Auf die weitere Entwicklung wird der Kreis Unna flexibel reagieren und neue Termine nach Bedarf freischalten. PK | PKU

Fahrradfahrerin nach Zusammenstoß mit Kleinkind auf der Westfalia-Brücke in Lünen gesucht

Am Sonntag (2. Oktober) ist es in Lünen, postalisch Hüttenallee, zu einem Verkehrsunfall zwischen einer Radfahrerin und einem dreijährigen Kind gekommen. Das Mädchen wurde leicht verletzt. Die Frau fuhr nach einem kurzen Stopp weiter, ohne ihre Personalien anzugeben.

Nach bisherigen Erkenntnissen ereignete sich der Unfall gegen 18.30 Uhr auf der Westfalia-Brücke – einem gemeinsamen Fuß- und Radweg. Ein dreijähriges Mädchen war dort zu Fuß mit ihren Eltern in Richtung Süden unterwegs. Als das Kind von Brückenseite zu Brückenseite lief, befuhren zeitgleich zwei Pedelec-Fahrer die Brücke in nördliche Richtung. Mittig des Fuß- und Radweges kam es zum Zusammenstoß der Radfahrerin und dem Kleinkind.

Nach einem kurzen Stopp sowie dem Hinweis, dass sich die Eltern um ihr Kind kümmern sollten, verließ die Frau in Begleitung eines Mannes den Unfallort, ohne ihre Personalien anzugeben.

Zur Klärung des Sachverhaltes bittet die Polizei die Pedelec-Fahrerin sich bei der Polizeiwache in Lünen unter 0231/132-3121 zu melden.

Sie wird beschrieben als 60 bis 65 Jahre alt, ca. 170 cm groß, schlank, blonde, kinnlange Haare, trug einen Helm und eine rote Outdoorjacke. Ihr Pedelec sei schwarz-grau, vermutlich handelte es sich um ein Mountainbike, das durch den Zusammenstoß Kratzer an der Gabel davon getragen haben muss.

Neue Auffrischungsimpfung verfügbar

Seit dem heutigen Freitag wird in der Impfstelle Unna an der Plantanenalle der neu adaptierte Auffrischungsimpfstoff von BioNTech/Pfizer verimpft. An der Impfstelle in Lünen an der Borker Straße wird der Impfstoff zur Auffrischung ab Samstag, 15. Oktober, verfügbar sein.

Die STIKO empfiehlt für alle Auffrischimpfungen vorzugsweise einen der zugelassenen und verfügbaren Omikron-adaptierten bivalenten mRNA-Impfstoffe einzusetzen. Der neue, an die Omikron-Variante angepasste Impfstoff soll einen breiteren Schutz gegen verschiedene Corona-Mutationen bieten und kann Personen ab 12 Jahren verabreicht werden. Es besteht keine Wahlmöglichkeit. Bei einer Auffrischungsimpfung muss ein Abstand von mindestens 6 Monaten zur vorherigen Corona-Impfung oder einer Corona-Erkrankung gegeben sein. Bei Personen mit schwerer Immunschwäche gelten kürzere Fristen.

Termine für Impfungen können unter www.kreis-unna.de/impfen gebucht werden. PK | PKU

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. PK | PKU

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

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.

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 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 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 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. 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 oder persönlich entgegen.

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.