

Schröpfkopfmassage: Praxisseminar in der Ökologiestation

Die Schröpfkopfmassage ist eine Methode zur tiefen Bindegewebsmassage. Die Muskulatur wird stark durchblutet, Verspannungen im Schulter-, Nacken- und Rückenbereich werden gelöst. Schadstoffe werden über die Haut ausgeleitet, die Selbstheilungskräfte und der Stoffwechsel des Organismus werden angeregt.

Sabine Geisler, Krankenschwester in der integrativen Medizin und Naturheilkunde, stellt am Mittwoch, 11. Oktober, in der Ökologiestation in Bergkamen-Heil die Schröpfkopfmassage vor. Nach einer Einführung wird die Partnermethode aneinander geübt, es sollten also immer zwei vertraute Personen gemeinsam teilnehmen. Ein kleines Kissen und zwei Handtücher sind mitzubringen.

Die Anmeldung für die etwa zweistündige Veranstaltung, die um 19.30 Uhr beginnt und 15,00 € je Teilnehmer kostet, ist unter 0 23 89 – 98 09 11 oder 0 23 89 – 98 09 0 (auch Anrufbeantworter) beim Umweltzentrum Westfalen möglich. Informationen zur Dozentin findet man unter www.naturkunde-geisler.de. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

A1: Nächtlicher Engpass in

Richtung Köln und Rastanlagenensperrung bei Schwerte

Donnerstagnacht (5./6.10.) von 20 bis 5 Uhr stehen auf der A1 in Richtung Köln bei Schwerte in Höhe der Tank- und Rastanlage Lichtendorf nur zwei statt drei Fahrspuren zur Verfügung. Die Zufahrt zur Rastanlage ist in der Zeit gesperrt. Die Straßen.NRW-Autobahnniederlassung Hamm lässt dort Fahrbahnschäden beseitigen und investiert dafür 30.000 Euro aus Bundesmitteln. Bei schlechtem Wetter müssen diese Arbeiten verschoben werden.

Touran auf Kaufland-Parkplatz in Rünthe angefahren – erheblicher Sachschaden

Am Samstagmorgen parkte eine Frau aus Hamm gegen 7 Uhr ihren grauen VW Touran ordnungsgemäß auf dem Parkplatz eines Kaufhauses Am Römerlager. Als sie gegen 8 Uhr zu ihrem Fahrzeug zurückkehrte, war dieses auf der Beifahrer Seite erheblich beschädigt. Der Sachschaden wird auf mehrere Tausend Euro geschätzt. Der Verursacher entfernte sich von der Unfallstelle.

Wer kann Angaben zum Unfall, dem beteiligten Fahrzeug oder dem Fahrer/der Fahrerin machen? Hinweise bitte an die Polizei in Bergkamen unter der Rufnummer 02307 921 7320 oder 921 0.

Kunstlese in der Ökologiestation: Die „kunstwerkstatt sohle 1“ freut sich auf tatkräftige Besucher!

Das Aktions-Angebot, das die Besucher der Ökologiestation am kommenden Wochenende erwartet, richtet sich keineswegs nur an Kinder: Alle sind eingeladen in die Werkstatt! Konnten die Besucher am Jubiläumswochenende Anfang September in der Kühlerfabrik Adam vornehmlich schauen, so sind sie am 7. und 8. Oktober aufgerufen zu schaffen.

Unter fachkundiger Leitung von Peter Wieseemann und Dietrich Worbs können Skulpturen aus Holzplatten entstehen: Hier dürfen Vater und Sohn, Mutter und Tochter gleichermaßen zum Schrauber, Hammer oder zur Säge greifen.

Etwas kleiner und aus Draht, Papier und anderen Materialien dagegen sind die Plastiken, die unter der Anleitung von Jeanne Feldhaus, Emilia Fernandez und Barbara Strobel entstehen sollen.

Und noch kleiner sind die Objekte, die bei Hannelore Nierhoff und Jutta Schürmann gestaltet werden: Aus Speckstein Geschnittes und Poliertes darf am Ende mit nach Hause genommen werden.

Wer lieber Werke, die an der Wand hängen können, schaffen will, der findet ebenfalls drei Angebote: Bei Roos Cherek und Gitta Nothnagel wird aus einem Druck, der vielleicht zunächst nur einem Farbklecks gleicht, mit Hilfe des Zeichenstifts plötzlich ein Bild.

Auch gedruckt wird bei Helmut Ladeck. Hier muss aber zuvor die Druckplatte geritzt werden; ist das erst einmal geschafft, kann man mit Spannung das Ergebnis erwarten.

Schließlich kann man bei Martina Dickhut und Silke Kieslich erleben, wie Fotos nicht digital am Computer zu Bildern werden, man sie auch ganz analog verändern und gestalten kann.

Aber vielleicht gelangen die Besucher gar nicht so schnell hinein in die Ökologiestation, den schon draußen empfängt der Gast der Künstlergruppe, Joachim Müller, kleine und große Gäste und zeigt ihnen, wie man Haken, Hufeisen oder auch Notenschlüssel schmieden kann. Dann darf man sich auch selbst in der Kunst versuchen.

Dass man zu all dem nicht gerade Sonntagskleidung tragen sollte, liegt auf der Hand.

An allen Arbeitsplätzen kann man aber auch ganz in Ruhe die Beispiele, die die Künstler geschaffen haben betrachten, denn es soll ja auch Anregung geboten werden.

Wem jedoch mehr daran gelegen ist, Dieter Treeck zu lauschen, der hat diese Möglichkeit auch – und zwar am Sonntag gegen 14 Uhr und noch einmal gegen 16:00 Uhr. Aber auch hier ist der Besucher gefordert: Er muss Dieter Treeck ein Datum nennen, zu dem er etwas hören möchte. Das geschieht natürlich im Café.

Dort kann man sich auch nach getaner Arbeit erholen: bei Kuchen oder Deftigem, Kaffee, Saft oder Wein, in die Jahreszeit passend auch mit Federweißem und Zwiebelkuchen – alles zu moderaten Preisen. Und hier findet dann das Motto der Veranstaltung „schauen – schaffen – schlemmen“ dann auch seine Vollendung.

Schaffen kann man übrigens auch auf ganz andere Weise noch: Die kunstwerkstatt sohle 1 hat anlässlich ihres Jubiläums auch zu einem Kunstwettbewerb aufgerufen zum Thema „Knoten“ und wird Handzettel mit genauem Ausschreibungstext für alle Interessierten im Café bereitlegen.

Der Eintritt ist frei, Arbeitsmaterial wird gestellt, aber eine Spende zur Deckung der Unkosten ist durchaus erwünscht.

Auch der Jubiläumskatalog, einige gestaltete Segel von der Veranstaltung in der Marina oder eines der Stadtteilbilder stehen zum Verkauf.

Ort: Ökologiestation

Zeit: Samstag, 7.10., 15:00 bis 18:00 Uhr

Sonntag, 8.10., 11:00 bis 17:00 Uhr

Plätze frei bei Kreisrundfahrt Teil 2: Sole, Dampf und Kohle

„Sole, Dampf und Kohle“ – so heißt Teil 2 der Kreisrundfahrt, die am 8. Oktober durch den Süden des Kreises Unna führt. Die Spurensuche nach der neuen Industriekultur, vergangenen Bergbautagen und erholsamer Natur startet um 14 Uhr. Es sind noch Plätze frei.

Bönen, Fröndenberg, Holzwickede und Schwerte sind die Stationen der Rundfahrt durch den Süden. Dabei sind kurze, informative Stopps vorgesehen. Wichtig für Menschen mit Gehbehinderung: Bei den kurzen Stopps müssen nur wenige Meter zu Fuß zurückgelegt werden. Dabei führt die Teilnehmer der Weg an Orte der Industriekultur, an Plätze, an denen noch heute richtig „malocht“ wird und in einen Park eines ehemaligen Kurbades.

Startpunkt: Bergkamen

Abfahrt ist am Sonntag, 8. Oktober, 14 Uhr in Bergkamen (Busbahnhof), eine Zustiegsmöglichkeit besteht um 14.20 Uhr in Kamen am Koepeplatz. Die Rückkehr wird gegen 17.40 Uhr in Kamen und gegen 18 Uhr in Bergkamen sein.

Die Kosten für die Kreisrundfahrt betragen für Erwachsene 19 Euro, Kinder und Jugendliche zahlen 9,50 Euro. Kaffee und Kuchen bei einer Pause am Schacht Königsborn III/IV sind inklusive. Organisiert wird die Rundreise durch heimatliche Gefilde von der Kreisverwaltung Unna. Anmeldungen nimmt dort Birgit Diers unter Tel. 0 23 03 / 27 12 17 oder per E-Mail an birgit.diers@kreis-unna.de entgegen. PK | PKU

„Schlag auf Schlag“: Philharmonie Westfalen gibt pädagogisches Schlagzeug- Konzert am Bergkamener Gymnasium

Am Donnerstag, 5. Oktober, gibt die Philharmonie Westfalen im Rahmen der Kooperation mit dem Städtischen Gymnasium Bergkamen zwei pädagogische Schlagzeug-Konzerte im PZ, bei denen die Schlagzeuger der Philharmonie die Fünft- und Sechstklässler bzw. die Siebt- und Neuntklässler in die „Welt des Schlagzeugs“ einführen.

Dabei soll deutlich werden, wie vielfältig die Stilrichtungen der Musik sein können, die man mit diesen Instrumenten spielen kann. Die vier Profi-Schlagzeuger möchten den Schülerinnen und Schülern das umfangreiche Instrumentarium zeigen und

beispielsweise demonstrieren, wie unterschiedliche Emotionen allein durch vier Schlagzeuger auch ohne Ensemble erzeugt werden können.

Insgesamt werden über 40 Instrumente zum Einsatz kommen. Während des Konzertes werden die Musik-Profis spanische Impressionen, Samba-Rhythmen und eine virtuose Zirkuspolka aufführen. Zudem werden die Philharmoniker zeigen, wie man mit vier Papiertüten gekonnt musizieren kann.

Ein erstes Zusammentreffen nach der Kooperationsschließung hat es zwischen Gymnasium und Philharmonie Westfalen am 18. September gegeben, als das A-Orchester die Generalprobe zum Konzert am 20. September in Kamen besuchen durfte. „Dieses pädagogische Konzert ist ein weiterer Schritt der Zusammenarbeit, da die Profi-Musiker zum ersten Mal die Schule besuchen und den Schülerinnen und Schülern eine Kostprobe aus ihrem Repertoire geben“, freut sich Musiklehrerin Dorothea Langenbach auf den Besuch. Weitere pädagogische Konzerte, dann mit anderen Instrumenten, sind in Planung.

Das Konzert für die Fünft- und Sechstklässler wird von 10 bis 11 Uhr; das Konzert für die Siebt- und Neuntklässler wird von 11.50 bis 12.50 Uhr, jeweils im PZ, stattfinden.

**Bundesamt fordert zur
Vorsicht auf – Erpresser
droht: Lebensmittel könnten**

vergiftet sein

Bundesweit droht ein unbekannter Erpresser in Verbrauchermärkten vergiftete Lebensmittel zu deponieren. Die Behörden nehmen diese Drohung sehr ernst, zumal der Täter bereits vergangene Woche in Friedrichshafener Einkaufsmärkten mehrere vergiftete Lebensmittelprodukte in Gläschen platziert hatte, wo sie aber nach seinem Hinweis gefunden werden konnten.

Da nicht ausgeschlossen werden kann, dass es künftig zu einer Manipulation kommt, werden Verbraucher bundesweit vom Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) aufgefordert, auf Beschädigungen der Produktverpackungen oder das Fehlen des Unterdrucks zu achten. Deckel von ordnungsgemäß verschlossenen Gläsern weisen üblicherweise eine Wölbung nach innen auf, beim Öffnen ist ein Knackgeräusch zu hören.

Handlungsempfehlung laut Bundesamt: Schalten Sie Rundfunk und Fernsehen an. Informieren Sie sich über alle verfügbaren Medien. Werden beim Einkauf verdächtige Produkte festgestellt, werden die Verbraucher gebeten, sofort das Verkaufspersonal zu informieren. Stellen Verbraucher zu Hause eine Manipulation von Verpackungen fest, können diese beim Ladengeschäft oder bei jeder Polizeidienststelle abgegeben werden.

A1: Nächtlicher Engpass in Richtung Köln und Sperrung der Rastanlage Lichtendorf

In der Nacht zum kommenden Samstag stehen von 21 bis 6 Uhr auf der A1 in Richtung Köln bei Schwerte in Höhe der Tank- und

Rastanlage Lichtendorf nur zwei statt drei Fahrspuren zur Verfügung. Die Zufahrt zur Rastanlage ist in der Zeit gesperrt. Die Straßen.NRW-Autobahnniederlassung Hamm lässt dort Fahrbahnschäden beseitigen und investiert dafür 30.000 Euro aus Bundesmitteln.

Kartoffelfeuer im Familienzentrum Tausendfüßler

Am Dienstag, 10. Oktober, findet von 17 bis 19 Uhr auf dem Gelände des Familienzentrums „Tausendfüßler“, Im Sundern 7, das alljährliche Kartoffelfeuer statt. Neben Stockbrot werden in diesem Jahr auch Reibeplätzchen angeboten.

Eine Bastelaktion mit Kartoffeln rundet das Angebot ab. Aus Umweltgründen wird darum gebeten, eigenes Geschirr und Besteck mitzubringen.

Benefizkonzert für die Orgel in der Auferstehungskirche

Der Kantor der ev. Friedenskirchengemeinde Dr. Hans-Christian Tacke lädt am Samstag, 7. Oktober, um 17 Uhr zu einem Benefizkonzert in die Auferstehungskirche in Weddinghofen ein. Es kommt der Raupach-Bosch-Orgel in der Auferstehungskirche zugute. Die Orgel wird klanglich erweitert. Zur Deckung der

Kosten dafür ist die Gemeinde auf Spendenaktionen angewiesen.

Es erklingt bei diesem Konzert festliche Musik für Orgel und Trompete von A. Corelli, G. F. Händel, G. P. Telemann u.a. Es spielen Dr. Hans-Christian Tacke an der Orgel und der Trompeter Jörg Segtrop aus Fröndenberg.

Der Eintritt ist frei. Am Ausgang erbittet die Gemeinde Spenden für den klanglichen Ausbau der Orgel.

Gesundheitstag im SportCentrum: Lachyoga, Stimmübungen und Pilates

Wer kennt es nicht: stressiger Alltag, kaum Pausen und das Gefühl, ständig im Dienst zu sein. Das belastet und kann auf Dauer Auswirkungen auf die Gesundheit haben. An der Stelle setzt die zweite Auflage des Gesundheitstags an, zu dem Pädagogen, aber auch alle Interessierten eingeladen sind.

Am Dienstag, 10. Oktober findet ab 9 Uhr unter dem Titel „Bildung trifft Gesundheit“ der Gesundheitstag im SportCentrum Kamen-Kaiserau, Jakob-Koenen-Straße 2 statt. Das Regionale Bildungsnetzwerk Kreis Unna hat die zahlreichen Workshopangebote und einen Vortrag mit dem Titel „No Limits – Wie schaffe ich mein Ziel?“ von Extremsportler Joey Kelly organisiert.

Zwölf Workshops

Insgesamt zwölf Workshops stehen auf dem Programm. Unter anderem Lachyoga: Mit dieser Methode soll die Freude in den Alltag zurückkehren. Und viel Spaß macht es auch noch, in der

Gruppe zu lachen und dabei besondere Atemmethoden zu erlernen.

Außerdem stehen Stimmübungen auf dem Programm. Dieser Workshop empfiehlt sich für Menschen, die im Beruf auf eine ausdauernde und kräftige Stimme angewiesen sind. Auch Pilates kann helfen, sich vom stressigen Alltag zu erholen, abzuschalten und zu entspannen. Bei diesem Körpertraining kommt es besonders auf die eigene Körperwahrnehmung an.

Anmeldung erforderlich

Anmeldungen zu den Workshops sind unter www.un.rbn.nrw.de (Rubrik „Termine“) möglich. Der Gesundheitstag wird vom Regionalen Bildungsbüro Kreis Unna in Kooperation mit der Schulpsychologischen Beratungsstelle für den Kreis Unna, dem Märkischen Berufskolleg Unna, der Arbeiterwohlfahrt Unterbezirk Unna, dem KreisSportBund Unna und der Reichshofschule in Schwerte organisiert.

Alle Workshopangebote sind im Flyer zum Gesundheitstag zu finden. Er steht zum Herunterladen auf www.kreis-unna.de bereit. PK | PKU