

VKU und Kathie's Café: Lecker unterwegs in Bergkamen

Mit dieser Begeisterung haben Ivonne Bremer von Kathie's Café und Sabine Schröder von der VKU am letzten Freitag nicht gerechnet: Sofort zum Start der VKU-Frühstücks-Aktion um 9:00 Uhr warteten schon 3 Kunden darauf, das leckere Frühstück inklusive einem Busticket gratis endlich zu bestellen.

Denn Kathie's Café aus Bergkamen backt nicht nur leckeres Brot, Brötchen und Kuchen, sondern ist auch Vorverkaufs-Agentur für VKU-10erTickets.



Foto v.l.: Sabine Schröder (VKU); M. Jatzo; Ivonne Bremer und B. Brasse (Kathie's Café) zum Start der VKU-Frühstücksaktion in Kathie's Café Bergkamen.

„Die VKU hat mit Einführung der 10erTickets sein Vorverkaufsnetz in Bergkamen auf 8 Vorverkaufs-Agenturen ausgebaut. So können Sie ganz bequem ein Busticket kaufen und gleichzeitig die alltäglichen Einkäufe erledigen“, erklärt Sabine Schröder vom VKU-Verkehrsmanagement.

Als Aktion bietet das Café in den nächsten Monaten ein besonderes Frühstück an: Unter dem Motto „VKU-Frühstück – Ein

Frühstück mit Bus-Ticket für alle, die gerne Bus fahren“ wird ein belegtes Bröt-chen nach Wahl sowie ein Kaffee oder ein „Coffee to go“ zum Preis von 3,85 Euro angeboten. Das Besondere daran ist, dass die VKU für die ersten 100 VKU-Frühstücks-Kunden ein Busticket aus dem 10erTicket gratis dazugibt. Mit dem Ticket können die Kunden eine Busfahrt innerhalb von ganz Berg-kamen unternehmen.

Außerdem gibt's ein Give-away und einen VKU-Aufkleber gratis zum Frühstück. Wer also beim Frühstück schnell zugreift, kann ein echtes Schnäppchen schlagen.

Vermisster 69-Jähriger wieder wohlbehalten im Seniorenheim

Der seit den Mittagsstunden vermisste 69-jährige Mann aus dem Haus Am Kurpark in Unna ist am selben Tag (27.10.2016) gegen 18.45 Uhr auf der Straße Kluse gefunden worden. Er wurde wohlbehalten in das Seniorenheim zurückgebracht. Die Polizei bedankt sich bei allen, die bei der Suche mitgeholfen haben.

GWA-Abfallberatung vergibt kostenlosen Ratgeber:

Kompostieren – Von der Theorie zur Praxis

Zum Start in die herbstliche Gartensaison bietet die Abfallberatung der GWA – Gesellschaft für Wertstoff- und Abfallwirtschaft Kreis Unna mbH den Hobbygärtnern Unterstützung an. Im Sonderdruck „Kompost-Spezial“ der Gartenzeitschrift „Kraut und Rüben“ erfahren interessierte Gärtner worauf es beim Kompostieren ankommt. „Sehr anschaulich dargestellt und mit hilfreichen Tipps ergänzt“, freut sich GWA-Abfallberaterin Doris Homann.

Ein naturgemäßer Garten ist ohne einen Komposthaufen nicht denkbar, schließlich entsteht hier das „Gold der Gärtner“ – der Kompost. Er ist zugleich Bodenverbesserer, Humuslieferant und Dünger. Damit aus den organischen Abfällen aus Küche und Garten wohlriechender Humus wird, reicht es aber nicht Laub, Rasenschnitt und Küchenabfälle einfach nur auf einen Haufen zu werfen. Kompostieren ist ein Handwerk, für das man eigene Erfahrung sammeln muss, aber auch etwas Fachwissen mitbringen sollte.

Um Hobbygärtnern den Einstieg in das Thema Kompostieren zu erleichtern, bietet die GWA-Abfallberatung ihnen kostenfrei die Broschüre „Kompost-Spezial“ an.

Die einzelnen Kapitel sind durch zahlreiche Fotos und Grafiken anschaulich illustriert. „Wer die Gartenarbeit liebt, den Zeitaufwand nicht scheut und sich an die Tipps des Ratgebers hält, dem gelingt es mit Sicherheit innerhalb einer Gartensaison eigenen Kompost herzustellen“, ist sich Doris Homann sicher.

Interessierte Bürger im Kreis Unna können den Sonderdruck der Zeitschrift „Kraut & Rüben“ kostenlos bei der GWA-Abfallberatung unter der gebührenfreien Rufnummer 0 800 400 1

400 anfordern – montags bis donnerstags von 8.30 Uhr bis 17 Uhr und freitags von 8.30 Uhr bis 15 Uhr.

Pflege- und Wohnberatung in Bergkamen: Kostenfrei und neutral

Mit Eintritt eines Pflegefalles stehen Betroffene und Angehörige vor vielen Fragen. Hilfe gibt es vor Ort in den Sprechstunden der Pflege- und Wohnberatung im Kreis Unna.

In Bergkamen findet die nächste Sprechstunde der Pflege- und Wohnberatung am Donnerstag, 3. November von 10 bis 12 Uhr statt. Die Pflegeberaterin Anne Kappelhoff ist im Rathaus, Rathausplatz 1, Raum 600 zu erreichen. Eine telefonische Kontaktaufnahme ist unter 0 23 07 / 965 218 möglich.

Bei der Beratung geht es um alle Fragen rund um das Thema Pflege, wie zum Beispiel zu den Leistungen der Pflegeversicherung, zum Pflegetagebuch oder der Begutachtung durch den Medizinischen Dienst. Informationen gibt es auch zu den Leistungen, die an einer Demenz erkrankten Menschen zustehen.

Auch wer einen Gesprächskreis für pflegende Angehörige, einen ambulanten Pflegedienst, eine Tages- oder Kurzzeitpflegeeinrichtung oder ein Pflegeheim sucht, bekommt Adressen und Informationen über ortsnahe Angebote. Außerdem werden Fragen zur Finanzierung dieser Hilfeangebote beantwortet. Die Beratung ist kostenlos und anbieterunabhängig.

Wer den Termin nicht wahrnehmen kann, später noch Fragen hat oder einen Hausbesuch vereinbaren möchte, erreicht die Pflege- und Wohnberatung im Kreis Unna im Severinshaus, Nordenmauer 18 in Kamen unter Tel. 0 23 07 / 28 99 060 oder 0 800 / 27 200 200 (kostenfrei).

Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.kreis-unna.de (Suchbegriff Pflege- und Wohnberatung).

Neue Selbsthilfegruppe bei Ess-Störungen: Erstes Treffen in Bergkamen

Eine neue Selbsthilfegruppe, die sich an Frauen mit Ess-Störungen richtet, trifft sich am Dienstag, 15. November zum ersten Mal. Interessierte sind herzlich eingeladen, um 17 Uhr in den Gruppenraum II der Kontaktstelle Sonnenstrahl (Untergeschoss des AWO Heinrich-Martin-Heim), Am Wiehagen 32 in Bergkamen zu kommen.

Die Initiatorin ist eine an Bulimie leidende Frau, die andere betroffene Frauen sucht, um im Austausch miteinander Halt zu finden und Wege im Umgang mit der Ess-Störung wie Bulimie oder Binge Eating Disorder zu finden.

Nahrungsaufnahme ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Das macht Ess-Störungen, die in die Kategorie Sucht fallen, sehr schwierig zu steuern, denn auf das Suchtmittel „Nahrung“ an sich kann nicht generell verzichtet werden. Dabei gibt es unterschiedliche Formen von Ess-Störungen, die sich auch als Mischformen äußern können. Allen Erscheinungsformen gemeinsam ist das zwanghafte Kreisen der Gedanken um die Frage des

Essens. Die Nahrungsaufnahme steht im Dienst von Bedürfnissen, die mit vernünftiger Nahrungsaufnahme und ausgewogener Ernährung nichts mehr zu tun haben.

Betroffene können nicht abstinert werden, sondern müssen einen Weg finden, ihr Essverhalten in geregelte Bahnen zurückzubringen. Die Ursachen dieser Erkrankungen sind unterschiedlich, können beispielsweise Reaktionen auf unbefriedigende Lebensverhältnisse, Hilflosigkeit oder stummer Protest sein, zugleich aber auch Resignation und Anpassung.

Mit dem Ziel zu lernen, mit der eigenen Sucht umzugehen, neue Strukturen aufzubauen, die den Alltag nicht mehr beeinträchtigen, sondern Halt und Stütze bieten, möchte die Initiatorin sich mit anderen Betroffenen in einer von Vertrauen und Verständnis getragenen Atmosphäre austauschen.

Interessierte können sich bei der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen im Gesundheitshaus in Unna, Massener Straße 35 melden. Die Ansprechpartnerin Margret Voß ist unter Tel. 0 23 03 / 27-28 29 oder per E-Mail an margret.voss@kreis-unna.de zu erreichen. Alle Informationen werden vertraulich behandelt.

Basar für Spielzeug und Kinderkleidung in der Ökologiestation

Das zu oft gebrauchte Wort „Nachhaltigkeit“ hat natürlich damit zu tun, dass Dinge, die noch gut zu gebrauchen sind, an denen andere Menschen Freude haben können, nicht weggeworfen werden. Dass damit in den eigenen vier Wänden wieder Platz

entsteht, ist ein angenehmer Nebeneffekt.

Am Samstag, 5. November, wird in der Ökologiestation in Bergkamen Heil von 14.00 bis 17.00 Uhr Nachhaltigkeit praktiziert! Wenig getragene Kleidungsstücke von und für Kinder und Spielzeuge -fast wie neu- können von Eltern, Großeltern, Tanten und Onkeln und natürlich von allen, die es interessiert, erworben werden. Weitere Informationen erhält man beim Umweltzentrum Westfalen, Agnès Teuwen, unter 0 23 89 – 98 09 12 oder 9 80 90.

A1: Nächtliche Engpässe im Kreuz Dortmund/Unna in beiden Fahrtrichtungen

Im Rahmen der Brückensanierung im Autobahnkreuz Dortmund/Unna kommt es Samstagnacht (29.10./30.10.) bis Montagnacht (31.10./1.11.) auf der A1 zu Engpässen. Jeweils von 19 bis 5 Uhr steht dort nur jeweils ein Fahrstreifen pro Fahrtrichtung zur Verfügung. In den Zeiträumen wird die Baustellenverkehrsführung markiert und eine Stahlschutzwand aufgebaut.

Mehr zum Thema:
<https://www.strassen.nrw.de/presse/meldungen/2016/pi2016-1-927.html>

Fünf Bäume an der Töddinghauser Straße abgesägt und auf die Fahrbahn legt

In der Nacht zu Mittwoch haben unbekannte Täter an der Töddinghauser Straße in Höhe Hausnummer 150 insgesamt fünf Bäume abgesägt und auf die Fahrbahn gelegt. Glücklicherweise ist es nicht zu Verkehrsunfällen oder Körperverletzungen gekommen.

Wer hat Verdächtiges bemerkt? Hinweise bitte an die Polizei in Bergkamen unter der Rufnummer 02307 921 7320 oder 921 0.

Marcel Acar neuer Vorsitzender des Jugendamtseaternbeirats der Stadt Bergkamen

Am Dienstag fand die konstituierende Sitzung des neuen Jugendamtseaternbeirats der Stadt Bergkamen statt. Als neuer Vorsitzender wurde Marcel Acar ebenso einstimmig gewählt wie die stellvertretende Vorsitzende Bianca Busch, für die es eine Wiederwahl war. Der bisherige Vorsitzende Dominic Kersten wurde einstimmig als Schriftführer gewählt, seine Stellvertreterin ist Katharina Josch.

Der Jugendamtseaternbeirat ist ein Gremium, dass aus den Elternvertretern der 21 Kindertageseinrichtungen in Bergkamen gewählt wird und die Interessen dieser vertritt. Neben dem Elternbeiräte in den Tageseinrichtungen gibt es laut KiBiz

auch den Jugendamtselternbeirat (JAEB). Hier treffen sich die Vertreterinnen & Vertreter der einzelnen Elternbeiräte und besprechen Themen, die nicht nur die einzelnen Tageseinrichtungen betreffen, sondern für alle Einrichtungen im Stadtgebiet relevant sind. Außerdem erhält der JAEB die Möglichkeit der Mitwirkung, wenn das Jugendamt der Stadt Bergkamen wesentliche Themen bearbeitet, die die Kindertageseinrichtung betreffen.

Weitere Informationen zum Aufbau des JAEB finden sich unter: <https://de.wikipedia.org/wiki/Jugendamtselternbeirat>

Die Themen die der JAEB im letzten Jahr behandelt hat waren.

- Erhöhung der Elterngeldbeitragssetzte ab dem Kindergartenjahr 2016/2017
 - Planung und Bau der neuen Kindertageseinrichtung für Bergkamen.
 - Übergang vom Kindergarten in die Grundschule
-

Einbruch in Bäckereifiliale an der Schulstraße- Täter brechen Tresor auf

In der Nacht zu Mittwoch , 26. Oktober, drangen unbekannte Täter in eine Bäckereifiliale an der Schulstraße ein. Sie brachen einen Tresor, die Kasse und mehrere Spinde auf und entwendeten Bargeld. Wer hat Verdächtiges bemerkt? Hinweise bitte an die Polizei in Bergkamen unter der Rufnummer 02307 921 7320 oder 921 0.

Aktionstag des TuS Weddinghofen am Samstag: Sportangebote zum Ausprobieren

Der TuS Weddinghofen 1959 e.V. öffnet am kommenden Samstag, 29. Oktober, für alle die Turnhalle. Interessierte sind herzlich eingeladen, ab 12 Uhr die Sportangebote auszuprobieren.

Unter anderem bietet der TuS: Walking, Step- Aerobic, Sport für Männer +50 und Problemzonengymnastik zum Reinschnuppern an. In der Turnhalle der Pfalzschule können auch die neuen Kangoo Jump Schuhe ausprobiert und beim Line Dance mitgemacht werden, bei diesem Tanz braucht man keinen Partner. Line Dance ist ab November neu im Angebot des TuS Weddinghofen.

In kleinen Übungseinheiten von ca.20 Minuten stellen wir vor, wie eine Übungsstunde aussieht. Bis 16 Uhr stehen auch unsere Übungsleiter Rede und Antwort rund um den Verein und die Angebote.