

Hebamme vor Ort: Offene Sprechstunde im Familienbüro

Ist ein Baby geboren, stellen sich häufig viele Fragen, mit denen man vorher so nicht gerechnet hatte. Und manchmal sind auch Schwierigkeiten zu bewältigen. Dabei helfen Hebammen. Das Familienbüro Bönen bietet regelmäßig Hebammensprechstunden an. Nächster Termin ist Donnerstag, 8. Juli.

„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. Wer Fragen hat, aber am Donnerstag, 8. Juli, nicht kann, sollte sich schon den nächsten Termin vormerken: Am Donnerstag, 12. August, wird die nächste offene Hebammensprechstunde zwischen 10 und 12 Uhr angeboten.

Eine Voranmeldung ist nicht nötig. Weitere Informationen bei Sabrina Buschmann vom Familienbüro Bönen unter Tel. 0 23 03 / 27-38 51, per E-Mail an sabrina.buschmann@kreis-unna.de oder unter www.kreis-unna.de/familienbuero. PK | PKU

Entdeckerpass

2021:

Familientouren für die Ferien

Was haben der „Jakobspilgerweg Werne-Cappenberg“, die „Emscher-Ruhr-Tour in Holzwickede“ und die „Spielplatzroute Unna“ gemeinsam? Richtig geraten! Es sind drei der zehn Rad- und Wandertouren des neuen Familien-Entdecker-Passes für das Jahr 2021. Bis Ende Oktober können große und kleine Entdecker noch Touren sammeln und Preise gewinnen.

Auf den zehn Rad- und Wandertouren führt der Entdecker-Pass durch alle Städte und Gemeinden im Kreis Unna. Besonders spannend: die Sehenswürdigkeiten, die auch für Kinder interessant sind und auf vielfältige Art und Weise zum Mitmachen einladen. Die Wandertouren sind in der Regel 10 Kilometer lang, die Radtouren 20 Kilometer. Einige sind teilbar, andere wiederum lassen sich durch einen Abstecher ergänzen und sind so perfekt für einen Familienausflug in den Sommerferien.

Touren sammeln und gewinnen

Wer eine Tour absolviert hat, kann sich diese im Pass stempeln lassen. Die meisten Stempelstellen, zum Beispiel in Eisdielen oder Museen, sollten zurzeit wieder geöffnet haben. Für den Fall das einzelne Stationen doch geschlossen sind, können Fotos der Tour per E-Mail eingereicht werden (katja.straede@kreis-unna.de). Schon mit nur einem Stempel winken – bei Einsendung bis 31. Oktober – tolle Belohnungen.

Pässe mit wenigstens drei Stempeln nehmen außerdem an einer Verlosung teil. In Aussicht stehen eine LWL-Familien-Museumskarte, Gutscheine für das Internationale Zentrum für Lichtkunst und für weitere Einrichtungen im Kreis Unna. Sämtliche Touren und Karten inklusive der Stempelstellen finden sich auf www.kreis-unna.de/entdeckertouren. PK | PKU

Blutspendetermin im Treffpunkt in Bergkamen

Das DRK bittet auch während der Ferien um Unterstützung bei den Blutspenden. Diese sind möglich am Dienstag, 13. Juli von 16 bis 20 Uhr im DRK-Heim in der Krautstraße 23 in Unna sowie am Freitag, 16. Juli, von 16 bis 19.30 Uhr im Treffpunkt in der Lessingstr. 2 in Bergkamen.

Aus Infektionsschutzgründen bittet der Blutspendedienst Spender darum, auf Begleitpersonen zu verzichten sowie einen eigenen Kugelschreiber zu benutzen und eine medizinische Maske zu tragen. Blutspender werden nicht auf Corona getestet – für die Übertragbarkeit des Coronavirus durch Blut gibt es keine Hinweise. Aktuell gibt es anstelle der Bewirtung zum Abschluss der Blutspende einen kleinen Imbiss als „Lunch to go“.

Blut spenden kann jeder ab 18 Jahren; Neuspender bis zum 69. Geburtstag. Zur Blutspende muss immer ein amtlicher Lichtbildausweis mitgebracht werden. Männer dürfen sechs Mal und Frauen vier Mal innerhalb von zwölf Monaten Blut spenden. Zwischen zwei Blutspenden müssen 56 Tage liegen. Für alle, die mehr über die Blutspendetermine in Wohnortnähe erfahren wollen, hat der DRK-Blutspendedienst West im Spender-Service-Center eine kostenlose Hotline geschaltet. Unter 0800 -11 949 11 werden montags bis freitags von 8 bis 18 Uhr alle Fragen beantwortet.

Mahnwache für "Gesunde Krankenhäuser"

Außer Klatschen nichts gewesen? Die Linke im Kreis Unna plant eine Mahnwache vor vier Krankenhäusern im Kreis, um stellvertretend dort für alle in der Pflege Beschäftigten auf die bestehenden Missstände aufmerksam zu machen. Zu diesem Zwecke werden im Rahmen der Volksinitiative "Gesunde Krankenhäuser" wieder vor Ort Unterschriften gesammelt, um den Landtag zu bewegen, sich mit dem Thema zu befassen. Außerdem wollen sich die Teilnehmer*innen durch die Mahnwache mit den im Krankenhaus unter schweren Bedingungen Arbeitenden solidarisch erklären. Hier, wie auch an anderen Stellen im großen Bereich der Pflege sind die Probleme, Arbeitszeit, Bezahlung und der Pflegeschlüssel trotz vieler Worte von der verantwortlichen Politik nicht gelöst worden. Zu finden sind die Mahnwachen an folgenden Krankenhäusern: Christliches Klinikum Unna, Marienkrankenhaus Schwerte, Klinikum Westfalen Hellmig Krankenhaus in Kamen und am Christopherus-Krankenhaus in Werne. Die Zeiten umfassen den Zeitraum von Freitagmorgen bis Samstagmorgen, sind aber an den jeweiligen Standorten an die Möglichkeiten angepasst. Wer die Aktion unterstützen möchte oder weitere Informationen haben will, kann sich telefonisch an folgende Nummer wenden: 0151 10748 706. Die Linke hofft auf große Unterstützung aus der Bevölkerung.

Die Bienen- und Kräutertour

mit dem „Grünen Rucksack“ des Umweltzentrums

Am Sonntag, 25. Juli, ermöglicht eine etwa 30 Kilometer lange Radtour die unterhaltsame Beschäftigung mit dem Thema Bienen und Kräuter. Vom Startpunkt am Südholz in Bönen führt die Strecke über Lenningsen, Unna-Königsborn mit einer Kaffee- und Bienenstichpause zurück zum Ausgangspunkt. Geradelt wird im gemächlichen Tempo.

Unterwegs gibt es bei einem Imker den direkten Verkostungsvergleich der diesjährigen Frühjahrs- und Sommertracht. Sein Garten enthält die verschiedensten Nisthilfen für Wildbienen und die von diesen bevorzugten Pflanzen. Ein weiterer Garten einer Kräuterkundigen erlaubt, die dort wachsenden Kräuter mit ihren Verwendungsmöglichkeiten kennenzulernen. Im Kurpark Königsborn findet sich ein Bürgergarten mit zahlreichen Kräutern und einem Bienenhaus.

Die Teilnehmergebühr von 26,- € umfasst die Führungshonorare, Brötchen mit Honig, eine Tasse Kaffee und ein Stück Kuchen. Eine Anmeldung ist beim Umweltzentrum Westfalen, Agnès Teuwen unter 0 23 89 – 98 09 11 oder umweltzentrum_westfalen@t-online möglich. Dort erhält man auch weitergehende Informationen.

Psychische Erkrankungen: Junge Selbsthilfegruppe sucht

Teilnehmer

Eine psychische Erkrankung kann jeden treffen, auch junge Menschen. Um sich bei der Bewältigung des Alltages zu unterstützen und gemeinsam in die Zukunft zu schauen, hat sich vor circa eineinhalb Jahren eine junge Selbsthilfegruppe in Schwerte gegründet, die nun weitere Teilnehmer*innen sucht.

Wer sich angesprochen fühlt und an einer Teilnahme interessiert ist, ist herzlich eingeladen, die Gruppe zu besuchen. Teilnehmen können Betroffene zwischen 18 und 35 Jahren. Um Anmeldung vorab wird gebeten.

Weitere Informationen und Kontakt über die K.I.S.S. – Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen im Gesundheitshaus Unna, Massener Straße 35. Die Ansprechpartnerin Laura Schwarz ist unter Tel. 0 23 03 / 27-28 29 oder per E-Mail an laura.schwarz@kreis-unna.de zu erreichen. PK I PKU

AWO - Schuldnerberatungen warnen: Immer mehr Menschen geraten in Zahlungsschwierigkeiten

Die Corona-Pandemie verschärft die Verschuldung. „Viele Menschen haben ihre sicher geglaubten Arbeitsplätze verloren oder mussten wegen Kurzarbeit mit weniger Einkommen leben. Kredite können nicht mehr bezahlt werden und die Betroffenen geraten in die Schuldenfalle,“ so Sandra Bartsch von der AWO

RLE Schuldnerberatungsstelle . Der Beratungsbedarf sei in den vergangenen Monaten Pandemie abhängig gestiegen. „Es ist spürbar, dass Menschen die Beratungsstelle aufsuchen, die bisher nicht zu den typischen Ratsuchenden zählten, sondern eher der mittleren Einkommensschicht zugehörig waren“, berichtet die Einrichtungsleitung der AWO Schuldnerberatung.

Mit einer bundesweiten Aktionswoche, die unter dem Motto „Der Mensch hinter den Schulden“ steht, werden die Einzelschicksale und die individuellen Lebenssituationen in den Fokus gestellt. Insgesamt nehmen jährlich 1700 Menschen die Beratung der AWO RLE Schuldnerberatungsstelle im Kreis Unna in Anspruch. Welche Auswirkungen die Pandemie habe, sei derzeit noch nicht absehbar. „Fest steht, dass die sich die Kundenstruktur Corona-bedingt deutlich verändert hat“, so Sandra Bartsch.

Frühzeitiger Kontakt zur Beratungsstelle ist wichtig

Erfahrungsgemäß kommen viele Menschen zu spät. Fachleute raten, sich frühzeitig an die Beratungsstelle zu wenden. Dann können etwa eine Budgetberatung oder die Ausstellung der P-Konto-Bescheinigung verhindern, dass sich die Schuldenspirale unkontrolliert weiterdreht. „Ein Leben ohne Geld bedeutet, die Ausgaben im Blick zu behalten: Fixkosten wie Strom, Miete und Wasser fressen einen Großteil des Budgets auf. Wenn dann noch Anschaffungen anstehen, ist Verzicht angesagt“, weiß Sandra Bartsch, „dieser dauernde Stress um die kleinsten Ausgaben belastet die Menschen und ihre Familien.“

Seit vielen Jahren beraten und begleiten AWO-Fachleute Menschen mit Zahlungsschwierigkeiten. „Wir verstehen uns als Sprachrohr für all diejenigen, die es aus eigener Kraft nicht schaffen, sich von Schulden zu befreien“, so Uwe Hildebrandt, Geschäftsführer der AWO NRW. Anlässlich der Aktionswoche hat die AWO NRW ein Positionspapier veröffentlicht, um die Problematik in den Blickpunkt der Öffentlichkeit zu stellen: Im Kern fordert die AWO einen Rechtsanspruch auf Schuldnerberatung Das Positionspapier bündelt zentrale

fachpolitische Forderungen, die sich auf die Prävention von Liquiditätsproblemen, der Weiterentwicklung des Unterstützungssystems und der Nachbesserung bei der Entschuldung beziehen.

Kontakt:

AWO Unterbezirk Ruhr-Lippe-Ems

Zentrale Schuldnerberatung

Unnaerstr. 29a

59174 Kamen

Tel.: 02307 / 924880

Zusammen vom Alltag erholen: Fahrten mit der Diakonie nach Bad Salzuflen und Bad Driburg

Ohne lange Anreise vom Alltagstrubel abschalten – das geht mit der Diakonie Ruhr-Hellweg. Der Reisedienst des Wohlfahrtsverbandes startet wieder und bietet gleich zwei Fahrten in attraktive Kurstädte der näheren Umgebung an.

Die erste Freizeit führt vom 20. bis 27. Juni nach Bad Salzuflen. Das lippische Staatsbad im schönen Teutoburger Wald ist bekannt für seine heilsamen Solequellen und Gradierwerke. Die historische Altstadt mit urigen Fachwerkhäusern lädt zum entspannten Bummel ein.

Die Kurstadt Bad Driburg ist vom 12. Juli bis 22. Juli das Ziel. Im Eggegebirge kann man gut abschalten und etwas für die

Gesundheit tun. Das Hotel liegt direkt gegenüber dem malerischen Gräflichen Kurpark und nahe am Zentrum. Die Reise ist speziell für Menschen mit Gehbehinderung geeignet.

Einige Plätze für die Erholungsreisen sind noch frei. Auf Schutz- und Hygienemaßnahmen wird natürlich geachtet. Weitere Informationen gibt es unter Tel. 0800/5890257 oder reisen@diakonie-ruhr-hellweg.de sowie online unter <https://www.diakonie-reisedienst.de>.

Noch Plätze frei beim „Seife selber sieden“ in der Ökologiestation

Am Donnerstag, 17. Juni, kann man in der Ökologiestation in Bergkamen die Herstellung einer ganz individuellen Seife lernen. Zunächst wird neutrale flüssige Seifensubstanz produziert, die man dann mit den bevorzugten Farb- und Duftzutaten verrührt. Auch das spätere Schneiden und Prägen wird vorgeführt.

Vorerfahrung ist nicht notwendig, jeder Teilnehmer kann ca. 500g Seife mit nach Hause nehmen. Das Material bringt der Kursleiter Martin Hallermann mit. Die Veranstaltung, die um 19.00 Uhr beginnt und etwa eineinhalb Stunden dauert, kostet 20,00 € inklusive Material und ist auch für Kinder geeignet! Eine Anmeldung ist unter 0 23 89 – 98 09 11 (auch Anrufbeantworter) oder umweltzentrum_westfalen@t-online.de möglich. Nach den derzeitigen Coronaregeln benötigt man einen negativen Test. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Rünther Dorfmeisterschaft auf den 4. September verschoben

Die 3. Rünther Dorfmeisterschaft ist auf den 4. September verschoben worden.



Dazu der Organisator Dietmar Wurst vom SuS Rünthe: „Leider dürfen wir am geplanten Datum (21.08.) noch keine Dorfmeisterschaft ausführen. Wir möchten aber trotzdem versuchen dieses Jahr noch für ein Miteinander zu sorgen. Wir sind guten Mutes, dass C... es dann am 04.09.21 auch zulassen wird.

Start des neuen Elternkurses „Mein Baby verstehen“ beim Familienbüro der Stadt Bergkamen

Am 10. Juni startet der neue kostenlose Elternkurs „Mein Baby verstehen“ online über das Programm „Elternstart NRW“ für von März bis Mai 2021 geborene Kinder. Der Kurs umfasst fünf Termine.

Sie sind gerade Eltern geworden und möchten die „Sprache“ Ihres Säuglings besser verstehen, die Entwicklung Ihres Kindes bewusster erleben, sich mit anderen Eltern austauschen und Tipps für den Umgang mit der neuen Lebenssituation bekommen.

Dann können Sie sich im Familienbüro der Stadt Bergkamen, Tel. (02307) 965-264, -258 und -476 oder per E-Mail b.billhardt@bergkamen anmelden.