

Vorsicht beim Sprung ins kühle Nass

Endlich locken sommerliche Temperaturen ins Freibad oder zum Baggersee. Denn ein Sprung ins kühle Nass ist die beste Erfrischung. Der Amtsarzt des Kreises, Dr. Bernhard Jungnitz, warnt jedoch davor, sich erhitzt in die kalten Fluten zu stürzen. „Vor dem Sprung ins Wasser sollte man sich richtig abduschen oder den ganzen Körper zumindest mit Wasser bespritzen.“

Durch das plötzliche kalte Wasser wird der Kreislauf stark belastet, es drohen Kreislaufprobleme bis hin zum Kreislaufversagen. Schließlich wird der Kreislauf durch längeren Sonnengenuss oder ein kleines Nickerchen schnell träge. Ein kleiner Tipp: Vor dem Bad den Kreislauf durch ein bisschen Bewegung wieder in Schwung bringen. Mit vollem oder ganz leerem Magen und nach Alkoholgenuss sollte auf das erfrischende Bad erst einmal verzichtet werden.

Trotz der gegenwärtig sommerlichen Temperaturen sollte nach Auskunft von Dr. Jungnitz auch nicht vergessen werden, „dass der Körper selbst bei warmem Wetter im Wasser rasch abkühlt“. Vor allem Kinder kühlen leichter aus, bemerken es aber nicht oder wollen ihr Spiel nicht unterbrechen. Eine halbe Stunde im Wasser, bei Kindern am besten sogar kürzer, ist deshalb für eine Abkühlung ausreichend.

Beim Baden in Flüssen, Kanälen oder Baggerseen ist eine mögliche Infektionsgefahr nicht zu unterschätzen. Nur die öffentlichen Freibäder und die drei offiziellen Badegewässer im Kreis – Ternscher See in Selm, Horstmarer See in Lünen und das Naturfreibad in Bergkamen-Heil – werden regelmäßig auf ihren hygienischen Zustand hin untersucht, so der Mediziner.

Offene Gewässer bergen außerdem oft nicht erkennbare Risiken

im Uferbereich wie glitschige, scharfkantige Gegenstände, Untiefen, steile Uferabfälle und Temperaturunterschiede. Deshalb ist Vorsicht geboten beim Badengehen – sonst gehen Sie baden!

15,2 Millionen Fahrgäste mit der VKU unterwegs

„Mobilität für alle“ – unter diesem Motto stellt die VKU Verkehrsgesellschaft Kreis Unna ihren neuen Geschäftsbericht vor. Darin wird deutlich, dass das kommunale Verkehrsunternehmen 2015 mit 174 eigenen und angemieteten Bussen 15,2 Millionen Fahrgäste beförderte. Bei den 34.000 Schülern, die täglich mit dem Bus fahren, gab es zwar leichte Rückgänge (2,7 Prozent), aber dafür legte das Unternehmen bei den gelegentlich fahrenden Kunden sowie den Abonnenten (plus 6 Prozent) deutlich zu.

Die Mobilität im Kreis Unna sei einem Wandel unterworfen, heißt es in einer Pressemitteilung der VKU. Die aus den Krisengebieten des Nahen Ostens Geflüchteten stellen eine neue Kundengruppe dar. Bus und Bahn vernetzen sich außerdem zunehmend mit umweltfreundlichen Verkehrsmitteln wie Fahrrad und Car-Sharing. „Diesen Herausforderungen stellt sich die VKU“, betonen der Aufsichtsratsvorsitzende Landrat Michael Makiolla und der Geschäftsführer André Pieperjohanns im gemeinsamen Vorwort des Geschäftsberichtes.



Mit dem Projekt FUN – Flexibel Unterwegs im Kreis Unna gehen der Kreis und seine Verkehrsgesellschaft erste Schritte in Sachen Vernetzung der Verkehrsmittel. Seit einigen Wochen können mit dem AlleWetterFahrschein ein 10erTicket für Bus und Bahn sowie fünf Mal ein Leih-Pedelec oder -Tourenrad zum Gesamtpreis von 25 Euro erworben werden. Eine Vergünstigung von 40 Euro gegenüber dem Normalpreis.

Mobilität für alle heißt aber auch, das Preissystem im Sinne der Fahrgäste weiter zu entwickeln. Zum Jahresbeginn hat die VKU daher die Preisstufe A eingeführt, mit der man einfach und bequem kreuz und quer durch seine Stadt oder Gemeinde fahren kann. Zur Unterstützung gibt es ein 10er Ticket, das seit Einführung bereits 4500 Mal verkauft wurde. Da es nur im Vorverkauf erhältlich ist, hat die VKU ihr Netz an Vorverkaufsagenturen von rund 30 auf über 80 ausgebaut.

Da die Fahrgäste auch aktuelle Informationen auf dem Smartphone erwarten, informiert die VKU über den Messenger-Dienst SIMSme über Verspätungen und Umleitungen, gleichzeitig

arbeitet sie intensiv an der Möglichkeit, auch aktuelle Abfahrtzeiten direkt auf das Handy zu bringen.

Besonders viele Aktivitäten entfaltete die VKU auch für Menschen mit Behinderungen und erhielt dafür 2015 den Inklusionspreis des Landes NRW.

Der neue Geschäftsbericht wird in diesen Tagen an alle Rats- und Kreistagsmitglieder im Kreis Unna versandt. Er ist kostenlos erhältlich und kann bei der VKU per Mail (info@vku-online.de) oder telefonisch bestellt werden. Er steht auch als Download auf der Seite www.vku-online.de bereit.

Wasserfreunde starten beim Flutlichtpokalschwimmen in Oelde

Am letzten Samstag vor den Sommerferien starteten drei Schwimmerinnen und vier Schwimmer der Wasserfreunde TuRa Bergkamen beim 23. Flutlichtpokalschwimmen in Oelde.



Dieser Wettkampf begann erst um 16 Uhr und endete gegen Mitternacht. Die Wertung erfolgte bis zum Jahrgang 2003 pro Jahrgang und danach in Doppeljahrgängen. Jeder Teilnehmer schwamm in den Vorläufen alle vier 50m Strecken. Die besten sechs Schwimmer eines Jahrgangs bzw. Doppeljahrgangs schwammen dann ab 22 Uhr unter Flutlicht über 200 m Lagen in spannenden Wettkämpfen den jeweiligen Sieger aus. In diesem Jahr schafften es Saskia Nicolei und Marco Steube ins Finale zu kommen. Beide lieferten sich dort ein Kopf an Kopfkämpfen mit ihren Konkurrenten und belegten jeweils einen guten vierten Platz. Saskia und Marco bekamen zudem noch eine Medaille bei der anschließenden Siegerehrung überreicht, da bei diesem Wettkampf alle Finalteilnehmer geehrt wurden.

In der Pause zwischen den Vor- und den Finalläufen fand zudem noch eine Sponsorenstaffel statt, deren Erlös dem Förderverein des heimischen Vereins zu Gute kam. Hierzu konnten sich die Schwimmer im Laufe des Nachmittags anmelden und wurden dann unabhängig der Vereinszugehörigkeit auf sechs Staffeln verteilt. Hier nahmen von den Wasserfreunden Ann-Kathrin Teeke und Lisa-Marie Kardatzki teil. Alle Staffelschwimmer erhielten als Erinnerung ein T-Shirt .

Alles in allem war es für Kevin-Noah Kaminski, Lisa-Marie Kardatzki, Saskia Nicolei, Marco Steube, Ann-Kathrin Teeke, Maximilian Weiß, Felix Wieczorek und ihre Trainer Tobias Jütte und Kristin Kruse ein gelungener Wettkampf, bei dem sie sich sogar gemeinsam noch nebenbei zehn Bestzeiten erschwammen.

Delegation des Ev. Kirchenkreises Unna besucht weißrussische Partnerstadt Vilejka

Viele gute Gespräche und Besuche bei langjährigen Freunden sowie in Einrichtungen der weißrussischen Stadt Vilejka standen jetzt beim Partnerschaftsbesuch auf dem Programm. Seit 1994 pflegt der Ev. Kirchenkreis Unna zum Kinderkomitee in Vilejka eine Partnerschaft. Das Komitee kümmert sich vorwiegend um notleidende Kinder, und hierfür kommt Hilfe auch aus dem Ev. Kirchenkreis Unna. So überreichte die deutsche Delegation im Namen von Superintendent Hans-Martin Böcker 800 Euro an das Kinderkomitee, zudem wurden 500 Euro für die humanitäre Arbeit an die Schule Nr.3 übergeben.



Besuch beim Bürgermeister in Vilejka (v.l.): Udo Ruppenstein, Detlef Maidorn, Andreas Kunze, Bürgermeister Kot, Susanne Vogel-Kunze, Olga Maisinger, Rathaus-Mitarbeiterin Sviatlana Dziaruha und Nicolai Giro. Fotos: Kirchenkreis

Die Delegation, bestehend aus Susanne Vogel-Kunze, Andreas Kunze, Olga Maisinger, Detlef Maidorn und Udo Ruppenstein, nahm beim Besuch nicht nur an den Feierlichkeiten zum Unabhängigkeitstag mit Gedenkfeier und Kranzniederlegung teil, sondern führte vor allem Gespräche über die zukünftige Partnerschaftsarbeit. Denn die Hilfstransporte nach Weißrussland wurden aufgrund des hohen Organisationsaufwandes und der fehlenden Lagerfläche bereits eingestellt. Im vergangenen Jahr machte sich der letzte LKW-Transport mit 16 Tonnen Hilfsgütern auf den Weg. Klar ist aber, dass der Kontakt und die Unterstützung auch zukünftig aufrecht erhalten bleiben sollen. In welcher Form, werden weitere Gespräche ergeben.



Beim Besuch im Lebenszentrum für behinderte junge Menschen beteiligte sich die Delegation aktiv an der Herstellung von Seifen. Die Seifen und weitere Produkte werden regelmäßig auf dem Markt verkauft.

„Die Gastfreundschaft in Vilejka ist immer sehr herzlich“, erzählt Detlef Maidorn, Koordinator der Partnerschaft im Kirchenkreis Unna. Neben den zahlreichen Gesprächen, u.a. mit dem Bürgermeister von Vilejka und dem Bezirksvertreter der Gemeinde Kostenewitschi, zu der die Ev.-Luth. Kirchengemeinde Methler eine Beziehung pflegt, standen viele Besuche von sozialen Einrichtungen an. Vor Ort informierte sich die Unnaer Delegation über die Lebenssituation, sprach mit kinderreichen Familien und informierte sich über die dortige Flüchtlingsproblematik. So kommen derzeit viele Menschen aus der Ukraine nach Weißrussland.

Beim Besuch im Lebenszentrum für behinderte junge Menschen und im Altenheim wurde deutlich, dass die Einrichtungen nicht mit westlichem Standard zu vergleichen sind, doch die Menschen kümmerten sich liebevoll, beschreibt Maidorn. Intensive Gespräche rund um die Ökumene und das Verhältnis zwischen Kirche und Staat führte die Gruppe mit Vater Alexander von der orthodoxen Kirche. Und schließlich rundete ein Besuch der

Dorfschule in der Region Kostenewitschi das Programm ab. Hier haben die Schüler ein kleines Kräuterkundezimmer eingerichtet. Im Auftrag der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Methler überreichte die Delegation auch 500 Euro an die Dorfvorsitzende Shevelow, die die Spende für humanitäre Zwecke verwendet.

Lagerfeuer-Workshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Am Samstag, 30. Juli, wird es wieder einen Lagerfeuer-Workshop geben. Dieses mal richtet er sich an fortgeschrittene Spieler. Anfänger können auch gerne mitmachen, müssen sich aber darauf einstellen, dass sie die Inhalte nicht direkt umsetzen können.



Es werden Lieder bearbeitet mit schönen Intros, fordernden Akkorden und kleinen Solos. Wer Lieder, Songwünsche oder Vorschläge hat, kann sich an Christian Stadtler wenden. Er bittet auch um Anmeldung per Mail oder Telefon, da die Plätze begrenzt sind. E-Mail:

musikschule.stadtler@googlemail.com; Tel.: 02307 983170.

Es können, wie immer, auch Nichtschüler teilnehmen.

Datum: Samstag, 30.07.

Uhrzeit: 10 – 12 Uhr

Kosten: 20 Euro

Ort: Zur alten Ziegelei 9, 59192 Bergkamen

Brote aus Supermarkt gestohlen

In der Nacht zu Donnerstag (21. Juli) verschafften sich unbekannte Täter gewaltsam Zutritt zum Warenanlieferungsbereich eines Supermarktes am Ostring in Unna. Von hier aus versuchten sie die Tür zum Geschäft aufzuhebeln, was aber nicht gelang. Aus dem Anlieferungsbereich entwendeten die Täter mehrere Brote von einem Rollwagen. Wer hat Verdächtiges bemerkt? Hinweise bitte an die Polizei in Unna unter der Rufnummer 02303 921 3120 oder 921 0.

A1: Anschlussstelle Schwerte Richtung Bremen nachts gesperrt

Von Samstagabend (23. Juli) um 18 Uhr bis Sonntag (24. Juli) um 10 Uhr ist die A1-Anschlussstelle Schwerte der Fahrtrichtung Bremen gesperrt. Umleitungen werden ausgeschildert. Gleichzeitig steht in diesem Bereich auf der A1 in Richtung Bremen nur ein Fahrstreifen zur Verfügung. Bei schlechtem Wetter finden die Arbeiten nicht statt. Straßen.NRW saniert seit Mitte Juni für drei Millionen Euro in Nachtbaustellen die A1 zwischen Dortmund/Unna und Westhofen.

Für den „Fall des Falles“: Tipps der Pflege- und Wohnberatung



Pflegeberaterin Heike
Kruse. Foto: B. Kalle –
Kreis Unna

Es kann schnell und unverhofft geschehen. Ein Mensch wird zum Pflegefall und dies verändert sein Leben und das der Familie. Jetzt sind guter Rat und schnelle Hilfe gefragt. Die Fachleute der Pflege- und Wohnberatung im Kreis Unna geben Tipps für den „Fall des Falles“.

Eine Auszeit von der Pflege

Urlaub oder eine Auszeit von der Arbeit zu nehmen: Das ist für viele Menschen ganz selbstverständlich. Was machen aber Menschen, die Angehörige pflegen – oft genug rund um die Uhr?

Unbestritten sind für sie Phasen der Entspannung und Erholung, Urlaub oder sogar längere Auszeiten besonders wichtig. Doch „Koffer packen und weg“ klappt nicht – im Gegenteil: „Pflegerische Angehörige müssen nicht nur den eigenen Urlaub planen, sondern auch die Betreuung der zu pflegenden Person organisieren“, weiß Pflegeberaterin Heike Kruse.

Anspruch auf mehrwöchige Pflegevertretung

Möglichkeiten eröffnet die sogenannte Verhinderungspflege. „Pflegerische Angehörige haben einen Anspruch auf eine Pflegevertretung für bis zu sechs Wochen im Jahr und können dafür über bis zu 1.612 Euro verfügen“, erklärt die Pflegeberaterin. Sie weiß auch: „Der Anspruch auf Leistungen der Verhinderungspflege entsteht in jedem Kalenderjahr neu.“

Gewählt werden kann unter verschiedenen Angeboten.

Ersatzpflegeperson: Eine private Pflegeperson – etwa die Nachbarin oder eine Bekannte – übernimmt die Versorgung der pflegebedürftigen Person.

Ambulanter Pflegedienst: Ein ambulanter Pflegedienst übernimmt alle pflegerischen Tätigkeiten und kann dafür bis zu 1.612 € mit der Pflegekasse abrechnen.

Kurzzeitpflege: Die Betroffenen wählen eine Ersatzpflege außer Haus, etwa in einer Kurzzeitpflegeeinrichtung.

Stundenweise Verhinderungspflege: Die Verhinderungspflege erfolgt stundenweise. Möglich ist die Versorgung durch eine private Pflegeperson oder durch einen Pflegedienst z.B. einmal wöchentlich oder am Wochenende.

Für Fragen zum Thema stehen die Fachleute der Pflege- und Wohnberatung im Kreis Unna zur Verfügung. Zu erreichen sind sie täglich von 9 bis 12.30 Uhr und donnerstags auch von 14 bis 17 Uhr im Severinshaus, Nordenmauer 18 in Kamen, Tel. 0 23 07 / 2 89 90 60 oder 0 800 / 27 200 200 (kostenfrei) Ebenfalls möglich ist ein Kontakt per E-Mail an pwb@kreis-unna.de.

S30 hält Sonntag nicht an Dortmunder Reinoldikirche

Am Sonntag, 24. Juli, kann die Linie S30 die Haltestelle Reinoldikirche wegen einer Sportveranstaltung in der Innenstadt ganztägig nicht anfahren. Die S30 hält in dieser Zeit an der Haltestelle Brüggmannplatz in Fahrtrichtung Süden.

Weitere Auskunft zum Thema Bus und Bahn gibt es bei der kreisweiten ServiceZentrale fahrtwind unter Telefon 0 800 3 1 50 40 30 (elektronische Fahrplanauskunft, kostenlos) oder 0 180 6 / 50 40 30 (personenbediente Fahrplanauskunft, pro Verbindung: Festnetz 20 ct/ mobil max. 60 ct) oder im Internet www.vku-online.de.

Radtour des Männervereins fällt aus

Die vom Männerverein Weddinghofen für Samstag, den 23. Juli, geplante Radtour vom Martin-Luther-Haus zum Horstmarer See und zurück wird aus organisatorischen Gründen abgesagt.

Entlastung für Bergkamen: Eine Million Euro vom Bund

„Kamen, Bergkamen und Bönen profitieren von einem Fünf-Milliarden-Euro-Paket des Bundes zur finanziellen Entlastung der Kommunen“, teilt der Landtagsabgeordnete Rüdiger Weiß mit.

Mit insgesamt rund **2,6 Millionen Euro** werden die Wahlkreisstädte Kamen (**942.000 €**), Bergkamen (**1,087 Mio €**), sowie die Gemeinde Bönen (**596.000 €**) ab dem Jahr 2018 durch den Bund entlastet, erklärt der hiesige Landtagsabgeordnete Rüdiger Weiß. Dies geht aus ersten Berechnungen der NRW-Landesregierung hervor, die den Bezirksregierungen jetzt vorgelegt wurde. Die Mittel werden den Kommunen ab 2018 jährlich zur Verfügung stehen.

„Mit der dauerhaften jährlichen Entlastung wird ein zentrales Versprechen des Koalitionsvertrages umgesetzt, für das die SPD und insbesondere wir als SPD-Landtagsabgeordnete lange gekämpft haben“, so Weiß und erklärt weiter: „Damit werden die Kommunen spürbar von zusätzlichen Ausgaben entlastet und eine wichtige kommunale Forderung aufgegriffen. Mit dem in Aussicht gestellten Geld kann der heimische Wahlkreis nun konkret kalkulieren und seinen Haushalt planen.“

Der Bund hatte im Zuge der Koalitionsvereinbarung zugesagt, die Kommunen jährlich um 5 Milliarden Euro zu entlasten. Nach zähen Verhandlungen haben sich Bund und Länder am 16. Juni auf einen Verteilungsschlüssel verständigt. Dieser setzt sich aus einer Kombination aus kommunaler Umsatzsteuerbeteiligung (2,4 Mrd. Euro), Kosten der Unterkunft für Langzeitarbeitslose (1,6 Mrd. Euro) und Umsatzsteuer der Länder (1 Mrd. Euro) zusammen.

Neben dieser dauerhaften Entlastung der Kommunen werden in den Jahren 2016 bis 2018 auch die flüchtlingsbedingten Mehrkosten bei den Kosten der Unterkunft (KdU) vom Bund übernommen. Dabei

handelt es sich um bundesweit 2,6 Milliarden Euro. Der Anteil Nordrhein-Westfalens beträgt 85 Millionen Euro in 2016, 191 Millionen Euro in 2017 und 276 Millionen Euro in 2018, wie aus dem Schreiben des NRW-Innenministeriums zu entnehmen ist.