

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.

Sicher Radfahren: Für Radwege gelten Regeln

Radfahren ist in, Radfahren hält fit. Und nicht erst seit es E-Bike, Pedelec & Co. gibt, steigt die Zahl derer, die sportlich auf dem Drahtesel unterwegs sind. Wo sich Wege kreuzen, gibt es aber auch Risiken.

Die Radfahrprüfung ist nämlich bei den meisten Fahrradfahrern so lange her, dass viele Regeln rund um den Drahtesel schlicht in Vergessenheit geraten sind. Und das hat Folgen: Im Jahr 2015 registrierte die Kreispolizeibehörde insgesamt 302 Unfälle mit Radfahrern, davon wurden 285 verletzt – das sind 85 Prozent. Mehr noch: Die Hälfte der verunglückten Radfahrer hat den Unfall verschuldet oder trägt eine Mitschuld.

Damit es so weit erst gar nicht kommt, frisken die Straßenverkehrsbehörden und die Unfallkommission im Kreis zusammen mit der Kreispolizeibehörde Unna in der Serie „Sicher Radfahren“ verloren gegangenes Wissen auf.

Heute: Radwege

Blaues Schild mit weißem Fahrrad. Na klar: ein Radweg. Aber muss der Radfahrer den auch benutzen? Und was ist, wenn neben oder über dem Fahrrad noch Fußgänger abgebildet sind? Oder ein Zusatz-Schild „Radfahrer frei“ am Gehweg angebracht ist?

Manchmal kann das Vorschriftendickicht der Straßenverkehrsordnung ganz schön verwirrend sein.

Grundsätzlich gilt: Wenn ein Radweg mit einem blauen Radweg-Schild ausgewiesen ist, muss er auch benutzt werden.

Diese Regel gilt unabhängig davon, ob es sich um einen reinen Radweg (Schild: weißes Rad auf blauem Grund), einen gemeinsamen Geh- und Radweg (Schild: Fußgänger oben, Radfahrer unten) oder um einen getrennten Geh- und Radweg (Schild: Radfahrer links, Fußgänger rechts) handelt.

„Nur wenn der Weg nicht nutzbar ist, darf der Radfahrer auf die Straße ausweichen“, sagt Erster Polizeihauptkommissar Thomas Stoltefuß. Er ist Chef des Verkehrsdienstes der Kreispolizeibehörde und kennt Beispiele: „Leider kommt es vor, dass Autos auf dem Radweg abgestellt werden oder ein Radweg massiv verschmutzt ist.“



Auf dem gestrichelt abgetrennten Schutzstreifen fahren im Regelfall Radfahrer. Autos dürfen hier im

Ausnahmefall (z.B. Begegnungsverkehr) aber auch fahren. Foto: B. Kalle – Kreis Unna

Nicht benutzen muss der Radfahrer einen Gehweg, der mit Zusatzschild „Radfahrer frei“ bestückt ist. „Dann können Radfahrer wählen, ob sie auf der Straße oder auf dem Gehweg fahren“, erläutert Stoltefuß.

Grundsätzlich dürfen Gehwege – wie der klassische „Bürgersteig“ – aber nicht mit dem Rad benutzt werden. Ausnahmen gelten nur für Kinder: Kinder bis acht Jahren müssen, Kinder bis zehn Jahren dürfen auf dem Gehweg fahren.

Manchmal gibt es auf der Fahrbahn auch besonders markierte Streifen für alle, die mit dem Drahtesel unterwegs sind. Während die mit dem Radweg-Schild ausgewiesenen Radfahrstreifen benutzt werden müssen und hier das Parken und Befahren für Autos verboten ist, gilt dies für den gestrichelt abgetrennten Schutzstreifen nicht. Bei Bedarf können Autofahrer ausnahmsweise auf dem Schutzstreifen fahren und ihn auch zum Be- und Entladen nutzen.

Wer sich nicht an die Radwege-Regeln hält, muss übrigens mit Folgen rechnen: Das Nichtbenutzen des ausgeschilderten Radwegs kann 20 Euro kosten, genauso viel wie das Fahren auf einem Radweg in falscher Richtung. Mit Gefährdung anderer oder Unfallfolgen wird's noch teurer.

Können Hummeln eigentlich

stechen?

Dass die Stiche von Biene, Wespe und Co. schmerzhaft sein können, weiß jedes Kind. Aber wie ist das eigentlich mit Hummeln? Amtsapothekerin des Kreises, Birgit Habbes, klärt auf: „Viele sind fest davon überzeugt, dass Hummeln gar nicht stechen können. Das stimmt aber nur bedingt.“

Hummeln – und zwar nur die weiblichen – besitzen wie Bienen sehr wohl einen Stechapparat, der aber anders aufgebaut ist als der ihrer Verwandten. „Im Gegensatz zu Bienen haben sie keinen Widerhaken am Stachel, sie können also mehrmals zustechen“, erläutert Habbes. „Allerdings sind die flauschigen Nektarsammler deutlich schwieriger aus der Ruhe zu bringen. Sie stechen nur im äußersten Notfall zu.“

Sollte man sich von den sanftmütigen Insekten doch einmal stechen lassen, sind die Folgen ähnlich wie bei Bienen- oder Wespenstichen: „Die Haut schwillt an und die Einstichstelle brennt oder schmerzt. Menschen, die schon auf Bienenstiche allergisch reagieren, tun dies wegen der Ähnlichkeit des Giftes oft auch bei Hummelstichen“, warnt die Amtsapothekerin. Sie rät: „Die erste Hilfe beim Hummelstich besteht ebenso wie bei den meisten anderen Insektenstichen zunächst aus Kühlen. Auch Antihistaminika, die in Form von Salben oder Gels direkt auf den Stich aufgetragen werden, können die Beschwerden lindern.“

Generell sind Hummelstiche jedoch äußerst selten, weil die Tiere eher friedliebend sind und offensichtliche Warnsignale aussenden, wenn sie sich bedroht fühlen. Was viele Leute auch nicht wissen: Hummeln spielen im kommerziellen Anbau von Gemüse und Obst eine wichtige Rolle als Bestäuberinsekten.

Tipps zum Wassersparen: Kostbares Nass nicht verplempern

Ohne Wasser läuft nichts, doch wenn es läuft, ist das nicht immer gut. Wie, wo und wann wir alle im Alltag an dem klaren, mancherorts raren Naturschatz sparen können, hat der Kreis Unna in einer Tipp-Liste mit ganzjähriger Gültigkeitsdauer zusammengestellt.

„Der sparsame Umgang mit Trinkwasser begrenzt die Eingriffe in den natürlichen Wasserhaushalt und schont den eigenen Geldbeutel“, betont Marten Brodersen. Er ist Leiter der Unteren Wasserbehörde beim Kreis und hat die Tipps zusammengestellt.

Autowäsche

Bei jeder Autowäsche tropft öl- und reinigungsmittelhaltiges Schmutzwasser herunter. Deshalb Hände weg von der Selbstwäsche auf dem Hof oder auf der Straße – letzteres ist in vielen Städten und Gemeinden ohnehin verboten. Moderne Waschanlagen senken den Wasserverbrauch. Sie führen das Waschwasser in einem Kreislauf und reinigen das abfließende öl- und reinigungsmittelhaltige Abwasser.

Dichtungen erneuern

Alle Dichtungen an den Armaturen überprüfen. Ein tropfender Wasserhahn kann bis zu 5.000 Liter Wasser im Jahr verschwenden.

Duschen statt Baden

Beim Baden verbrauchen wir dreimal so viel Wasser und Energie wie beim Duschen.

Hahn schließen

Beim Händewaschen, Zähneputzen oder Einseifen unter der Dusche

das Wasser abstellen. Geschirr nicht unter fließendem Wasser abspülen.

Nur gut gefüllt ist gut

Wasch- und Spülmaschine immer nur vollgefüllt einschalten. Vorwäsche nur bei stark verschmutzter Wäsche einstellen.

Rasen sprengen / Pflanzen gießen

Auch wenn es schwerfällt: Auf Rasensprengen möglichst verzichten, denn selbst nach längeren Trockenzeiten wird der Rasen nach wenigen Regentagen wieder grün. Pflanzen sollten mit gesammeltem Regenwasser gegossen werden – aber natürlich nicht in der prallen Sonne.

Spül-Stopp-Tasten

Spül-Stopp-Tasten bei Toilettenspülkästen benutzen.

Toilettenspülung prüfen

Durch abgenutzte Dichtungen oder defekte Schließmechanismen kann wertvolles Wasser ungenutzt in die Kanalisation fließen.

Durchflussmenge in den Armaturen begrenzen

Durch die Verwendung moderner Armaturen mit so genannten Perlatoren (Luftsprudlern) am Waschbecken und in der Dusche lassen sich bis zu 50 Prozent Wasser sparen bei gleichem Nutzungskomfort. Der Effekt wird dadurch erzielt, dass dem Wasser mehr Luft beigemischt wird, so dass der Wasserstrahl so füllig bleibt wie zuvor, obwohl weniger Wasser durchfließt.

Verwendung von Einhandmischbatterien

Bei der Verwendung von Mischbatterien mit je einem Griff bzw. Hebel für kaltes und warmes Wasser muss bei jeder Benutzung mehrfach die Wassertemperatur eingestellt bzw. nachgeregelt werden. Durch die Verwendung von Mischbatterien wird neben der Vermeidung von Vor- und Nachregelverlusten von bis zu 25 Prozent gleichzeitig der Nutzungskomfort beim Waschen und Duschen gesteigert.

25 Jahre Ferienfreizeit in Gersfeld: 900 Bergkamener Kinder machten im letzten Vierteljahrhundert Urlaub in der Rhön

Wenn sich am 30. Juli der Reisebus mit 20 Kindern und ihren Betreuern auf den Weg von Bergkamen in die Jugendherberge Gersfeld macht, steht eine besondere Reise an. Seit 25 Jahren führen nämlich die Ferienfreizeiten des Bergkamener Jugendamtes in die Rhön.



Die Herberge im Jahr 2016.

Als sich 1990 der damalige Jugendpfleger Udo Preising und Dietmar Schwarz, Mitarbeiter im Jugendzentrum „Café im Takt“, auf die Suche nach einer neuen Unterkunft für das städtische

Ferienhilfswerk machten, hatten die beiden eigentlich eine bestimmte Jugendherberge in Bayern im Auge. Die Bilder im Prospekt versprachen eine idyllische Lage. Als Preising und Schwarz jedoch vor Ort waren, staunten sie nicht schlecht. „Die Herberge lag inmitten einer Hochhaussiedlung“, erinnert sich Schwarz. Auch die sonstigen Unterkünfte in der Umgebung gefielen nicht und so machten Preising und Schwarz sich auf den Heimweg. Nach Gersfeld führte sie eher der Zufall. „Wir haben im Herbergsführer geschaut, welche Häuser noch auf unserem Rückweg liegen – und da gehörte auch Gersfeld dazu“, so Schwarz. An der Herberge in der Rhön angekommen, trafen sie als erstes auf den damaligen Herbergsvater. Der renovierte gerade die Duschen, ließ aber das Werkzeug stehen, lud Preising und Schwarz auf einen Kaffee ein und zeigte den beiden das Haus. Schwarz: „Als wir wieder im Auto saßen, habe ich sofort gesagt: ‚Udo, da fahren wir hin‘“. So startete ein Jahr später die erste Gruppe aus Bergkamen Richtung Gersfeld.



Die Gruppe von 1991 an der Fuldaquelle, an der noch heute auf dem Weg zur Wasserkuppe Rast gemacht wird

Manches hat sich in den letzten 25 Jahren natürlich verändert. Den gedruckten Herbergsführer gibt es schon lange nicht mehr und über freies W-LAN und ausreichend Steckdosen für Handy-Ladegeräte hat sich Anfang der 90er Jahre auch niemand Gedanken gemacht. Aber die Jugendherberge erfüllte schon damals genau die Voraussetzungen, welche im Grunde auch heute noch Gültigkeit haben.

Eine gemütliche Jugendherberge, in der der Holzboden nachts noch knarzt, ruhig gelegen mit Bolzplatz und Schwimmbad in unmittelbarer Nähe. Dazu mitten in der Rhön, die ideale Voraussetzungen für Ausflüge in die Umgebung bietet. Sei es die Wasserkuppe mit Sommerrodelbahn und mittlerweile auch einem Kletterwald, die Barockstadt Fulda, die größeren Spaßbäder in den umliegenden Städten oder die Hügel, Berge und Täler rund um Gersfeld. Diese wurden während so mancher Wanderung zwar von den Teilnehmern regelrecht verflucht, abends am Lagerfeuer waren sich aber dann doch alle einig, dass sich ein Ausflug in die Rhön immer lohnt.

Das ganz besondere „Extra“ in Gersfeld macht aber seit jeher das dortige Jugendherbergsteam aus. Insgesamt drei Herbergsleitungen hat das Haus in den letzten 25 Jahren erlebt – stets unterstützt von einem engagierten Mitarbeitererteam, das sich praktisch rund um die Uhr um die großen und kleinen Wünsche, Nöte und Sorgen der Bergkamener Gäste kümmert.

Knapp 900 Bergkamener Kinder, Jugendliche und Betreuer waren im letzten Vierteljahrhundert bei rund 40 Ferienfreizeiten, die seit dem Jahr 2011 gemeinsam mit dem Stadtjugendring Bergkamen durchgeführt werden, zu Gast in Gersfeld. In der Regel gab es zwei Freizeiten pro Jahr: eine für Kinder und eine für Jugendliche. So mancher Teilnehmer fährt schon, ganz wie Mama oder Papa, in der „2. Generation“ mit. Auch im Betreuerteam finden sich regelmäßig ehemalige Teilnehmer, welche die Freizeit dann mal aus einer anderen Perspektive erleben.

Die hohe Zufriedenheit mit der Jugendherberge Gersfeld zeigt sich unter anderem auch durch die hohe Zahl an „Wiederholungstätern“. So sind 80 % der Teilnehmer in diesem Jahr bereits bei vergangenen Freizeiten mitgefahren. Den nächsten 25 Jahren in der Röhn sollte also nichts im Wege stehen.

Die diesjährigen Ferienfreizeiten finden vom 30.07. bis 10.08. (Kinder) und 10.08. bis 21.08. (Jugendliche) statt. Beide Freizeiten sind ausgebucht.