

„Zeit für mich“: Abend der Selbstfürsorge in Bergkamen

Viele Menschen kümmern sich um eine psychisch erkrankte Person in ihrem Umfeld. Der daraus resultierende Stress kann für Betroffene sehr belastend sein. Für die Stressbewältigung gibt es am Mittwoch, 30. August, um 16.30 Uhr, in den Räumlichkeiten der Kontaktstelle Sonnenstrahl, Am Wiehagen 32 (Heinrich-Martin-Heim), in Bergkamen, einen Abend der Selbstfürsorge.

Der Abend wird vom Sozialpsychiatrischen Dienst begleitet – das Motto lautet: „Zeit für mich“. Angehörige psychisch kranker Menschen sind häufig zusätzlich zu ihren eigenen Verpflichtungen stark eingebunden, um ihre psychisch erkrankten Familienmitglieder zu unterstützen, sodass das Gefühl gestresst zu sein und wenig Zeit für sich selbst zu haben, für viele gilt.

Workshops für Entspannung

In der Veranstaltung soll der Fokus ganz auf die Angehörigen selbst gerichtet werden. Es wird um Selbstachtsamkeit unterschiedliche Entspannungstechniken wie progressive Muskelentspannung, Qigong und Klangschale gehen, die auch in Workshops durchgeführt werden.

Eine Anmeldung ist erforderlich. Interessierte können sich bis Dienstag, 15. August, für die Veranstaltung anmelden, unter: Ruth Brouwer, brouwer@kreis-unna.de oder Fon 0 23 06 10 05 64 sowie bei Heike Stahlhut, stahlhut@kreis-unna.de oder Fon 0 23 07 9 82 00 14.

Weitere Informationen zum Sozialpsychiatrische Dienst gibt es unter www.kreis-unna.de unter dem Suchbegriff „Sucht und psychische Beratung“. PK | PKU

Austausch in Bergkamen: Pflege von Menschen bleibt (auch bürokratische) Herausforderung



Landtagsabgeordnete Silvia Gosewinkel (3.v.l.) und Angelika Chur (2. v.r.) hatten Bergkamener Pflegeanbieter und Kreispolitik im Hermann-Görlitz-Zentrum zusammengebracht.

Nach einem Praktikum der SPD-Landtagsabgeordneten Silvia Gosewinkel im Hermann-Görlitz-Seniorenzentrum der AWO in Bergkamen hatte sie gemeinsam mit Angelika Chur,

Kreistagsmitglied und Vorsitzende des Kreissozialausschusses, die Initiative ergriffen, Vertreterinnen der ambulanten und stationären Pflege aus Bergkamen einzuladen.

Themen des Austausches waren die Herausforderungen für Pflegeanbieter wie steigende Energie- und Sachkosten, Fachkräftemangel sowie hohem Bürokratieaufwand. Gerade die bürokratischen Hürden standen im Mittelpunkt. Eindringlich wurde von den Praktikerinnen geschildert, wie lange Bearbeitungszeiten von Pflege- oder Investitionskostenanträgen auch finanziell bedrohlich werden können. Vor allem mit Blick auf die pflegebedürftigen Menschen und ihre Angehörigen war der Appell an die Politik eindeutig: mehr Unterstützung und einfachere Kommunikation.

Das sei insbesondere bei der Antragsstellung wichtig. Hier sollten vorhandene Angebote enger zusammenarbeiten. Aber auch die Kommunikation zwischen stationären Pflegeeinrichtungen und Sozialhilfeträgern sollte verbessert werden, um Antragsverfahren möglichst zügig und fristwährend zu beenden. „Wir werden diese Hinweise mitnehmen und bei den zuständigen Stellen vorbringen, um Verbesserungen zu erreichen“, sagte Angelika Chur auch im Namen von Silvia Gosewinkel, Sabine Lutz-Kunz als sozialpolitischer Sprecherin sowie Hartmut Ganzke, Vorsitzender der SPD-Kreistagsfraktion.

**Wasserfreunde ehren beim
Sommerfest ihre**

Vereinsmeister



Am 7. August fand das Sommerfest der Wasserfreunde TuRa Bergkamen traditionell auf der Beachvolleyballanlage, hinter dem Bergkamener Schwimmbad, statt. Petrus meinte es gut mit den Schwimmerinnen und Schwimmern, so dass das Fest wie geplant ab 16.45 Uhr starten konnte. Dazu gab es für die Kinder verschiedene Spielstationen, wie z.B. Sackhüpfen und Gummistiefellauf. Außerdem konnten sich die Anwesenden ihre Haut mit Tattoos verschönern lassen.



Gewannen den
Klaus
Hoffmann
Gedächtnispokal:
Ann-
Kathrin Teeke
und Marco
Strube.

Für das leibliche Wohl sorgte das Orga- Team. Es wurden frische Waffeln gebacken, Kaffee gekocht und gekühlte Getränke gab es auch.

Zum Höhepunkt des Sommerfestes, begann gegen 17:45 Uhr die Siegerehrung der Vereinsmeisterschaften. Diese fanden bereits vor den Sommerferien, zu den jeweiligen Trainingszeiten, am 07.06. und am 12.06.2023, im Hallenbad Bergkamen, statt. Die Endergebnisse wurden aber erst zum Sommerfest veröffentlicht, so dass es bis zum Schluss spannend blieb. Alle teilnehmenden Sportler wurden mit einer Urkunde und einer Medaille ausgezeichnet. Noch dazu gewannen die Besten der jeweiligen Jahrgänge bzw. Altersklassen einen Pokal.

Die beiden Gesamtsieger der Frauen und Männer wurden mit dem Klaus Hoffmann Gedächtnispokal, einem Wanderpokal, geehrt. Das waren in diesem Jahr Ann- Kathrin Teeke (Jahrgang 2000) mit einer Gesamtpunktzahl von 2872 Punkten und Marco Steube

(Jahrgang 2003) mit einer Gesamtpunktzahl von 2547 Punkten).

Die Ergebnisse im Einzelnen:

Jahrgang 2017: Leni- Marie Wagner und Lasse
Treinies

Jahrgang 2016: Mila Murray und Maximilian Bolt

Jahrgang 2015: Lene Treese und Leonard Lippert

Jahrgang 2014: Darya Feroughi und Lia Konert
sowie Mats Pommerering

Jahrgang 2013: Emma Gramse und Philipp ten
Venne

Jahrgang 2012: Lia Schröder und Max Simon

Jahrgang 2011: Lina Fließ und Nevio Altemeier

Jahrgang 2010: Smilla Panberg und Jan Luca
Goly

Jahrgang 2009: Lina Antonia Gruner und Elias-
Noel Kaminski

Jahrgang 2008: Laura Cieschowitz und Piet
Weppler

Jahrgang 2006: Lisa Marie Ebel

Jahrgang 2005: Hanna Juds

Jahrgang 2003 u.älter: Marco Steube

Jahrgang 1993- 2002: Ann- Kathrin Teeke

AK 30: Daniela Schröder

AK 40: Susanne Panberg

Busse zur Altstadtparty in Kamen: Mit der VKU sicher nach Hause kommen

Die Kamener Altstadt wird wieder gerockt – am Freitag, den 11. August 2023, heißt es wieder tanzen, singen und feiern. Für den sicheren Heimweg nach der Altstadtparty sorgt wie immer die VKU mit ihren Bussen.

Die Haltestelle „Markt“ wird am Freitag nicht angefahren.

Ersatzhaltestellen werden am Sesekedamm hinter dem Kreisverkehr eingerichtet. Diese Umleitung betrifft alle Linien im Stadtgebiet. Damit Nachtschwärmer sicher und bequem nach Hause kommen, fährt die VKU in der Nacht vom 11. August auf den 12. August

Sonderverkehre.

Die Linien C21/C24 fahren stündlich ab Sesekedamm von 22:45 Uhr bis 1:45 Uhr über die Lüner Höhe in Richtung Kamen-Methler.

Die Linien C22/C23 fahren stündlich ab 22:45 Uhr bis 1:45 Uhr vom Sesekedamm über Südkamen nach Heeren.

Der TaxiBus T81 wird zwischen Unna über Kamen nach Bergkamen von einem Linienbus gefahren. Das NachtAST entfällt. Nur die Fahrten Richtung Bönen über Derne und Rottum bleiben bestehen.

Die Sonderfahrpläne finden Interessierte auch online unter www.vkuonline.de. Weitere Auskunft zum Thema Bus und Bahn gibt es beim kreisweiten VKU Service unter der Rufnummer 0 800 3 / 50 40 30.

Sonderverkehr zur Antenne Unna Altstadtparty in Kamen 2023

| R81 - Unna - Bergkamen | Nacht vom 11. auf den 12.08.2023 | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|-------|-------|
| Unna, Bf., Bussteig D | 00:15 | 01:15 | 02:15 |
| Unna, Kreishaus | 00:17 | 01:17 | 02:17 |
| Königsborn, Amtsgericht | 00:18 | 01:18 | 02:18 |
| Königsborn, Lebenszentrum Königsborn | 00:19 | 01:19 | 02:19 |
| Königsborn, Salinencenter | 00:20 | 01:20 | 02:20 |
| Königsborn, Rehfuß | 00:21 | 01:21 | 02:21 |
| Königsborn, Glückaufkasern | 00:22 | 01:22 | 02:22 |
| Königsborn, Vorschule | 00:23 | 01:23 | 02:23 |
| Kamen, Kamen-Karree | 00:25 | 01:25 | 02:25 |
| Kamen, Südkamener Str. | 00:27 | 01:27 | 02:27 |
| Kamen, Hochstr. | 00:28 | 01:28 | 02:28 |
| Kamen, Markt / Sesekedamm | an 00:32 | 01:32 | 02:32 |
| Kamen, Markt / Sesekedamm | ab 00:34 | 01:34 | |
| Kamen, Konzertaula | 00:37 | 01:37 | |
| Kamen, Ostring | 00:38 | 01:38 | |
| Kamen, Friedhofstr. | 00:39 | 01:39 | |
| Kamen, Nordring | 00:40 | 01:40 | |
| Kamen, Körnerstr. | 00:41 | 01:41 | |
| Kamen, Stormstr. | 00:42 | 01:42 | |
| Kamen, Kugelbrink | 00:43 | 01:43 | |
| Bergkamen, Nordfeldstr. | 00:44 | 01:44 | |
| Bergkamen, Hansemannstr. | 00:46 | 01:46 | |
| Weddinghofen, Wellenbad | 00:47 | 01:47 | |
| Weddinghofen, im Alten Dorf | 00:48 | 01:48 | |
| Weddinghofen, Lindenweg | 00:50 | 01:50 | |
| Weddinghofen, Berufskolleg | 00:51 | 01:51 | |
| Bergkamen, Gedächtnisstr. | 00:53 | 01:53 | |
| Bergkamen, Sonnen-Apotheke | 00:55 | 01:55 | |
| Bergkamen, Busbf. | 00:56 | 01:56 | |

Sonderverkehr zur Antenne Unna Altstadtparty in Kamen 2023

| R81 - Bergkamen - Unna | Nacht vom 11. auf den 12.08.2023 | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|-------|-------|
| Bergkamen, Busbf., Bussteig D | 00:19 | 01:19 | 02:24 |
| Bergkamen, Sonnen-Apotheke | 00:20 | 01:20 | 02:25 |
| Bergkamen, Gedächtnisstr. | 00:22 | 01:22 | 02:27 |
| Weddinghofen, Berufskolleg | 00:24 | 01:24 | 02:29 |
| Weddinghofen, Lindenweg | 00:25 | 01:25 | 02:30 |
| Weddinghofen, im Alten Dorf | 00:26 | 01:26 | 02:31 |
| Weddinghofen, Wellenbad | 00:27 | 01:27 | 02:32 |
| Bergkamen, Hansemannstr. | 00:29 | 01:29 | 02:34 |
| Bergkamen, Nordfeldstr. | 00:31 | 01:31 | 02:36 |
| Kamen, Kugelbrink | 00:32 | 01:32 | 02:37 |
| Kamen, Stormstr. | 00:33 | 01:33 | 02:38 |
| Kamen, Körnerstr. | 00:34 | 01:34 | 02:39 |
| Kamen, Nordring | 00:36 | 01:36 | 02:41 |
| Kamen, Friedhofstr. | 00:37 | 01:37 | 02:42 |
| Kamen, Ostring | 00:38 | 01:38 | 02:43 |
| Kamen, Konzertaula | 00:38 | 01:38 | 02:43 |
| Kamen, Markt / Sesekedamm | 00:40 | 01:40 | 02:45 |
| Kamen, GSW | 00:42 | 01:42 | 02:47 |
| Kamen, Bf. | 00:45 | 01:45 | 02:50 |
| Kamen, Hochstr. | 00:47 | 01:47 | 02:52 |
| Kamen, Südkamener Str. | 00:48 | 01:48 | 02:53 |
| Kamen, Kamen-Karree | 00:49 | 01:49 | 02:54 |
| Königsborn, Vorschule | 00:50 | 01:50 | 02:55 |
| Königsborn, Glückaufkasern | 00:51 | 01:51 | 02:56 |
| Königsborn, Rehfuß | 00:53 | 01:53 | 02:58 |
| Königsborn, Salinencenter | 00:54 | 01:54 | 02:59 |
| Königsborn, Lebenszentrum Königsborn | 00:55 | 01:55 | 03:00 |
| Königsborn, Amtsgericht | 00:56 | 01:56 | 03:01 |
| Unna, Kreishaus | 00:58 | 01:58 | 03:03 |
| Unna, Königsborner Tor | 00:59 | 01:59 | 03:04 |
| Unna, Obere Husemannstraße | 01:01 | 02:01 | 03:06 |
| Unna, Westfriedhof | 01:03 | 02:03 | 03:08 |
| Unna, Lindenbrauerei | 01:04 | 02:04 | 03:09 |
| Unna, Freibad Bornekamp | 01:06 | 02:06 | 03:11 |
| Unna, Antenne UN / Ostring | 01:07 | 02:07 | 03:12 |
| Unna, Bf. | 01:08 | 02:08 | 03:13 |

124 neue 5er gehen am Bergkamener Gymnasium an den Start



Drei ereignisreiche Tage liegen hinter den 124 neuen

Fünftklässlerinnen und Fünftklässlern des Städtischen Gymnasiums Bergkamen. Erstmals seit einigen Jahren konnten aufgrund der hohen Anmeldezahlen fünf Klassen eingerichtet werden.

Nach einem gemeinsamen Gottesdienst in der Friedenskirche und der offiziellen Einschulungsfeier am Montag verbrachten die Schülerinnen und Schüler zwei Einführungstage mit ihren Klassenlehrerinnen und Klassenlehrern. Mit verschiedenen Teambuilding-Aktionen, der Gestaltung des Klassenraums, einer digitalen Schnitzeljagd mithilfe der iPads und vielem mehr soll das Kennenlernen erleichtert und der Klassenverbund gleich zu Beginn nachhaltig gestärkt werden.

Am Donnerstag starten die Fünftklässler nun in ihre erste „richtige“ Schulwoche und lernen nach und nach die neuen Fächer und die neuen Lehrerinnen und Lehrer kennen.

Die Aufnahme zeigt die neuen Schülerinnen und Schüler der fünf Klassen fünf – Alle schauen sehr gespannt auf den ersten „richtigen“ Unterrichtstag am morgigen Donnerstag. Herzlich willkommen am SGB!

Zwei Wohnungseinbrüche im selben Haus an der Helmstedter Straße

Im Laufe des Dienstags (08.08.2023) drangen unbekannte Täter in zwei Wohnungen eines Mehrfamilienhauses an der Helmstedter Straße in Oberaden ein.

In der Zeit von 9 Uhr bis 18.30 Uhr verschafften sie sich

Zugang zu zwei Wohnungen im 3. Obergeschoss und durchsuchten diese. Nach ersten Feststellungen wurde in beide Fällen nichts entwendet.

Wer hat Verdächtiges bemerkt? Hinweise bitte an die Polizei in Kamen unter 02303 931 3220 oder 921 0.

Waldläuferbande für Kinder von 6 – 10 Jahre: Erstes Treffen am 30. August

Die Kinder treffen sich einmal im Monat, um gemeinsam draußen zu sein, auf Entdeckungstour durch die Wälder zu streifen und die Jahreszeiten zu erleben. Sie kochen am Feuer, lernen naturhandwerkliche Fähigkeiten und Pflanzen in unserer Umgebung kennen oder folgen den Spuren der tierischen Waldbewohner.

Wer Lust hat, draußen zu sein, Feuer zu machen, Wind und Wetter zu spüren und gemeinsam mit anderen abenteuerliches zu erleben ist in dieser Gruppe richtig.

Die Treffen werden jeweils Mittwoch 30. August; 13. September; 25. Oktober; 22. November und 20. Dezember in der Zeit von 16.00 – 18.00 Uhr angeboten. Durchgeführt wird die Aktion von der Wildnispädagogin Sandra Bille und Birgit Lübeck.

Mitzubringen sind: wettergerechte Kleidung (die auch schmutzig werden darf), festes Schuhwerk, etwas zu trinken, etwas Verpflegung und ein Sitzkissen. Der Kurs findet draußen statt.

Die Kosten für diese fünf festen Termine betragen 85 Euro/Kind. Maximal können 16 Kinder an der Aktion teilnehmen.

Veranstalter sind das Umweltzentrum Westfalen und die Naturförderungsgesellschaft Kreis Unna e. V. Anmeldungen noch bis zum 15. August bei Dorothee Weber-Köhling (02389-980913) oder dorothee.weber-koehling@uwz-westfalen.de

Tempokontrollen vor Schulen: Kreis für sichere Schulwege im Einsatz

Autofahrer und andere Verkehrsteilnehmer aufgepasst: In dieser Woche hat die Schule wieder begonnen. Da Kinder die jüngsten und die schwächsten Verkehrsteilnehmer sind, kümmert sich der Kreis Unna in den nächsten Wochen besonders um die Schulwegsicherung.

Konkret wird er sich bei seinen Geschwindigkeitsmessungen auf Schulen und Schulwege konzentrieren. Dies teilt der Fachbereich Straßenverkehr mit.

Zu schnelles Fahren ist Unfallursache

„Überhöhte Geschwindigkeit ist auch bei uns im Kreis eine der Hauptgründe für Unfälle mit Verletzten“, betont Fachbereichsleiter Christoph Funke. Die Intensivierung der Messeinsätze sei deshalb eine Maßnahme für mehr Sicherheit von Kindern und Jugendlichen.

Vorsicht und Umsicht

Christoph Funke appelliert gleichzeitig an alle Autofahrer, nicht nur zum Beginn des neuen Schuljahres umsichtig zu fahren. „Wer das Gaspedal mit Bedacht betätigt, leistet einen einfachen, aber effektiven Beitrag zum Schutz der schwächeren Verkehrsteilnehmer“, unterstreicht Funke. „Vorsichtige

Autofahrer sind im Straßenverkehr der beste Schutz für Kinder, aber auch für Radfahrer und ältere Menschen.“ PK | PKU

Barrierefreie Haldenfahrten am Samstag, 12. August 2023 (mit Voranmeldung)



Wer nicht gut zu Fuß ist, kommt am Samstag bequem auf die Adener Höhe.

Sie sind vorübergehend oder dauerhaft in Ihrer Mobilität eingeschränkt? Dann erkunden Sie unsere Bergehalde doch einmal

bei einer barrierefreien Ausflugsfahrt!

Shuttle-Service nicht nur für Gehbehinderte, Rollstuhlfahrer und Senioren – alle sind willkommen!

Voranmeldung erforderlich bis spätestens Freitag 12:00 Uhr unter 02307/ 965-357.

Wir nehmen sehr gerne alle Interessierten mit, bitten aber um Verständnis dafür, dass wir RollstuhlfahrerInnen und Menschen mit Rollatoren zuerst fahren lassen, damit sie nicht so lange warten müssen.

Ab Besucherparkplatz Erich-Ollenhauer-Straße zum Gipfel der Bergehalde „Adener Höhe“ und zurück. Speziell ausgestattete Fahrzeuge der DasDies Service GmbH befördern ebenfalls Gehhilfen, Rollstühle und Rollatoren.

Auf dem Haldentop findet eine Gästeführung statt, zu der alle TeilnehmerInnen herzlich eingeladen sind.

- Termin: Samstag, 12. August 2023
- Zeitraum: 14.00 bis 17:00 Uhr
- Dauer: beliebig (letzte Abfahrt 17:00 Uhr)
- Treffpunkt: Besucherparkplatz, Erich-Ollenhauer-Straße, Bergkamen
- Kosten: € 3,00
- Gästeführung: Klaus Lukat

**Online-Veranstaltung:
Weiterbildungsförderung für**

Beschäftigte der Arbeitsagentur

Wer in Beschäftigung ist und über eine Qualifizierung nachdenkt kann sich in dieser ca. einstündigen Veranstaltung zu den Möglichkeiten einer durch die Agentur für Arbeit finanzierten Weiterbildung im Rahmen des Qualifizierungschancengesetzes (QCG) informieren.

Die Veranstaltung gibt eine Übersicht zu den Möglichkeiten einer durch die Agentur für Arbeit geförderten Weiterbildung bei einem Arbeitgeber. Die Kostenübernahme ist je nach Ausgangslage bis zu 100% der Weiterbildungskosten möglich. Für Mitarbeitende ohne Berufsabschluss, die diesen während der Beschäftigung erwerben möchten, kann der Arbeitgeber für die Zeit der Qualifizierung zudem den Ersatz des Arbeitsentgelts bis zu 100% betragen. Die Veranstaltung ist daher auch für Arbeitgeber zur Erstinformation geeignet.

Termin: 15. August 2023 – 10:00 Uhr

Anmeldung unter: 02381 910 1777 oder hamm.projekt-ich@arbeitsagentur.de

Ausbildungsstart bei der Sparkasse Bergkamen-Bönen



Die neuen Auszubildenden (sitzend v.l.n.r.): Emre Karagülmez, Tim Beimdiecke, Eren Demirer und Azize Kahveci
Stehend (v.l.n.r.): Emanullah Karacayir, Ausbildungsleiter Christian Pingel, Vorstandsvorsitzender Tobias Laaß, Alina Dick, Mika Sekulla, Kamil Kachel und Vorstandsmitglied Jörg Jandzinsky. Foto: Sparkasse

Am 1. August starteten vier junge Menschen bei der Sparkasse Bergkamen-Bönen ihre Ausbildung mit dem Ziel, diese in zweieinhalb Jahren erfolgreich als Bankkauffrau bzw. Bankkaufmann abzuschließen.

„Wir sind sehr stolz darauf, dass wir, wie bereits im letzten Jahr, wieder 4 Auszubildenden bei uns im Haus den Start in das Berufsleben ermöglichen können“, berichtet der Vorstandsvorsitzende Tobias Laaß.

Mit den vier neuen Auszubildenden hat die Sparkasse Bergkamen-Bönen aktuell 9 Ausbildungsplätze besetzt. „Unsere Ausbildungsquote von derzeit 10,34% unterstreicht die Relevanz unserer Sparkasse als Ausbildungsbetrieb für die Region“,

erläutert Ausbildungsleiter Christian Pingel.

Im Rahmen ihrer Ausbildung lernen die Berufseinsteiger alles, was sie für eine spätere Karriere in der Sparkasse benötigen. Im Betrieb vor Ort, in der Berufsschule und in Seminaren der Sparkassenakademie erlernen die Auszubildenden unter anderem das Kreditgeschäft, Geldanlagen und ganzheitliche Kundenberatung.

Auch für das kommende Jahr bietet die Sparkasse Bergkamen-Bönen wieder Ausbildungsplätze zum Bankkaufmann / zur Bankkauffrau an. „Wir freuen uns schon jetzt auf die Bewerbungen für 2024 und die anstehenden Kennenlerngespräche.“, so Vorstandsmitglied Jörg Jandzinsky. Bewerbungen für diesen abwechslungsreichen Beruf nimmt die Sparkasse Bergkamen-Bönen gerne unter der E-Mail-Adresse personal@spk-bergkamen-boenen.de entgegen.