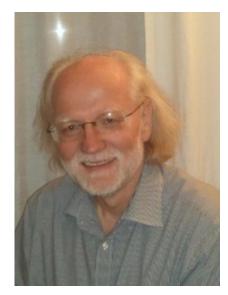
Musikakademie bietet neuen Chorworkshop im September an

Singen hält gesund und macht glücklich. Die positiven Effekte des Chorsingens sind durch wissenschaftliche Studien belegt. Auch das emotionale Erleben der Musik in einer Gruppe ist einzigartig. Neben diesen positiven Aspekten vermittelt Sänger und Chorleiter Rudolf Helmes in dem Chor-Workshop "Singen mit Spaß" leicht erlernbare, ein- bis vierstimmige Lieder.



Rudolf Helmes

Die Auswahl erfolgt nach Chorstärke und Vorlieben der Teilnehmer/innen. "Auch wenn Sie noch nie gesungen haben oder meinen, Sie könnten nicht singen, sind Sie herzlich eingeladen", sagt Rudolf Helmes. "Jeder kann singen! Ich freue mich auf die gemeinsamen Chorstunden." Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, alle Materialien werden gestellt.

Der Chorworkshop findet montags im Pestalozzihaus in Bergkamen-Mitte statt und kostet 20,00 €. Er dauert vom 5. bis 26. September 2016 in vier Einheiten von jeweils 18.45 bis 19.45 Uhr.

Anmeldungen nimmt die Musikschule Bergkamen bis zum 29. August 2016 telefonisch unter Nummer 02306/307730 entgegen.

Tipps zum Schulbeginn (IV): Der richtige Ranzen

Kindern den Start in den Schulalltag so leicht wie möglich zu machen — das heißt auch, den richtigen Schulranzen zu wählen. Wie der Kinder- und Jugendgesundheitsdienst beim Kreis Unna betont, sollten Eltern beim Kauf des Schulranzens darauf achten, dass er der DIN-Norm 58 124 entspricht. Solche Ranzen müssen u. a. haltbar, leicht, körpergerecht und ausreichend mit Reflektoren versehen sein. So sollen sie den Kinderrücken schonen und im Straßenverkehr gut zu sehen sein. ests und Beschreibungen gibt es im Internet z.B. unter https://www.vergleich.org/schulranzen/.

Ein Problem wird durch die Norm nicht gelöst: die übermäßige Belastung des kindlichen Rückens durch ein zu hohes Gesamttragegewicht. Da hilft nur ein regelmäßiger Schulranzen-Check.

Aus medizinischer Sicht gilt für das Gewicht des Ranzens:

Der Schulranzen inklusive Inhalt sollte 10 bis maximal 15 Prozent des Körpergewichts des Kindes nicht überschreiten. Das Eigengewicht des Tornisters darf nicht zu hoch sein.

In den ersten beiden Klassen sollte der leere Ranzen sogar möglichst nicht schwerer als 1,2 kg sein. Das heißt: Ein 20 kg schwerer Schulanfänger darf einen Ranzen tragen, dessen Gesamtgewicht maximal 2,5 kg beträgt.

Auf das richtige Tragen kommt es an:

Der Ranzen gehört auf den Rücken, nicht über die Schulter oder unter den Arm.

Er sitzt richtig, wenn er waagerecht auf dem Rücken getragen wird, mindestens mit der Schulterhöhe des Kindes abschließt und eng am Körper getragen wird.

Rucksäcke und Umhängetaschen sind als Schultaschen ungeeignet. Hier sollte gelten: lieber "uncool" als krank.

Es gibt mittlerweile auch Ranzen mit Rädern zum Ziehen (Trolleys) in kindgerechten Mustern. Wenn diese insgesamt nicht zu schwer sind (auch sie müssen auch hin und wieder getragen werden), sind sie für einen längeren Schulweg im Prinzip zu empfehlen. Orthopäden sehen jedoch auch Gefahren für Haltungsschäden, wenn der Trolley einseitig gezogen wird.

Regelmäßige "Entrümpelungsaktionen":

Eltern sollten den Schulranzen regelmäßig zusammen mit dem Kind aus- und dabei aufräumen, damit es nur die notwendigen Dinge mitnimmt. Die Schulen müssen den Kindern ausreichend Aufbewahrungsmöglichkeiten in der Schule zur Verfügung stellen. "Schulbuchtourneen" sind deshalb unnötig.

Den Bewegungsdrang der Kinder unterstützen

Neben einem zu schweren Schulranzen führt auch Bewegungsmangel zu Haltungsschäden bei Kindern. In den letzten Jahren wird bei Kindern im schulfähigen Alter immer häufiger eine schlechte Haltung beobachtet. Die Bauch- und Rückenmuskeln sind zu schwach, um eine aufrechte Haltung über längere Zeit einzuhalten. Eine wichtige Ursache sind die heutigen Lebensgewohnheiten unserer Kinder: morgens Schulbank drücken, nachmittags über den Hausaufgaben brüten, dann Computer spielen oder Fernsehen. Untersuchungen zeigen, dass Kinder im Grundschulalter im Schnitt 9 (!) Stunden am Tag sitzen.

Tipps des Kinder- und Jugendgesundheitsdienstes beim Kreis Unna:

Unterstützen und fördern Sie den Bewegungsdrang Ihrer Kinder.

Nehmen Sie sich Zeit für die Kinder. Gehen Sie mit ihnen auf den Spielplatz, besser noch in den Wald spazieren. Lassen Sie sie auf Baumstämmen und Mauern balancieren, das stärkt den Gleichgewichtssinn und auch den Rücken.

Lassen Sie Ihre Kinder so viel wie möglich barfuß gehen, denn der Fuß ist das Fundament für eine gute Haltung.

Suchen Sie Anschluss an Spiel- und Sportgruppen.

Weil Kinder wachsen, empfehlen sich höhenverstellbare Stühle und Tische zum Arbeiten.

Bei Fragen steht Dr. Petra Winzer-Milo vom Kinder- und Jugendgesundheitsdienst (KJGD) beim Kreis Unna unter Tel. 0 23 03 / 27-11 59 oder E-Mail petra.winzer-milo@kreis-unna.de zur Verfügung.

Weitere Informationen rund um die Einschulung gibt es im Internet unter www.kreis-unna.de, Suchbegriff Tipps zum Schulbeginn.

Der Fischer, seine Frau und das Fischstäbchen" eröffnet Kindertheatersaison 2016/17

Die Kindertheatersaison 2016/17 des Jugendamtes wird am Dienstag, 04.10.2016 im studio theater mit der Aufführung "Der Fischer, seine Frau und das Fischstäbchen" eröffnet. Das

Theater "Kreuz & Quer" aus Duisburg interpretiert hier das berühmte Grimmsche Märchen neu.



Der Fischer, seine Frau und das Fischstäbchen" mit dem Theater "Kreuz & Quer" aus Duisburg.

Und darum geht es: Gebrr sitzt am liebsten im Badezimmer und angelt in der Badewanne. Doch heute ist Samstag und am Samstag ist Grimms Badetag. Sie würde schon die Angel weglegen, wenn Grimm ihr denn ein Märchen vorlesen würde, am besten eines das von Fischen und Angeln handelt und natürlich darf ein Kuss am Ende nicht fehlen.

Und welches Märchen liegt da näher als das vom "Fischer und seiner Frau"? In dem gibt es zwar kein Küsschen am Ende, aber das kann Gebrr sich am Ende auch so ergattern. So wird Gebrr zum Fischers Fritze und Grimm zur seiner ständig unzufriedenen Frau Helene, das Badezimmer zum großen weiten Meer und die Badewanne mal zum Fischerboot und mal zum Königspalast. Am Ende spielen die beiden glücklich und zufrieden in der Badewanne mit dem Seifennäpfchen-Dampfer, knabbern Fischstäbchen und singen ein schönes Lied vom zufriedenen

Leben.

Beginn ist um 15.00 Uhr, die Aufführung dauert etwa eine Stunde. Eintrittskarten zum Preis von 3 € (Gruppen ab 10 Personen: 2,50 €) sind ab sofort im Kinder- und Jugendbüro (Rathaus, Zimmer 208) erhältlich. Weitere Informationen gibt es dort unter 02307/965-381.

Die Theaterreihe des Jugendamtes für Kinder ab 3 Jahren — die erstmals sechs Aufführungen umfasst — bietet in der Saison 2016/17 außerdem noch folgende Stücke an:

- "Rumpelstilzchen" (L'una Theater) am 09.11.2016
- "Die kleine Hexe feiert Weihnachten" (Wittener Kinderund Jugendtheater) am 20.12.2016
- "Des Kaisers neue Kleider" (Theater Tom Teuer) am 25.01.2017
- "Das tapfere Schneiderlein" (Trotz-Alledem-Theater) am 22.02.2017
- "Rumpelfrosch im Glück" (Theater 1+1) am 15.03.2017

Bilanz einer kreisweiten Kontrollaktion der Polizei gegen Eigentums- und Straßenkriminalität

Am Dienstag fand im gesamten Bereich der Kreispolizeibehörde Unna eine Fahndungs- und Kontrollaktion statt. Eingesetzt wurden neben Kräften aus allen Direktionen der KPB Unna auch Polizeibeamtinnen und -beamte der Einsatzhundertschaft aus Münster. Ziel der Polizeiaktion war die Bekämpfung der Eigentumskriminalität und der Straßenkriminalität sowie die Bekämpfung der Hauptunfallursachen.

An insgesamt 19 Kontrollstellen an verschiedenen Orten im Kreis Unna wurden insgesamt 250 Fahrzeuge und 223 Personen überprüft. Es wurden 28 Ordnungswidrigkeitenanzeigen und zwei Strafanzeigen wegen Verkehrsverstößen erstattet. Ein bestehender Haftbefehl konnte vollstreckt werden. Die Polizei zeigte Präsenz an Orten, an denen erfahrungsgemäß Verstöße gegen das Betäubungsmittelgesetz begangen werden und überprüfte zudem diverse An- und Verkaufsläden im Kreisgebiet. Außerdem führten die Kriminalbeamtinnen und -beamten des Kommissariats Kriminalprävention insgesamt 53 Bürgergespräche/-beratungen zu den Themen Einbruchschutz, Taschendiebstahl und Selbstbehauptung.

A2: Doch keine Baustellen zwischen Bönen und Hamm ab Montag

Die ab kommenden Montag (22.8.) geplanten Tagesbaustellen auf der A2 zwischen den Anschlussstellen Bönen und Hamm werden laut Straßen.NRW auf noch unbestimmte Zeit verschoben. Die Gewährleistungsschäden werden zu einem späteren Zeitpunkt behoben.

Sonnensegel

und

Kinderpicknicktische von Kita-Gelände gestohlen

In der Nacht zu Mittwoch kletterten unbekannte Täter über den Zaun des AWO-Kindergartens Am Südhang in Weddinghofen. Vom Gelände entwendeten sie zwei blaue Sonnensegel und zwei Kinderpicknicktische. Wer hat Verdächtiges bemerkt? Hinweise bitte an die Polizei in Bergkamen unter der Rufnummer 02307 921 7320 oder 921 0.

Gymnasium startet mit Projekttagen ins neue Schuljahr

Am Städtischen Gymnasium beginnt das neue Schuljahr am Mittwoch, 24. August, für alle Schülerinnen und Schüler wie gewohnt um 8.10 Uhr. In den ersten beiden Stunden haben die Jahrgänge sechs bis neun jeweils Klassenlehrerstunden, die Oberstufenjahrgänge EF bis Q2 ein Treffen mit ihren Stufenleitern. Anschließend findet Unterricht nach Plan statt.

Für die neuen Fünftklässlerinnen und Fünftklässler startet ihr neuer Lebensabschnitt um 9.15 Uhr mit einem ökumenischen Gottesdienst in der Friedenskirche. Anschließend erfolgt um 10.30 Uhr die offizielle Begrüßung und Einschulung der Kinder im Pädagogischen Zentrum der Schule. Danach gehen die Schülerinnen und Schüler das erste Mal mit ihren Klassenlehrerinnen und -lehrern in ihren neuen Klassenraum, für die Eltern stehen in der Mensa Kaffee und Kuchen zum gemütlichen Beisammensein bereit.

Auch in diesem Jahr nutzt das Gymnasium Donnerstag und Freitag nach Wiederbeginn des Unterrichts erneut für Projekttage, in denen die Klassen sechs bis neun sowie die drei Oberstufenjahrgänge mit unterschiedlichen Schwerpunkten vielfältige Projekte angehen.

Während die neuen Schülerinnen und Schüler der Klassen 5 mit ihren Klassenleitungen Einführungstage an ihrer neuen Schule verbringen werden, geht es für die Jahrgänge sechs und sieben um "Soziales Lernen", orientiert an den Vorschlägen von "Lion's Quest".

Die Klassen 8 werden zum Thema "Gesundheitserziehung" in Zusammenarbeit mit dem Jugendrotkreuz, das mit dem "Body & Grips Mobil" zu Gast sein wird, ein Projekt an einem der Tage durchführen, an dem jeweils anderen Tag werden die 8. Klassen an Workshops zu unterschiedlichen Themen im Bereich "Gesundheit, Umwelt und Soziales" wie beispielsweise Erste Hilfe, Ernährung und Bewegung teilnehmen. Ebenfalls zum Programm zählt ein umfangreicher Kochkurs.

Um den Bereich "Umwelt und Soziales" kümmert sich der Jahrgang 9. Ein Teil der Schülerinnen und Schüler wird in der Ökostation Bergkamen-Heil unter Anleitung von Experten des Naturschutzbundes (NABU) die Orchideenwiese pflegen. Andere sammeln erste Erfahrungen in der Arbeit von Sozialdiensten. Für die Jahrgänge 5 – 8 enden die Projekttage nach der 6. Stunde. Die Busse fahren um 13.45 Uhr. Die Projekte ab dem 9. Jahrgang enden individuell.

In der Oberstufe liegt der Fokus auf der Vorbereitung für das Abitur und das Leben danach: Die Themenschwerpunkte liegen je nach Jahrgang auf Präsentations- und Vortragstechniken, Bewerbungstrainings, Vorbereitung der Facharbeit, Vorstellung von Berufen und Studiengängen, Leben in der eigenen Wohnung und vieles mehr. Hier arbeitet das Gymnasium wieder eng mit seinen Kooperationspartnern zusammen, u.a. mit der Sparkasse Bergkamen-Bönen und der Stadtbibliothek Bergkamen.

Zum zweiten Mal nach 2014 findet von Dienstag, 23. August, bis Samstag, 27. August, die Projektfahrt in die polnische Partnerstadt Wilieczka statt. Für die Schülergruppe aus den Jahrgängen neun bis Q2 ist Wilieczka u.a. Ausgangspunkt für einen Besuch in Krakau, aber auch der Holocaust-Gedenkstätte Auschwitz. Das Projekt ist aus der Themen-Fahrt "Auschwitz soll nicht noch einmal sein" entstanden, die durch die AG "Schule ohne Rassismus" initiiert wurde.

Auf einen Blick:

Für die Jahrgänge sechs bis zwölf: Wiederbeginn des Unterrichts, Mittwoch, 24. August, 8:10 Uhr.

Für den neuen Jahrgang fünf: Am Mittwoch, 24. August, um 9.15 Uhr findet in der Friedenskirche Bergkamen, Schulstraße 156, ein ökumenischer Gottesdienst statt. Die Begrüßung und die offizielle Einschulung erfolgt ab 10.30 Uhr im Pädagogischen Zentrum (Aula) des Gymnasiums.

Weddinghofener kommt nach Hause und sieht Einbrecher auf dem Terrassendach

Am Dienstag kehrte der Bewohner eines Einfamilienhauses am Espenweg in Weddinghofen gegen 11 Uhr nach kurzer Abwesenheit zu seinem Haus zurück. Nachdem er das Haus betreten hatte, sah er eine unbekannte Person auf dem Dach seiner Terrasse. Als der Täter den Hausherrn bemerkte, flüchtete er in Richtung Kuhbachtrasse. Dabei verlor er einen zuvor entwendeten Laptop.

Nach ersten Feststellungen hebelte der Einbrecher ein Fenster

im 1. Obergeschoss auf und stieg in das Haus ein. Hier durchsuchte er mehrere Räume und entwendete Schmuck und den später wieder aufgefundenen Laptop. Nach Zeugenaussagen haben sich zuvor zwei männliche Personen in verdächtiger Weise das Haus angesehen. Eine von ihnen führt einen auffälligen weißen Schäferhund mit sich. Der Mann mit dem Hund befand sich auch bei der Rückkehr des Geschädigten noch immer in der Nähe des Tatortes.

Die Täter werden wie folgt beschrieben:

- 1. Täter (Einbrecher): etwa 175 bis 180 cm groß, kräftige Statur, braune Haare, blaues Basecap, blaue Jeanshose, blaues T-Shirt und weiße Turnschuhe.
- 2. Person: etwa 180 cm groß, normale Statur, blonde Haare, leicht gebräunter Teint, braune Jacke, Jeanshose, Sonnenbrille, führte einen weißen Schäferhund an der Leine.

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

A2: Verkehrsbehinderungen zwischen Bönen und Hamm in beiden Fahrtrichtungen

Die Straßen.NRW Regionalniederlassung Ruhr wird von kommenden Montag (22.8.) bis Freitag (26.8) jeweils von 8 bis 19 Uhr auf der A2 zwischen den Anschlussstellen Bönen und Hamm Tagesbaustellen einrichten, die zur Beseitigung von Gewährleistungsschäden benötigt werden. Dem Verkehr stehen während dieser Zeit nur zwei Fahrstreifen pro Fahrtrichtung

zur Verfügung und es kann auf der A2 zu Verkehrsbehinderungen kommen.

Abschlussfest der 20. Sommerakademie auf der Ökologiestation

Glück für die SommerakademikerInnen in und um die Ökologiestation in Bergkamen-Heil, denn sie erwischten eine angenehme Woche in einem doch bisher eher durchwachsenem Sommer! 82 KünstlerInnen in den Bereichen Malerei, Aquarell, Zeichnen, Grafik, Holz- und Steinbildbauerei verbrachten sieben Tage intensiv mit malen, zeichnen, hämmern und drucken.

Am Samstag, 20. August, findet nun der öffentliche Abschluss der Akademie 2016 statt. Ab 15.00 Uhr präsentieren die TeilnehmerInnen die Werke, die sie in der Kunstwoche geschaffen haben. Musikalisch untermalt durch die Gruppe "Blue Thumb" können sich alle Kunstinteressierte einen Eindruck von dem verschaffen, was bei professioneller Anleitung, konzentrierter Arbeit und in anregender Umgebung an Gemälden, Drucken und Skulpturen entstehen kann. Für Essen und Trinken ist natürlich bei dem Fest, das um etwa 17.00 Uhr ausklingen wird, gesorgt.

Junge Frau wollte rollendes Auto aufhalten

Am Dienstag geriet der Pkw einer 44 jährigen Lünenerin auf dem Parkplatz des Online-Versandhauses Amazon im Wahrbrink in Werne aus noch unklarer Ursache ins Rollen und beschädigte dabei zwei weitere Fahrzeuge. Eine 23-jährige Lünenerin sah den rollenden PKW und versuchte diesen aufzuhalten. Dabei geriet sie zwischen zwei Fahrzeuge und verletzte sich leicht und wurde zur Behandlung in ein Krankenhaus gebracht. Zudem entstand ein Sachschaden von insgesamt etwa 6 500 Euro.