

Freizeitgruppe gegen Alleinsein und Einsamkeit sucht neue Mitglieder

„Raus aus der Isolation, rein in eine Gruppe“: Unter diesem Motto bietet die Freizeitgruppe Menschen, die von Einsamkeit, Isolation oder Langeweile betroffen sind, wieder die Möglichkeit, sich der Gruppe anzuschließen. Das Angebot richtet sich an Menschen, die Freude an gemeinsamen Unternehmungen haben, andere Leute kennenlernen und ihre Freizeit mit ihnen gestalten möchten.

Die Gruppenmitglieder entscheiden selbst, wie sie ihre gemeinsame Freizeit gestalten. Das kann ein Konzertbesuch oder eine Radtour sein, ein gemeinsamer Grillabend, der Besuch einer Lesung oder ein Treffen auf dem Weihnachtsmarkt. Jedes Gruppenmitglied ist eingeladen, eigene Interessen, Wünsche und Ideen einzubringen.

Die Freizeitgruppe trifft sich jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat um 19.30 Uhr im Gesundheitshaus Unna, Massener Straße 35. Die Treffen dauern in der Regel anderthalb Stunden. Es handelt sich um ein offenes Selbsthilfeangebot und die Teilnahme ist kostenlos, allerdings wird vorab um Anmeldung gebeten.

Interessierte können sich an die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen im Gesundheitshaus Unna wenden. Ansprechpartnerin ist Margret Voß, Fon 0 23 03 – 27 28 29, E-Mail: selbsthilfe@kreis-unna.de.

Alle Informationen werden vertraulich behandelt. PK | PKU

Fachtag	zum	Thema
Traumapädagogik		

Traumapädagogik ist wichtig für alle pädagogischen Fachkräfte, die traumabelastete Kinder und Jugendliche begleiten, beraten und betreuen. Worauf es dabei ankommt, erklärt Sabine Haupt-Scherer, Theologin und Traumapädagogin bei einem Fachtag des Regionalen Bildungsnetzwerks Kreis Unna am Mittwoch, 26. April, um 9 Uhr in Schwerte.

Los geht es mit einem Vortrag zu den Grundlagen der Psychotraumatologie und Traumapädagogik. Es folgen Workshops, in denen das Gelernte vertieft werden kann. Der Fachtag findet in der Katholische Akademie Schwerte, Bergerhofweg 24 in Schwerte statt.

Anmeldungen nimmt das Regionale Bildungsnetzwerk Kreis Unna entgegen. Zur Internetseite geht es über www.kreis-unna.de/regionales-bildungsnetzwerk. Dort gibt es Infos zur Anmeldung und zu den Workshops. PK | PKU

**Tatverdächtiger nach
Brandstiftungen vorläufig
festgenommen**

Nach Brandstiftungen am späten Freitagabend (14.04.) in Kamen hat die Polizei einen Tatverdächtigen vorläufig festgenommen. Ein zunächst unbekannter Täter setzte gegen 23.35 Uhr in der Straße Westenmauer und gegen 23.45 Uhr in der Kämerstraße Mülltonnen in Brand – bei der letztgenannten Tat griff das

Feuer auf einen Baum, einen Wohnwagen und ein Gebäude über. Dadurch kam es zu erheblichem Sachschaden.

Im Rahmen einer sofort eingeleiteten Nahbereichsfahndung konnten zivile Einsatzkräfte in unmittelbarer Tatortnähe einen 49-jährigen deutschen Staatsbürger aus Kamen antreffen. Dieser führte potenzielles Tatwerkzeug mit sich und verstrickte sich in widersprüchliche Angaben. Daraufhin wurde er vorläufig festgenommen und ins Gewahrsam der Polizeiwache Kamen gebracht.

Auf Anordnung der Staatsanwaltschaft Dortmund wurde der Beschuldigte nach Abschluss der polizeilichen Maßnahmen und Einleitung eines Strafverfahrens entlassen. Die kriminalpolizeilichen Ermittlungen gegen den Mann dauern an.

Medien und junge Menschen: Tipps für Fachkräfte und Eltern

Das Kinder- und Jugendbüro (kijub) der Stadt Bergkamen widmet sich an vier Fachabenden im Mai und Juni intensiv dem Thema Medien und ihre (Aus-)Wirkungen auf Jugendliche und Kinder. Aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchten Experten Gaming, Streaming, Medienkonsumverhalten, Medienabhängigkeit und ihre Prävention. Es werden spannende Projekte vorgestellt und Einblicke in die Medienwelten junger Menschen geboten.

Am 3. Mai in der Zeit von 16:30 bis 19:30 Uhr stellt Stefan Hintersdorf von der Fachstelle für Jugendmedienkultur NRW die Medien der Jugendlichen vor. Gaming, Streaming, Social Media, Apps und Online-Spiele – Daten und Fakten zum Konsum und den Vorlieben Jugendlicher werden an diesem Abend im Fokus stehen.

Zu dieser Veranstaltung sind neben Fachkräften auch Eltern gerne eingeladen.

In der Folgeveranstaltung am 15. Mai liegt der Fokus dann auf Medienabhängigkeit. Wie wird eigentlich Mediensucht definiert? Wann kann man von einer Medienabhängigkeit sprechen? Wie entsteht diese? Wie lässt sie sich erkennen? – Diesen Fragen geht Stefan Hintersdorf dann in diesem Seminar nach, das sich speziell an Fachkräfte der Jugend- und Jugendsozialarbeit richtet. Die exzessive Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen stellt für viele Familien zunehmend ein belastendes Thema dar. Immer häufiger gibt es aufgrund der Nutzung von Mediengeräten Streit und Ärger zu Hause. Zudem werden Schulleistungen schlechter, die Kinder ziehen sich zurück und es dreht sich alles nur noch um das Smartphone, die Playstation und/oder den Computer.

Beim Informationsabend am 5. Juni mit Andreas Pauly vom Verein Mediensuchtprävention NRW e.V. erfahren die Fachkräfte und Multiplikator:innen, wo die normale Mediennutzung aufhört, wo abhängiges Verhalten anfängt und was Erziehende tun können. Im Workshop werden die Net-Piloten oder smart kiddies als evaluierte Projekte vorgestellt. Methodisch aufbauend auf den vorherigen Grundlagenterminen können sich Interessierte am 15. Juni unter dem Motto „What’s on! – Exzessiver Medienkonsum“ mit einzelnen Präventionsmethoden vertraut machen und diese selber erfahren. Das Team der gGmbH für Suchthilfe Kreis Unna stellt hier unter anderem den Methodenkoffer Mediensucht- und Glückspielprävention vor.

Die Fachabende richten sich an Mitarbeitende der Jugendarbeit, Jugendsozialarbeit sowie Lehrkräfte. Die Auftaktveranstaltung am 3. Mai ist zudem auch für interessierte Eltern geöffnet.

Die Anmeldung erfolgt mit Namen, Institution und Datum der Veranstaltung bzw. Veranstaltungen an info@kijub-bergkamen.de

Trommeln für Anfänger und Fortgeschrittene

In der Praxis-Reihe für Erwachsene bietet die Ökologiestation fünf Trommel-Termine an:

Anfängerkurs: An insgesamt fünf Terminen werden die Schlagtechniken (Open / Bass / Slap) gespielt, wodurch sehr tiefe als auch sehr hohe Töne erzeugt werden können. Durch das Erlernen der Schlagtechniken und Rhythmen werden auf spielerischem Weg Koordination und Konzentration gefördert. Auf leichten Übungen aufbauend wird jeder in den lebendigen Rhythmus einer Gruppe eingebunden und kann improvisierend seinen Gefühlen Ausdruck verleihen.

Fortgeschrittenenkurs: Der Workshop richtet sich an Erwachsene, die bereits Erfahrungen mit dem Djembespiel gemacht haben und neue bzw. alte Rhythmen lernen und erfahren möchten. Die Teilnehmer haben die Möglichkeit ihre Erfahrungen mit Improvisation zu vertiefen.

Beide Kurse werden jeweils Mittwoch am 10./17./24./31. Mai + 7. Juni 2023 in der Ökologiestation angeboten.

Der Anfängerkurs von 18.00 – 19.30 Uhr; der Fortgeschrittenenkurs von 19.30 – 21.00 Uhr.

Der Teilnehmerbeitrag für jede Veranstaltungsreihe beträgt 70 Euro je Teilnehmer. Maximal können 15 Personen an jeder Veranstaltung teilnehmen.

Leihtrommeln werden gestellt. Leiter der Workshops ist Thomas Uken. Veranstaltungsort ist die Ökologiestation Bergkamen-Heil. Veranstalter sind das Umweltzentrum Westfalen und Naturförderungsgesellschaft Kreis Unna e. V.

Anmeldungen noch bis Dienstag, 25. April, bei Dorothee Weber-Köhling (02389-980913) oder dorothee.weber-koehling@uwz-westfalen.de.

Praktikum im Seniorenzentrum: „Es ist zu wenig Zeit für die gute Betreuung und Pflege da“

Schon mehrfach besuchte die SPD-Landtagsabgeordnete Silvia Gosewinkel das Hermann-Görlitz-Seniorenzentrum der AWO. Dabei ist in ihr der Wunsch gewachsen, einen tieferen Einblick in die Altenpflege und die Arbeit der Einrichtung zu nehmen. In der vergangenen Woche war es so weit. Angeleitet von der Pflegefachkraft Marion Lonke lernte Gosewinkel von der Übergabe von der Nachtschicht auf den Frühdienst bis zur Übergabe vom Spätdienst an die Nachtschicht am nächsten Tag alle anfallenden Aufgaben im Wohnbereich 2 mit 27 Bewohnerinnen und Bewohnern kennen. „Es ist unglaublich, mit wie viel Wissen über den Einzelnen und einem großen Einfühlungs-vermögen Frau Lonke auf jede Bewohnerin individuell eingeht. Trotz der vielen Anforderungen und Aufgaben gibt sie durch ihre ruhige Herangehensweise, ihre hilfsbereite Zuwendung jedem Bewohner mit freundlichen Worten, kleinen Gesten und Berührungen die erforderliche Aufmerksamkeit“, schildert die Abgeordnete ihre Eindrücke.

Beeindruckend fand sie auch den Umgang der Bewohner*innen mit ihrer gesundheitlichen Situation. „Mit Geduld und Gleichmut werden körperliche Einschränkungen ertragen und die meisten können sich an den kleinen Dingen des Lebens erfreuen. Sie schwelgen in Erinnerungen, erzählen gerne von früher, bekommen

leuchtende Augen, wenn sie von ihren Kindern erzählen und freuen sich auf die bevorstehenden Veranstaltungen im Heim“, stellt Silvia Gosewinkel fest. Alle berichten, dass es schwer war, ihr Zuhause aufzugeben und sich von vielen lieb gewonnenen Dingen zu trennen. Doch mit der Zeit erkennen viele, dass es Zuhause einfach nicht mehr gegangen wäre.



Die SPD-Landtagsabgeordnete Silvia Gosewinkel absolvierte ein viertägiges Praktikum im Seniorenheim.

Foto: AWO

„Wir kennen diese Zeit der tiefen Traurigkeit und begleiten unsere Bewohner*innen in der Anfangsphase sehr intensiv und motivieren sie, sich auf ihre neuen Nachbarn einzulassen und an unseren Veranstaltungen teilzunehmen“, erklärt Einrichtungsleiter Ludger Moor diese Phase. „Die meisten schaffen es jedoch sehr schnell, die neuen Möglichkeiten auch als Chance für sich zu begreifen. Besonders die Menschen, die auf Grund ihrer körperlichen Einschränkungen viele Jahre, ja viele Jahrzehnte kaum noch aus der Wohnung im 2 oder 3 Stock herausgekommen sind, blühen wieder auf und gewinnen Spaß am Leben.“

Vier Tage mit vielen persönlichen Kontakten aber auch Gesprächen mit den wichtigen Gruppen im Haus mit Bewohnerkaffeetrinken, Angehörigengespräch, Betriebsrat, Leitungsteam und den Mitgliedern des Bergkamener Netzwerkes Demenz haben den Blick bei der SPD-Abgeordneten für die

Altenpflege geschärft.



Angeleitet von der Pflegefachkraft Marion Lonke lernte Gosewinkel alle anfallenden Aufgaben kennen. Foto: AWO

Doch was nimmt Silvia Gosewinkel konkret mit nach Düsseldorf? „Wenn man mit Menschen arbeitet, dann gehört da Motivation und Liebe zum Menschen zu“, sagt sie. „Ich habe in der kurzen Zeit viele engagierte Pflegerinnen kennengelernt. Es war für mich wichtig, den Spagat zwischen guter Pflege der Bewohner und den wirtschaftlichen Anforderungen eines Seniorenzentrums zu erfahren. Durch den Austausch mit den Mitarbeitern, den Bewohnern selbst oder deren Angehörigen und dem Betriebsrat hat sich ein Eindruck bei mir vervollständigt: Es ist zu wenig Zeit für die gute Betreuung und Pflege da, wie sie die Mitarbeiterinnen gelernt und sich für ihre Bewohnerinnen wünschen. Pflege kann nicht getaktet und auf Knopfdruck geplant werden. Mein Respekt gilt allen, die zur Zeit in der Altenpflege arbeiten und nach wie vor Motivation ausstrahlen – genau das habe ich in meinem Praktikum erlebt.“

Genau das sei die Herausforderung: den Bewohner in den Mittelpunkt zu stellen. Um neben Fachkräftemangel und Finanzierungsherausforderungen die Wertschätzung zu erhalten, sei Politik verantwortlich, zukünftige Weichen zu stellen, so Gosewinkel. Es müssten mehr Stellen geschaffen und finanziert werden, die Ausbildung der Altenpflege müsse aufgewertet

werden, die Arbeitsbedingungen seien z.B. durch Entbürokratisierung, Erleichterungen in der Dokumentation und mehr Mut zum Pragmatismus so zu verbessern, dass alle Mitarbeiterinnen lange gesund und mit Freude im Beruf bleiben könnten.

Zugang zum Hermann-Görlitz-Zentrum nun auch mit Rollator möglich

Die Beirätin des Hermann-Görlitz-Zentrums, Angelika Chur, regte im vergangenen Jahr zusammen mit dem Einrichtungsbeirat an, die Zuwegung zum Altenwohndorf an der Marie-Juchacz-Straße barrierefrei zu gestalten. Den Bewohnerinnen und Bewohnern des Altenwohndorfs soll mit dem Umbau die Teilhabe am öffentlichen Leben leichter möglich gemacht werden.

Pünktlich zum Beginn des diesjährigen Osterfestes löste die Stadtverwaltung ihr Versprechen aus dem vergangenen Jahr nun ein und schloss den barrierefreien Umbau ab. Das beauftragte Bauunternehmen musste zuvor die hindernden Bordsteine direkt am Zugang ausbauen und gegen sogenannte Tiefborde austauschen. Zusätzlich wurde der direkt anliegende Gehweg angepasst. Somit ist es den Seniorinnen und Senioren ab sofort leichter möglich, ihrer Unternehmenslust ohne zusätzliche Kraftanstrengungen nachzukommen. Verkehrssicherer ist der Umbau auch, denn die Seniorinnen und Senioren müssen jetzt nicht mehr auf die Straße ausweichen.

Fotoreise mit dem Umweltzentrum: Rosa Granitküste im goldenen Herbst

Mit dem Umweltzentrum Westfalen auf eine 8-tägige Erlebnisreise in die Bretagne: Schon über viele Jahre führt das Umweltzentrum erfolgreich Fotoreisen in der Bretagne durch. Mit einem idealen strandnahen Standort der Unterbringung in Perros-Guirec bietet das Umweltzentrum wieder eine weiter gefasste Fotoreise an (kein Workshop), die sich an Freunde der Fotografie, der Natur und der französischen Kultur richtet.

Die beeindruckende Küstenlandschaft der Côte de Granit Rose ist legendär und hat seit jeher Künstler magisch angezogen. Die bizarren Felsblöcke lassen mit etwas Fantasie vielerlei Formen erkennen. Es bietet sich vor Ort ein breites Spektrum fotogener Motive. Besonders im milden Herbst ist der Himmel mit den Wolken und den vielfältigen Lichtstimmungen besonders ausdrucksstark; die bereits flacher stehende Sonne lässt die Felslandschaft noch plastischer erscheinen und die Vegetation zeigt sich in leuchtenden Farben. Die Sonne geht so weit im Westen Europas eine Dreiviertelstunde später unter als bei uns. Die Reisenden werden auf die Île Renote und Île Grande gehen und auf dem ehemaligen Zöllnerpfad entlang der Küste wandern. Neben den großen Felsen, an welche die Wellen anbranden, gibt es auch feine Sandstrände, mal strahlend hell, mal rosarot. Bei Ebbe fallen aufgrund des großen Tidenunterschieds regelmäßig größere Areale trocken und geben den Meeresboden zum Begehen frei. Dort entdeckt man Steine mit

interessantem Algenbewuchs, Fische, Krebstiere, Muscheln und Napfschnecken.

Auch im Inland gibt es interessante Felsformationen zu entdecken, wie z.B. im walddreichen Traouiero-Tal. Der Leuchtturm, ein „Märchenschloss“ auf einer erreichbaren Insel sowie andere aus Granitgestein erbauten Häuser mit üppigen Hortensienbüschen davor bieten ebenfalls schöne Fotomotive. Je nach Wetter sowie Lust und Laune kann die Gruppe eine Bootsfahrt zu den Sept-Îles unternehmen, malerische Orte im Umkreis (Morlaix, Tréguier, Plougrescant, Lannion) mit ihren Häfen und Märkten besuchen oder auch beeindruckende Stätten der Megalithenkultur. Jedem Teilnehmer steht es frei, das vorgeschlagene Tagesprogramm mitzumachen oder sich zeitweise auch mal auszuklinken.

Mehr Infos und Anmeldemöglichkeiten: Umweltzentrum Westfalen, Sandrine Seth, 02389 980911, sandrine.seth@uwz-westfalen.de

„Frühlingsgefühle“ beim Sinfoniekonzert der Neuen Philharmonie

Die Neue Philharmonie Westfalen (NPW) führt die sinfonische Reihe fort. Die achte Vorführung „Frühlingsgefühle“ findet am Mittwoch, 19. April, statt und verspricht herausragende Musik, die den Frühling ein bisschen schneller kommen lässt. Auf dem Programm stehen Werke von Frederick Delius, Wolfgang Amadeus Mozart und Robert Schumann.

Die Sehnsucht nach dem Frühling lässt Knospen sprießen und Melodien blühen. In dem poetischen kurzen Musikstück von

Frederick Delius ruft ein Kuckuck zu den ersten Sonnenstrahlen. In seinem letzten Klavierkonzert verwendete Mozart für sein Lied „Komm, lieber Mai und mache“ ein Rondo Thema. Und Robert Schumanns hinreißende „Frühlingssinfonie“ wurde von den Gedichtzeilen „Im Tale blüht der Frühling auf“ angeregt. Zusammen mit Klavierspielerin Annika Treutler, Preisträgerin des Opus Klassik, verspricht das kommende Konzert brillante Musik mit lieblichen Frühlingsklängen.

Die Leitung übernimmt Sebastian Tewinkel, Generalmusikdirektor und Chefdirigent der Neubrandenburger Philharmonie. Das Konzert beginnt wie gewohnt um 19.30 Uhr in der Konzertaula, Hammer Straße 19 in Kamen.

Tickets im Online-Shop

Karten gibt es über den Online-Ticketshop unter: <https://ticketservice.kreis-unna.de>. Als Ansprechpartnerin steht Doris Erbrich vom Kulturbereich des Kreises entweder telefonisch unter Fon 0 23 03 27-14 41 oder per E-Mail an doris.erbrich@kreis-unna.de zur Verfügung. Mehr Infos gibt es auch unter www.neue-philharmonie-westfalen.de. PK | PKU

Fußballcamp für Jungen und Mädchen in den Sommerferien

Der SuS Oberaden bietet in der Zeit vom 24. bis zum 27. Juli (Sommerferien) in der SuS Arena in der Sugambrer Straße ein Fußballcamp für Mädchen und Junge der Altersgruppen 6 bis 13 Jahre an. Im Preis von 129 Euro inbegriffen ist neben dem umfangreichen und altersgerechten Training auch ein Trikot nebst Urkunde und die Verpflegung der Fussballer. Es sind 120

Plätze frei.

Ansprechpartner ist Marcel Mosert unter 0176 6089 5836.
Weitere Infos gibt es auf der Homepage unter
www.susoberaden-fussball.de

Freie Plätze im Excel- Aufbaukurs und im Kurs Outlook bei der VHS

Im einem Excel-Aufbaukurs bringt Dozent Sascha Gottwald den Teilnehmenden die Excel-Welt näher. Wo es am Anfang in der Regel, um das einfache Erstellen von Listen geht, wird hier gezeigt, was Excel sonst noch alles kann. Behandelt werden in diesem Kurs die weiterführenden Funktionen des Tabellenkalkulationsprogramms, wie z.B. Zeitberechnungen durchführen, Diagramme bearbeiten, spezielle Funktionen, wie verschachtelte WENN-Funktionen und Datenanalysen mit Pivot-Tabellen. Entdecken Sie den Reiz des vielseitigen Programms und finden Sie für sich, zusammen mit den anderen Kursteilnehmenden, Anwendungsgebiete und -kniffe, die den Alltag erleichtern können und für den häufigen Gebrauch geeignet sind. Der Dozent orientiert sich hierbei auch an den Fragen oder Anwendungsproblemen der Teilnehmenden, so können beispielsweise eigene Tabellen- oder Kalkulationsdateien mitgebracht undbesprochen werden.

Der Kurs beginnt am 17.04. und findet 6 x montags in der Zeit

von 18.00 bis 20.30 Uhr statt. Die Kursgebühr beträgt 45 Euro. Grundkenntnisse in Excel sollten bereits vorhanden sein.

Das Programm Outlook bietet neben der E-Mail-Funktionalität eine Vielzahl von Anwendungsmöglichkeiten, die im Büroalltag nicht immer zum Einsatz kommen. So besteht die Möglichkeit, Adressaten in Form von Kontakten zu verwalten, sowie Termine in einem Kalender zu organisieren und diese Informationen mit anderen Personen zu teilen. Als Groupware wird Outlook besonders häufig in Unternehmen eingesetzt. In diesem Kurs werden den Teilnehmenden die Funktionsweisen des Programms erklärt. Sie lernen, wie sie E-Mails mit Anhängen versenden, empfangen und weiterleiten können. Des Weiteren, wie sie eine Adressatenbank mit Verteiler aufbauen und pflegen, Kalender- und Aufgabenmanagement, sowie andere organisatorische Aspekte von Outlook. Insbesondere das Zusammenspiel mit weiteren Office-Anwendungen, wie z.B. Excel, wird in diesem Kurs berücksichtigt.

Die Teilnehmenden sollten, auch wenn sie Einsteiger sind, über die grundsätzlichen Funktionsweisen von Programmen und Computern Grundkenntnisse besitzen. Dateien und Ordner sollten ihnen ein Begriff sein. Während des Kurses können auch Problemstellungen aus dem „Büroalltag“ mitgebracht werden. Der Kurs beginnt am 18.04. und findet zweimal dienstags in der Zeit von 18.00 bis 21.00 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ statt. Die Kurskosten betragen 20 Euro.

Anmeldungen sind jederzeit online möglich unter www.vhs.bergkamen.de. Das Team der VHS Bergkamen nimmt Anmeldungen auch gerne telefonisch unter 02307-284952 oder 284954, sowie per E-Mail unter vhs@bergkamen.de oder persönlich entgegen.