Fasten nach Hildegard von Bingen

Anfang Juni startet die Naturheilpraxis Ramona Romahn eine neue Fastengruppe nach Hildegard von Bingen. Dazu findet am 21. Mai um 1900 Uhr findet diesbezüglich ein Informationsabend statt, zu dem alle Interessenten in die Praxisräume. Schulstraße 40 eingeladen sind.

Alle Fastenteilnehmer erhalten eine umfangreiche Mappe mit Informationen und Rezepten, es finden 5 Treffen statt, gemeinsame sportliche Aktivitäten (z. B. Schwimmen oder Walken) runden das Angebot ab. Das gemeinsame Fastenbrechen bietet die Möglichkeit noch ein mal die Fastenzeit zu reflektieren und lecker zusammen nach Hildegard von Bingen zu essen.

„Beim Fasten geht es nicht nur darum Gewicht zu reduzieren, sondern auch den Körper von innen zu reinigen und so dem Stoffwechsel die Chance zu geben sich zu reorganisieren. Man gewinnt neue Energie – und das nicht nur auf physischer Ebene“, so Ramona Romahn.

Aus organisatorischen Gründen ist eine telefonische Voranmeldung zu diesem Abend unter 02307/282121 notwendig.

Radtour zu Kunstobjekten an Seseke und Körne am Muttertag

Am Muttertag startet der Lippeverbad mit einer kunsthistorischen Fahrradtour im Rahmen des Kunstprojektes

“Über Wasser gehen” in den Frühling. Die Tagestour am Sonntag, 12. Mai, beginnt in Dortmund, für eine kürzere Variante können Teilnehmer in Kamen hinzukommen.

„Kultur durch Wandel – Wandel durch Kultur“ war das Motto der Kulturhauptstadt RUHR.2010, in deren Rahmen das Projekt Über Wasser gehen im Kreis Unna entstanden ist. Der Lippeverband bietet in diesem Jahr wieder Fahrrad-Exkursionen zu den Objekten an Seseke und Körne an.

Die Auftaktveranstaltung mit der Kunsthistorikerin Nicole Hohmann beginnt in Dortmund und führt entlang der Körne und Seseke an besonderen Kunstwerken vorbei – dabei geht es über Kamen nach Lünen und wieder zurück zum Ausgangspunkt. Erste Station ist an der Körne das Objekt „Stufen zur Körne“ von Danuta Karsten. Von dort geht es weiter nach Kamen zum ehemaligen Kunststandort „Verkehrswesen B.233“ – zugleich Treffpunkt für die “kleine” Radtour von Kamen nach Lünen.

Landschaft im Fluss

Innerhalb dieser Teilroute werden folgende Kunststandorte besucht: “Pixelröhre” von Winter /Hörbelt, “JETZT und der Fluss” von Christan Hasucha, “Line of Beauty” von Susanne Lorenz, “Landschaft im Fluss” von Thomas Stricker, “Hogarth`s Dream” von Diemut Schilling und „Permakulturelle Seseke” von Jeroen Doorenweerd. Von dort geht es dann nach einer kleinen Erfrischung wieder zurück nach Dortmund – diesmal entlang der Landesgartenschau-Route. Als besondere Sehenswürdigkeiten sind hier u. a. Schloss Schwansbell, der Horstmarer See, Haus Wenge und einige architektonisch interessante Zechenhaussiedlungen verschiedener Zeitepochen zu nennen.

Der Ablauf der Tour im Einzelnen: Vom Dortmunder Treffpunkt am

Parkplatz Hoeschpark geht die Tour über rund 40 km und dauert 6,5 Stunden (Kostenbeitrag 10 € incl. Getränk und kleinem Snack je Teilnehmer). Alternativ kann auch eine kürzere Tour Kamen-Lünen ab Treffpunkt Stiller Weg unter der Hochstraße B 233 in Kamen gewählt werden.

Diese Tour über 14 km dauert 2.5 Stunden und kostet 6 Euro mit Getränk und Snack. Die Teilnehmer benötigen eigene Räder und melden sich vorher an bei Nicole Hohmann, Tel. 0177/ 2931599 bzw. nicole.hohmann@web.de. Weitere Fahrrad-Exkursionen sind am 29. Juni, am 25. August und am 29. September geplant.

Über Wasser gehen

Über Wasser gehen, das Kunstprojekt der Seseke-Anrainerstädte und des Lippeverbandes zum Kulturhauptstadt-Jahr 2010, ist zum großen Teil dauerhaft erhalten geblieben. Die Standorte an Seseke und Körne sind in diesem Jahr Schauplätze verschiedener Veranstaltungen und Führungen. Zudem werden in diesem Jahr auch neue Kunststandorte hinzukommen.

VHS-Vortrag über die „Homöopathische Urlaubsapotheke“

Die VHS Bergkamen bietet am Mittwoch, 15. Mai, von 19 bis 20.30 Uhr einen Vortrag über die „Homöopathische Urlaubsapotheke“ an.

Ernste Erkrankungen gehören auch im Urlaub in die Hände eines Arztes, aber leichten Beschwerden, wie z.B. Reiseübelkeit, Erkältungen oder Verdauungsstörungen kann man mit ausgewählten

homöopathischen Mitteln zu Leibe rücken, damit die schönste Zeit des Jahres auch in vollen Zügen genossen werden kann“, sagt die Heilpraktikerin Claudia Lindemann, die den Kurs gestaltet.

An diesem Abend werden die wichtigsten homöopathischen Mittel gegen alltägliche Zipperlein, die im Urlaub auftreten können, sowie deren Anwendung vorgestellt.

Zur Teilnahme an dieser Abendveranstaltung mit Kursnummer 3405 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich. Es ist eine Kursgebühr in Höhe von 4 Euro zu entrichten.

NABU-Familienwanderung im Naturschutzgebiet Mühlenbruch

Zur traditionellen Familienwanderung am Himmelfahrtstag durch das Naturschutzgebiet Mühlenbruch in Weddinghofen lädt am Donnerstag, 9. Mai, der Naturschutzbund (NABU) ein. Treffpunkt ist um 10 Uhr das Gut Velmede.

Gewässer im Mühlenbruch. Foto: Biologische Station

des Kreises Unna

Ilona Jädtke und Udo Bennemann erläutern die Besonderheiten des Naturschutzgebiets. Anshcließend gibt es für die Teilnehmer Kaffee und Kuchen.

Im Mühlenbruch gibt es nicht nur Naturschönheiten, sondern auch den geschichtsträchtigen Privatfriedhof der Familie Bodelschwingh. Dort fand unter anderem der preußische Finanz- und Innenminister Ernst von Bodelschwing seine letzte Ruhestätte.

Mehr Informationen zu diesem Familienfriedhof liefert eine Facharbeit, die Christin Wiczorek am Bergkamen Gymnasium geschrieben hat.

Familienzentrum Bodelschwinghhaus feiert seinen 50. Geburtstag mit dem Zirkus Zappzarap

Unter dem Motto des Zirkus Zappzarap „Kannst du nicht war gestern“ feiert das ev. Familienzentrum am Bodelschwinghaus am 24. und 25. Mai seinen 50. Geburtstag unter anderem mit einem Festgotttesdienst und einer Zirkusgala.

Besucher des Bodelschwinghhauses und des Familientzentrums sollten beachten, das während der Festwoche vom 20. bis 25. Mai der Parkplatz der Einrichtung gesperrt.

Der der Sitz des Zirkus Zappzarap befindet sich in Leverkusen. Seit über 30 Jahren verbindet er mit seinen jeweiligen Partnern artistisch-künstlerische Ausdrucksformen, einen circensischen Rahmen und erzieherisches Wirken. „Das wesentliche der Circuspädagogik ist ihr ganzheitlicher Ansatz. Die Erreichung von circensischen Höchstleistungen ist nicht das Ziel und daher ist die Maßnahme für alle Kinder und Jugendliche, sportliche oder unsportliche, mit oder ohne Handicap einsetzbar. Im Circus ZappZarap findet jeder seinen Platz – darauf legen wir Wert!“, lautet das Selbstverständis des Zirkus.

Das Fest startet am Freitag, 24. Mai, mit einem Kulturprogramm

14:30 Uhr „Märchenwelt im Zirkuszelt“
Rüdiger Weiß MDL SPD ließt vor. Eintritt 1.00 €

20:00 Uhr konzert mit dem Duo Mondi di Notte (Mona Lichtenhoff & Dieter Dasbeck). Eintritt 7.00 €

Weiter geht’s am Samstag, 25. Mai:

11:30 Uhr erste Zirkus-Show
(Dauer etwa 1.5 Std. mit Pause)

14:00 Uhr kleiner Festgottesdienst im Zirkuszelt „50 Jahre ev. Familienzentrum am Bodelschwinghhaus“

15:00 Uhr zweite Zirkus-Show

Zirkusprogramm der Overberger Grundschüler begeistert Jung und Alt

„Menschen, Tiere, Sensationen“ heißt das bekannte Zirkusmotto. Für die zahlreichen Gäste des „Zirkus Overbergini“ war am Freitag schnell klar: Hier sind die Kinder der Overberger Grundschule die Sensation.

Fotos: Ulrich Bonke

„Es ist erstaunlich, was die Kinder in den wenigen Tagen gelernt haben“, sagte ein Beobachter der Generalprobe am Freitagmorgen. „Fast alles sitzt perfekt.“ Für den ersten ernsthaften vollständigen Durchlauf des Zirkusprogramms hatte die Schule besondere Gäste eingeladen. Die Mädchen und Jungen des benachbarten städt. Kindergartens kamen aus dem Staunen nicht mehr heraus, die Bewohner des Seniorenheims „Haus Lessing“ waren schier begeistert.

Rund 200 Schülerinnen und Schüler sind an diesem Projekt seit Montag beteiligt. Unterstützt wurden sie vom Team des Zirkuspädagogen Reinhard Gildenstern sowie von Eltern und Lehrer. Die haben selbst die Kunststücke ausprobiert und beim Start am Montag den Kindern vorgeführt. Die merkten schnell, dass vieles, was gefährlich aussieht, wie der Fakir auf seinem Nagelbrett eigentlich ganz harmlos ist. Das führte dazu, dass die Overberge Kinder richtig mutig wurden. Das Ergebnis ist: Sie haben in dieser Woche jede Menge Selbstvertrauen gewonnen. Das ist etwas, wovon sie noch viele Jahre profitieren werden.

Wer das bezaubernde Zirkusprogramm am Samstag, 4. Mai, selbst erleben möchte, hat dazu ab 10 Uhr und ab 14 Uhr Gelegenheit. Wer kann, sollte am besten zu Fuß kommen, denn bei den beiden Vorstellungen am Freitag waren Parkgelegenheiten rund um die Overberger Schule kaum zu bekommen.

Eintrittskarten für Kinder kosten 3 Euro, Erwachsene zahlen 5 Euro. Karten sind an der Tageskasse immer eine Stunde vor Vorstellungsbeginn käuflich zu erwerben. Gleiches gilt auch für die Programmhefte (2 Euro).

Elektroschrott soll Gesamtschule zu modernen „Informationsboards“ verhelfen

Viel los war am vergangenen Samstag am Wertstoffhof in der Justus-von-Liebig-Straße. Schülerinnen und Schüler der Städt. Gesamtschule Bergkamen brachten zusammen mit ihren Lehrern Elektro-Schrott zum Wertstoffhof.

Schükler der Willy-Brandt-Gesamtschule liefern ihren Elektroschrott auf dem Wertstoffhof ab.

Vor allem alte Rechner und Monitore aus dem Computerraum wurden auf zwei Anhängern in zwei Umläufen angeliefert. Auch viele Bergkamener Bürger haben die vom Betriebspersonal des Wertstoffhofes in der Vorwoche verteilten Flyer gelesen und Elektroschrott vorbeigebracht. Dafür gab es von den Veranstaltern GWA und Sims M+R GmbH für jeden Helfer zunächst mal ein kleines Geschenk sowie eine Grillwurst und Cola kostenlos dazu.

Das große Geschenk, die Spende, die die Gesamtschule für ihren Einsatz erhält, wird ermittelt, wenn die gesammelten Mengen gewogen wurden. Ab 3.000 kg Sammelmenge spendet Sims M+R 1.000 Euro, ab der doppelten Menge sind es sogar 2.500 €uro. Veranstalter und Lehrer sind mit den Sammelmengen und dem Engagement der Schüler zufrieden. Nun sind sie ganz gespannt, wie viel denn genau gesammelt wurde.

Die Gesamtschule will die Spende in „Informationsboards“ für die Schüler investieren. Diese Boards sind Monitore die z. B. in den Pausenräumen oder der Mensa aufgehängt werden sollen. Dort werden dann fortlaufend aktuelle Informationen angezeigt, die die Schule betreffen (z. B. Menu der Mensa, Stundenpläne und Stundenplanänderungen, Veranstaltungen etc.).

Die Sammelaktion für Elektro-Schrott fand im Rahmen des „Earth Day 2013“ statt. Der internationale Umwelttag soll auf den nachhaltigen Umgang mit der Erde und ihren Ressourcen aufmerksam machen. In diesem Zusammenhang ist auch das getrennte Sammeln und Recyceln von Elektroaltgeräten wichtig. Einerseits müssen Schadstoffe ordnungsgemäß entsorgt werden, andererseits geht es auch um die Schonung von Rohstoffen.

Gymnasiasten erlebten bewegende Tage in der Partnerstadt Wieliczka

Sichtlich erschöpft, aber mit vielen schönen Erinnerungen kehrten am vergangenen Sonntag zwölf Schülerinnen und Schüler des Städtischen Gymnasiums Bergkamen vom Austausch aus Bergkamens Partnerstadt Wieliczka in Polen zurück.

Gruppenfoto vor der Marienkirche in Krakau

Hinter ihnen lagen acht schöne Tage voller Gastfreundschaft und Sehenswürdigkeiten, sodass beim Abschied am Krakauer Hauptbahnhof die eine oder andere Träne geflossen ist. Neben Besichtigungen des weltberühmten Salzbergwerkes in der Partnerstadt Wielcizka sowie der Krakauer Altstadt waren auch zwei Tage in Zakopane, einer polnischen Wintersportstadt in den Bergen der hohen Tantra, auf dem Programm der Jugendlichen. Durch gemeinsame Abende in den Gastfamilien und mit anderen Jugendlichen aus Polen sind Freundschaften entstanden. Gegenbesuche in den Sommerferien sind bereits in Planung.

Besonders in Erinnerung ist den Jugendlichen sicherlich der Besuch im ehemaligen Konzentrationslager in Auschwitz geblieben. „Das war schon ziemlich schrecklich, die ganzen persönlichen Gegenstände der Häftlinge zu sehen. Allerdings war das Wetter an diesem düsteren Ort am Tag unseres Besuches ein wenig zu schön“, fasste eine Schülerin ihre Eindrücke zusammen.

Lehrer Christoph Golombek, der die Gruppe zusammen mit der Mutter einer Schülerin begleitete, freute sich vor allem über die nicht vorhandenen Kommunikationsprobleme zwischen den polnischen und deutschen Schülerinnen und Schülern. „Die meisten Schülerinnen und Schüler sprachen kein Polnisch und viele Gastfamilien konnten auch kein Deutsch. Trotzdem hat die Kommunikation untereinander wunderbar funktioniert“,

beschreibt Golombek die Situationen in den Gastfamilien.

Der Austausch mit der Partnerschule in Wieliczka soll im Übrigen auch im nächsten Jahr fortgeführt werden. Beide Seiten werden in den nächsten Wochen die nötigen Anträge stellen.

Barrierefrei auf den Spuren Alt-Bergkamens über den Nordberg

Die Möglichkeit zur Teilnahme an einer sachkundig geführten und barrierefreien Rundwanderung über den Nordberg, durch die „Alte Kolonie“ und den so genannten „Zechenpark“ bis hin zum Standort der früheren Zeche Grimberg I/II bietet der Gästeführerring Bergkamen allen interessierten Bürgerinnen und Bürger am kommenden Sonntag, 5. Mai, an.

Gestartet wird zu der etwa zweieinhalbstündigen Fuß-Wanderung um 10 Uhr vor dem Rathaus-Haupteingang gegenüber dem Ratstrakt am Rathausplatz (Busbahnhof). Die Leitung liegt in den Händen von Gästeführer Gerd Koepe, der mit seinem Heimatstadtteil Bergkamen-Mitte, seinen Menschen und seinen Vereinen eng verwachsen und vertraut ist.

Mit ihm können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an dieser Exkursion nicht nur tief in die Geschichte des Stadtteils Bergkamen-Mitte und der früheren Altgemeinde Bergkamen eintauchen, sie können sich von ihm auch anschaulich über den unübersehbaren Wandel des Nordbergs und seiner Umgebung sowie über den Werdegang und das Ende der einstigen großen Bergkamener Doppelschachtanlage Grimberg I/II unterrichten lassen.

Für die Teilnahme an der etwa zweieinhalbstündigen Rundwanderung ist pro Person ein Kostenbeitrag von drei Euro zu entrichten. Für Kinder bis zu zwölf Jahren ist die Teilnahme an der Wanderung kostenfrei.

---

200 Grundschüler trainieren für den „Zirkus Overbergini“

Die Overberger Grundschule hat am Montag ein neues Zirkusprojekt gestartet. Die öffentlichen Aufführungen finden am kommenden Freitag und Samstag statt.

Es ist geschafft: Das Zirkuszelt steht. Fotos: Ulrich Bonke

Begonnen hat das Unternehmen Zirkus für Eltern und Lehrer bereits vor zwei Wochen. Der Zirkuspädagoge Reinhard Gildenstern und sein Team führten die Erwachsenen in die vielen kleinen und großen Geheimnisse unter der Zirkuskuppel ein.

Was die Großen gelernt haben zeigten sie am Montagmorgen den Kindern der Overberger Grundschule. „Dadurch fiel es den Kindern einfacher zu entscheiden, welche Tricks sie lernen

Wollen“ erklärt Schulleiterin Annegret Bonke.

Rund 200 Schülerinnen und Schüler lernen jetzt das Zirkusleben kennen. Sie Team schlüpfen in die Rollen von Zauberern, Clowns, Fakiren, Akrobaten, Seiltänzern, Feuerschluckern, Schwarzlichttänzern und orientalischen Tänzern. Lehrer und Eltern unterstützen sie in dieser Woche natürlich weiterhin bei ihren Probenarbeiten,

Am kommenden Freitag und Samstag gibt es dann Schülervorstellungen vor hoffentlich ausverkauftem Haus: Der „Zirkus Overbergini“ wird am 3. Mai. um 14 und 16.30 Uhr sowie am 4. Mai. um 10 und um 14 Uhr die Kunststücke vor Publikum vorführen.

Eintrittskarten für Kinder kosten 3 Euro, Erwachsene zahlen 5 Euro. Karten sind an der Tageskasse immer eine Stunde vor Vorstellungsbeginn käuflich zu erwerben. Gleiches gilt auch für die Programmhefte (2 Euro).

Zur Generalprobe am Freitagmorgen hat die Overberger Grundschule den Kindergarten ‚Die Sprösslinge‘ sowie die Bewohner eines Seniorenheims eingeladen und die Bewohner des Altenheims. Für sie ist natürlich der Eintritt frei. Gastronomieangebot in den Vorstellungspausen sowie vor und nach den Vorstellungen: kalte und warme Getränke, Kuchen und Bratwürste sowie Popcorn und Wassereis.

Es ist geschafft: Das Zirkuszelt steht.

Preinschüler erleben an der Holz-Erde-Mauer Bergkamener Geschichte zum Anfassen

Bergkamener Geschichte zum Anfassen erleben Schülerinnen und Schüler der Preinschule am kommenden Donnerstag und Freitag an der rekonstruierten Holz-Erde-Mauer des Oberadener Römerlagers.

Foto: Dietmar Wäsche

Dabei fühlt sie die Schule auch ein bisschen ihrem Namensgeber

verpflichtet. Pfarrer Otto Prin hatte das bisher größte bekannte römsiche Heerlager entdeckt. Nun wollen die Kinder die römische Lebensweise kennenlernen. Eingeladen dazu wurden sie von den Bergkamener Römerfreunden, der „Classis Augusta Drusiana“.

Diese Gruppe hat uns schon bei unserem Römerfest 2010 Blicke in ihre Zelte gewährt und so freuen wir uns auf einen spannenden Morgen“, erklärt Schulleiterin Regina Kesting. „Als Besonderheit bietet die Gruppe uns ein römisches Frühstück. Die Kosten von 2 € pro Kind übernimmt zur Hälfte der **Förderverein**.“

Am Donnerstag, 2.Mai gehen die Klassen 3a und 4a von 10 Uhr bis ca. 12:30 Uhr und Freitag, 3.Mai die Klassen 1 und 2 von 8:15 Uhr bis ca. 11 Uhr zu Fuß über geschichtsträchtigen Boden zur Holz- Erde Mauer. „Als die Römer frech geworden“ singendend laufen sie dann über die Hermannstraße und den Römerberg.