

Lach-Yoga in der Ökologiestation

Wir lachen zu wenig! Nur 15 bis 20 mal am Tag im Durchschnitt. Dabei ist Lachen gesund: wer viel lacht, kann sein Befinden positiv beeinflussen. Am Sonntag, den 26. Juni, praktiziert Shyney Vallomtharayil in der Ökologiestation in Bergkamen-Heil, Westenhellweg 110, das gemeinsame Lachen nach den Erkenntnissen des indischen Arztes Dr. Madan Kataria.

Gemeinsam wird in kleinen Spielen und einfachen Dehn- und Streckübungen gelacht. Eventuelles Unbehagen bei „Erstlachen“ verschwindet schnell, denn sich selbst beim freien Lachen zuzuhören und anderen zuzusehen ist Spaß pur! Bei der Veranstaltung, die von 11.00 bis 13.00 Uhr dauert und 15,00 Euro kostet, sollten die Teilnehmer bequeme Kleidung anhaben und etwas zu trinken mitbringen. Eine Anmeldung ist bis zum 19. Juni unter 0 23 89 – 98 09 11 (auch Anrufbeantworter) oder 0 23 89 – 9 80 90 beim Umweltzentrum Westfalen möglich. Interessierte können sich auch vorab unter www.ojas-vitality.com im Internet informieren.

„Strandbar Findling“ wird Freitag in der Marina eröffnet.

Die Strandbar „Findling“ geht am Freitag, 10. Juni, um 14 Uhr an den Start. Die urigen, selbst gebauten Möbel und ein exquisites Getränkeangebot sollen an den Wochenenden in den Sommermonaten auf dem Hafenplatz der Marina Rünthe Jung und

Alt einen ruhigen Treffpunkt bieten.



Das Team von Schaukelbaum erwartet am Freitag ab 14 Uhr die ersten Gäste der Strandbar „Findling“.

„Wir wollen hier keine Ballermann-Atmosphäre haben“, betonen die Betreiber der Dorstener Event-Unternehmens „Schaukelbaum“. Das zeige schon die Besetzungsliste der kleinen Konzerte in Juni. Singer/Songwriter werden auftreten. Es gibt Irish Folk, leise elektronische Musik und einen Beatbox-Workshop. Zum Auftakt spielen am Samstag, 11. Juni, ab 18 Uhr Andy & Philipp, zwei Sänger, die auch eigene Kompositionen mitbringen.



Die Sponsoren stoßen mit

dem Schaukelbaum-Team an.
In den Flschen befinden
sich übrigens alkoholfreie
Bio-Getränke.

Unterstützt wird die Strandbar „Findling“ durch die Sparkasse Bergkamen-Bönen, das Autohaus Rüschkamp und den Gemeinschaftsstadtwerken. Ihr Ziel ist es, den Besuch der Marina Rünthe nach der Schließung des „Gate to Asia“ ein bisschen attraktiver zu machen. Offensichtlich findet der Gastronomiebereich aus Holz, Sand und Kies auch außerhalb der Öffnungszeiten gefallen. Am Donnerstagmorgen gaben sie während der kleinen Pressekonferenz von „Schaukelbaum“ den Hintergrund für ein Erinnerungsfoto von Radtouristen ab. Dass die Strandbar auch außerhalb der Öffnungszeiten von Marina-Besuchern für eine Rast genutzt wird, ist durchaus beabsichtigt.

Sollte der neue „Findling“ in der Marina ein Publikumsmagnet werden, und dafür spricht einigen, werden die Schaukelbaum-Leute Schwierigkeiten bekommen zu erklären, war es die Bar aller Voraussicht nach 2017 nicht mehr geben wird. Man bleibe für eine Saison an einem Ort. Dann werde eine andere Stadt für die nächste Strandbar ausgesucht. Das gehöre zum Konzept von „Schaukelbaum“.

Die Öffnungszeiten: freitags von 16 bis 22 Uhr, samstags von 11 bis 22 Uhr und sonntags von 11 bis 21 Uhr.

Weitere Infos im Netz: www.Findling-Bergkamen.de und www.facebook.com/Schaukelbaum

Praxisseminar „Seife selber sieden“ in der Ökologiestation

Am Donnerstag, 23. Juni, kann man in der Ökologiestation in Bergkamen die Herstellung einer ganz individuellen Seife lernen.

Zunächst wird neutrale flüssige Seifensubstanz produziert, die man dann mit den bevorzugten Farb- und Duftzutaten verrührt. Auch das spätere Schneiden und Prägen wird vorgeführt. Vorerfahrung ist nicht notwendig, jeder Teilnehmer kann ca. 500g Seife mit nach Hause nehmen. Das Material bringt der Kursleiter Martin Hallermann mit.

Die Veranstaltung, die um 19.00 Uhr beginnt und etwa eineinhalb Stunden dauert, kostet 20,00 € inklusive Material und ist auch für Kinder geeignet! Eine Anmeldung ist unter 0 23 89 – 98 09 11 (auch Anrufbeantworter) oder 0 23 89 – 9 80 90 beim Umweltzentrum Westfalen möglich.

SPD-Weddinghofen schiebt eine ruhige Boule-Kugel im Wasserpark

Am kommenden Samstag, 11. Juni, ab 14 Uhr veranstaltet der SPD-Ortsverein Weddinghofen sein traditionelles Boule Turnier an der Bouleanlage im Wasserpark.

Neben dem sportlichen Aspekt der Veranstaltung, soll es vor

allem gemütlich zugehen. Selbstverständlich wird, wie im Heimatland des Boule üblich, ein kleiner landesüblicher Imbiss bereitstehen. Teilnehmen werden ebenfalls die befreundeten Ortsvereine aus Rünthe und Heil.

Interessierten Bürgerinnen- und Bürger und alle Freunde der SPD sind ebenfalls herzlich eingeladen.

Noch Plätze frei in Jugendfreizeiten und Familienurlaub

Aufregende Ferien mit hohem Spaßfaktor dafür stehen die Jugend- und Familienreisen der Diakonie Ruhr-Hellweg. Für die Jugendfreizeit an der spanischen Costa Brava vom 11 – 20. Juli (Verlängerungswoche möglich) und vom 19. – 27. Juli sind noch Plätze frei. Der sonnige Badeort Calella bietet Jugendlichen ab 15 Jahre beste Bedingungen für Spaß und Sport am Strand und Pool. Viel Abwechslung verspricht ebenfalls die endlose Shoppingmeile und das lebendige Partyleben.

Auch für Familien, die einen entspannten und erlebnisreichen Familienurlaub verbringen möchten, hat die Diakonie das richtige Angebot. Die Nordseeinsel Spiekeroog hält mit seinen endlosen Sandstränden ein wahres Buddelparadies für die Kinder vor. Und auch die erholungssuchenden Eltern kommen vom 23. -30. Juli auf dem grünen, autofreien Inselparadies voll auf ihre Kosten.

Informationen und Buchung unter der kostenlosen Service-Nummer (0800) 5890 257, www.diakonie-reisedienst.de.

Radtour mit Gästeführer: Zeche Grimberg, Chemische Werke und „Großes Holz“

Eine Erkundung des Nordens des Stadtteils Bergkamen-Mitte mit dem Fahrrad steht am kommenden Sonntag, 12. Juni, auf dem Programm des Gästeführerrings Bergkamen. Gestartet wird zu der etwa dreistündigen Rundfahrt, zu der alle interessierten Bürgerinnen und Bürger herzlich willkommen sind, mit eigenen Fahrrädern um 10 Uhr vor dem Rathaus-Haupteingang gegenüber dem Ratstrakt am Rathausplatz (Busbahnhof).

Gästeführer Gerd Koepe steht den Teilnehmerinnen und Teilnehmern als sachkundiger Führer durch den weitläufigen Norden des Stadtteils Bergkamen-Mitte zur Verfügung.

Im Rahmen der Rundfahrt wird nicht nur der Entwicklung der früheren Zeche Grimberg (später Monopol) und der früheren Chemischen Werke (später Schering AG, heute Bayer AG) bis zum heutigen Tage nachgespürt, auch der Beversee, das frühere „Große Holz“, der Marina-Sportboothafen im Stadtteil Rünthe, der alte Bergkamener Bahnhof sowie einige weitere interessante Anlaufpunkte werden angesteuert und von Gerd Koepe anschaulich mit Daten, Fakten und „Dönekes“ vorgestellt. Die Fahrt endet dann später im Bereich des Friedrichsberges in Bergkamen-Mitte.

Für die Teilnahme an der etwa dreistündigen Fahrrad-Rundfahrt ist pro Person ein Kostenbeitrag von drei Euro zu entrichten. Für Kinder bis zu zwölf Jahren ist die Teilnahme kostenfrei.

Die Radwanderung findet allerdings nur statt, wenn sich bis zu ihrem Beginn mindestens fünf interessierte Personen am Ausgangspunkt einfinden.

Folk, Rock, Rhythm & Blues: Moondog Time mit der Band „Step Out“ im Yellowstone

Unter dem Motto „Moondog Time“ tritt am Samstag, 11. Juni, die Band „Step Out“ im Yellowstone auf.



Step Out sind Erich Buresch (Git, Voc.), Hartmut Biermann (Drums), Nils Oliver Adam (Keyboard, Voc.) und Hans Dullin (Bass, Voc.). Mit anspruchsvollen Interpretationen international bekannter Klassiker aus dem Genre Folk, Rock sowie Rhythm & Blues bringen Step Up viele Stücke zeitlos großartiger Musik authentisch auf die Bühne. Sie lassen ihre Zuhörer teilnehmen

an der wunderbaren Verbindung von Harmonie, Poesie und Zeitgeist vergangener Dekaden.

Präsentiert wird ein umfangreicher Schatz an Musik der bis heute nichts an Glanz, Attraktivität und Lebendigkeit verloren hat. Step Up erzeugen eine Welle, deren Ursprung und Lebensgefühl aus den 70ern herübergrüßt und bis heute präsent ist. Zu Gehör gebracht werden Kompositionen von Bob Dylan, Crosby, Stills & Nash, Simon & Garfunkel, Bruce Springsteen, J. J. Cale, America, Eagles, Bruce Hornsby, Steve Miller, Jackson Browne, Don Henley, Neil Young u. a

Erich Buresch und Hartmut Biermann spielen gemeinsam seit 37 Jahren zusammen und gründeten 1998 die Gruppe Step Up. Ein Höhepunkt des musikalischen Wirkens war die Verpflichtung als Support – Act für die amerikanischen Gitarristen David Lindley und Steve Morse sowie den englischen Gitarristen und Songwriter Richard Thompson. Seit 10 Jahren ist der Multiinstrumentalist Nils Oliver Adam dabei, seit 2 Jahren Hans Dullin, der als alter Oberadener bereits Anfang der 70er im damaligen Jugendheim, dem heutigen Yellowstone spielte. Ein

besonderes musikalisches Programm in guter, lockerer Atmosphäre ist garantiert.

Der Eintritt zu dieser Veranstaltung beträgt 5,00 €. Einlass ist ab 19.00 Uhr. Die Show beginnt um 20.00 Uhr.

Mehr Informationen zu Moondog Time und der Band Step Up sind unter

<http://www.ha-biermann.de/moondog> erhältlich

Fernsehen in HD: In Bergkamen reicht wohl die Zimmerantenne

Seit heute Morgen gibt es auch in Bergkamen Fernsehbilder per Antenne in HD. Der Probetrieb für DBV-T2 ist im Ruhrgebiet angelaufen. Offensichtlich können die Sender, die Ausgestrahlt werden, in Bergkamen mit einer verstärkten Zimmerantenne empfangen werden. Vorausgesetzt: Der Empfänger ist DBV-T2-tauglich.



Bei dem hier gezeigten Foto handelt es sich um einen

Screenshot vom Bildschirm eines Laptops. An die USB-Schnittstelle ist ein Triple-Mode-Stick angeschlossen, der die Sendung des „normalen“ DBV-T empfangen kann und die sechs Sender, die jetzt im Testbetrieb in HD ausgestrahlt werden.

Als Startpaket stehen im Großraum Dortmund die sechs HD-Programme Das Erste, RTL, ProSieben, SAT.1, VOX und ZDF – zusätzlich zur bestehenden DVB-T-Verbreitung – zur Verfügung. Allerdings sind RTL, ProSieben, SAT.1 und VOX verschlüsselt und können nur mit geeigneten Geräten bis zum Beginn des Regelbetriebs im 1. Quartal 2017 (sowie der dann folgenden Gratisphase) kostenfrei empfangen werden. Dazu ist ein Entschlüsselungsmodul (CI+ Modul) oder eine Set-Top-Box mit integrierter Entschlüsselung für das Programmpaket von freenet TV erforderlich.

Nach der kostenlosen Einführungsphase wird im nächsten Jahr der bisher bekannte DBV-Betrieb eingestellt. Wer dann die Privaten darüber hinaus über Antenne empfang möchte, der muss zahlen. Wie hoch das Entgelt sein wird, ist noch nicht klar. Vermutet wird ein mittlerer einstelliger Eurobetrag pro Monat.

Die Programme von Das Erste und ZDF sind auf allen Geräten, die für DVB-T2 HD geeignet sind, unverschlüsselt empfangbar.

miniContainer Kick am Samstag auf dem Wertstoffhof Bergkamen

Am Samstag, den 28. Mai, können sich die Anlieferer am Wertstoffhof in der Justus-von-Liebig-Str.7 in besonderer Weise auf das UEFA Champions-League Finale in Mailand,

vorbereiten.



Aber auch diejenigen, die für den Samstagvormittag noch nichts eingeplant haben, können gerne zum Wertstoffhof kommen, um hier das eigene fußballerische Talent zu prüfen. Zwischen 9.00 und 13.00 Uhr findet auf dem Wertstoffhof wieder der beliebte GWA Logistik miniContainer Kick 2016 statt. Anstatt mit Fußbällen auf Torwände zu schießen, wird auf einen Mini-Absetzcontainer gezielt. Insgesamt fünf Schüsse hat jeder Teilnehmer.

Wer also Spaß am Fußball hat, ist herzlich eingeladen, zum Wertstoffhof zu kommen und am miniContainer Kick 2016 der GWA Logistik teilzunehmen.

Unter allen Fußballschützen verlost die GWA ein Fußball-Trikot nach Wahl.

Fahrrad-Führung durch Overberge: Zwischen Galgenberg und Beverbach

Der Stadtteil Overberge steht im Mittelpunkt einer Fahrrad-Führung des Gästeführerrings Bergkamen am kommenden Sonntag, d.29. Mai. Gestartet wird zu der etwa zweieinhalbstündigen Rundfahrt, zu der alle interessierte Bürgerinnen und Bürger herzlich willkommen sind, mit eigenen Fahrrädern um 10 Uhr an der Ecke Werner Straße /Am Roggenkamp unweit der Querung des Radwanderweges Kuhbachtrasse.

Gästeführer Gerd Koepe wird die Fahrrad-Gruppe sachkundig begleiten und im Rahmen der Tour die Geschichte und die Besonderheiten des „jüngsten“ Stadtteils, der seit Anfang 1968 zu Bergkamen gehört, vorstellen.

Dabei zeichnet er an etlichen Wegstationen die Entwicklung und den Wandel Overberges vom bäuerlichen Dorf zwischen Galgenberg und Beverbach zum heutigen Stadtteil Bergkamens nach.

Selbst „alteingesessene“ Bergkamener und Overberger dürften von Gerd Koepe, während der Radtour manches Wissenswerte und bisher Unbekanntes erfahren können. Voraussichtlich etwa gegen 12:30/12:45 Uhr endet die Rundfahrt an ihrem Startpunkt an der Werner Straße.

Für die Teilnahme an der etwa zweieinhalbstündigen Rundfahrt ist pro Person ein Kostenbeitrag von 3,- Euro zu entrichten. Für Kinder bis zu zwölf Jahren ist die Teilnahme an der Radtour kostenfrei. Die Radwanderung findet aber nur statt, wenn sich bis zu ihrem Beginn mindestens fünf interessierte Personen am Ausgangspunkt einfinden.

? Wildkräuter–Spaziergang an der Ökostation

Wild wachsende Kräuter begegnen uns überall. Doch oft wissen wir nichts mehr über deren Kräfte und Wirkungsweisen. Für unsere Großmütter war es noch selbstverständlich, sich in der Wald- und Wiesenapotheke zu bedienen, und Kochen ohne Kräuter war undenkbar.

Auf einem Spaziergang an der Ökologiestation in Bergkamen-Heil am Dienstag, 7. Juni, stellt die Wildkräuterexpertin Claudia Backenecker die oft unscheinbaren Helfer am Wegesrand vor. Sie berichtet von ihrer Verwendung in der Küche, als Heilkräuter und erzählt mystische Geschichten, die sich um sie ranken.

Der etwa zweistündige Spaziergang beginnt um 17.00 Uhr. Die Kosten betragen 5,00 € je Teilnehmer, man sollte an angemessene Kleidung denken. Eine Anmeldung ist unter 0 23 89 – 98 09 11 (auch Anrufbeantworter) beim Umweltzentrum Westfalen möglich.