Praxis-Workshop für Erwachsene: Ein Bauerngarten im Wandel der Jahreszeiten

Ein Bauerngarten verbindet alles, was das Gärtnerherz höher schlagen lässt: Eine bunte Blütenvielfalt fürs Auge, Gemüse und Obst zum Naschen sowie eine Vielzahl an Düften und Kräutern, welche die Nase umschmeicheln.

Erleben Sie diese wohltuende Kraft gemeinsam mit anderen Gartenliebhabern im Wandel der Jahreszeiten und lernen Sie gleichzeitig das kleine Bauerngarten 1mal1. Die Teilnehmer werden gemeinsam den Bauerngarten der Ökologiestation in neuem Glanz erscheinen lassen und mit neuem Leben füllen. Je nach Jahreszeit werden sie aussäen, pflanzen oder sich ins Unkraut stürzen, um nach getaner Arbeit die Früchte der Arbeit zu ernten und gemeinsam zu verköstigen.

Die Teilnehmer treffen sich 7x über das Jahr verteilt im Bauerngarten der Ökologiestation.

Termine: je Samstag, 30. April; 28. Mai; 25. Juni; 27. August; 24. September; 29. Oktober und Sonntag, 27. November 2022 (Zeit: 9.30 – 13.00 Uhr)

Durchgeführt wird der Praxis-Workshop von der Gemüsegärtnerin Christina Brämswig.

Die Kosten für diesen Praxis-Workshop betragen 15 Euro je Teilnehmer.

Teilnehmen können maximal 8 Personen.

Anmeldung noch bis Di, 19. April bei Dorothee Weber-Köhling (02389-980913) oder umweltzentrum_westfalen@t-online.de.

Evangelischer Kirchenkreis Unna zu Besuch auf Spiekeroog

Vier erlebnisreiche Tage verbrachten Vertreterinnen und Vertreter des Evangelischen Kirchenkreises Unna jetzt im „Freizeitzentrum Spiekeroog“. Begleitet wurden sie von den Diakonie-Mitarbeitern Axel Nickol (li.) und Udo Sedlaczek (5. v. l.). Foto: drh/Sandy Sohlich

Muscheln sammeln, am Strand spazieren, die salzige Meeresluft genießen: die Nordseeinsel Spiekeroog war jetzt Ziel einer Reise des Evangelischen Kirchenkreises Unna. Elf

Jugendreferent*innen sowie Diakon Detlef Maidorn als Beauftragter für Kinder- und Jugendarbeit, Michael Klimziak als Koordinator Offener Ganztag und Thorsten Schlüter, Referent des Amts für Jugendarbeit, sind der Einladung der Diakonie Ruhr-Hellweg gefolgt und haben vom 28. bis 31. März deren „Freizeitzentrum Spiekeroog“ besucht.

Vier ereignisreiche Tage auf der autofreien Insel liegen hinter der Gruppe aus Unna. „Wir konnten unseren Gästen zeigen, welche Möglichkeiten unser Freizeitzentrum Spiekeroog mit dem ‚Haus am Meer‘ und dem ‚Haus Barmen‘ bietet. Dass man hier zum Beispiel tolle, pädagogisch wertvolle Kinder- und Jugendfreizeiten veranstalten kann“, sagt Udo Sedlaczek, bei der Diakonie zuständig für Fundraising und Gemeinden.

Davon konnten sich die Jugendreferentinnen und -referenten etwa beim kreativen Basteln und Werkeln in der „Strandgutwerkstatt“ überzeugen, in der aus Meeres-Fundstücken Schmuck oder Deko-Objekte gebastelt werden. Eine Strandwanderung und die Erkundung des Ortskerns oder der von Salzwiesen und kleinen Wäldern geprägten Insellandschaft durften ebenfalls nicht fehlen. Auch wurden Themen rund um Freizeiten, wie Reiserecht, Prävention sexualisierter Gewalt auf Freizeiten, Freizeitevaluation und der Strukturprozess der Evangelischen Jugend von Westfalen erörtert. Am Donnerstag trat die Gruppe, begleitet von Diakonie-Fachbereichsleiter Axel Nickol und Fundraiser Udo Sedlaczek, mit der Fähre Richtung Festland ihre Rückreise an.

Fragen zur Nutzung des Freizeitzentrums Spiekeroog beantwortet Axel Nickol unter anickol@diakonie-ruhr-hellweg.de.

Internet: www.diakonie-ruhr-hellweg.de

Eishalle Bergkamen lädt zur Eisnacht 2022 und zur Abtau-Party ein

In der Eishalle Bergkamen startet am Samstag, 2. April, um 18 Uhr die erste große Eisnacht 2022 in der Eishalle Bergkamen statt. DJ TwiceBeatz wird mit speziellen Musik- und Lichteffekten auf dem Eis (!!!) die Partystimmung anheizen, und neben einem Partyfotografen es auch Spiele auf dem Eis geben. Der Einlass ist bereits ab 17.30 Uhr, die Party geht bis 23 Uhr. Es gibt keine Altersbeschränkung!

Das zweite Event wird dann auch das letzte Event in dieser Eissaison sein: Am Sonntag, 10. April, wird die Abtau-Party gefeiert. Nach der letzten „normalen“ Laufzeit von 11-14 Uhr, beginnt die Abtau-Party um 14.30 Uhr, die Maschinen werden abgestellt, das Eis beginnt zu tauen und das Eishallenteam wird mit Schaumkanonen für die entsprechende Partystimmung sorgen.

Auch hier gibt es keine Altersbeschränkung, wir empfehlen jedem Teilnehmer, Handtücher und Wechselsachen mitzunehmen, denn es wird NASS!
Die aktuellen Corona-Regeln stehen auf unserer Homepage.

Zirkus und LandArt: Jugendkunstschule lädt zu Ferienprojekten für Kinder ein

Die Jugendkunstschule Bergkamen bietet wieder Osterferienprojekte für Kinder und Jugendliche an.

In der ersten Osterferienwoche wird die Sporthalle des Pestalozzihauses in Bergkamen-Mitte zur Manege für junge Akrobatikbegeisterte. Vom 11. bis 14. April wird die Zirkuspädagogin Andrea Kruck mit ihrem Team von erfahrenen Zirkusleuten gemeinsam mit Kindern und Jugendlichen ab 8 Jahren in die Welt des Zirkus eintauchen. Bei dem Zirkusprojekt können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer verschiedene Stationen kennenlernen wie Trapez, Vertikalseil, Jonglage oder auch Pyramidenakrobatik. Viele Hilfsmittel und Materialien kommen zum Einsatz wie z.B. eine AirTrack Matte, auf der die Kinder Flickflacks oder auch Salti üben können.

In der zweiten Ferienwoche geht es raus in die Natur. Die aus Dortmund stammende Kulturpädagogin Silke Bachner wird vom 19. bis 22. April das LandArt Projekt leiten, das in Kooperation mit dem Umweltzentrum Westfalen auf der Ökologiestation in Bergkamen Heil durchgeführt wird. Kinder ab 8 Jahren können hier mit allen Sinnen die Natur erleben und ihre fantastischen Ideen mit vorhandenen Naturmaterialien kreativ umsetzen. So werden fantasievolle Kunstwerke, Skulpturen und skurrile Wesen aus Rinden, Ästen, Lehm und vielem mehr entstehen.

Beide Projekte finden täglich von 10:00 bis 15:00 Uhr statt. Eine Präsentation des LandArt Projekts ist für Freitag, 22. April um 13:00 Uhr vorgesehen. Die Teilnahme kostet jeweils 30 Euro. Interessierte Kinder können bei der Jugendkunstschule

Bergkamen angemeldet werden. Beim LandArt Projekt sind nur noch wenige Plätze frei. Auskünfte gibt die Jugendkunstschule gern unter 02307 28 88 48 oder antwortet auf Mailanfragen an die Mailadresse jugendkunstschule@bergkamen.de.

Wenn alles gut geht, gibt es in den Osterferien auch das beliebte Zirkusprojekt der Jugendkunstschule.

Praxis-Reihe für Erwachsene in der Ökologiestation: Trommeln – 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. Diese Praxis-Reihe wird jeweils Mittwochs am 27. April; 11./18./25. Mai + 1. Juni 2022 in der Zeit 18.30 – 20.00 Uhr in der Ökologiestation angeboten.

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

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

Anmeldungen ab sofort bei Dorothee Weber-Köhling (02389-980913) oder umweltzentrum_westfalen@t-online.de.

Endlich wieder Frühjahrskirmes in Bergkamen am ersten April-Wochenende

Von Freitag, 1. April, bis Montag, 4. April, geht es rund auf dem Bergkamener Stadtmarkt. Die Frühjahrskirmes bietet dann täglich von 14:00 bis 22:00 Uhr Spaß für die ganze Familie.

Neben den Klassikern der Fahrgeschäfte wie Love Express, Double Jump und Autoscooter locken weitere Schau- und Kinderfahrgeschäfte, sowie typische Leckereien die Besucherinnen und Besucher auf den Platz. Darüber hinaus wird es erstmalig eine Bungee-Trampolin-Anlage geben. Traditionell wird am Montag die Kirmes mit dem Familientag abgeschlossen,

an dem ganztägig mit vergünstigten Fahrten und Preisen geworben wird.

Da mit dem Aufbau der Fahrgeschäfte für die Frühjahrskirmes ab Montag, dem 28.März 2022, begonnen wird, kommt es zu einer örtlichen Verlegung des Donnerstag-Wochenmarktes am 31. März 2022. Der Wochenmarkt findet dann auf der Ebertstraße vom Kreuzungsbereich Parkstraße bis zur Präsidentenstraße und auf der Präsidentenstraße von der Eberstraße bis zum Kreuzungsbereich Leibniz-/Kepplerstraße statt. Des Weiteren wird die Hochstraße von der Präsidentenstraße bis zur Augustastraße mit in den Wochenmarkt einbezogen.

Diese Straßenzüge sind an dem betroffenen Donnerstag für den Individual- sowie für den Anlieferverkehr von 5:00 bis 15:00 Uhr gesperrt.

Die VKU bietet für diesen Zeitraum für die Linien C11, S20 und 193 die Ersatzhaltestellen am Bergkamener Busbahnhof sowie die ehemalige Haltestelle „In den Kämpen“ an. Nach 15:00 Uhr läuft der Betrieb der VKU wieder normal.

Bergkamener Hallenbad ist am kommenden Montag geschlossen

Aufgrund einer hausinternen Schulung bleibt das Hallenbad Bergkamen am Montag, den 14.03.2022, ganztägig geschlossen.

Alternativ können die Bäder in Kamen und Bönen genutzt werden.

Weitere Informationen zu den GSW-Bädern finden sich auf www.gsw-freizeit.de.

NOCH 2 PLÄTZE FREI !!! Kämpfen mit dem Langschwert für Erwachsene: Wie kämpften eigentlich Ritter?

Wie kämpften eigentlich Ritter? Die Antwort auf die Frage wurde aus den alten Fechtbüchern des 14.-16. Jahrhunderts rekonstruiert und als moderner Kampfsport umgesetzt. Dieser Kurs bietet allen am Thema Mittelalter Interessierten eine erste Einführung in die Kampfkunst am „Langen Schwert“ der mittelalterlichen Fechtmeister. Nach einer theoretischen Einführung folgt das Erlernen des Schwertkampfes.

Holzschwerter zum Üben können ausgeliehen werden, mitzubringen sind Sportbekleidung und feste Sportschuhe. Wer ein eigenes Schwert und Handschuhe besitzt, kann diese gerne mitbringen. Mitgebrachte Schwerter werden erst nach einer Sicherheitsüberprüfung zum Training zugelassen!

Der Workshop wird am Sonntag, 27. März 2022 in der Zeit von 10.00 – 16.00 Uhr in der Ökologiestation angeboten. Geleitet wird der Schwertkampfworkshop von Daniel Niederau. Die Kosten betragen 65 Euro pro Person.

Maximal können 12 Personen an dem Workshop teilnehmen. Veranstalter sind das Umweltzentrum Westfalen und Naturförderungsgesellschaft Kreis Unna e. V.

Anmeldungen noch bis Dienstag, 15. März bei Dorothee Weber-Köhling (02389-980913) oder umweltzentrum_westfalen@t-online.de.

Aktion für Kinder von 7 bis 11 auf der Ökologiestation: Ostereier färben am Feuer

Am Samstag, 9. April bietet das Umweltzentrum Westfalen in der Zeit von 10.00 – 13.00 Uhr die Aktion „Ostereier färben am Feuer“ für Kinder ab 7 Jahre in der Ökologiestation an.

Ostern steht vor der Tür! Genau der richtige Zeitpunkt um Eier zu färben. Am Feuer rühren die Kinder Farben aus Kräutern, Rinde und Wurzeln an und verzieren die Eier nach eigenen Ideen und Wünschen. Spiele rund um das Thema Ostern runden die gemeinsamen Stunden im Freien ab.

Die Kinder sollten regenfeste und warme Kleidung tragen; eine Trinkflasche inkl. Getränke und Kartons zum Transport der Eier mitbringen.

Die Kosten für diese Veranstaltung betragen 30 Euro (inkl. Material). Maximal können 16 Kinder an dieser Aktion teilnehmen. Durchgeführt wird die Veranstaltung von Sandra Bille (Wildnispädagogin) und Heike Barth (Naturerlebnis-Pädagogin).

Anmeldungen ab sofort bei Dorothee Weber-Köhling (02389-980913) oder umweltzentrum_westfalen@t-online.de

Kleingartenverein „Im Krähenwinkel“ ehrte treue Mitglieder

V.l.n.r.: Vorsitzender Michael Ludwig, Felix Klose, Thomas Zaliwski, Ehel. Hans Jürgen u.- Sabine Elandt, Elke Wenisch, Jürgen Frank, Stellv. Vorsitzender Manfred Mohaupt, Schriftführer Ben Sygdziak, Ilona Garbacziok und Kassiererin Regina Hartl. Foto: Ralf Lenski

Nach zwei Corona-Jahren fand am vergangenen Samstag erstmals wieder eine Mitgliederversammlung in Präsenz statt. Dabei wurden auch Vereinsmitglieder für Ihre langjährige Treue geehrt. Stolze 40 Jahre Mitgliedschaft können Hans Jürgen und Sabine Elandt aufweisen. Auf eine 30-jährige Mitgliedschaft

zurück blicken kann Jürgen Frank. 20 Jahre sind es bei Darius und Beate Rosmus, Jakob und Tamara Mierau, Wolfgang Sehl sowie Elke Wenisch. Und für ihre 10-jährige Mitgliedschaft geehrt wurden Waldemar und Swetlana Schmidt, Felix Klose und Thomas Zaliwski.

Nach den Geschäftsberichten und einstimmiger Entlastung des Vorstandes standen noch Neuwahlen zum Vorstand auf der Tagesordnung. Dabei wurde Manfred Mohaupt als stellvertretender Vorsitzender für weitere vier Jahre wiedergewählt. Neuer Schriftführer ist nun Ben Sygdziak. Olga Schander und Siegbert Melnik sind die neuen Kassenprüfer.

Nachdem das Osterfeuer in den vergangenen Jahren nicht stattfinden durfte, laufen jetzt die Planungen für das Osterfeuer am Samstag, 16. April 2022. Das Lichterfest soll am 15. Oktober 2022 stattfinden. Zusätzlich wird in den Sommerferien immer montags in der Zeit von 18:00 bis 21:00 Uhr das Vereinsheim für Gäste und Mitglieder zum Grillen geöffnet.

Praxis-Workshop für Erwachsene: Shinrin Yoku – Waldbaden (1)

In Japan ist das „Shinrin Yoku“, das „Baden in der Waldathmosphäre“ bereits seit den 80er Jahren eine wissenschaftlich begleitete und anerkannte Stressbewältigungsmethode. Ein Waldbad hat einen wunderbaren Effekt auf Körper, Geist und Seele. Es senkt den Stresshormonspiegel, stärkt das Immunsystem und sorgt für ein

inneres Gleichgewicht.

Bei der Kursreihe tauchen die Teilnehmer – mit Hilfe kleiner achtsamer Übungen – mit allen Sinnen in die heilende Atmosphäre des Waldes ein, erkunden auf sanfte und bewusste Art den Wald, bewegen sich auf leisen Sohlen und spüren die entspannende Wirkung der Natur.

Das Umweltzentrum Westfalen bietet insgesamt 3 Kurse zu diesem Thema im ersten Halbjahr 2022 an; jeder Termin ist auch einzeln buchbar! Die Treffpunkte werden rechtzeitig vor der Veranstaltung bekannt gegeben.

Der erste Kurs wird am Freitag, 25. März 2022 in der Zeit von 17.00 – 19.00 Uhr angeboten. Weitere Termine: 29. April und 24. Juni.

Durchgeführt wird der Praxis-Workshop von der Wildnispädagogin Sandra Bille

Die Kosten je Praxis-Workshop betragen 15 Euro je Teilnehmer

Teilnehmen können maximal 15 Personen.

Anmeldungen noch bis Dienstag, 8. März bei Dorothee Weber-Köhling (02389-980913) oder umweltzentrum_westfalen@t-online.de.