Praxis-Workshop für Erwachsene: Waldbaden in der Dämmerung

Wir starten mit dem Sonnenuntergang und erleben die Waldatmosphäre in der Dämmerung und Dunkelheit. Dabei schauen wir auf den Wandel der Farben, die Veränderung der Geräusche und Gerüche und spüren die besondere Stimmung, wenn der Tag zu Ende geht. Vielleicht empfängt die Teilnehmer am Waldrand ein klarer Sternenhimmel oder sie hören den Ruf der Eule.

Mitzubringen sind warme, wettergerechte Kleidung, eine Sitzunterlage und die Bereitschaft sich auf den Wald im Dunkeln einzulassen.

Der Treffpunkt wird rechtzeitig vor der Veranstaltung bekannt gegeben. Der Spezial-Waldbaden-Kurs wird am Freitag, 18. November 2022 in der Zeit von 17.00 – 19.00 Uhr angeboten.

Hinweis: Bei Unwetterwarnung, Sturm oder Starkregen muss der Termin eventuell kurzfristig abgesagt oder auf das Gelände der Ökologiestation verlegt werden.

Durchgeführt wird der Praxis-Workshop von der Wildnispädagogin Sandra Bille

Die Kosten für diesen Kurs betragen 15 Euro je Teilnehmer

Teilnehmen können maximal 15 Personen.

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

Mittelalterfest in Cappenberg – Geschichte des Schlosses erleben



Am Samstag und Sonntag, 22. und 23. Oktober veranstaltet der Landschaftsverband Westfalen-Lippe ein Mittelalterfest für die ganze Familie auf Schloss Cappenberg: Dann können Klein und Groß mittelalterliches Handwerk erforschen, die Geschichte des Ortes entdecken und den Spuren der Ritter folgen.

Von 10.30 bis 17.30 Uhr gibt es stündlich Familientouren mit dem Mitmachheft durch die Ausstellung „Barbarossa. Die Kunst der Herrschaft“. Außerdem gibt es von 13.30 bis 17.30 Uhr offene Ateliers, in denen die Kinder eigene Tusche herstellen können und in eine Schreibwerkstatt gehen können. Im Hof des Schlosses können eigene Armbänder und Flechtfrisuren geflochten werden.

– Max Rolke / LWL –

Gästeführung am kommenden

Sonntag: Führung über die Halde Großes Holz und durch den Korridorpark



Foto: Frank Heldt

Mit einer Wanderung über die Bergehalde Großes Holz und durch den „Korridorpark“ setzt der Bergkamener Gästeführerring am kommenden Sonntag sein Veranstaltungsprogramm fort.

Um 10 Uhr startet die Tour an diesem Tag unter der Leitung von Gästeführerin Marie Luise Kilinski auf dem Wanderparkplatz unterhalb der „Adener Höhe“ an der Erich-Ollenhauer-Straße in Bergkamen-Weddinghofen.

Mit Gästeführerin Marie-Luise Kilinski steht den Wanderern eine ausgewiesene Kennerin des Haldengebietes zur Verfügung, denn sie hat sich im Laufe vieler Jahre intensiv mit der

Bergkamener Halde beschäftigt, die Entwicklung dieser neuen Landschaft verfolgt und sie mit großem persönlichen Interesse begleitet. Sie kann deshalb allen Teilnehmer*innen an dieser Exkursion also nicht nur über die Entstehung der Halde und der dortigen Flora und Fauna berichten, sondern auch über den so genannten Korridorpark und die weiteren Zukunftspläne für den Ausbau der nördlichen und nordöstlichen Haldenbereiche.

Und weil man von der Halde bei klarem Wetter einen sehenswerten Panoramarundblick über das Stadtgebiet genießen kann, wird Frau Kilinski auch dazu einige Hinweise und Erläuterungen geben. Zugleich bietet sich die Gelegenheit an, den Fortschritt der Umgestaltungsarbeiten der zukünftigen Wasserstadt Aden genauer in Augenschein zu nehmen.

Für die Teilnahme an der etwa zweieinhalbstündigen Rundwanderung ist pro Person ein Kostenbeitrag in Höhe von drei Euro zu entrichten. Für Kinder bis zu zwölf Jahren ist die Teilnahme kostenfrei. Wer mitwandern möchte, sollte in jedem Fall festes Schuhwerk anziehen und auf wetterangepasste Bekleidung achten.

- Termin: Sonntag, 23. Oktober 2022, 10.00 Uhr
- Dauer: ca. 2,5 Std.
- Treffpunkt: Wanderparkplatz Halde Großes Holz, Erich-Ollenhauer-Straße
- Kosten: € 3,00 (Kinder bis 12 Jahre frei)
- Mindestteilnehmerzahl: 5
- Leitung: Marie-Luise Kilinski

Weltklasseartisten und

Nachwuchskünstler im studio theater: 11. Bergkamener Weihnachtsvarieté „Bewege deine Welt“



Jonglageduo „Have a ball“ aus Frankreich.

Am Samstag, 29. Oktober. findet das schon zur Tradition gewordene 11. Bergkamener Weihnachtsvarieté mit dem Thema „Bewege deine Welt“ statt. Um 19:00 Uhr öffnet sich der Vorhang im studio theater für das zweistündige Programm. Auf der Bühne stehen Weltklasseartisten gemeinsam mit Kindern und Jugendlichen aus dem Kinder- und Jugendhaus Balu sowie der Jugendkunstschule.

Ein Weihnachtsvarieté im Oktober? Um einer möglichen

„Coronalage“ im Winter zu entgehen, wurde bei der Programmplanung zu Beginn des Jahres das Varieté sicherheitshalber in den Oktober gelegt – der Veranstaltungstitel zur Wiedererkennung aber beibehalten.



Alona Zhuravel gehörte viele Jahre zur Stammbesetzung des Cirque du Soleil.

Ein Höhepunkt der Veranstaltung wird sicherlich der Auftritt des Jonglageduos „Have a ball“ aus Frankreich sein. Mit dem Charme der swingenden 20er Jahre präsentieren sie eine auf dem Zirkusfestival in Monte Carlo prämierte Jonglage.

Für viel Spaß und Humor sorgt der aus New York stammende Clown und Schauspieler Jeff Hess. Mit seiner einzigartigen Form des Slapsticks und seiner Körpersprache versteht er sein Publikum mitzureißen.

Eine Handstandartistin der besonderen Art ist Alona Zhuravel. Die Akrobatin ist schon in allen großen Varietés rund um den Globus aufgetreten und gehörte viele Jahre zur Stammbesetzung des Cirque du Soleil.

Zwei Artistinnen bilden das Duo „Alexandra und Angelina“. Die aus Kiew kommenden jungen Akrobatinnen zeigen eine hochkarätige, choreograpisch ausgereifte Partnerakrobatik.

Als Conferencier und Moderator, gleichzeitig Zauberer und Bauchredner, führt Jan Mattheis die anwesenden Gäste charmant

und witzig durch das Programm.

Die Akrobatik – und Trampolingruppen aus dem Kinder- und Jugendhaus Balu, welche sich derzeit intensiv auf ihren Auftritt vorbereiten, bereichern ebenso das Programm wie ein Diabolo/Jonglage-Duo eines befreundeten Zirkusprojekts aus Münster.

Einlass in das studio theater ist ab 17:30 Uhr. Aufgeteilt ist die Veranstaltung in zwei Blöcke von jeweils etwa einer Stunde. Die dekorierten Räumlichkeiten des Foyers und der Mensa bieten die Möglichkeit sich auf das Thema des Weihnachtsvarietés „Bewege deine Welt“ einzustimmen.

Karten zum Preis für 10 € für Erwachsene und 2,50 € für Kinder gibt es an der Abendkasse oder direkt im Kinder- und Jugendhaus Balu, Grüner Weg 4, Telefon 02307/60235.

Lichterfest in der Kleingartenanlage „Im Krähenwinkel“

Der Kleingärtnerverein Weddinghofen „Im Krähenwinkel“ e.V. lädt zum Lichterfest ein.

Wo: Kleingärtnerverein „Im Krähenwinkel“, Töddinghauser Str. 48, 59192 Bergkamen

Wann: Samstag, 15. Oktober, ab 18:00 Uhr.

Für das leibliche Wohl ist mit Kaltgetränken, Grillgut und Bigos gesorgt.

„Wir freuen uns, über eine zahlreiche Teilnahme“, beton der Kleingartenverein.

Praxis-Workshop für Erwachsene: Shinrin Yoku – Waldbaden (3B)

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.

Der Treffpunkt wird rechtzeitig vor der Veranstaltung bekannt gegeben. Der letzte Kurs wird am Freitag, 21. Oktober 2022 in der Zeit von 17.00 – 19.00 Uhr angeboten.

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.

Anmeldung noch bis 10. Oktober bei Dorothee Weber-Köhling

(02389-980913) oder umweltzentrum_westfalen@t-online.de.

---

20. GSW-Lichtermarkt Bergkamen – Motto: „Naturgesänge – Technikklänge“ am 28. Oktober



Firebirds Strassenparade.

„Naturgesänge – Technikklänge“ – das ist das Motto des diesjährigen (Jubiläums-) Lichtermarktes am Freitag, 28.

Oktober von 18 bis 23 Uhr auf dem Stadtmarkt. Bergkamens Mitte verwandelt sich nach zwei Jahren Pause endlich wieder in ein farbenprächtiges Meer aus bunten Lichtinstallationen. Eingerahmt in eine Programmvielfalt der Extraklasse bevölkern auch die schillernden Walking Acts wieder den Marktplatz. Lassen Sie sich darüber hinaus überraschen von musikalischen Begegnungen in teils animalischen Gewändern, von einer Fusion aus märchenhaften Instrumenten, Klangsphären und tragenden Rhythmen und von witzigen Anspielungen auf Naturbeobachtungen.

Der Lichtermarkt ist das Herbst-Highlight in der Region und ein Fest für die ganze Familie.

Programm-Highlights

Theater Titanick

Straßenparade „Firebirds“ mit Fanfare „Le S.N.O.B.“



Firebirds erzählt von tollkühnen Piloten mit ihren fliegenden Kisten. Vehikel, bei deren Anblick Jules Vernes vor Neid erblasst wäre. In einer Zeit lange vor der Passagierluftfahrt fordern diese Pioniere der Aerodynamik die Schwerkraft heraus – und vor allem einander. In einem Wettstreit um die Gunst des Publikums paradieren sie um den Stadtmarkt. Wer hat die schönste, schillerndste, motorenstärkste Flugmaschine? Wem wird am Ziel zuerst der Abflug von der Startrampe glücken – wem der staunenswerteste Crash?
Unterwegs sprühen die wilden Propellergefährte und röhrenden Schleudersitz-Monster Funken und speien Flammen, Explosionen umtosen die grotesken Aufschwungversuche. Flieger, grüß mir das Feuer! Niemand ist dabei vor den listigen und tückischen Sabotageversuchen der Konkurrenten sicher. Und niemand vor dem schwarzen Engel, der sein ganz eigenes Spiel mit den Piloten

treibt.

Angeführt wird der Zug von der französischen „Fanfare Le S.N.O.B.“ Die kommentiert die Pannen, Duelle und Feuertaufen der Vehikel mit klangstarker Inbrunst bis zur finalen Zündung unter dem Markttor.

- **Parade rund um den Stadtmarkt**
  Start: „Am Wiehagen“ über „Park- “ und „Ebertstraße“
  Ziel: „Markttor“ unterhalb des Stadtmarktes
- **18.00 Uhr / 20.15 Uhr / 22.15 Uhr**



Gennady Tkachenko-Papizh

„Gennady Tkachenko-Papizh” – ein Lautsprecher der Natur
präsentiert von der Sparkasse Bergkamen-Bönen

Indem er sich mit schwer fassbaren Schwingungen verbindet und in eine veränderte Welt eintritt, reproduziert Gennady Tkachenko-Papzih erstaunliche magische Ströme – Stimmen des Lebens und der Natur, Hymnen, Gebete und Mantras. Manchmal scheint es, dass ihn die Geister alter Vorfahren erreichen wollen, um ihn vor bevorstehende Kataklysmen zu warnen. Es ist ein Aufruf an die Menschheit endlich zur Besinnung zu kommen und sich zu vereinen, um unsere Mutter Erde und alles Leben zu retten.

- **St. Elisabeth-Kirche**
- **19.00 Uhr / 20.00 Uhr / 21.00 Uhr / 22.00 Uhr**

Weitere Programmpunkte

Mitmachaktion der städtischen Jugendkunstschule

- **Stadtwald**
- **18.00 – 22.00 Uhr**

Mitmachlesungen in der Stadtbibliothek

- **18.00 + 20.00 Uhr**

Lichtkunstführungen per Bus zu den Kunstobjekten im öffentlichen Raum (Kulturreferat)

(Sonderbushaltestelle an der Ebertstraße Höhe „Kiosk Am Stadtmarkt“)

- **19.00 Uhr / 19.45 Uhr / 20.30 Uhr / 21.15 Uhr**

Höhenfeuerwerk als Abschluss-Highlight

- **22.45 Uhr**

Sonderfahrplan der VKU / ab 17.00 Uhr Sonderfahrpreis von 1,00 Euro pro Person und Fahrt innerhalb Bergkamens

---

Einführung in das naturverträgliche Pilzesammeln: Praxisseminar

in der Ökologiestation

Beim Sammeln von Pilzen sollte man nicht nur an die gesundheitlichen Gefahren durch Verwechslung sondern auch an die Auswirkungen auf die Umwelt denken.

Jochen Beier aus Dortmund führt am Sonntag, 6. November, in das naturverträgliche Sammeln von Speisepilzen ein. Nach einem einleitenden Vortrag in der Ökologiestation in Bergkamen-Heil, der kurz auf die Bedeutung von Pilzen für das Ökosystem eingeht und die unterschiedlichen bei uns zu findenden Waldpilze vorstellt, geht es in die Praxis: im Wald wird die Bestimmung eingeübt.

Die Veranstaltung dauert von 10.00 bis 15.00 Uhr und kostet 15,- Euro je Teilnehmer. Eine Anmeldung ist unter 0 23 89 – 98 09 11 (auch Anrufbeantworter) beim Umweltzentrum Westfalen wegen begrenzter Teilnehmerzahl unbedingt notwendig. Bitte eine Mund-Nasen-Bedeckungen mitbringen.

Öffnungszeiten der GSW-Hallenbäder in den Herbstferien

Die Öffnungszeiten der Bäder in Kamen und Bergkamen gestalten sich in den Herbstferien wie folgt:

Wochentag	Hallenbad Bergkamen	Hallenbad Kamen	

Montag, 03.10.2022	08.00 – 13.00 Uhr	08.00 – 13.00 Uhr
Dienstag,04.10.2022	06.30 – 09.00 Uhr 14.00 – 21.00 Uhr	06.30 – 08.00 Uhr 10.00 – 17.00 Uhr (ab 15:30 Uhr Frauenschwimmen)
Mittwoch, 05.10.2022	06.30 – 09.00 Uhr 11.00 – 21.00 Uhr	06.30 – 08.00 Uhr 10.00 – 21.00 Uhr
Donnerstag, 06.10.2022	06.30 – 09.00 Uhr 11.00 – 21.00 Uhr	06.30 – 08.00 Uhr 10.00 – 17.00 Uhr
Freitag, 07.10.2022	06.30 – 09.00 Uhr 11.00 – 21.00 Uhr	06.30 – 21.00 Uhr
Samstag, 08.10.2022	08.00 – 13.00 Uhr	08.00 – 18.00 Uhr
Sonntag, 09.10.2022	08.00 – 18.00 Uhr	08.00 – 13.00 Uhr
Montag, 10.10.2022	06.30 – 09.00 Uhr 11.00 – 21.00 Uhr	14.00 – 21.00 Uhr
Dienstag, 11.10.2022	06.30 – 09.00 Uhr 14.00 – 21.00 Uhr	06.30 – 08.00 Uhr 10.00 – 17.00 Uhr (ab 15:30 Uhr Frauenschwimmen)

Mittwoch, 12.10.2022	06.30 – 09.00 Uhr 11.00 – 21.00 Uhr	06.30 – 08.00 Uhr 10.00 – 21.00 Uhr
Donnerstag, 13.10.2022	06.30 – 09.00 Uhr 11.00 – 21.00 Uhr	06.30 – 08.00 Uhr 10.00 – 17.00 Uhr
Freitag, 14.10.2022	06.30 – 09.00 Uhr 11.00 – 21.00 Uhr	06.30 – 21.00 Uhr
Samstag, 15.10.2022	08.00 – 13.00 Uhr	08.00 – 18.00 Uhr
Sonntag, 16.10.2022	08.00 – 18.00 Uhr	08.00 – 13.00 Uhr

Die Öffnungszeiten in Bad und Sauna Bönen ändern sich in den Ferien nicht, am Feiertag (03.10.) gelten die gleichen Zeiten wie sonntags.

Manege frei: Zirkusprojekt der Jugendkunstschule in den Herbstferien



Zirkusprojekt der Jugendkunstschule.

Manege frei heißt es in diesem Jahr auch in den Herbstferien bei der Jugendkunstschule.

Kinder ab 8 Jahren sind eingeladen, gemeinsam mit der Zirkuspädagogin Andrea Kruck und ihrem Team vielfältige Möglichkeiten der Akrobatik und Jonglage kennenzulernen. Übungen am Trapez stehen ebenso auf dem Programm wie die Jonglage mit Tüchern, Bällen und Pois und auch das Balancieren auf Rola Bolas oder Laufkugeln. Die Boden- und Pyramidenakrobatik sind weitere spannende Herausforderungen, denen sich die teilnehmenden Kinder mit viel Spaß gemeinsam stellen werden.

Das Projekt findet in der zweiten Herbstferienwoche von Montag, den 10. bis Donnerstag, den 13. Oktober täglich von 10.00 bis 15.00 Uhr statt. Veranstaltungsort ist die Sporthalle am Pestalozzihaus in Bergkamen-Mitte. Die Teilnahme an dem Projekt kostet 30,00 Euro. Ermäßigungen sind möglich. Interessierte erhalten weitere Informationen auch zur Anmeldung unter der Telefonnummer 02307/288848 oder 02307/965462.

Zeitzeugenkreis verabschiedet Gabriele Scholz



Gabriele Scholz hat 2001 gemeinsam mit Barbara Strobel, der damaligen Museumsleiterin, den Zeitzeugenkreis ins Leben gerufen. Seit dem Jahr 2003 ist Frau Scholz Leiterin des Arbeitskreises und die Volkshochschule Bergkamen begleitet den Zeitzeugenkreis in Kooperation mit dem Stadtmuseum seither.

Viele engagierte und interessierte Menschen haben sich in den mehr als 20 Jahren den unterschiedlichsten lokal-historischen Themen gewidmet, Alltagsgeschichten und Fotos zusammengetragen.

So sind rund 20 Themenhefte erschienen, die sich einer außerordentlichen Beliebtheit in der Bergkamener Bevölkerung

erfreuten. Gabriele Scholz erzählt begeistert davon, dass viele Familien das jeweils neue Themenheft als Weihnachtsgeschenk eingeplant haben.

Nun ist diese Ära beendet. Gabriele Scholz kann mit Stolz auf die Leistungen des Zeitzeugenkreises und auch auf ihr persönliches Engagement für den Zeitzeugenkreis zurückblicken.