

Praxis-Workshop des Umweltzentrums für Erwachsene: Shinrin Yoku – Waldbaden (4)

In Japan ist das „Shinrin Yoku“, das „Baden in der Waldatmosphäre“ 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 den letzten der vier Kurse am Freitag, 10. Dezember von 17.00 – 19.00 Uhr an.

Der Treffpunkt wird rechtzeitig vor der Veranstaltung bekannt gegeben.

Durchgeführt wird der Praxis-Workshop von der Wildnispädagogin Sandra Bille

Die Kosten betragen 15 Euro je Teilnehmer

Teilnehmen können maximal 15 Personen.

Anmeldungen noch bis 25. November bei Dorothee Weber-Köhling (02389-980913) oder umweltzentrum_westfalen@t-online.de.

Gartengrenzen-Hecken-Zäune-Sichtschutz: Vortrag in der Ökologiestation

Die Gestaltung von Grundstücksgrenzen ist ein wichtiger Aspekt der Gartenplanung. Am Dienstag, 23. November, bespricht Peter Rogge aus Lünen die verschiedene Möglichkeiten wie z.B. Hecken oder Zäune mit ihren jeweiligen Vor- und Nachteilen. Thema sind außerdem Herstellungs- und Unterhaltungsaufwand. Eigene Fallbeispiele können diskutiert werden.

Eine Anmeldung für die zweistündige Veranstaltung, die um 19.00 Uhr beginnt und 5,- € pro Teilnehmer kostet, ist unter 02389 9809-38 beim Umweltzentrum Westfalen wegen coronabedingter begrenzter Teilnehmerzahl unbedingt notwendig. Erwachsene Teilnehmer müssen geimpft, genesen oder getestet sein. Bitte eine Mund-Nasen-Bedeckungen für den Weg zum Sitzplatz mitbringen.

Auch die beiden Weihnachtsmärkte in Weddinghofen und Overberge

sind abgesagt worden

Bergkamen startet nicht gut in die Adventszeit. Sowohl der Weihnachtsmarkt in Weddinghofen als auch der Adventsmarkt in Overberge am 27. November sind von den Veranstaltern abgesagt worden. Hintergrund sind die hohen Infektionszahlen und der hohe Aufwand bei der Überprüfung der Auflagen (3G, 2G oder 2Gplus usw.) Außerdem muss mit weiteren Einschränkungen zur Bekämpfung der Pandemie gerechnet werden.

Bisher stehen allerdings die Termine für den Weihnachtsmarkt in Rünthe auf dem Gut Keinemann am 2. und 3. Adventswochenende, freitags am 16.30 Uhr, samstags ab 14 Uhr und sonntags ab 11 Uhr, rund um die Oldtimer Remise Gut Keinemann, Fürstenhof 1. Es wird „Bergkamens schönstes Weihnachtsdorf“ mit größerem Außenbereich, breiteren Gängen, aktuellem Hygienekonzept und einer 3G Regelung, erklären die Veranstalter. Die Aufbauarbeit zum historischen Weihnachtsmarkt laufen bereits.

Bescherung für Tiere im Winterwald (für Kinder von 7 – 11 Jahre)

Weihnachten steht vor der Tür! Geheimnisvolle Stimmung und das gespannte Warten auf Geschenke machen diese Zeit so besonders. Am Sonntag, 12. Dezember, bietet das Umweltzentrum eine Aktion für Kinder ab 7 Jahre an, die Tiere im Winterwald zu beschenken. Sie stellen in der Zeit von 13.00 – 16.00 Uhr essbare Kleinigkeiten für die Tiere her, machen sich mit Keksen und Weihnachtsduft dann auf den Weg in den Wald und

feiern mit den Waldbewohnern Bescherung.

Mit zu bringen sind: wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk
Durchgeführt wird diese Aktion von der Wildnispädagogin Sandra
Bille und der Naturerlebnispädagogin Heike Barth.

Die Kosten für diese Veranstaltung betragen 30 Euro. Maximal
können 18 Kinder an der Bescherung im Winterwald teilnehmen.

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

Winterzauber: Schlittschuhvergnügen auf einer synthetischen Eisbahn in der Marina Rünthe ab Samstag

In der Marina Rünthe wird es ab kommenden Samstag, 13. November bis zum 16. Januar, winterlich. Unter der Regie des Teams der Gaststätte PIER 47, soll sich der beta-Platz in ein Winterparadies verwandeln.

Hauptattraktion soll hier eine Kunststoff-Schlittschuhbahn sein, die auch zu Eisstock- und Lattlschießen einlädt. „Die synthetische Eisbahn kann nur mit Eishockey-Schlittschuhen betreten werden. Diese können vor Ort gegen eine kleine Leihgebühr ausgeliehen werden. Eigene Eishockey-Schuhe dürfen natürlich mitgebracht werden!“, teilt das PIER 47 auf seiner Facebook-Seite mit. Dazu gibt es Glühwein und/oder

winterliches Urban Marina Food.

Die Öffnungszeiten fürs Schlittschuhlaufen:

Montag bis Freitag: 13.00 bis 19.00 Uhr

Samstag und Sonntag: 12.00 bis 19.00 Uhr

EISSTOCK oder LATTL-Schießen (Anmeldung/Reservierungen dazu vorab im Pier 47 oder per Telefon: 02389 9289312)

Täglich:

19.00 Uhr bis 22.00 Uhr.

Am letzten Januar-Wochenende möchte das Bergkamener Stadtmarketing wieder zum Marina-Hafenfeuer einladen, falls es Corona zulässt.

Mein Sitzplatz zum Mitnehmen – Sitzkissen filzen für Kinder ab 7 Jahre auf der Ökologiestation

Wer Lust hat einen eigenen, tragbaren Sitzplatz zu filzen kann das in 3 Stunden in der Ökologiestation schaffen. Das Sitzkissen kann überall mit hingenommen werden – egal, ob an den Schreibtisch, in den Garten, zum Picknick oder in den Wald. Die Kinder können sich für ihre Lieblingsfarbe und ein schönes Motiv entscheiden. Anschließend wird das individuelle Sitzkissen aus Schafwolle nach dem Nassfilzverfahren gefilzt. Für den Transport lässt es sich mit einem Band zusammenrollen.

Diese Aktion für Kinder wird angeboten am Samstag, 4. Dezember, (14.00 – 17.00 Uhr). Durchgeführt wird die Aktion von der Wildnispädagogin Sandra Bille.

Die Kosten für diese Kinderaktion betragen 30 Euro/Kind. Maximal können 16 Kinder an der Aktion teilnehmen. Anmeldungen ab sofort bei Dorothee Weber-Köhling (02389-980913) oder umweltzentrum_westfalen@t-online.de

Schmieden ab 18 Jahre auf der Ökologiestation

Zwei Tage schmieden! Das bedeutet, mit einem Partner an einer Esse das Feuer zu beherrschen, den Stahl mit Handhämmern zu bearbeiten und das gewonnene Produkt nachzuarbeiten. Ziel ist die Herstellung eines Messers nach eigenem Geschmack. Fortgeschrittene und Teilnehmer mit Erfahrung können sich an das Verschweißen ungleich harter Stähle heranwagen und daraus einen laminierten Stahl aus drei Lagen gewinnen. Wer dann immer noch nicht genug hat, kann sich am Feuerverschweißen von Mehrlagenpaketen versuchen und diesen mehrfach falten, das ist dann Damast. Das daraus geschmiedete Produkt wird nachbearbeitet und so blank gemacht, dass das typische Damastmuster nach einer Behandlung mit Säure zu sehen ist.

Dieser zweitägige Workshop wird am Wochenende, Sa/So 20. + 21. November in der Zeit von jeweils 10.00 – 16.00 Uhr auf dem Gelände der Ökologiestation angeboten. Geleitet wird der Kurs von dem Museumspädagogen Olaf Fabian-Knöpges. Die Kosten betragen pro Person 135 Euro. Maximal können 10 Personen an dem Schmiedeworkshop teilnehmen.

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.

Bronze gießen für Erwachsene auf den 27./28. November verschoben

Bronze glänzt wie Gold, dient als Schmuck, daraus entstehen Kunstwerke und auch Gebrauchsgegenstände. In diesem zweitägigen Workshop stellen die Teilnehmer aus Wachs oder Speckstein ein Modell her, betten es ein in Formsand und gießen es in Bronze aus.

Der Schmelzofen wird von den Teilnehmern aus Lehm errichtet und mit Kokskohle betrieben. Die nötige Temperatur von über 1000 Grad erzeugt ein Gebläse, damit sich die Teilnehmer vollständig der Herstellung der Modelle und dem Einbetten der Formen widmen können.

Die fertigen Bronzen werden gefeilt, geschmiedet und poliert. Die Teilnehmer können ihre gefertigten Bronzen mit nach Hause nehmen.

Der Workshop ist auch für Familien mit Kindern ab 13 Jahre und Experten geeignet. Er wird am Wochenende, Sa/So 27./28. November 2021 in der Zeit von jeweils 10.00 – 16.00 Uhr auf dem Gelände der Ökologiestation angeboten. Geleitet wird der Kurs von dem Museumspädagogen Olaf Fabian-Knöpges. Die Kosten betragen pro Person 95 Euro. Maximal können 12 Personen an dem

Bronzeworkshop teilnehmen.

Erwachsene Teilnehmer müssen geimpft, genesen oder getestet sein.

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.

Gästeführung am Sonntag, Rundgang über den Römerberg und Besuch der Holz-Erde-Mauer

Zum vorletzten Mal in diesem Jahr lädt der Bergkamener Gästeführerring alle interessierten Bürgerinnen und Bürger am Sonntag, 7. November, zu einem Spaziergang rund um den Oberadener Römerberg ein. Eine Station des Rundgangs ist die Holz-Erde-Mauer im Römerbergwald.

Unter der Leitung von Gästeführerin Elke Böinghoff-Richter geht es ab 14.30 Uhr vom Startpunkt vor dem Eingang zum Stadtmuseum auf eine gut zweistündige fußläufige Erkundungs- und Besichtigungstour über das Gelände des früheren Legionslagers auf dem Römerberg. Dabei ist allerlei Wissenswertes über die römische Geschichte und das Lager selbst zu erfahren.

Während des Rundgangs werden mehrere markante Punkte des Lagers angesteuert und an Ort und Stelle direkt in Augenschein

genommen, unter anderem natürlich auch die Rekonstruktion der früheren Holz-Erde-Mauer des Lagers nahe der katholischen St. Barbara-Kirche.

Der Rundgang endet wieder vor dem Stadtmuseum.

- Termin: Sonntag, 7. November 2021, 14.30 Uhr
- Dauer: ca. 2 Stunden
- Treffpunkt: Stadtmuseum Bergkamen-Oberaden, Jahnstraße 31
- Kosten: € 3,00 (Kinder bis 12 Jahre frei)
- Mindestteilnehmerzahl: 5
- Leitung: Elke Böinghoff-Richter

Es wird um Beachtung der aktuellen Corona-Regelungen gebeten.

Die Sprache der Hunde: Vortrag in der Ökologiestation

Hunde verfügen als Rudeltiere über vielfältige Möglichkeiten der Verständigung untereinander. Auch Menschen ist es möglich, die „Sprache“ der Hunde zu verstehen.

Die Lünener Tierärztin Dr. Barbara Seibert vermittelt am Mittwoch den 17. November auch mithilfe von Foto- und Videosequenzen Befindlichkeiten zu erkennen und Absichten zu interpretieren. Damit kann die Beziehung zwischen Mensch und Hund von Missverständnissen freigeschalten und vertieft werden. Die dreistündige Veranstaltung beginnt um 19.00 Uhr und kostet 7,50 €.

Eine Anmeldung ist unter 0 23 89 – 98 09 38 (auch Anrufbeantworter) beim Umweltzentrum Westfalen wegen coronabedingter begrenzter Teilnehmerzahl unbedingt notwendig. Erwachsene Teilnehmer müssen geimpft, genesen oder getestet sein. Bitte eine Mund-Nasen-Bedeckungen für den Weg zum Sitzplatz mitbringen.

Lauf für Subotic-Stiftung: Diesen Sonntag Station in Rünthe

von Andreas Milk

Laufveranstaltungen? Lange Zeit ist wegen Corona so ziemlich alles ausgefallen, was ausfallen konnte. Aber allmählich geht es wieder los – zum Beispiel an diesem Sonntag (31. Oktober). Der „Rhinofanten-Run“ führt von Dortmund nach Hamm, Zwischenstopps – und Gelegenheit einzusteigen – gibt es in Kamen und in Bergkamen-Rünthe. Es „läuft“ erstens alles ganz entspannt, zweitens auch noch für einen guten Zweck.



Hinter dem Event stecken die Hammer Caldea Therapie & Training GmbH und die Dortmunder Runcademy. Es bleibt jedem selbst überlassen, wie sehr er sich auspowern will. Die Gesamtstrecke hat Marathon-Niveau; die einzelnen Teilstrecken sind zwischen 5,9 und 8,1 Kilometer lang. In Kamen wird gegen 12 Uhr am früheren Sportplatz an der Wilhelm-Bläser-Straße / Ecke

Werkstraße Halt gemacht. In Bergkamen-Rünthe geht es gegen 13 Uhr am Park-and-Ride-Platz Werner Straße an der Kanalbrück weiter. Ziel ist schließlich in Hamm gegen 15 Uhr das Jahnstadion.

Zeitmessung, Siegerehrung? Weder – noch. „Bei unserem Teamevent steht der Spaß im Vordergrund“, schreiben die Veranstalter. „Wir werden die Strecke gemeinsam als Gruppe absolvieren und gemeinsam das Ziel erreichen.“ In Hamm soll es Würstchen und Getränke geben, an den Zwischenstationen eine „Grundversorgung“ mit Wasser, Zitronentee, Riegeln und Bananen.

Details zum Streckenverlauf, zu den Startzeiten, zum Klamottentransfer und zu vielem mehr gibt es auf <https://dortmund.run/rhinofanten-run/> – und was den oben erwähnten guten Zweck angeht: Eine Spendenbox für die Neven-Subotic-Stiftung steht bereit. Sie unterstützt den Bau von Trinkbrunnen. Denn Millionen Menschen weltweit haben keinen Zugang zu sauberem Wasser. Das will die Stiftung ändern.