## Praxis-Workshop für Erwachsene: Shinrin Yoku — Waldbaden (4)

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 den letzten der vier Kurse am Freitag, 25. Juni 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 ab sofort bei Dorothee Weber-Köhling (02389-980913) oder umweltzentrum\_westfalen@t-online.de.

## STADTRADELN 2021: Dankeschön-Aktion am 12. Juni in der Marina Rünthe

Die Aktion "STADTRADELN – Radeln für ein gutes Klima" neigt sich in Bergkamen dem Ende zu. Aller Voraussicht nach wird Bergkamen ein neues Bestergebnis erzielen. Die endgültige Auswertung ist erst in einigen Tagen möglich, wenn alle geradelten Kilometer nachgetragen wurden.

Am kommenden Samstag bietet das Bergkamener Stadtmarketing als DANKESCHÖN allen Fahrradfreunden eine kostenlose Fahrrad-Wäsche mittels mobiler Fahrradwaschanlage an.cEin Glücksrad mit der Chance auf themenspezifische Preise und diverses Kartenmaterial mit vielen Informationen zu Radtouren in der Umgebung ist ebenso an Ort und Stelle.

"Tag der offenen Tür" in der neuen Lokalität "Pier 47" (ehem. Neumanns Nauticus)

Erste "Liveeinblicke" in die Baustelle des "Pier 47" gibt es ebenso am Samstag. Ein kleinteiliges Getränkeangebot wird außerdem vorgehalten. Das Pier 47-Team freut sich auf viele interessierte Besucherinnen und Besucher im neuen Restaurant in der Marina Rünthe.

Wann? 12.06. von 12.00 - 17.00 Uhr

Wo? Hafenplatz in der Marina Rünthe

Alle Radlerinnen und Radler sind herzlich willkommen!

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an

Stefan Umbescheidt

02307/ 965-357

s.umbescheidt@bergkamen.de

Mehr Informationen unter https://www.stadtradeln.de/bergkamen

Am Montag startet das Wellenbad in die Freibadsaison – und zwar richtig mit Wellen, Sprungturm und Liegewiese



Wie bereits angekündigt, öffnen die Gemeinschaftsstadtwerke zum 07.06.2021, eine Woche nach Start der Freibadsaison in Kamen, nun auch das Wellenbad in Bergkamen zu folgenden Öffnungszeiten:

### Montag bis Sonntag: Uhr

10:00 Uhr bis 19:00

Ab Sonntag (6. Juni) werden im Freibad Kamen alle Nutzungseinschränkungen aufgehoben. Das heißt: Liegewiesen, Kleinkinderbecken, Rutsche und Sprungtürme dürfen wieder öffnen. Gleiches gilt ab Montag natürlich auch für das Wellenbad, wo zusätzlich der Wellenbetrieb wieder startet. "Wir sind erleichtert, dass es jetzt endlich wieder richtig losgehen kann", sagt Marcus Müller, Centerleiter Bäder der GSW. Zwar hätte die erste Woche im Freibad Kamen gut funktioniert, aber: "Ein Freibadbetrieb ohne Liegewiese, Rutsche und plantschende Kinder – das war schon ein bisschen traurig."

Die Kolleginnen und Kollegen vor Ort freuen sich ebenso, nach 7 Monaten in der Kurzarbeit nun wieder am Beckenrand tätig sein zu dürfen.

Für den Besuch ist eine Online-Registrierung vorab unter www.gsw-freizeit.de zwingend erforderlich. Für die Kunden, die keine Möglichkeit haben sich online zu registrieren, stehen die GSW-Mitarbeiter in den Kundencentern in Kamen, Bönen und Bergkamen gerne zur Verfügung.

Hierfür ist eine telefonische Anmeldung im Kundencenter unter 02307 978-2222 notwendig, bei der die benötigten Daten bereits aufgenommen werden können. Vor Ort kann die Reservierung für die Freibäder dann in Papierform abgeholt werden.

Aufgrund der aktuell geltenden Regeln ist der Zutritt nur für genesene, vollständig geimpfte, oder negativ getestete Bürger (max. 48 Stunden altes Ergebnis) möglich. Nachweise sind erforderlich. Kinder unter 6 Jahren sind von diesen Regeln befreit.

## Noch Plätze frei beim "Seife selber sieden" in der Ökologiestation

Am Donnerstag, 17. 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 umweltzentrum\_westfalen@tonline.de möglich. Nach den derzeitigen Coronaregeln benötigt man einen negativen Test. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

# Rünther Dorfmeisterschaft auf den 4. September verschoben

Die 3. Rünther Dorfmeisterschaft ist auf den 4. September verschoben worden.



Dazu der Organisator Dietmar Wurst vom SuS Rünthe: "Leider dürfen wir am geplanten Datum (21.08.) noch keine Dorfmeisterschaft ausführen. Wir möchten aber trotzdem versuchen dieses Jahr noch für ein Miteinander zu sorgen. Wir sind guten Mutes, dass C.... es dann am 04.09.21 auch zulassen wird.

## "Die Baumtour" per Rad mit dem Grünen Rucksack des Umweltzentrums Westfalen

Am Sonntag den 18. Juli bietet eine etwa 45 Kilometer lange Radtour unter Leitung von Dr. Janine Teuppenhayn Einblicke in das Thema Baum und Holz.

Von Lippetal-Herzfeld geht es über Hovestadt, Schoneberg und Benninghausen nach Lippstadt. Unterwegs gibt es Führungen durch ein Arboretum mit 150 Baumarten und 30 Heckengehölzen, einen Mittagsimbiss und in Lippstadt eine unterhaltsame Gästeführer-Rundfahrt zu ausgewählten, besonders schönen und denkmalgeschützten Bäumen der Stadt. Auf dem Rückweg genießt man in einem kleinen Café bei Kaffee und Kuchen den Blick auf die idyllischen Lippeauen.

Die Teilnehmergebühr von 36,- € umfasst die Führungshonorare, einen Mittagsimbiss, eine Tasse Kaffee und ein Stück Kuchen. Geradelt wird im gemächlichen Tempo. Eine Anmeldung ist beim Umweltzentrum Westfalen, Agnès Teuwen unter 0 23 89 – 98 09 11 oder umweltzentrum\_westfalen@t-online möglich. Dort erhält man auch weitergehende Informationen.

# 44 Angebote für Bergkamener Kinder und Jugendliche in den

### Sommerferien



In diesen Sommerferien bietet die Bergkamener Jugendförderung den Kindern und Jugendlichen an vier unterschiedlichen Standorten insgesamt vierundvierzig Programmangebote. Als Standorte wurden, wie schon im letzten Jahr, das Jugendheim Spontan in Rünthe, das Jugendzentrum Yellowstone in Oberaden, das Kinder- und Jugendhaus Balu in Weddinghofen und die Anlaufstelle Anstoß in Bergkamen-Mitte ausgewählt. Daher können Angebote direkt vor Ort in den Stadtteilen wahrgenommen werden.

Die kompletten sechs Wochen der Sommerferien findet im Kinderund Jugendhaus Balu eine Ferienbetreuung für Grundschüler:innen statt — immer in der Zeit von 7:00 bis 14:00 Uhr. Unterschiedliche Ferienwochen für Kinder bieten aber auch die anderen Einrichtungen. So kann man sich im Yellowstone zur Naturwoche und zur Zeitreise anmelden oder auch das Handwerk eines Meisterdetektivs erlernen. Das Spontan bietet den Kindern währenddessen eine Reise auf den Spuren der Märchen und in der Anlaufstelle des Streetworkteams geht es – nach dem Motto: aus Alt macht Neu – ums Upcycling.

In vielen Tages- und Mehrtagesprojekten kommen aber auch ältere Kinder und Jugendliche zum Zug. Die können dann einfach mal in Ruhe im Yellowstone "Werwölfe von Düsterwald" oder Billard spielen oder sich bei sportlichen Aktivitäten oder wilden Schnitzeljagden im Wald auspowern. Diese Möglichkeit bietet auch ganz bestimmt einer der beiden Parkour-Workshops, bei dem es auf einer Parkouranlage in Dortmund schweißtreibend wird. Wie schon im letzten Jahr bietet das Yellowstone auch wieder einen Tanzworkshop unter dem Motto "Tik-Tanz-Tok" an. Wirklich kreativ wird es dann noch in den beiden Graffiti-Workshops, die im Yellowstone stattfinden werden.

Ein neuer Schwerpunkt des Ferienprogramms liegt dieses Jahr im Bereich Musik. Im Rap-Workshop Skillz in der Streetwork Kinder und Anlaufstelle können Jugendliche professioneller Anleitung ihre eigenen Songs rappen und Offene Bandproben, Gitarrenperformen. u n d Schlagzeugworkshops im Yellowstone bieten angehenden Musikern Raum ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen, um dann vielleicht in der Recording-Time im Tonstudio Spontan in eine Aufnahme zu münden.

Zwei Ferienwochen der ganz besonderen Art gibt es auch noch im Yellowstone. In diesen Wochen werden die teilnehmenden Kinder nämlich zu Kijub-Scouts ausgebildet und lernen so mit viel Spaß, Sport und Spiel Bergkamen gezielt mit Kinderaugen zu betrachten und ihre Wünsche und Ideen mit Unterstützung des Kinder- und Jugendbüros zu artikulieren.

Anmeldungen zu allen Veranstaltungen sind ausschließlich über die Webseite www.unser-ferienprogramm.de/bergkamen möglich.

Weitere Informationen gibt es beim Team des Kinder- und

Jugendbüros Bergkamen unter 02307/965371.

#### Sommerferienprogramm der Jugendförderung der Stadt Bergkamen / "Vier Orte – vierundvierzig Angebote"

	KW 27 0509.07.2021	KW 28 1216.07.2021	KW 29 1923.07.2021	KW 30 2630.07.2021	KW 31 0206.08.2021	KW 32 0913.08.2021
Balu Grüner Weg 4	täglich 7-14 Uhr Betreuung für Grundschüler:innen	täglich 7-14 Uhr Betreuung für Grundschüler:innen 1416.07./15-18 Uhr Akrobatik I 8-16 Jahre	<b>täglich 7-14 Uhr</b> Betreuung für Grundschüler:innen	täglich 7-14 Uhr Betreuung für Grundschüler:innen 2830.07./15-18 Uhr Akrobatik II 8-16 Jahre	<b>täglich 7-14 Uhr</b> Betreuung für Grundschüler:innen	täglich 7-14 Uhr Betreuung für Grundschüler:innen
Yellowstone Preinstr. 14	0506.07./15-18:30 Uhr Werwolf & Co. I ab 11 Jahre 07.07./14-17 Uhr Ultimate Frisbee & Co. 8-12 Jahre 0809.07./15-18:30 Uhr Werwolf & Co. II ab 11 Jahre	täglich 10-14 Uhr Naturwoche 6-10 Jahre 1213.07./15-18 Uhr Graffiti-Workshop I 12-21 Jahre 1416.07./15-18 Uhr Hausbau 12-21 Jahre 14.07. / 14-17 Uhr Waldzeit für Kids 6-10 Jahre	täglich 10-14 Uhr Kijub Scouts I 8-12 Jahre  1921.07./15-18 Uhr Offene Bandprobe I 12-21 Jahre  2223.07./15-18 Uhr Schlagzeug-Workshop 12-21 Jahre  22.07./15-17 Uhr Magische Kinderorte II 6-14 Jahre	täglich 10-14 Uhr Kijub Scouts II 8-12 Jahre	täglich 10-13 Uhr Zeitreise 6-10 Jahre 0406.08./15-18 Uhr Graffiti-Workshop II 12-21 Jahre 04.08./14-17 Uhr Farbfestival ab 11 Jahre	täglich 10-14 Uhr Meisterdetektive 6-10 Jahre 0910.08./15-18 Uhr Offene Bandprobe II 12-21 Jahre 0911.08./15-18 Uhr Tik-Tanz-Tok 8-14 Jahre 1112.08/15-18 Uhr Gitarren-Workshop 12-21 Jahre
Anlaufstelle Am Stadion 7a	0507.07./10:30-15 Uhr Parkour-Workshop in Dortmund 10-16 Jahre		täglich 10-13 Uhr Upcycling II 8-14 Jahre		<b>0204.08./16-19 Uhr</b> Rap-Workshop SKILLZ 8-16 Jahre	<b>0911.08./10:30-15 Uhr</b> Parkour-Workshop in Dortmund 10-16 Jahre
Spontan / Tonstudio Friedrich- Ebert-Platz 2	<b>08.07./12-18 Uhr</b> Recording Time, Slot 1-3 12-21 Jahre	täglich 10-14 Uhr Auf den Spuren der Märchen 6-10 Jahre	<b>1921.07./10-13 Uhr</b> Upcycling I 8-14 Jahre	29.07./12-18 Uhr Recording Time, Slot 4-6 12-21 Jahre	täglich 10-13 Uhr Naturwoche 6-10 Jahre	13.08. / 12-18 Uhr Recording Time, Slot 7-9 12-21 Jahre

## Umweltzentrum Westfalen in Heil denkt schon an die Klassenfahrten von morgen



Barbara Döring (Gästehaus Ökologiestation, links) und Birgit Merten (Umweltzentrum Westfalen)

Gute Miene zum derzeit traurigen Spiel machen Birgit Merten vom Umweltzentrum Westfalen und Barbara Döring vom Gästehaus Ökologiestation. Aktuell Corona-Schnelltestzentrum (Mo-Sa) und hoffentlich bald wieder Ort bunten Treibens mit vielen jungen Menschen, so zumindest sieht die berechtigte Hoffnung im Umweltzentrum Westfalen aus.

Noch kann man auf den Tischtennisplatten sitzen, bald sollen dort wieder die Bälle hin- und herfliegen. Obwohl bereits rund 40 Klassenfahrten Corona zum Opfer gefallen sind, wollen alle zuversichtlich sein. Damit das Leben bald wieder weitergehen kann, sollten sich Lehrerinnen und Lehrer möglichst früh bei uns melden, meint Birgit Merten. Auch für 2022 nehmen wir bereits jetzt Reservierungen entgegen.

Interessenten können unter klassenfahrt@uwz-westfalen.de ihre

Wünsche äußern.

"Die jungen Menschen fehlen uns alle sehr, sie sind doch diejenigen, wegen denen wir das alles machen", so Geschäftsführer Ralf Sänger, "auf der einen Seite erfahren sie bei uns einen intensiven, erlebnisreichen und positiven Kontakt zur Natur, auf der anderen Seite erfahren wir, wie die Generation Morgen tickt, was sie umtreibt, wovor sie Angst hat, welche Sorgen sie belastet und welche Zukunft sie sich vorstellen."

## Neue Konzepte machen Spaß -Stadtjugendring Bergkamen bereitet Neustart mit blauen Spielsteinen vor



Freuen sich auf den Neustart: Christian Stork (l.) und Arne Vogt. Foto Stadtjugendring

Schon beim Betrachten der mit Spannung erwarteten Lieferung merkt man Christian Stork, Vorsitzender des Stadtjugendringes Bergkamen e.V. und Arne Vogt, Geschäftsführer des SJR, die Freude an. "Genau so haben wir es uns vorgestellt — eigentlich ist es sogar noch besser!"

Um was geht es eigentlich? Große blaue Spielsteine, Kugelbahnelemente und geeignete Verbindungen stapeln sich vor dem Jugendheim Yellowstone und laden Kinder und Junggebliebene ein, aktiv und kreativ tätig zu werden.

"Mit diesen Bauelementen können Gruppen aus den Reihen des Stadtjugendringes, der Kindertagesstätten und Schulen gemeinsam – und doch mit Abstand – drinnen oder draußen – ihre eigenen Erlebniswelten kreieren, planen und dann auch umsetzen", so Stork.

Dabei stehen das gemeinsame Planen und aktive Erleben rund um

die bunten Bausteine im Fokus. So können Murmelbahnen, Burgen, Hütten und Brücken entstehen – der Phantasie der Spielenden und Bauenden sind kaum Grenzen gesetzt.

"Das ist unser erster Baustein zur Motivation in Gruppen, die ihre Aktivität hoffentlich wieder aufnehmen können. Das Angebot stärkt die Motivation, die Kreativität und natürlich das aktive Gruppenerlebnis!", führt Christian Stork weiter aus.

Interessierte Gruppen können den "Motivationsspielsatz" direkt beim Stadtjugendring ausleihen. Das Spielangebot soll als erster Schritt viele Gruppen beim Restart ihrer Arbeit und ihrer Angebote unterstützen – und ein aufregendes und kreatives Highlight markieren.

Weitere Informationen und Reservierungsanfragen sind in der Geschäftsstelle des Stadtjugendringes im Rathaus bei Herrn Arne Vogt unter der Rufnummer 02307/965371 zu erhalten. Um immer über die aktuellen Projekte und Ideen des Stadtjugendringes Bergkamen e.V. auf dem Laufenden zu bleiben lohnt sich auch ein Blick auf die Seite www.facebook.com/sjrbergkamen.

## Echt wanderbar! — Tourenvorschläge im Kreis Unna



Die Bergkamener Haldenlandschaft lädt zu herrlichen Wanderungen ein.

Gutes Wetter, noch nicht zu heiß und die ersten Blüten zeigen sich: Der Frühling ist eine tolle Wanderzeit. Eine gute Gelegenheit, neue Wege zu entdecken – zum Beispiel im Ruhrtal oder an der Lippe, wenn die Sonne die Landschaft früh morgens weckt.

Die ersten Sonnenstrahlen lassen sich bei milden Temperaturen genießen — was liegt da näher, als eine Rast im Grünen. Wer noch Tipps für die perfekte Wanderung benötigt, ist beim Kreis Unna an der richtigen Adresse: Auf der Internetseite www.kreis-unna.de (Suchbegriff: Wandertouren) finden sich 16 Tourenvorschläge von 4 bis 17 Kilometer. Echt wanderbar!

Direkt vor der Haustür geht's los Alle Routen liegen entweder direkt vor der Haustür oder können bequem mit Bus oder Bahn erreicht werden. Die Beschreibungen der Tourenvorschläge sind zum Teil echte Insider-Tipps. Entstanden sind sie unter anderem aus Wettbewerbsbeiträgen von Bürgern, andere Strecken haben Studenten erarbeitet.

Von Fröndenberg bis Selm — die malerischen Landschaften zwischen Münsterland, Hellweg

und Sauerland bieten abwechslungsreiche Eindrücke ganz nah. Broschüren sind erhältlich bei der Stabsstelle Kultur und Tourismus des Kreises. Ansprechpartnerin Chantal Gosens ist unter Tel. 0 23 03 / 27-17 41 oder per E-Mail an tourismus@kreis-unna.de erreichbar. PK | PKU

## Neues Angebot des Umweltzentrums in Heil: Waldläuferbande für Kinder von 6 – 10 Jahre

Die Kinder treffen sich einmal im Monat, um gemeinsam draußen zu sein, auf Entdeckungstour durch die Wälder zu streifen und die Jahreszeiten zu erleben. Sie kochen am Feuer, lernen naturhandwerkliche Fähigkeiten und Pflanzen in unserer Umgebung kennen oder folgen den Spuren der tierischen Waldbewohner.

Wer Lust hat, draußen zu sein, Feuer zu machen, Wind und Wetter zu spüren und gemeinsam mit anderen abenteuerliches zu erleben, ist in dieser Gruppe richtig.

Die Treffen werden jeweils Mittwoch 19. Mai und 16. Juni in der Zeit von 16.00 - 18.00 Uhr angeboten. Geplant ist die

Treffen im zweiten Halbjahr weiterzuführen. Durchgeführt wird die Aktion von der Wildnispädagogin Sandra Bille.

Mitzubringen sind: wettergerechte Kleidung (die auch schmutzig werden darf), festes Schuhwerk, etwas zu trinken, etwas Verpflegung und ein Sitzkissen. Der Kurs findet draußen statt. Die Kosten für diese zwei festen Termine betragen 34 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

"Sollten sich die Corona-Schutzbestimmungen ändern, werden wir versuchen — im Rahmen unserer Möglichkeiten — die Angebote anzupassen bzw. müssen wir uns vorbehalten die Aktionen auch abzusagen", so das Umweltzentrum