Auch 2022 gibt es kein „Hafenfeuer“ in der Marina Rünthe

Eigentlich sollte die beliebte und erfolgreiche Winterfestivität „Hafenfeuer“ am letzten Januar-Wochenende vom 28. – 30.01.2022 und damit zum sechsten Male wieder stattfinden. Doch die anhaltende Corona-Pandemie fordert leider erneut die Absage des über die Stadtgrenzen hinaus bekannten Treffpunktes für irische Musikliebhaber in der Marina Rünthe.

Bürgermeister Bernd Schäfer betont, dass es sich bei der Absage um eine Vernunftentscheidung handelt, denn Menschen stehen erfahrungsgemäß eng beieinander und eine Kontrolle sei daher schwierig.

Seit nunmehr fast zwei Jahren bestimmt und beschränkt die Corona-Pandemie das gesellschaftliche und wirtschaftliche Leben. Enge Kontaktbeschränkungen, Abstandhalten, Maske tragen und anderes mehr gehören unverändert zu den Regelungen.

Vor diesem Hintergrund möchte die Stadt Bergkamen mit gutem Beispiel vorangehen: „Zum Schutz der Besucherinnen und Besucher müssen wir das Hafenfeuer leider auch in diesem Jahr absagen“, so nochmal der Bürgermeister. „Die derzeitige Lage lasse eine unbeschwerte Durchführung – auch unter Beachtung der zurzeit gültigen Corona-Regelungen – leider nicht zu.“

Fünf Mal hat die Veranstaltung mit wachsender Begeisterung nun stattgefunden – letztmalig konnte sie vom 24. – 26. Januar 2020 durchgeführt werden.

EXTRALANGE EISNACHT am Samstag in der Eishalle Bergkamen

Am Samstag, 15. Januar 2021, lädt die Eishalle Bergkamen von 18 bis 23 Uhr zur EXTRALANGEN EISNACHT ein.



„Da wir wegen der Coronapandemie dieses Mal keine Tanzveranstaltung und Spiele auf dem Eis durchführen dürfen, bieten wir unseren Sport- und Schlittschuhbegeisterten eine extralange Laufzeit an. Die Musik kommt diesmal direkt vom Eis," erklärt der Betreiber der Eishalle Martin Brodde. „Auf unserer Homepage stehen alle einzuhaltenden Corona-Regeln, der Einlass ab 16 Jahren ist nur mit 2G-Plus möglich, Jugendliche bis 15 sind durch die Schultestungen davon ausgenommen. Es gibt wie immer keine Altersbeschränkung."

Öffnungszeiten Bäder und Sauna Weihnachtsferien 2021/22

Zu folgenden Zeiten sind das Hallenbad Bergkamen und die anderen Bäder der GSW in den Weihnachtsferien geöffnet. Die GSW weisen darauf hin, dass in dieser Zeit auch Kinder von sechs bis 15 Jahren einen Testnachweis benötigen.

Wochentag	Hallenbad Bergkamen	Hallenbad Kamen	Bad Bönen	Sauna Bönen	
Freitag, 24.12.21	geschlossen	geschlossen	geschlossen	geschlossen	
Samstag, 25.12.21	geschlossen	geschlossen	geschlossen	geschlossen	
Sonntag, 26.12.21	08.00-13.00 Uhr	08.00-13.00 Uhr	10.00-18.00 Uhr	10.00-20.00 Uhr	
Montag, 27.12.21	06.30-09.00 Uhr 11.00-21.00 Uhr	14.00-21.00 Uhr	11.00-21.00 Uhr	10.00-22.00 Uhr Frauensauna	
Dienstag, 28.12.21	06.30-09.00 Uhr 14.00-21.00Uhr	06.30-08.00 Uhr 10.00-17.00 Uhr (15.30-17.00 Uhr Frauenschwimmen)	11.00-21.00 Uhr	10.00-22.00 Uhr	
Mittwoch, 29.12.21	06.30-09.00 Uhr 11.00-21.00 Uhr	06.30-08.00 Uhr 10.00-21.00 Uhr	11.00-21.00 Uhr	10.00-22.00 Uhr	
Donnerstag, 30.12.21	06.30-09.00 Uhr 11.00-21.00 Uhr	06.30-08.00 Uhr 10.00-17.00 Uhr	11.00-21.00 Uhr	10.00-22.00 Uhr	
Freitag, 31.12.21	geschlossen	geschlossen	geschlossen	geschlossen	

Samstag, 01.01.22	geschlossen	geschlossen	geschlossen	geschlossen	
Sonntag, 02.01.22	08.00-18.00 Uhr	08.00-13.00 Uhr	10.00-18.00 Uhr	10.00-20.00 Uhr	
Montag, 03.01.22	06.30-09.00 Uhr 11.00-21.00 Uhr	14.00-21.00 Uhr	11.00-21.00 Uhr	10.00-22.00 Uhr Frauensauna	
Dienstag, 04.01.22	06.30-09.00 Uhr 14.00-21.00Uhr	06.30-08.00 Uhr 10.00-17.00 Uhr (15.30-17.00 Uhr Frauenschwimmen)	11.00-21.00 Uhr	10.00-22.00 Uhr	
Mittwoch, 05.01.22	06.30-09.00 Uhr 11.00-21.00 Uhr	06.30-08.00 Uhr 10.00-21.00 Uhr	11.00-21.00 Uhr	10.00-22.00 Uhr	
Donnerstag, 06.01.22	06.30-09.00 Uhr 11.00-21.00 Uhr	06.30-08.00 Uhr 10.00-17.00 Uhr	11.00-21.00 Uhr	10.00-22.00 Uhr	
Freitag, 07.01.22	06.30-09.00 Uhr 11.00-21.00 Uhr	06.30-21.00 Uhr	11.00-21.00 Uhr	10.00-23.00 Uhr	

Nähworkshop in der Ökologiestation – Thema Tasche

Wer kennt das nicht: Man sieht eine tolle Tasche – aber sie hat nicht die richtige Größe oder die Farbe passt nicht. Das

muss nicht sein! Unter der Anleitung von Barbara Döring werden am Mittwoch, 8. und am Mittwoch, 15. Dezember, nach eigenen Vorstellungen individuelle Unikate genäht.

Nähequipment (Schere, Kreide, Schnittmusterpapier, Garn, Bleistift, Steck- und Nähnadeln) ist mitzubringen, Stoffe, Verschlüsse, Bügelvlies und Gurtband können vor Ort erworben werden. Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse sowie eine eigene Nähmaschine.

Der Kurs, der im Gästehaus der Ökologiestation in Bergkamen-Heil stattfindet und 25,00 Euro je Teilnehmer, zuzüglich Material ab ca. 10,00 Euro (nach Verbrauch) kostet, dauert von 18.00 bis 21.00 Uhr. Anmeldungen nimmt Barbara Döring unter 0163 60 39 686 entgegen. Teilnehmer müssen geimpft oder genesen sein (2-G-Regel). Bitte eine Mund-Nasen-Bedeckungen für den Weg zum Sitzplatz mitbringen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Winter-Gewürzmischungen: Praxisworkshop in der Ökologiestation

Ob zum Nikolaus oder für die Weihnachtsbäckerei, den Wildbraten oder leckere Gemüsegerichte…

Warum sind bestimmte Gewürze gerade im Winter besonders wert- und sinnvoll? Bei dem Praxis-Workshop am 9. Dezember erfahren die Teilnehmenden etwas über Wirkung und Komposition der Gewürzmischungen, schmecken und riechen verschiedene Mischungen, stellen speziellen Winter – Gewürzmischungen

selbst her und verkosten zum Abendbrot verschiedene Gemüsesuppen mit den eigens dafür komponierten Gewürzmischungen.

Rezepte und Unterlagen über die Wirkung einzelner Gewürze sind in der Kursgebühr enthalten. Für das Abendessen und die Gewürzmischungen zum Mitnehmen werden zusätzlich vor Ort eine Lebensmittel-, Material- und Gewürzumlage erhoben. Zu der Veranstaltung, die von 17.30 bis 21.00 Uhr dauert und 35,- € und zusätzlich 10 Euro je Teilnehmer kostet, kann man sich unter 0 23 89-98 09 11 (auch Anrufbeantworter) bis zum 2. Dezember beim Umweltzentrum Westfalen anmelden.

Seminarunterlagen werden zur Verfügung gestellt. Informationen zur Dozentin finden sich unter www.naturheilkunde-geisler.de. Teilnehmer müssen geimpft oder genesen sein sowie zusätzlich getestet sein (2-G-Plus-Regel). Die Anzahl ist begrenzt. Bitte eine Mund-Nasen-Bedeckungen für den Weg zum Sitzplatz mitbringen.

Naturheilkunde für zu Hause: Vortrag in der Ökologiestation

Ob Husten oder Halsschmerzen, Bauchschmerzen oder Blasenentzündung, Schlaflosigkeit, Unruhe, Insektenstiche oder Gelenkschmerzen: es gibt wunderbare, schonend und sanft wirkende Möglichkeiten zur Eigenbehandlung aus dem Garten der Natur.

Sabine Geisler (Krankenschwester in der Naturheilkunde und Ayurvedatherapeutin) stellt am Mittwoch den 8. Dezember in der

Ökologiestation in Bergkamen-Heil Kräuter und Heilpflanzen zur innerlichen und äußerlichen Anwendung vor und gibt praktische Anwendungsdemonstrationen und -beispiele: Wickel, Waschungen, Auflagen, Öle und Tees.

Zu der Veranstaltung, die von 19.30 bis 21.30 Uhr dauert und 15,- € je Teilnehmer kostet, kann man sich unter 0 23 89-98 09 11 (auch Anrufbeantworter) bis zum 1. Dezember beim Umweltzentrum Westfalen anmelden. Seminarunterlagen werden zur Verfügung gestellt. Informationen zur Dozentin finden sich unter www.naturheilkunde-geisler.de. Teilnehmer müssen geimpft oder genesen sein (2-G-Regel). Die Anzahl ist begrenzt. Bitte eine Mund-Nasen-Bedeckungen für den Weg zum Sitzplatz mitbringen.

Schröpfkopfmassage: Praxisseminar in der Ökologiestation

Die Schröpfkopfmassage ist eine Methode zur tiefen Bindegewebsmassage. Die Muskulatur wird stark durchblutet, Verspannungen im Schulter-, Nacken- und Rückenbereich werden gelöst. Schadstoffe werden über die Haut ausgeleitet, die Selbstheilungskräfte und der Stoffwechsel des Organismus werden angeregt.

Sabine Geisler, Krankenschwester in der integrativen Medizin und Naturheilkunde, stellt am Dienstag den 7. Dezember in der Ökologiestation in Bergkamen-Heil die Schröpfkopfmassage vor. Nach einer Einführung wird die Partnermethode aneinander geübt, es sollten also immer zwei vertraute Personen gemeinsam teilnehmen.

Ein kleines Kissen und zwei Handtücher sind mitzubringen. Die Anmeldung für die etwa zweistündige Veranstaltung, die um 19.30 Uhr beginnt und 15,00 € je Teilnehmer kostet, ist bis zum 30. November unter 0 23 89 – 98 09 11 oder 0 23 89 – 98 09 38 (auch Anrufbeantworter) beim Umweltzentrum Westfalen möglich. Informationen zur Dozentin findet man unter www.naturkunde-geisler.de. Die Teilnehmerzahl ist auf fünf Paare begrenzt. Teilnehmer müssen geimpft oder genesen sowie zusätzlich getestet sein (2-G-Plus-Regel). Bitte eine Mund-Nasen-Bedeckungen mitbringen.

Ayurveda Ayurveda – Aufbruch in eine neue Erfahrungen in der Ökologiestation Aufbruch in eine neue Erfahrungen in der Ökologiestation

Unter dem Motto „Aufbruch in eine neue Erfahrung“ findet am Samstag, 4. Dezember, in der Ökologiestation in Bergkamen-Heil ein Intensivseminar für „Einsteiger“ in Ayurveda statt. Sabine Geisler bietet theoretische und praktische Einheiten mit dem Schwerpunkt Ernährung.

Eingeführt wird in die altindischen Weisheiten und das natürliche Heilsystem für Gesundheit und Balance von Körper und Seele, beginnend mit dem ayurvedischen Grundprinzip, den Tages-, Jahres- und Lebenszeitrhythmen. Nach Bestimmung der Konstitutionen stehen deren unterschiedliche Typen mit ausführlichen Lebensstil- und Ernährungsempfehlungen an.

Anschließend informiert die Referentin über Gunas (Eigenschaften) von Gewürzen und Lebensmitteln sowie ungesunde Nahrungsmittelkombinationen.

Beim gemeinsamem Kochen und Genießen eines Abendessens werden vielfältige Gewürze und deren Wirkungen erläutert. Das Seminar dauert von 11.00 bis 16.30 Uhr und kostet 62,- € einschließlich Seminarunterlagen und Rezepten. Eine Lebensmittelumlage von 10,- € je Teilnehmer, einschließlich Gewürzmischungen und Ghee zum Mitnehmen, wird zusätzlich erhoben. Informationen zur Dozentin, die als praktische Ayurveda Therapeutin und Krankenschwester in der Naturheilkunde ausgebildet ist, finden sich unter www.naturheilkunde-geisler.de.

Eine Anmeldung ist bis zum 26. November unter umweltzentrum_westfalen@t-online.de oder 0 23 89 – 98 09 11 (auch Anrufbeantworter) beim Umweltzentrum Westfalen möglich. Teilnehmer müssen geimpft oder genesen sowie zusätzlich getestet sein (2-G-Plus-Regel). Die Anzahl ist begrenzt. Bitte eine Mund-Nasen-Bedeckungen mitbringen.

Letzte Gästeführung in 2021: Rundgang über den Oberadener Friedhof

Mit der Führung am kommenden Samstag beendet der Bergkamener Gästeführerring seine zahlreichen Aktivitäten im Jahre 2021 und lädt zu einem Spaziergang auf dem Friedhofsgelände in Oberaden ein.

Alle interessierten Teilnehmer*innen erhalten von Gästeführer

Dieter Tatenhorst ab 14 Uhr spannende Auskünfte zur Geschichte des Evangelischen Friedhofes sowie die ein oder andere Begebenheit und Kuriosität, die sich im Laufe des nunmehr über 100 Jahre alten Gottesackers ereignet hat. Herr Tatenhorst berichtet u.a. über die Anfänge der ersten Grundstückskäufe im Jahr 1919 und den Kampf der Oberadener Bevölkerung um den Erhalt ihres Ortsteilfriedhofes um die Jahrtausendwende. Zum Schluss erhalten die Anwesenden noch wissenswerte Informationen über die verschiedenen Bestattungsformen in diesen Tagen.

Gestartet wird zu dem gut eineinhalbstündigen Rundgang am Pavillon des Friedhofes an der Mühlenstraße in Bergkamen-Oberaden.

- Termin: Samstag, 20. November 2021, 11.00 Uhr
- Dauer: ca. 1,5 Std.
- Treffpunkt: Pavillon des Friedhofes an der Mühlenstraße, Bergkamen-Oberaden
- Kosten: € 3,00 (Kinder bis 12 Jahre frei)
- Mindestteilnehmerzahl: 5
- Leitung: Dieter Tatenhorst

Bitte beachten: Zu dieser Führung ist eine vorherige Anmeldung bei Gästeführer Dieter Tatenhorst unter der Mobilnummer 0151/61441918 erforderlich.

Es wird um Beachtung der aktuellen Corona-Regelungen gebeten.

Praxis-Workshop des

Umweltzentrums 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, 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.