Weihnachtswanderung des NABU zum Beversee mit Karl-Heinz Kühnapfel



Viele spannende Informationen hielt Karl-Heinz Kühnapfel immer wieder für seine Zuhörer bereit, hier bei einer Weihnachtswanderung in den vergangenen Jahren.

Traditionell findet am zweiten Weihnachtsfeiertag die naturkundliche Wanderung des NABU statt. Am Donnerstag, 26. Dezember, geht es an den Beversee.

Karl-Heinz Kühnapfel stellt unsere winterliche Vogelwelt vor. Ferngläser und Vogelbestimmungsbücher, falls vorhanden, sollten mitgebracht werden. Treffpunkt ist um 10.00 Uhr am Wanderparkplatz Beversee, Werner Straße (B233). Nicht-NABU-

Mitglieder zahlen 2,- €.

Geänderte Öffnungszeiten der GSW-Hallenbäder in den Weihnachtsferien

Die Hallenbäder der GSW sind in den bevorstehenden Weihnachtsferien wieder länger geöffnet.

Hier ist der Überblick:

	HB Bergkamen	HB Kamen	Bad Bönen	Sauna Bönen
Samstag, 21.12.	08.00-13.00 Uhr	08.00-18.00 Uhr	10.00-18.00 Uhr	10.00-22.00 Uhr
Sonntag, 22.12.	08.00-18.00 Uhr	08.00-13.00 Uhr	10.00-18.00 Uhr	10.00-20.00 Uhr
Montag, 23.12.	06:30 – 09:00 Uhr 11:00 – 21:00 Uhr	14.00 – 22.00 Uhr	11.00 – 21.00 Uhr	10.00 – 22.00 Uhr
Dienstag, 24.12.	Geschlossen	Geschlossen	Geschlossen	Geschlossen
Mittwoch, 25.12.	Geschlossen	Geschlossen	Geschlossen	Geschlossen
Donnerstag, 26.12.	08.00-13.00 Uhr	08.00-13.00 Uhr	10.00-18.00 Uhr	10.00-20.00 Uhr
Freitag, 27.12.	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
Samstag, 28.12.	08.00-13.00 Uhr	08.00-18.00 Uhr	10.00-18.00 Uhr	10.00-22.00 Uhr
Sonntag, 29.12.	08.00-18.00 Uhr	08.00-13.00 Uhr	10.00-18.00 Uhr	10.00-20.00 Uhr

Montag, 30.12.	06:30 – 09:00 Uhr 11:00 – 21:00 Uhr	14.00 – 22.00 Uhr	11.00 – 21.00 Uhr	10.00 – 22.00 Uhr
Dienstag, 31.12.	Geschlossen	Geschlossen	Geschlossen	Geschlossen
Mittwoch, 01.01.	Geschlossen	Geschlossen	Geschlossen	Geschlossen
Donnerstag, 02.01.	06:30 – 09:00 Uhr 11:00 – 21:00 Uhr	06.30-17.00 Uhr	11.00-21.00 Uhr	10.00-22.00 Uhr
Freitag, 03.01.	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
Samstag, 04.01.	08.00-13.00 Uh	08.00-18.00 Uhr	10.00-18.00 Uhr	10.00-22.00 Uhr
Sonntag, 05.01.	08.00-18.00 Uhr	08.00-13.00 Uhr	10.00-18.00 Uhr	10.00-20.00 Uhr
Montag, 06.01.	06:30 – 09:00 Uhr 11:00 – 21:00 Uhr	14.00 – 22.00 Uhr	11.00 – 21.00 Uhr	10.00 – 22.00 Uhr

---

Freie Plätze bei Schwimm- und Fitnesskursen: GSW starten neues Programm im Januar

Die GSW bieten in den Hallenbädern in Kamen, Bönen und Bergkamen ein vielfältiges und anspruchsvolles Angebot an Fitnesskursen für Erwachsene und Schwimmkurse für Kinder sowie Anfänger an. Wenige Restplätze sind noch frei.

Besonders die Schwimmkurse für Anfänger legen die GSW allen Eltern ans Herz, denn laut einer Studie im Auftrag der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) können immer

weniger Kinder sicher schwimmen. Dies trifft sogar auf mehr als die Hälfte der Zehnjährigen in Deutschland zu. Die Trainer, die die Anfängerkurse bei den GSW leiten, alarmieren: „Viele Kinder waren vor unserem Kurs noch nie in einem Schwimmbad.“ Zudem stellen die Kursleiter immer häufiger motorische Schwierigkeiten bei den Kindern fest. „Kinder wachsen heutzutage schon früh mit Geräten wie Smartphones und Tablets auf. Doch damit erlangen sie keine motorischen Fähigkeiten.“

Das beste Alter, um schwimmen zu lernen, ist ungefähr fünf Jahre. Am Ende des GSW-Kurses kann auf freiwilliger Basis das Schwimmabzeichen „Seepferdchen“ abgelegt werden. Das „Seepferdchen“ jedoch ist lediglich eine Bescheinigung dafür, dass sich ein Kind auf einer Strecke von 25 Metern über Wasser halten kann. Als sicherer Schwimmer gilt das Kind mit diesem Abzeichen nicht. Daher raten die GSW dazu, die anschließenden Aufbauschwimmkurse ebenfalls zu nutzen. Dort können Kinder die erlernten Fähigkeiten vertiefen und zu einem sicheren Schwimmer werden. Anfänger- und Aufbauschwimmkurse sind noch in Kamen und Bönen buchbar.

Aber auch für Erwachsene gibt es noch die Möglichkeit, im neuen Jahr etwas für ihre Gesundheit zu tun. In diversen Aquafitness-Kursen werden unterschiedliche Möglichkeiten angeboten, sich im Wasser fit zu halten. Freie Plätze gibt es noch in Bergkamen.

Anmelden kann man sich direkt auf der Internetseite der GSW unter gsw-freizeit.de oder auch telefonisch unter 02307 978-3599. Auf der Webseite erhält man zudem weitere Informationen zum Kursprogramm und den jeweiligen Kursen.

„Himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt. Geschichten von Glück und Leid“ – Zeitzeugenkreis präsentiert neustes Werk

Am Dienstag, 10. Dezember, um 15.00 Uhr stellt der Zeitzeugenkreis der Stadt Bergkamen sein neues Heft „Himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt. Geschichten von Glück und Leid“ vor. Die Präsentation findet im Stadtmuseum Bergkamen statt.

Der Zeitzeugenkreis der Stadt Bergkamen trifft sich einmal monatlich, um Erinnerungen an lokalhistorische Ereignisse und Erlebnisse auszutauschen und niederzuschreiben.

Weitere Informationen gibt es über das Stadtmuseum (02306 3060120) oder über Gab-riele Scholz, die Leiterin des Kreises (02306 84400).

Termin der 3. Rünther Dorfmeisterschaft steht

In diesem Jahr hatte der SuS Rünthe die 2. Rünther Dorfmeisterschaft initiiert und durchgeführt. Es waren über 200 Vereine, Gruppen und Firmen aus Rünthe zu einem Kleinfeldfußballturnier eingeladen. 25 Mannschaften und ca. 1.000 Zuschauer zeigten, dass der Verein den Nerv der Zeit

getroffen hatte. Das Ziel, das Miteinander in Rünthe zu fördern und die Leute beisammen zu bringen ist, ist sogar übertroffen worden.

In den vielen Nachgesprächen mit den Teilnehmern und den Zuschauern, wurde einhellig „gefordert“, dass es auch im kommenden Jahr eine Dorfmeisterschaft geben „muss“. Da es uns, dem SuS Rünthe, auch riesigen Spaß gemacht hat, werden wir die 3. Rünther Dorfmeisterschaft am Samstag den 20.6.2020 am Schacht 3 ausrichten.

„Selbst unsere ehrenamtlichen Helfer „schreien“ nach einer Fortsetzung, obwohl es für viele anstrengend war. Aber ohne diesen großartigen Einsatz, den viele Helfer aus dem Verein dort geleistet haben, wäre diese Veranstaltung vielleicht auch nicht zu dem geworden, was sie schon im zweiten Jahr geworden ist! Dafür ist der Vorstand auch außerordentlich Dankbar, denn es ist sicherlich ungewöhnlich ca. 60-70 ehrenamtliche zu finden, die mit anpacken!“, swo der 1. Vorsitzende des SuS Rünthe Dietmar Wurst.

Das Konzept mit dem Rahmenprogramm für Jung und Alt, wird erhalten bleiben und etwas verfeinert. Es sind schon einige Ideen im Kopf der Veranstalter, mal schauen, was sich davon alles umsetzen lässt. Vor allen Dingen soll bei der Dorfmeisterschat der Spaßfaktor überwiegen und kein „Turniercharakter“ entstehen. Wir werden versuchen dort ein paar Regeländerungen vorzunehmen, damit auch „Antifußballer“ auf dem Platz Spaß haben!

Die Anmeldefrist wird voraussichtlich im Frühjahr 2020 sein. Der genaue Zeitpunkt/Raum wird noch bekannt gegeben.

Das „MitSingDing … alle singen hit!“ geht am 11. Dezember in die zweite Runde



Zusammen mit Thorheim-Wirt Sascha Masurkewitsch (l.), Detlef Göke (r.) und einem Mitarbeiter der Gaststätte bot Stefan Nussbaum (mit Gitarre) eine kleine Kostprobe vom „MitSingDing“.

Das „MitSingDing … alle singen hit!“ geht am Mittwoch, 11. Dezember, um 19 .30 Uhr im Thorheim in die zweite Runde.

Beim MitSingDing treffen sich Menschen wie Du und ich in lockerer Atmosphäre und singen mit allen alles: Gassenhauer, Chart-Hits, Schlager, Evergreens und Radio-Songs. Niemand braucht sich um Texte zu kümmern, denn die wirft der Beamer an die Wand.

Jeder ist herzlich willkommen, ob als Gern-Singer, Schön-Singer, Lautsänger, Leisesummer oder sogar eigentlich-nie-Sänger. Stefan Nussbaum singt mitreißend, spielt dazu gekonnt

Gitarre und moderiert mit Witz. Und die Stimmung kommt von ganz allein.

denn: alle singen hit!

Anmeldung erwünscht: www.MitSingDing.de

Mittwoch, 11.12.2019, 19:30 Uhr
Thorheim
Landwehrstr. 160
59192 Bergkamen
Einlass 19:00 Uhr
Eintritt: 10,00 EUR + Verzehrgutschein 5,00 EUR
Anmeldung erwünscht unter: bergkamen@MitSingDing.de

Weitere Termine:
Mittwoch, 11.03.2020, 19:30 Uhr
Mittwoch, 10.06.2020, 19:30 Uhr

Nähworkshop in der Ökologiestation – tolle Tasche selbst gemacht

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, 27. November, und am Mittwoch, 4. 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 19.00 bis 21.30 Uhr. Anmeldungen nimmt Barbara Döring unter 0163 60 39 686 entgegen.

Mit dem DRK Kreis Unna die eigene Region entdecken: Neues Programm für „Tagesreisen mit Service 2020“ liegt vor

Mit dem DRK die eigene Region entdecken: Neues Programm für „Tagesreisen mit Service 2020“ bietet spannende Ziele ohne lange Anreise
Unna, den 18. November 2019.

Vom Schiff aus den Rhein erkunden und anschließend durch die Düsseldorfer Altstadt bummeln, in der Märkischen Spezialitätenbrennerei feine Tröpfchen verkosten oder die baulichen Schönheiten der Villa Hügel und des Schloss Corvey bewundern – das neue Tagesreisen-Programm des DRK-Kreisverbandes Unna hat wohl für fast jeden Geschmack den passenden Ausflug im Angebot.

Pünktlich zur grauen Jahreszeit – in der die Sehnsucht nach dem ersten sonnigen Tagesausflug des neuen Jahres wächst – präsentierte das Team der Sozialen Dienste des DRK-Kreis Unna das neue Programm für 2020. Insgesamt sechs Tagesausflüge mit Service stehen im kommenden Jahr auf dem Reiseplan. Erste

Einblicke erhielten am vergangenen Donnerstag exklusiv die Stammgäste der bisherigen Fahrten, die sich gerne schonmal den einen oder anderen Termin reservierten.

Ab sofort können nun alle Interessierten einen Blick ins Programmheft werfen und sich für die Tagesreisen anmelden. Im Rahmen des Programms „DRK-Tagesreisen mit Service“ organisiert das DRK-Team bereits seit Jahren regelmäßig begleitete Tagesausflüge mit Programm. Wer gerne aktiv ist, Gesellschaft schätzt und sich das lästige Planen vorab sparen möchte, ist hier genau richtig.
Denn jeder Ausflug beinhaltet ein Rundum-Programm inkl. Anreise, Verpflegung und Einritt. Zur Teilnahme ist keine DRK-Mitgliedschaft erforderlich. Alle Interessierten sind herzlich willkommen.

Informationen & Anmeldung: Telefonisch unter 02303-25453-0 oder per E-Mail an reisen@drk-kv-unna.de

Übersicht:

Märkische Spezialitätenbrennerei Hagen
Dienstag, 11.02.2020
Preis: 62€ inkl. Bustransfer, Einritt, Führung, Verköstigung und 3-Gang-Menü

Villa Hügel in Essen
Donnerstag, 23.04.2020
Preis: 49€ inkl. Bustransfer, Einritt, Führung und Mittagessen

Düsseldorf erkunden: Rheinschifffahrt, Rheinturm & Altstadt
Donnerstag, 18.06.2020
Preis: 59€ inkl. Bustransfer, Einritt, Schifffahrt, Mittagessen, Kaffee & Kuchen

Glockengießerei Gescher
Dienstag, 18.08.2020
Preis: 59€ inkl. Bustransfer, Eintritt, Führung, Mittagessen, Planwagenfahrt, Kaffee & Kuchen

Schloss Corvey Höxter
Mittwoch, 28.10.2020
Preis: 51€ inkl. Bustransfer, Eintritt und Mittagessen

Weihnachtsfeier Clemens August
Montag, 07.12.2020
Preis: 49€ inkl. Bustransfer, Mittagessen, Kaffee & Kuchen, Glühweinfahrt und Weihnachtsfeier

---

Praxis-Reihe für Erwachsene in der Ökologiestation: Wildniswissen

Am Samstag, 14. Dezember von 10.00 – 13.00 Uhr bietet das Umweltzentrum Westfalen einen Workshop Wildniswissen (2) für Erwachsene an. Zurück zur Natur. Immer mehr Menschen zieht es in ihrer Freizeit wieder hinaus ins Freie um sich mit der Umgebung zu verbinden und sich in dem überlieferten Naturwissen unserer Vorfahren zu probieren.

In dieser Veranstaltungsreihe lernen die Teilnehmer wichtiges Handwerkzeug für das Leben und Überleben in der Natur kennen.
An diesem Tag widmen sich die Teilnehmer der alten Fähigkeit des Glutbrennens. Mit Hilfe kleiner Glutstücke entstehen einfache Schalen, die in früheren Zeiten als Suppenschüsseln der Essenszubereitung dienten. Diese Programmreihe setzt sich 2020 fort und ist auch einzeln buchbar.

Durchgeführt wird der Praxis-Workshop von der Wildnispädagogin Sandra Bille und der Naturerlebnis-Pädagogin Heike Barth.
Die Kosten für diesen Praxis-Workshop betragen 38 Euro je Teilnehmer. Teilnehmen können maximal 16 Personen.

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

Großes Kino im Hallenbad Bergkamen: Kino-Pool-Party am 17. November

Im Hallenbad in Bergkamen findet am Sonntag, 17. November, ein Kinoevent der ganz besonderen Art für Kinder und Jugendliche statt. Mit professioneller Ton- und Videotechnik, sowie einer großen Filmleinwand.

Die „KINO Pool-Party“ geht von 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr und vereint Blockbuster mit Badespaß, denn mit einem actionreichen Party-Programm im und um das Schwimmbecken herum stimmen die Animateure auf einen Streifen ein, der im Vorfeld von den jungen Gästen selbst ausgewählt wird. Die Abstimmung erfolgt klassisch per Applaus. Dieses Highlight im Hallenbad Bergkamen gibt es zum normalen Eintrittspreis.

Herbstliche Römerberg-Führung am kommenden Sonntag

Gästeführerin Elke Böinghoff-Richter vom Bergkamener Gästeführer-Ring lädt zum kommenden Sonntag, 10. November, interessierte Bürgerinnen und Bürger zu einer herbstlichen

Wanderung über den Römerberg im Stadtteil Oberaden ein, um dabei den Spuren der „alten Römer“ zu folgen.

Los geht es an diesem Tag ab 14.30 Uhr vom Startpunkt vor dem Eingang zum Stadtmuse-um auf eine gut zweieinhalbstündige fußläufige Erkundungs- und Besichtigungstour über das Gelände des früheren Legionslagers auf dem Römerberg. Während des Rundgangs werden mehrere markante Punkte des Lagers angesteuert und an Ort und Stelle direkt in Augenschein genommen, darunter auch die Rekonstruktion der früheren Holz-Erde-Mauer des Lagers nahe der katholischen St. Barbara-Kirche. Außerdem ist viel zu erfahren über die Lebensbedingungen der römischen Soldaten und der früheren einheimischen germanischen Bevölkerung in dieser Region.

Für die Teilnahme an der Wanderung ist pro Person ein Kostenbeitrag von drei Euro zu ent-richten; für Kinder bis zu zwölf Jahren ist die Teilnahme kostenfrei. Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich. Der Rundgang endet später wieder vor dem Stadtmuseum. Allerdings findet die Führung nur dann statt, wenn sich mindestens fünf interessierte Personen am Treff-punkt einfinden.