

Lach-Yoga in der Ökologiestation

Wir lachen zu wenig! Nur 15 bis 20 mal am Tag im Durchschnitt. Dabei ist Lachen gesund: wer viel lacht, kann sein Befinden positiv beeinflussen. Am Sonntag, 7. Juli, praktiziert Shyney Vallomtharayil in der Ökologiestation in Bergkamen-Heil, Westenhellweg 110, das gemeinsame Lachen nach den Erkenntnissen des indischen Arztes Dr. Madan Kataria. Gemeinsam wird in kleinen Spielen und einfachen Dehn- und Streckübungen gelacht.

Eventuelles Unbehagen bei „Erstlachern“ verschwindet schnell, denn sich selbst beim freien Lachen zuzuhören und anderen zuzusehen ist Spaß pur! Bei der Veranstaltung, die von 11.00 bis 13.00 Uhr dauert und 15,00 Euro kostet, sollten die Teilnehmer bequeme Kleidung anhaben und etwas zu trinken mitbringen. Eine Anmeldung ist unter 0 23 89 – 98 09 11 (auch Anrufbeantworter) oder 0 23 89 – 9 80 90 beim Umweltzentrum Westfalen möglich. Interessierte können sich auch vorab unter www.ojas-vitality.com im Internet informieren.

Projekt Szenentreff des Streetwork-Teams Bergkamen

Am Mittwoch, 3. Juli, startet Streetwork Bergkamen um 17:30 Uhr das neue Projekt „Szenentreff“. Angesprochen sind junge Menschen ab 14 Jahren, die Lust haben an einem gemeinsamen Musikvideo mitzuarbeiten, in das Aspekte aus ganz unterschiedlichen Jugendszenen einfließen sollen.

So wird es Workshops zu Parkour und Graffiti geben, zusätzlich werden musikalische Anleihen bei Hip Hop und Punk entnommen und hiernach mittels Streetdance in Szene gesetzt. All dies wird gefilmt, professionell in einem Tonstudio aufgenommen und im Anschluss hieran zu einem Musikvideo zusammengefügt.

Die Teilnahme erfolgt ohne Anmeldung. Jugendliche können einfach an den jeweiligen Workshop-Tagen am passenden Ort auftauchen und mitmachen.

Nähere Infos und die Termine der Workshops sind auf den Facebook- oder Instagram-Seiten von Streetwork Bergkamen zu erhalten.

Das Projekt des Streetwork Bergkamen wird aus Mitteln des Ministeriums für Kinder, Familie, Flüchtlinge und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen gefördert.

Was vom Bergbau übrig blieb – Radtour durch den GeoPark Ruhrgebiet



Ehemalige Zechenbahntrasse
nahe der Marina Rünthe,

bald Teil des
Radschnellweges Ruhr RS1.
Foto: Andreas Abels

Seit einigen Jahren ist der Steinkohlenbergbau in unserer Region nun Geschichte. Jüngere Generationen erfahren vieles dieser so prägenden Industrie nur noch aus Erzählungen von Zeitzeugen oder anderen Quellen wie Film und Literatur. Der umfassende Einfluss hat sich aber auch vor Ort in der Morphologie, der Siedlungs- und Verkehrsstruktur oder der Kunst vielfach erhalten und kann entdeckt werden. Während der rund 36 km langen Rundtour werden wir viele dieser Orte im Verlauf der GeoRoute Lippe im Raum Lünen und Bergkamen besuchen. Zahlreiche spannende Geschichten gibt es hier zu erzählen, die zum Teil auch „Eingeborenen“ neu sein werden.

Die Radtour findet am Samstag, 13. Juli, statt, startet um 10 Uhr und wird voraussichtlich rund fünf Stunden dauern. Start und Ziel ist der Vorplatz des Hauptbahnhofs Lünen. Die Strecke ist teilweise hügelig (z. B. Adener Höhe) – hier kann auch mal geschoben werden – das Tempo bleibt aber immer gemütlich.

Um verbindliche Anmeldung unter Tel. 0231/8822108 oder info@georoute-lippe.de wird gebeten. Anmeldeschluss ist der 11.07. Die Teilnahme kostet 2 € für Erwachsene; für Kinder bis 14 Jahre ist das Angebot kostenlos.

Die Tour wird geführt von Dr. Andreas Abels, Geologe und erfahrener Tourenleiter im ADFC Kreisverband Unna. Veranstalter ist der GeoPark Ruhrgebiet e.V.

Bis Freitag: Freibäder in Kamen und Bergkamen bis 20:00 Uhr geöffnet

Die GSW verlängern die Öffnungszeiten der Freibäder in Kamen und Bergkamen um jeweils eine halbe Stunde, um den berufstätigen Menschen bei der derzeitigen Hitzewelle mehr Zeit zur Abkühlung zu verschaffen.

Bis einschließlich Freitag haben die Freibäder dann bis 20:00 Uhr geöffnet. Ab Samstag gelten wieder die normalen Öffnungszeiten bis 19:30 Uhr.

Alle Informationen zu den Öffnungszeiten der Freibäder gibt es auch im Internet unter www.gsw-freizeit.de.

Dort finden Besucher auch die Öffnungszeiten für die Sauna in Bönen, denn ebenfalls interessant ist: Wer regelmäßig, also auch im Sommer, sauniert, kann besser mit einer derartigen Hitzewelle, wie sie Deutschland derzeit ereilt, umgehen. Der Körper gewöhnt sich an hohe Temperaturen und man kann viel besser schlafen. Nach dem Schwitzen in der Sauna tut auch die Abkühlung unter der eiskalten Dusche oder im Taucherbecken besonders gut.

Offenes Singen auf der Halde – Auch mit barrierefreiem

Shuttle-Service zur Adener Höhe

Im Rahmen des Jubiläumsprogramms der Musikschule stehen vor der Sommerpause noch zwei Veranstaltungen auf dem Terminplan. Passend zum Wetter werden bei zwei Freiluftveranstaltungen die Teilnehmer zum Mitsingen eingeladen. Chorleiter und Gesangslehrer Rudolf Helmes lädt ein zum „Offen Singen“, dabei sollen traditionelle Volkslieder und populäre Lieder gesungen werden.

Als Ort für die erste Veranstaltung am Sonntag, 30. Juni um 15 Uhr hat sich Rudolf Helmes gemeinsam mit dem Amt für Wirtschaftsförderung und Tourismus unter dem Titel „Hoch über den Dächern Bergkamens“ die Halde „Adener Höhe“ ausgesucht. Simone Reichert von der Stabsstelle Wirtschaftsförderung und Tourismus freut sich sehr über die gemeinsame Kooperation: „Wir können uns zukünftig sehr gut vorstellen, auch bei solchen Themen noch mehr mit der Musikschule und dem Kulturreferat zusammenzuarbeiten.“ Simone Schmidt-Apel, Kulturreferentin der Stadt Bergkamen ergänzt: „Schließlich arbeiten wir im Rahmen der Fernradroute Römer-Lippe-Route bereits erfolgreich zusammen.“

Am letzten Juni-Wochenende bietet die Stabsstelle für Wirtschaftsförderung und Tourismus in Kooperation mit dem Deutschen Roten Kreuz und der DasDies Service GmbH wieder den barrierefreien Shuttle-Service zur Adener Höhe an. Der Pendelverkehr zur Adener Höhe findet am Samstag, 29. Juni (DRK) und Sonntag, 30. Juni 2019 (DiesDas) in der Zeit von 14 bis 17 Uhr statt. Der Termin am Sonntag richtet sich insbesondere an Rollstuhlfahrer/innen, steht aber selbstverständlich allen Interessierten des offenen Singens offen. Treffpunkt für die Haldenfahrten ist der Besucherparkplatz an der Erich-Ollenhauer-Straße (gegenüber Binsenheide).

Für Samstag, 29.06.2019 ist eine Voranmeldung unter Tel. 02307/965-299 oder touris-mus@bergkamen.de (bis zum 24.06.2019) erforderlich. Am Sonntag, 30.06.2019 ist eine Voranmeldung aufgrund der Veranstaltung von Rudolf Helmes ausnahmsweise nicht notwendig, so dass Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Veranstaltung den Shuttle-Service auch spontan nutzen können. Der Preis für den Shuttle-Service beträgt 2,00 € je Person.

Die zweite Veranstaltung „Offenes Singen“ findet am Dienstag, 02. Juli 2019 um 15 Uhr auf dem Platz der Partnerstädte in Bergkamen-Mitte statt.

Beide Veranstaltungen dauern etwa eine Stunde, eine Anmeldung zum „Offenen Singen“ ist nicht notwendig, die Teilnahme am Singen ist kostenlos, Liederzettel mit Noten und Texten werden bereitgestellt.

Römerberg-Führung am kommenden Sonntag

Gästeführerin Elke Böinghoff-Richter vom Bergkamener Gästeführerring lädt am Sonntag, 16. Juni 2019, wieder Bürgerinnen und Bürger zu einer Wanderung über den Römerberg im Stadtteil Oberaden ein, um dabei mit ihnen den Spuren der „alten Römer“ zu folgen.

Los geht es an diesem Tag ab 14.30 Uhr vom Startpunkt vor dem Eingang zum Stadtmuseum 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 entrichten; 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 Personen am Treffpunkt einfinden.

Sommerfest im Familienzentrum Tausendfüßler

Am Samstag, 15. Juni, findet in der Zeit von 11 bis 14 Uhr im Familienzentrum „Tausendfüßler“, Im Sundern 7, unter dem Motto „Es war einmal...“ das diesjährige Sommerfest statt. Viele Mitmach-Aktionen und Spielmöglichkeiten erwarten Kinder und Eltern an diesem Tag.

**IVCG Bergkamen/Werne
informiert sich über das**

Resilienz-Konzept

Die IVCG Bergkamen/Werne lädt am kommenden Samstag, 15. Juni, um 18 Uhr zur nächsten Vortragsveranstaltung ins Trauzimmer der Marina Rünthe ein. Referent ist Gabriel Schandl, Geschäftsführer der Speaker GmbH. Sein Thema ist das Resilienz-Konzept.

Leistungsforscher Gabriel Schandl beschäftigt die Frage: Was bringt Menschen dazu durchzuhalten, was sind ihre Konzepte, ihre Strategien und welche Muster kann man daraus ableiten? Kann Gott dabei eine Rolle spielen?

Als langjähriger Seminartrainer und Buchautor hat er viele Führungskräfte, Einzelpersonen, Teams und Unternehmen auf ihrem Weg begleitet und kennt dadurch viele Höhen und Tiefen. Auch seine eigenen Erfahrungen als 5-facher Familienvater, Ehemann und Geschäftsführer einer GmbH werden einfließen.

Für die Kosten erbittet die IVCG einen Beitrag pro Teilnehmer von 10,00 €! Anmeldung per Mail: bergkamen@ivcg.org, per Fon: 02307 88088 und mobil: 0160 2823910.

**Jede Menge Angebote für
Kinder und Jugendliche in den
Sommerferien: vom
Manegentraum bis zum Tag am**

Meer



Das Kinder und Jugendbüro der Stadt Bergkamen und die anderen beteiligten Organisationen stellten am Mittwoch das Ferienprogramm mit vielen tollen Angeboten vor.

Das Bergkamener Kinder- und Jugendbüro sowie sie anderen beteiligten Organisationen haben am Mittwoch das Sommerferienprogramm für Kinder und Jugendliche vorgestellt. „An 42 Tagen gibt es in den Sommerferien für sie mindestens ein Angebot“, erklärte Stadtjugendpfleger Christian Scharwey. Ein besonderes Markenzeichen der Stadt seien dazu die Aktionen, die über eine Woche gehen.

Rund 1500 Teilnehmerinnen und Teilnehmer gab es bei den Ferienangeboten im vergangenen Jahr. Diese Zahl könnte 2019 übertroffen werden, schätzt Scharwey. Die 5000 gedruckten Programmhefte sind bereits an die Schulen gegangen. Sie werden dort an die Kinder und Jugendlichen weiterverteilt. Einige hätten es bereits bekommen. Dafür sprächen, dass für die Angebote des Kinder- und Jugendbüros bereits rund 60 Anmeldungen vorlägen.

Grundsätzlich gilt, dass Anmeldungen, sofern sie notwendig sind, bei den einzelnen Trägern vorgenommen werden müssen. Das gilt zum Beispiel für die beiden Wochenangebote gleich zu Beginn der Sommerferien: die Steinzeitwoche des Umweltzentrums Westfalen und den Mitmachzirkus „Manegentraum“.

Ganz neu im städtischen Angebot ist der „Tag am Meer“ am 30. Juli. Es geht um 6 Uhr mit dem Bus los in Bergkamen. Zurück ist man um 21 Uhr. Dazwischen gibt es Strand, Meer und hoffentlich viel Sonne im niederländischen Scheveningen gleich hinter Den Haag. Hier sollte man nicht lange überlegen. Kinder zahlen für dieses Vergnügen 5 Euro und Erwachsene 10 Euro.

2018 blieben im Bus zu den Karl-May-Festspielen in Elspe doch tatsächlich einige Plätze frei. „Das war eine ganz tolle Sache“, berichtet Scharwey. Er geht davon aus, dass es am 23. Juli genauso viel Spaß macht, obwohl es für Winnetou nicht ganz so erfreulich endet. Gespielt wird nämlich Winnetou III.

Das gesamte Programm in den Sommerferien erhält man online hier nebst einem Download für das Anmeldeformular.

Hier nun ein Überblick über die Angebote:

- 12.07.2019 Sommerferienbeginnundspielplatzsaisoneneröffnungsfest
- 15. – 20.07.2019 Mitmachzirkus Manegentraum
- 15. – 19.07.2019 Erlebnistage für Kinder: Willkommen in der Steinzeit
- 15.07.2019 Superfly 1
- 16.07.2019 Ketteler Hof 1
- 17.07.2019 Spielplatzfest Stadtpark, Mitte
- 22. – 26.07.2019 Streetwork Sommersause
- 23.07.2019 Karl-May-Festspiele Elspe
- 24.07.2019 Spielplatzfest Flöz Dickebank, Rünthe
- 25.07.2019 Grusellabyrinth NRW
- 29.07.2019 Movie Park Bottrop
- 30.07.2019 Ein Tag am Meer in Scheveningen/NL
- 31.07.2019 Spielplatzfest Wilhelm-Busch-Str., Weddinghofen
- 01.08.2019 Eseltour nach Nottuln
- 05. – 23.08.2019 Projekt „SzenenTreff“ Streetwork

05.08.2019 Superfly 2
06.08.2019 Phantasialand
07.08.2019 Spielplatzfest Wieckenbusch, Oberaden
08.08.2019 Kölner Zoo
12. – 16.08.2019 KinderKulturTage „Wir sind draußen 2019“ im
Wasserpark Bergkamen
13.08.2019 Ketteler Hof 2
14.08.2019 Spielplatzfest Hof Theiler, Overberge
15.08.2019 Heidepark Soltau
19. – 21.08.2019 Geomaze
19. – 23.08.2019 Ferienspielaktion der Friedenskirchengemeinde
19. – 23.08.2019 Life-is-more-Bus
19.08.2019 Superfly 3
21.08.2019 Spielplatzfest Walter-Poller-Straße, Mitte

Gästeführung „Römer und Germanen im Raum Bergkamen/Kamen“ per Fahrrad am kommenden Samstag

Unter dem Leitthema „Römer und Germanen im heutigen Raum Bergkamen/Kamen“ steht am kommenden Samstag, d. 15. Juni, eine ortsübergreifende Fahrrad-Führung mit dem Bergkamener und Kamener Gästeführer Klaus Holzer auf dem Programm des Gästeführerrings Bergkamen. Die gut dreistündige Tour beginnt um 14.30 Uhr am Bergkamener Stadtmuseum am Museumsplatz in Oberaden und endet später am Museum in der Nachbarstadt Kamen.

Zu Inhalt und Ablauf der von ihm neu konzipierten und jetzt erstmalig präsentierten Führung per Fahrrad teilt Klaus Holzer

mit: „Auch wenn man heute in der Landschaft nichts mehr sieht und es nur vermuten kann, die Germanen und die Römer haben diese Region während ihrer Anwesenheit vor rund 2000 Jahren deutlich geprägt. Reichhaltige und vielfältige Funde, die heute im Kamener und im Bergkamener Museum ausgestellt sind, zeugen davon. Daher gehören Besuche beider Museen selbstverständlich auch zu unserem Tour-Programm. Im Verlauf der Fahrt werden wir dann überdies die Rekonstruktion der Holz-Erde-Mauer in Oberaden und das Gebiet der einstigen germanischen Siedlung im Seseke-Körne-Winkel in Kamen-Westick ansteuern und in Augenschein nehmen. Ziel ist es dabei, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern vor Augen zu führen, wie und unter welchen äußeren Umständen und Bedingungen Römer und Germanen einst tatsächlich hier gelebt haben.“

Und nicht zuletzt werden während der Fahrt – so Holzer – „auch sprachliche Hinterlassenschaften der Römer beleuchtet: Wo finden wir in unserem Alltagsdeutsch bis heute immer noch ‚römisches Erbe‘?“

Für die Teilnahme an der geplanten Rundfahrt ist pro Person ein Kostenbeitrag von fünf Euro zu entrichten, hinzu kommt das Eintrittsgeld für das Stadtmuseum Bergkamen. Für Kinder bis zu zwölf Jahren ist die Teilnahme kostenfrei.

Die Rad-Führung findet allerdings nur statt, wenn sich bis zu ihrem Beginn mindestens fünf Personen am Ausgangspunkt einfinden.

Termin: Samstag, 15. Juni 2019

Zeit: 14.30 Uhr

Treffpunkt: vor dem Stadtmuseum Bergkamen, B.-Oberaden, Jahnstraße 31

Kosten: € 5,00 + Eintritt Stadtmuseum Bergkamen

Mindest-Teilnehmerzahl: 5 Personen

Eine Woche auf der Ökologiestation: Willkommen in der Steinzeit (für Kinder von 7 – 11 Jahre)

In der ersten Sommerferienwoche (15. – 19. Juli; jeweils 10.00 – 15.00 Uhr) bietet das Umweltzentrum Westfalen eine Steinzeitwoche für Kinder an. Die Kinder tauchen ein in die Zeit der Mammuts und Neandertaler. Gemeinsam entdecken sie die Geheimnisse dieser längst vergessenen Zeit, bearbeiten Feuersteine, stellen Steinzeitlampen her und bauen einen Steinzeitofen. Viel Bewegung, spannende Spiele und eine Menge frische Luft im Wald und rund um die Ökologiestation erwarten die Kinder.

Mitzubringen sind: walddaugliche, regenfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Schnitzmesser (falls vorhanden) Der Kurs findet draußen statt.

Die Kosten für diese Veranstaltung betragen 105 Euro; Geschwisterkinder 80 Euro. Maximal können 18 Kinder an dieser Aktion teilnehmen. Durchgeführt wird die Veranstaltung von Sandra Bille (Wildnispädagogin) und Heike Barth (Naturerlebnis-Pädagogin).

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