

# Pflege- und Wohnberatung in Rünthe: Kostenfrei und neutral



Elke Möller. Foto:  
Max Rolke / Kreis  
Unna

Mit Eintritt eines Pflegefalles stehen Betroffene und Angehörige vor vielen Fragen. Hilfe gibt es vor Ort in den Sprechstunden der Pflege- und Wohnberatung im Kreis Unna. In Bergkamen-Rünthe findet die nächste Sprechstunde der Pflege- und Wohnberatung am Donnerstag, 11. Juni in der Zeit von 10 bis 12 Uhr statt.

Die Pflegeberaterin Elke Möller ist im Gemeindebüro an der Christuskirche, Rünther Str. 42, zu erreichen und bietet eine individuelle und kostenfreie Beratung an.

In der Beratung geht es um alle Fragen rund um das Thema Pflege, wie zum Beispiel zu den verschiedenen Leistungen der Pflegeversicherung oder der Begutachtung durch den Medizinischen Dienst. Ebenfalls informiert die Beraterin über ortsnahe Betreuungs- und Pflegeangebote und deren Finanzierung. Informationen gibt es auch zu

Entlastungsangeboten für pflegende Angehörige. Die Beratung ist kostenlos und unabhängig.

#### Terminvereinbarung

Um eine vorherige Terminvereinbarung unter Fon 08 00 27 20 02 00 (kostenfrei) wird gebeten. Wer den Termin nicht wahrnehmen kann, erreicht die Pflege- und Wohnberatung im Kreis Unna im Severinshaus, Nordenmauer 18 in Kamen, unter Fon 0 23 07 2 89 90 60 oder Fon 08 00 27 20 02 00 (kostenfrei).

Weitere Informationen gibt es im Internet unter [www.kreis-unna.de](http://www.kreis-unna.de) (Suchbegriff Pflege- und Wohnberatung). PK | PKU

---

## **Mobiler Gesundheitskiosk kommt nach Bergkamen**

Gesundheit kann herausfordernd sein. Nicht nur eine Krankheit selbst, sondern auch das Drumherum. Hierfür gibt es den „Mobilen Gesundheitskiosk“.

Vor Ort können Sie sich zu allen Fragen rund um Ihre Gesundheit unbürokratisch und kostenlos beraten lassen. Die Gesundheitslotsinnen Jana Krethen, Lea Görsmeier und Judith Steinkamp beraten zu Angeboten unter Berücksichtigung ihrer individuellen Situation. Es geht zum Beispiel um Themen wie: „Was tue ich, wenn ich eine Verordnung bekommen habe? Ich habe Fragen zu Angeboten rund um meine Erkrankung.“

#### Sprechzeiten Bergkamen

Dienstag, 09. Juni: 10:00 – 11:30 Uhr

Multikulturelles Forum e.V., Buchfinkenstr. 8

Gesundheitslotsin: Jana Krethen

Sprechzeiten Bergkamen

Dienstag, 09. Juni: 14:00 – 15:30 Uhr

ChanGe! Bergkamen, Präsidentenstr. 42

Gesundheitslotsin: Jana Krethen

Sprechzeiten Bergkamen

Freitag, 12. Juni: 09:00 – 11:30 Uhr

OGS Frühstückscafé, Am Friedrichsberg 33

Auch außerhalb der offenen Sprechstunden können Termine vereinbart werden, unter [gesundheitskiosk@kreis-unna.de](mailto:gesundheitskiosk@kreis-unna.de). Interessierte können zu den allgemeinen Öffnungszeiten der Kreisverwaltung Unna telefonisch beraten werden und Termine vereinbaren, unter den folgenden Telefonnummern: Fon 0 23 03 27 – 35 53 oder unter Fon 0 23 03 27 – 42 52 sowie unter Fon 0 23 03 27 – 27 59.

Weitere Infos und Kontakte sowie aktuelle Termine gibt es unter [www.kreis-unna.de](http://www.kreis-unna.de) und dem Stichwort „Mobiler Gesundheitskiosk“. PK | PKU

---

## **Mobiler Gesundheitskiosk in Bergkamen: Eine Anlaufstelle für alle**

Gesundheit kann herausfordernd sein. Nicht nur eine Krankheit selbst, sondern auch das Drumherum. Hierfür gibt es den „Mobilen Gesundheitskiosk“.

Vor Ort können Sie sich zu allen Fragen rund um Ihre Gesundheit unbürokratisch und kostenlos beraten lassen. Die Gesundheitslotsinnen Jana Krethen, Lea Görsmeier und Judith Steinkamp beraten zu Angeboten unter Berücksichtigung ihrer

individuellen Situation. Es geht zum Beispiel um Themen wie:  
„Was tue ich, wenn ich eine Verordnung bekommen habe? Ich habe  
Fragen zu Angeboten rund um meine Erkrankung.“

Sprechzeiten Bergkamen

Dienstag 12.05. – 10:30 – 12:00 Uhr

Multikulturelles Forum e.V., Buchfinkenstr. 8

Gesundheitslotsin: Jana Krethen

Auch außerhalb der offenen Sprechstunden können Termine vereinbart werden, unter [gesundheitskiosk@kreis-unna.de](mailto:gesundheitskiosk@kreis-unna.de). Interessierte können zu den allgemeinen Öffnungszeiten der Kreisverwaltung Unna telefonisch beraten werden und Termine vereinbaren, unter den folgenden Telefonnummern: Fon 0 23 03 27 – 35 53 oder unter Fon 0 23 03 27 – 42 52 sowie unter Fon 0 23 03 27 – 27 59.

Weitere Infos und Kontakte sowie aktuelle Termine gibt es unter [www.kreis-unna.de](http://www.kreis-unna.de) und dem Stichwort „Mobiler Gesundheitskiosk“. PK | PKU

---

# **Lernen in der Natur: Auftakt der Projektwoche zur Gesundheitsvorsorge**



Das Städtisches Gymnasium Bergkamen und das Umweltzentrum Westfalen starten gemeinsam mit der AOK NordWest eine neue Projektwoche zur Gesundheitsvorsorge auf der Ökologiestation. Zum Auftakt nimmt derzeit eine achte Klasse des Gymnasiums an der viertägigen Veranstaltung teil.

An vier Tagen, jeweils sechs Stunden, erleben die Schülerinnen und Schüler ein abwechslungsreiches Programm in der Natur. Im Mittelpunkt stehen dabei drei zentrale Säulen der Gesundheitsvorsorge: soziales Miteinander, Bewegung und Naturerleben.

Durch Kooperationsspiele und gemeinsame Aktivitäten im Wald, auf der Wiese und am Lagerfeuer lernen die Jugendlichen, wie wichtig Teamgeist, gegenseitiges Vertrauen und ein respektvoller Umgang miteinander sind. Gleichzeitig erfahren sie, wie positiv sich Bewegung in der Natur auf das körperliche und seelische Wohlbefinden auswirkt.

Das Projekt soll Schülerinnen und Schülern nachhaltig vermitteln, wie eng Gesundheit, soziale Beziehungen und Natur miteinander verbunden sind. Die auf vier Jahre angelegte

Kooperation ermöglicht es, diese Inhalte langfristig in den Schulalltag zu integrieren und immer wieder neue Jahrgänge für einen gesundheitsbewussten Lebensstil zu begeistern

---

# Mobiler Gesundheitskiosk kommt nächste Woche zwei Mal nach Bergkamen

Gesundheit kann herausfordernd sein. Nicht nur eine Krankheit selbst, sondern auch das Drumherum. Hierfür gibt es den „Mobilen Gesundheitskiosk“.

Vor Ort können Sie sich zu allen Fragen rund um Ihre Gesundheit unbürokratisch und kostenlos beraten lassen. Die Gesundheitslotsin Jana Krethen beraten zu Angeboten unter Berücksichtigung ihrer individuellen Situation. Es geht zum Beispiel um Themen wie: „Was tue ich, wenn ich eine Verordnung bekommen habe? Ich habe Fragen zu Angeboten rund um meine Erkrankung.“

Jana Krethen

**Mittwoch 18.03.2026**

ChanGe! Bergkamen – Präsidentenstr. 42 – Bergkamen: 14:00 – 15:30 Uhr

**Freitag 20.03.2026**

OGS Gerhart-Hauptmann Schule – Am Friedrichsberg 33 – Bergkamen: 09:00-12:00 Uhr

Auch außerhalb der offenen Sprechstunden können Termine vereinbart werden, unter [gesundheitskiosk@kreis-unna.de](mailto:gesundheitskiosk@kreis-unna.de). Interessierte können zu den allgemeinen Öffnungszeiten der Kreisverwaltung Unna telefonisch beraten werden und Termine vereinbaren, unter den folgenden Telefonnummern: Fon 0 23 03

27 – 35 53 oder unter Fon 0 23 03 27 – 42 52 sowie unter Fon 0 23 03 27 – 27 59.

Weitere Infos und Kontakte sowie aktuelle Termine gibt es unter [www.kreis-unna.de](http://www.kreis-unna.de) und dem Stichwort „Mobiler Gesundheitskiosk“. PK | PKU

---

## Das Rote Kreuz ruft zur Blutspende auf: Wer Blut spendet, bleibt fit



Das DRK-Fitnessband.

Das Rote Kreuz ruft erneut zur Blutspende auf. Der nächste Blutspendetermin ist am Freitag, 20. Februar, von 16 bis 20

Uhr im Treffpunkt an der Lessingstraße.

Nach den Karnevalstagen beginnt die Fastenzeit und viele Menschen stellen sich die Frage, auf was sie verzichten können und worauf nicht. Das Rote Kreuz sagt ganz klar: Blutspenden sind unverzichtbar! Wer sich gesund und fit fühlt, ist herzlich zur Blutspende eingeladen. Damit die Fitness erhalten bleibt, verschenkt der DRK-Blutspendedienst jetzt ein Fitness-Band im Rotkreuz-Design. Ob Dehnen, Muskeltraining oder ein kurzer Aktivmoment: Mit 14 aufgedruckten Übungen ist das elastische Band sofort einsatzbereit – im Park, im Büro oder zu Hause.

Für den Blutspender ist jede Blutspende auch ein kleiner Gesundheits-Check, weil der Blutdruck, der Puls, die Körpertemperatur und der Blutfarbstoffwert unmittelbar vor der Blutspende überprüft werden. Im Labor des Blutspendedienstes folgen Untersuchungen auf verschiedene Infektionskrankheiten.

### **Blutspenden ist einfach. So gehts:**

- Termin reservieren: Unter [www.blutspende.jetzt](http://www.blutspende.jetzt) oder über die kostenlose Hotline 0800 11 949 11 lässt sich schnell und unkompliziert eine Blutspendezeit buchen.
- Gesund bleiben: Spenden darf, wer mindestens 18 Jahre alt ist und sich gesund fühlt – eine obere Altersgrenze gibt es nicht mehr.
- Bitte mitbringen: Personalausweis oder Führerschein.
- Sich stärken: Vor der Spende ausreichend trinken und etwas essen.
- Sich Zeit nehmen: Rund eine Stunde Zeit einplanen – die eigentliche Blutspende dauert nur fünf bis zehn Minuten. Danach bleibt man noch etwa zehn Minuten entspannt liegen.
- Genießen: Das Rote Kreuz bietet im Anschluss einen kleinen Imbiss oder ein Lunchpaket an.

Alle aktuellen Blutspendetermine, eventuelle Änderungen sowie

Informationen rund um das Thema Blutspende sind kostenfrei unter 0800 11 949 11 und unter [www.blutspende.jetzt](http://www.blutspende.jetzt) abrufbar.

---

# **Überwachungszone zur Geflügelpest rund um Hamm ist aufgehoben**

In einem Putenmastbetrieb in Hamm wurde der Verdacht auf Geflügelpest am Freitag, 26. Dezember 2025, amtlich festgestellt. Rund 8.000 Puten sind getötet worden. Das Veterinäramt des Kreises Unna hat die Überwachungszone aufgehoben. Die neuen Regelungen treten am 30. Januar in Kraft.

Mit der nun erfolgten Aufhebung entfallen die bislang geltenden besonderen Schutz- und Überwachungsmaßnahmen für Geflügelhaltungen in diesem Gebiet, zu dem auch große Teile von Bergkamen gehören. Das Veterinäramt weist jedoch darauf hin, dass weiterhin erhöhte Aufmerksamkeit geboten ist und Geflügelhalterinnen und -halter die allgemeinen Biosicherheitsmaßnahmen konsequent einhalten sollten.

---

**Rotes Kreuz ruft zur**

# Blutspende auf

Das Rote Kreuz ruft zur Blutspende auf am Montag, 2. Februar, von 16 bis 19.30 Uhr im Martin-Luther-Zentrum, Preinstraße 38, in Oberaden.

Die letzten Wochen waren geprägt von eindringlichen Aufrufen zur Blutspende, da sich die Blutkonservenlager bedrohlich geleert hatten. Nach der breiten Berichterstattung über den Notruf im Blutspendewesen und der großen spontanen Resonanz in der Bevölkerung ist eines klar: Viele Menschen sind bereit zu helfen, wenn es dringend ist. Die Bereitschaft, unmittelbar nach dem Aufruf Blut zu spenden, war ein starkes Zeichen von Solidarität und Engagement.

Gerade in der Karnevalszeit und während der immer noch grassierenden Krankheitswelle kommt es jetzt darauf an, diese Hilfsbereitschaft in eine nachhaltige Blutspende-Routine zu überführen. „Wir danken allen, die dem Notruf gefolgt sind und kurzfristig Blut gespendet haben. Diese Solidarität war wichtig“, sagt Stephan David Küpper, Pressesprecher des DRK-Blutspendedienst West. „Jetzt gilt es, einen Knoten ins Taschentuch zu machen: Planen Sie Ihre nächste Blutspende fest ein und kommen Sie wieder – Ihre Spende kann Leben retten.“ Nur eine regelmäßige Blutspende-Routine sichert dauerhaft die Versorgung schwerkranker Patienten.

## **Blutspenden ist einfach. So gehts:**

- Termin reservieren: Unter [www.blutspende.jetzt](http://www.blutspende.jetzt) oder über die kostenlose Hotline 0800 11 949 11 lässt sich schnell und unkompliziert eine Blutspendezeit buchen.
- Gesund bleiben: Spenden darf, wer mindestens 18 Jahre alt ist und sich gesund fühlt – eine obere Altersgrenze gibt es nicht mehr.
- Bitte mitbringen: Personalausweis oder Führerschein.
- Sich stärken: Vor der Spende ausreichend trinken und

etwas essen.

- Sich Zeit nehmen: Rund eine Stunde Zeit einplanen – die eigentliche Blutspende dauert nur fünf bis zehn Minuten. Danach bleibt man noch etwa zehn Minuten entspannt liegen.
- Genießen: Das Rote Kreuz bietet im Anschluss einen kleinen Imbiss oder ein Lunchpaket an.

Alle aktuellen Blutspendetermine, eventuelle Änderungen sowie Informationen rund um das Thema Blutspende sind kostenfrei unter 0800 11 949 11 und unter [www.blutspende.jetzt](http://www.blutspende.jetzt) abrufbar.

---

## **Neues VHS-Semester startet bald**

Lernen, ausprobieren, weiterentwickeln: Die Volkshochschule Bergkamen startet ab 26. Januar ins neue Semester und einige Plätze sind noch buchbar. Das Programm für das erste Semester 2026 – mit rund 250 Veranstaltungen bietet eine Menge interessanter Themen sowohl online als auch vor Ort. Damit zeigt die Volkshochschule einmal mehr, wie vielfältig moderne Erwachsenenbildung heute ist.

Spannende Workshops zu Kommunikation und persönlicher Entwicklung bietet der Fachbereich Gesellschaft. Auch die Stärkung der eigenen Finanzkompetenz -insbesondere für Frauen- wird thematisiert.

Das Thema Gesundheit nimmt im neuen Semester wieder einen breiten Raum ein. Und zwar sowohl in Vorträgen zu Ernährung als auch praktisch, um in Bewegung zu kommen und zu bleiben.

Fremdsprachen gehören schon immer zu den „Klassikern“ bei der VHS. In einigen Kursen können noch Teilnehmer aufgenommen werden. Die Sprachen wie Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch und Niederländisch warten auf interessierte Teilnehmende. Ganz neu in diesem Semester ist ein „English-Business Kurs for Beginners A1/A2“, der zweimal wöchentlich angeboten wird. „Teilnehmer, die ihre Englischkenntnisse für den Beruf gezielt erweitern möchten, sind hier genau richtig,“ so Manuela Sieland, Leiterin der VHS.

Neben Office-Anwendungen und künstlicher Intelligenz ergänzt der Bereich EDV und Beruf das Programm um neue Angebote wie den „Bewerbungscheck“ oder auch „Gewaltfreie Kommunikation“. Dies sind nur zwei der Highlights in dieser Sparte.

Auch die Vorträge VHS.Wissen.Live, die in Kooperation mit weiteren Volkshochschule durchgeführt werden, bieten jede Menge interessanter Themen bis ins Wohnzimmer: „Zwischen Zöllen und Zeitenwende“ und „Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne“ bieten spannende virtuelle Reisen u.a. in die Hamburger Kunsthalle oder in die Pinakothek nach München.

„Mit dieser Vielfalt trägt die Volkshochschule wesentlich dazu bei, Lebensqualität, Teilhabe und Zukunftschancen in Bergkamen zu stärken“, ist sich Manuela Sieland sicher. „So wird lebenslanges Lernen auch im ländlichen Raum wohnortnah möglich.“

Das komplette Programm ist online unter [www.vhs.bergkamen.de](http://www.vhs.bergkamen.de) zu finden oder im Programmheft, das an den bekannten Stellen im Stadtgebiet ausliegt.

Weitere Informationen und Anmeldungen sind jederzeit online möglich. Das Team der VHS Bergkamen nimmt Anmeldungen auch gerne telefonisch unter 02307-284952 oder 284954, sowie per E-Mail unter [vhs@bergkamen.de](mailto:vhs@bergkamen.de) oder persönlich entgegen.

---

# Noch freie Plätze: Pilates für Männer ab 50 Plus in der VHS Bergkamen

Die Volkshochschule Bergkamen bietet in ihrem Gesundheitsprogramm an der Lessingstraße 2, ab dem 29. Januar 2026 einen „Pilates-Kurs speziell für Männer ab 50 Jahren“ an. Das Angebot richtet sich an Männer, die ihre Beweglichkeit, Kraft und Körperhaltung verbessern und gleichzeitig etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

Pilates ist ein ganzheitliches Training, das insbesondere die Tiefenmuskulatur stärkt, die Wirbelsäule stabilisiert und die Körperwahrnehmung fördert. Der Kurs ist auf die Bedürfnisse von Männern in der zweiten Lebenshälfte abgestimmt und eignet sich sowohl für Einsteiger als auch für Teilnehmende mit ersten Trainingserfahrungen. Die Übungen werden kontrolliert und gelenkschonend ausgeführt.

**Kursnummer: 3204**

Pilates für den Mann 50 Plus

Leitung: Herr Martin Weber

Datum: 29. Januar 2026

Zeit: 11:15 – 12:15 Uhr

Ort: VHS Bergkamen, Lessingstraße 2 in 59192 Bergkamen

Kosten: 81,10 Euro

Anmeldungen sind jederzeit online möglich unter [www.vhs.bergkamen.de](http://www.vhs.bergkamen.de). Das Team der VHS Bergkamen nimmt Anmeldungen auch gerne telefonisch unter 02307-2853002 oder 2853001, sowie per E-Mail unter [vhs@bergkamen.de](mailto:vhs@bergkamen.de) oder persönlich entgegen.

---

# **Zusätzlicher Line Dance-Kurs an der Volkshochschule Bergkamen aufgrund hoher Nachfrage**

Die Volkshochschule Bergkamen bietet aufgrund der großen Nachfrage nach einem Line-Dance Kurs einen weiteren Kurs in Oberaden an. Der Line-Dance-Kurs startet ab 27.01.2026 von 18.00 – 19.30 Uhr im Fröbelhaus (ehemalige Alber-Schweitzer-Schule) und lädt alle Tanzbegeisterten und Neugierige zum Mitmachen ein. Line Dance bedeutet Lebensfreude pur: Getanzt wird in Reihen und Formationen zu abwechslungsreicher Musik – von Country über Pop bis hin zu modernen Rhythmen. An 20 Kursabenden lernen Sie Schritt für Schritt einfache Choreografien, die ohne Tanzpartner getanzt werden können. Der Kurs eignet sich für Anfänger\*innen ebenso wie für Wiedereinsteiger\*innen, die Spaß an Bewegung, Musik und Gemeinschaft haben.

Die Kursgebühr beträgt 100,- Euro.

Anmeldungen sind jederzeit online möglich unter [www.vhs.bergkamen.de](http://www.vhs.bergkamen.de). Das Team der VHS Bergkamen nimmt Anmeldungen auch gerne telefonisch unter 02307-2853001 oder 2853002, sowie per E-Mail unter [vhs@bergkamen.de](mailto:vhs@bergkamen.de) oder persönlich entgegen.