Zwei Blutspendetermine des DRK im September

Das Deutsche Rote Kreuz, Ortsverein Bergkamen e. V., lädt in diesem Monat
September 2015 folgenden Blutspendeterminen ein:

- Freitag, 18. September, 15.00 – 20.00 Uhr im Treffpunkt, Lessingstraße 2 in Bergkamen-Mitte
- Dienstag, 22. September, 15.00 – 20.00 Uhr im Ev. Gemeindehaus, Goekenheide 7 in Bergkamen-Weddinghofen

---

Pflege- und Wohnberatung in Bergkamen

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 findet die nächste Sprechstunde der Pflege- und Wohnberatung am Donnerstag, 3. September von 10 bis 12 Uhr statt. Die Pflegeberaterin Anne Kappelhoff ist im Rathaus, Raum 600, Rathausplatz1, zu erreichen. Eine telefonische Kontaktaufnahme ist unter 0 23 07 / 965-218 möglich.

Bei der Beratung geht es um alle Fragen rund um das Thema Pflege, wie zum Beispiel zu den Leistungen der Pflegeversicherung, zum Pflegetagebuch oder der Begutachtung durch den Medizinischen Dienst. Informationen gibt es auch zu den Leistungen, die an einer Demenz erkrankten Menschen zustehen.

Auch wer einen Gesprächskreis für pflegende Angehörige, einen ambulanten Pflegedienst, eine Tages- oder Kurzzeitpflegeeinrichtung oder ein Pflegeheim sucht, bekommt Adressen und Informationen über ortsnahe Angebote. Außerdem werden Fragen zur Finanzierung dieser Hilfeangebote beantwortet. Die Beratung ist kostenlos und anbieterunabhängig.

Wer den Termin nicht wahrnehmen kann, später noch Fragen hat oder einen Hausbesuch vereinbaren möchte, erreicht die Pflege- und Wohnberatung im Kreis Unna im Severinshaus, Nordenmauer 18 in Kamen unter Tel. 0 23 07 / 28 99 060 oder 0 800 / 27 200 200 (kostenfrei).

Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.kreis-unna.de (Suchbegriff Pflege- und Wohnberatung).

---

7. Sommerfest auf dem Zentrumsplatz

Zu ihrem inzwischen 7. Sommerfest auf dem Zentrumsplatz lädt am kommenden Mittwoch, 17. Juni, von 13 bis 18 Uhr die Sonnenapotheke ein.

Auf die Besucher warten viele Aktionen. Unter anderem können sie sich die Blutwerte und den Blutdruck messen lassen. Zur Stärkung sind Würstchen, Getränke und Waffeln im Angebot.

Heilpädagogisches Reiten in Heil – Tag der offenen Tür

Zu einem „Tag der offenen Tür“ lädt die Ergotherapiepraxis Mareike Langner an der Südlichen Lippestraße in Heil am Samstag, 13. Juni, von 14 bis 17 Uhr ein. Das besondere Angebot der Praxis ist heilpädagogisches Reiten. Das kann man sich an diesem Tag genau ansehen. Dazu gibt es Kinderspiele und Ponyreiten



Zu den Praxisräumen haben Mareike Langner und ihr Mann vor rund sieben Jahren auf dem 4700 Quadratmeter großen Grundstück in direkter Nachbarschaft zur Kleingartenanlage „Haus Aden“ eine 15 mal 30 Meter große Reithalle nebst Pferdestall errichtet.

Auslöser für diesen sicherlich mutigen Schritt war für Mareike Langner die Erkenntnis, dass es für heilpädagogisches Reiten zwar einen Bedarf gibt, aber keine ausreichenden Angebote – in Bergkamen schon gar nicht. Deshalb hatte sie vorher eine entsprechende Zusatzausbildung absolviert.

Reiten wirkt sich in vielerlei Hinsicht positiv auf Menschen aus. Es trainiert den Körper, es wird aber auch die Konzentrationsfähigkeit gestärkt und es hilft, Ängste zu überwinden. Zusätzlich lernen insbesondere Kinder im Umgang mit den Vierbeinern, Verantwortung zu übernehmen. Ein Pferd muss schließlich auch versorgt werden. Seit August wird diese Arbeit durch einen Förderverein „Mit Pferde(n) stärken e.V.“

unterstützt.

Dies alles können sich die Besucher des „Tages der offenen Tür“ am 13. Juni genau ansehen und vom Team von Mareike Langner genau erklären lassen. Dazu gibt es Kinderspiele und Ponyreiten .

TuS hat freie Plätze in der Problemzonengymnastik

Der TuS Weddinghofen hat in seiner Gruppe „Problemzonengymnastik“ noch Plätze frei. Jeden Mittwoch treffen sich Interessierte von 16.30 Uhr bis 17.30 Uhr in der Turnhalle I des Gymnasiums Bergkamen. Unter der Leitung von Silke Werner dreht sich alles um die Problemzonen der Frauen. Spezielle Gymnastik für Bauch, Beine und Po stehen auf dem Stundenplan. Hier wird alles getan, damit die Bikinifigur bis zum Sommerurlaub perfekt ist. Mitmachen kann jeder, nach den drei Schnupperstunden ist die Mitgliedschaft im Verein jedoch erforderlich.

VHS Kurs Säure-Base-Haushalt im Gleichgewicht

Tag für Tag entstehen in unserem Körper Säuren. Es handelt sich hierbei meistens um Stoffwechselprodukte, die beim Abbau von Nahrung entstehen. Auch Ernährungsfehler, übermäßiger

Verzehr von Genussmitteln, Stress und Hektik und psychische Belastung können uns „sauer“ machen. Entstehen mehr Säuren, als der Körper neutralisieren und ausscheiden kann, so sprechen wir von einer Übersäuerung, die Ursache vieler Befindlichkeitsstörungen sein kann.

Claudia Lindemann referiert am Donnerstag, 19. März, von 19:00-20:30 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ über den Säure-Basen-Haushalt und erläutert, wie man durch die Anwendung naturheilkundlicher Methoden die Säurelast wieder los wird und seinen Haushalt in ein gesundes Gleichgewicht bringt. Sie gibt Ernährungstipps, informiert über basische Bäder und basische Mineralien und macht Vorschläge für anzuwendende Kräuter und Teezubereitungen. „Steigern Sie Ihr Wohlbefinden durch einen ausgeglichenen Säure-Base-Haushalt“, rät die Heilpraktikerin. Für die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist ein Kursentgelt in Höhe von 9,00 € zu entrichten.

Für diesen Kurs mit Kursnummer 3401 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS erforderlich. Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 08.30 – 12.00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, entgegen. Eine Anmeldung per Telefon ist unter der Rufnummer 02307 / 284952 oder 284954 möglich. Interessierte können sich auch jederzeit online über http://vhs.bergkamen.de anmelden.

28-jährige Annika aus

Bergkamen will leben – Typisierungsaktion in der Hellwegschule

Die 28-jährige Annika aus Bergkamen leidet am Non-Hodgkin-Lymphom, einer schweren Erkrankung des blutbildenden Systems. Nur eine Stammzelltransplantation kann ihr Leben retten. Um ihr und anderen Patienten zu helfen, veranstalten Annikas Familie und Freunde gemeinsam mit der DKMS Deutsche Knochenmarkspenderdatei gemeinnützige am Sonntag, 8. März, in der Hellwegschule in Rünthe eine Registrierungsaktion. Jeder kann helfen: Wer gesund und zwischen 17 und 55 Jahre alt ist, darf sich als Spender registrieren lassen und jeder kann Geld spenden, um die Typisierungen finanziell zu ermöglichen.



Annika aus Bergkamen.

Ende Juli 2014 entdeckte Annika am Schlüsselbein einen kleinen Knoten. Ihr Hausarzt schickte sie zur Abklärung zu verschiedenen Fachärzten: „Normaler Lymphknoten“ lautete die Diagnose, „machen Sie sich keine Sorgen.“ Nach drei Wochen hatte sich der Knoten auf Golfballgröße ausgedehnt. Erst jetzt wurde die junge Frau stationär aufgenommen und der Knoten operativ entfernt. Man teilte ihr mit, dass damit alles

ausgestanden sei und sie sich nur noch etwas schonen sollte. Doch schon nach kurzer Zeit bildete sich ein zweiter Knoten. Verständlicherweise beunruhigt, ließ sich Annika in die Lungenklinik in Hemer verlegen. Dort erhielt sie nach kurzer Zeit die niederschmetternde Diagnose: Lymphknotenkrebs!!!

Zurück in Dortmund wurde zügig mit der Chemo begonnen. Nach bereits drei Zyklen erhielt sie die positive Nachricht, dass keine Lymphknoten mehr erkennbar seien. Weihnachten war Annika wieder zu Hause und fühlte sich richtig gut. Im Januar 2015 fuhr sie zu einer speziellen Kontrolle nach Münster. Doch noch vor der Auswertung aller Untersuchungen hatte sich bereits wieder ein Lymphknoten am Schlüsselbein gebildet. Wieder wurde sie stationär aufgenommen, der Knoten abermals entfernt und mit einer weiteren Chemotherapie gestartet – die Annika diesmal jedoch nur mit schweren Nebenwirkungen überstand. Inzwischen steht fest: nur eine Stammzelltransplantation kann ihr Leben retten. Bislang wurde aber weltweit noch kein passender Spender für Annika gefunden.

Annika ist ein Familienmensch



Annika mit ihren Geschwistern

Annika ist ein ausgesprochener Familienmensch. Sie liebt die regelmäßigen Spieleabende mit ihren Geschwistern Svenja, Nils

und Yannick. Auch der Freundeskreis spielt für Annika eine große Rolle. Ihre herzliche, hilfsbereite und soziale Art wird überall geschätzt. In der jetzigen schwierigen Situation geben ihr die Freunde all das durch eine große Hilfewelle zurück.

Als großer und treuer BVB-Fan ist Annika Mitglied des BVB 09 und begleitet ihren Verein durch Höhen und Tiefen. Mit ihren Brüdern geht sie bei Wind und Wetter ins Fußballstadion. Ihr großes Idol ist Stefan Reuter, für ihn hat Annika als kleines Kind geschwärmt, das hat sich bis heute nicht geändert.

Wenn man Annika heute fragt, was sie sich wünscht, antwortet sie: „einen Menschen mit passenden Stammzellen, der bereit ist, mein Leben zu retten." Und wenn dieser Wunsch in Erfüllung ginge? „Einmal nach San Francisco fliegen, auf der Golden-Gate Brücke stehen und hinunterspucken. Das wäre großartig!"

Svenja, Annika Schwester, weicht nicht von ihrer Seite: „Als Annikas eineiiger Zwilling ist es für mich sehr schwer, die Situation zu bewältigen. Seit Geburt sind wir unzertrennlich. Auf Annika kann ich immer zählen. Ein Leben ohne sie kann und will ich mir nicht vorstellen. Ohne meine zweite Hälfte bin ich auch nur ein halber Mensch. Deshalb bitte ich im Namen meiner ganzen Familie: lasst euch typisieren. Für jeden von uns dauert die Teilnahme nur fünf Minuten – für meine Schwester aber die Chance auf ein zweites Leben."

Die Aktion findet statt am:

Sonntag, den 8. März 2015, von 11:00 bis 17:00 Uhr in der Hellwegschule, Rünther Straße 80, Bergkamen

Mitmachen kann grundsätzlich jeder gesunde Mensch zwischen 17 und 55 Jahren.Nach dem Ausfüllen einer Einverständniserklärung werden dem Spender fünf Milliliter Blut abgenommen, damit seine Gewebemerkmale bestimmt (typisiert) werden können.

Genauso wichtig ist auch die finanzielle Unterstützung der

Aktion. Die Auswertung einer einzelnen Blutprobe im Labor kostet die DKMS 50 Euro. Als gemeinnützige Gesellschaft ist die DKMS bei der Spenderneugewinnung allein auf Geldspenden angewiesen. Um die geplante Aktion überhaupt durchführen zu können, benötigen wir Ihre finanzielle Hilfe! Jeder Euro zählt!

DKMS-Spendenkonto

Commerzbank Hamm

IBAN DE93 4104 0018 0508 0858 00

BIC COBADEFFXXX

Weitere Infos unter *www.dkms.de.*

Problemzonengymnastik für Bauch, Beine und Po beim TuS Weddinghofen

Der TuS Weddinghofen startet am Mittwoch, 4. März, mit einem neuen Angebot in den Frühling.
Von 16.30 Uhr bis 17.30 Uhr dreht sich in der Turnhalle I des Gymnasiums Bergkamen alles um die Problemzonen der Frauen. Spezielle Gymnastik für Bauch, Beine und Po stehen auf dem Stundenplan.
„Hier wird alles getan, damit die Bikinifigur bis zum Sommerurlaub perfekt ist. Mitmachen kann jeder“, so die Sprecherin des TuS Weddinghofen Yvonne Schneider.

Plätze frei im neuen Step Aerobic-Kurs des TuS Weddinghofen

Am kommenden Donnerstag startet der neue Step-Aerobic Kurs in der Turnhalle der Pfalzschule. Für den Kurs um 20 Uhr sind noch Plätze frei. Wer sich fit für den Frühling machen möchte, sollte einfach vorbeischauen.

Sportvereine fordern den Neubau von zwei Bädern in Bergkamen und Kamen

Die Diskussion um die Zukunft der GSW-Freizeiteinrichtungen in Kamen und Bergkamen nimmt erhebliche Fahrt auf. Inzwischen hat sich auch die Stadtsportgemeinschaft positioniert. Sie spricht sich für den Neubau von zwei Bädern für jedes der beiden Städte aus unter Verzicht auf die vorhandenen.



Das Hallenbad in Bergkamen-Mitte.

Dieter Vogt, der Vorsitzende der Bergkamener Stadtsportgemeinschaft hatte sich in der Sitzung des Ausschusses für Schule, Sport und Weiterbildung zu Wort gemeldet und für diese Lösung geworben. Rund 27 Millionen Euro müssten die GSW in den nächsten Jahren in die Bäder investieren. Dafür bekäme man auch zwei neue. Der Neubau des Lünener Hallenbades habe rund 10 Millionen Euro gekostet und das in Werne werde mit 14,6 Millionen Euro zu Buche schlagen.

Entschieden sprach er sich gegen den Bau eines Zentralbades für Kamen und Bergkamen. Offensichtlich hat es hier bereits Abstimmungsgespräche mit den Kamener Sportvereinen gegeben. Sie seien derselben Meinung, erklärte er im Ausschuss. Hauptgrund sei, dass dieses einzige Bad nicht genügend Trainingszeiten für diese Vereine ermöglichen würde. In Kamen gebe es immerhin neun Wassersportvereine und in Bergkamen zwei.

In der Woche nur Schul- und Vereinssport



Wellenbad Weddinghofen

Weiteren Zündstoff wird vermutlich ein zweiter Vorschlag der Stadtsportgemeinschaft bringen. Dieses neue Bad soll von Montag bis Freitagmittag ausschließlich dem Schul- und Vereinssport vorbehalten sein. Für die Öffentlichkeit zugänglich wäre es dann nur am Freitagnachmittag und an den

Wochenenden. Von Montag bis Freitagmittag könnte dann auch auf den Einsatz von Schwimmmeistern verzichtet werden. Die notwendige Aufsicht würden dann die Schwimmlehrer der Schulen und die Übungsleiter der Vereine übernehmen.

Entschieden forderte Vogt vom Ausschuss, sich gegen den Bau eines Zentralbades einzusetzen, insbesondere deshalb, weil die GSW eine „Machbarkeitsstudie zum Bau eines Zentralbades“ in Auftrag gegeben hätte. Sowohl Ausschussvorsitzender Rüdiger Weiß als auch Sportdezernentin Christine Busch verweigerten hier die Gefolgschaft. Zwar solle es eine Machbarkeitsstudie geben, nicht aber mit dem einzigen Ziel „Zentralbad“. Zurzeit sei die Politik in den beiden Städten dabei, Vorgaben für solch eine Studie zu erarbeiten. Es sei völlig verfrüht, sich auf eine Lösung festzulegen.

Eissporthalle in Weddinghofen erhalten



Eissporthalle Weddinghofen

Nach Überzeugung des Stadtsportverbandes soll auch die Eissporthalle in Weddinghofen erhalten bleiben. Sie sei Heimat von drei Vereinen. Darunter auch die Bergkamener Eisbärinnen, die in der Fraueneishockey-Bundesliga spielten. Die Schließung der Halle am Häupenweg bedeute praktisch das Aus für diesen Verein, betonte Vogt.

Nach Angaben des Vorsitzenden des Stadtsportverbandes haben die von den Sport- und Freizeitstätten der GSW abhängigen Vereine 900 Mitglieder. Über 50 Prozent sind Kinder und Jugendliche. Sie werden von bis zu 100 Übungsleiterinnen und Übungsleitern betreut. Sie wenden pro Jahr durch ihre ehrenamtliche Tätigkeit 11.000 bis 12.000 Stunden auf.

Step Aerobic beim TuS Weddinghofen

Am kommenden Donnerstag, 5. Februar, findet jeweils von 19-20 Uhr und 20-21 Uhr eine kostenlose Step-Aerobic-Stunde in der Turnhalle der Pfalzschule statt.