Die Impfstellen in Unna und Lünen haben den neuen Impfstoff: buchbar ab Freitag



Impfstoff freigegeben. Foto: Birgit Kalle / Kreis Unna

Die Ständige Impfkommission (STIKO) hat am Dienstagabend, 20. September in einer Mitteilung eine neue Impf-Empfehlung zum Umgang mit den an die Omikron-Variante BA.1 angepassten Impfstoffen veröffentlicht. Damit können die Impfstoffe von BioNTech und Moderna ab sofort im Impfzentrum des Kreises Unna an der Platanenallee 18 und in der Impfstelle der Johanniter in Lünen verimpft werden.

Verabreicht werden die Impfstoffe zum ersten Mal ab heute, 21. September. Alle Termine sind allerdings schon ausgebucht. Die nächste Chance zur Impfung ist danach wieder am Freitag, 23. September ab 13.30 Uhr und in Lünen in der Impfstelle der Johanniter am Samstag, 24. September ab 14 Uhr. Für diese Tage sind noch Termine verfügbar.

Angepasste Impfstoffe nur für Booster

Die neuen, an die BA.1-Variante angepassten Impfstoffe erhalten nach der aktuellen Mitteilung der STIKO vorzugsweise alle Personen ab 12 Jahren, die eine Auffrischungsimpfung (Booster) haben möchten. Personen ab 60 Jahren, Menschen mit

Vorerkrankungen sowie Personal aus Pflegeheimen und medizinischen Einrichtungen und einige weitere Personengruppen können die zweite Auffrischungsimpfung (4. Impfung) mit dem neuen Impfstoff erhalten.

Wichtig dabei ist: Es gilt immer ein 6-Monatsabstand zur letzten Impfung oder Infektion, erst dann kann eine weitere Impfstoffdosis verabreicht werden.

– Max Rolke / Kreis Unna –

In der Mitteilung der STIKO sind alle Details, wer mit dem sogenannten „Omikron-adaptierten bivalenten mRNA-Impfstoffen“ geimpft werden soll, nachzulesen:

- STIKO-Mitteilung https://www.rki.de/DE/Content/Kommissionen/STIKO/Empfehlungen/PM_2022-09-20.html
- Termine sind buchbar unter www.kreis-unna.de/impfen.

Zwei Blutspendetermine in der nächsten Woche in Bergkamen

Das DRK lädt in der kommenden Woche in Bergkamen zu zwei Blutspendeterminen ein:

Am Montag, 26. September, 16:00 – 19:30 Uhr, Martin-Luther-Zentrum, Preinstr. 38 in Oberaden und am

Dienstag, 27. September, 15:00 – 19:30 Uhr im Ev. Gemeindehaus, Goekenheide 7, in Weddinghofen.

Der DRK-Blutspendedienst hat darauf hingewiesen, dass für die Blutspendende kein erhöhtes Infektionsrisiko besteht. „Der

Blutspendedienst informiert tagesaktuell über die Rahmenbedingungen, eventuelle Ausschlusskriterien und vieles mehr rund um die Blutspende.“ berichtet Stephan Jorewitz vom Zentrum für Transfusionsmedizin in Hagen und ergänzt: „Wir empfehlen allen Spende willigen einen Blick auf die Internetseite des Blutspendedienstes und bitten ausdrücklich darum, sich im Vorfeld unter blutspende.jetzt einen Termin zu reservieren sowie eine medizinische Maske zu tragen.“ Weitere Informationen und Termine erhalten Sie auch kostenfrei unter 0800 -11 949 11.

Die 3G-Regelung auf allen vom DRK-Blutspendedienst West angebotenen Blutspendeterminen entfällt. Die Verpflichtung zum Tragen eines medizinischen Mund-Nasen-Schutzes (mindestens OP-Maske) besteht weiterhin. Um Terminreservierungen unter www.blutspende.jetzt wird ausdrücklich gebeten; sie reduzieren Warteschlangen und sichern Abstände. Blut spenden kann jeder ab 18 Jahren; Neuspender bis zum 69. Geburtstag. Zur Blutspende **muss** immer ein amtlicher Lichtbildausweis mitgebracht werden. Männer dürfen sechs Mal und Frauen vier Mal innerhalb von zwölf Monaten Blut spenden. Zwischen zwei Blutspenden müssen 56 Tage liegen. Für alle, die mehr über die Blutspendetermine in Wohnortnähe erfahren wollen, hat der DRK-Blutspendedienst West im Spender-Service-Center eine kostenlose Hotline geschaltet. Unter 0800 -11 949 11 werden montags bis freitags von 8.00 bis 18.00 Uhr alle Fragen beantwortet. Weitere Informationen und Corona-FAQ finden Sie unter www.blutspendedienst-west.de/corona

---

Praxis-Workshop für

Erwachsene: Shinrin Yoku – Waldbaden (3B)

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.

Der Treffpunkt wird rechtzeitig vor der Veranstaltung bekannt gegeben. Der letzte Kurs wird am Freitag, 21. Oktober 2022 in der Zeit von 17.00 – 19.00 Uhr angeboten.

Durchgeführt wird der Praxis-Workshop von der Wildnispädagogin Sandra Bille

Die Kosten je Praxis-Workshop betragen 15 Euro je Teilnehmer

Teilnehmen können maximal 15 Personen.

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

Über 30 Läuferinnen und Läufer wollen mit dem SuS Oberaden fit werden



Diesen Sonntag wurde die 5. Laufeinheit des Kurses „Laufeinsteiger 2022“ des SuS Oberaden absolviert. Weit über 30 Läufer haben sich zusammen gefunden, um in einem 12 wöchigem Training wieder fit zu werden und vor allem fit zu bleiben, denn nach diesem Kurs können die Teilnehmer am regulären Lauftreff des SuS Oberaden teilnehmen.

„Das Versprechen gilt, am Ende des Kurses werden wir mit den Teilnehmern bis zum Horstmarer See laufen und zurück, ohne Pause“, erklärt Andreas Worch. Um das Ziel zu erreichen hat der Kurs ein umfassendes Gesundheitskonzept. Das Thema Ernährung ist ebenso vertreten wie Koordination, Laufstil und Gymnastik.

Stressfreie Blutspende mit Termin und Maske beim DRK

Zur stressfreie Blutspende mit Termin und Maske lädt das DRK am Freitag, 9. September, von 16 bis 19.30 Uhr in den Treffpunkt an der Lessingstraße ein.

Stephan Jorewitz vom Zentrum für Transfusionsmedizin in Hagen hat die Unentbehrlichkeit der Blutspenden unterstrichen und allen Spende willigen den Tipp gegeben: „Bitte reservieren Sie sich unter www.blutspende.jetzt_im Vorfeld einen Termin und vergessen Sie Ihre medizinische Maske nicht. So bleibt die Blutspende weiterhin eine stressfreie und sichere Angelegenheit ohne lange Warteschlangen.“ Weitere Informationen und Termine erhalten Sie kostenfrei unter 0800 -11 949 11.

Die 3G-Regelung auf allen vom DRK-Blutspendedienst West angebotenen Blutspendeterminen entfällt. Die Verpflichtung zum Tragen eines medizinischen Mund-Nasen-Schutzes (mindestens OP-Maske) besteht weiterhin. Um Terminreservierungen unter www.blutspende.jetzt wird ausdrücklich gebeten; sie reduzieren Warteschlangen und sichern Abstände. Blut spenden kann jeder ab 18 Jahren; Neuspender bis zum 69. Geburtstag. Zur Blutspende **muss** immer ein amtlicher Lichtbildausweis mitgebracht werden. Männer dürfen sechs Mal und Frauen vier Mal innerhalb von zwölf Monaten Blut spenden. Zwischen zwei Blutspenden müssen 56 Tage liegen. Für alle, die mehr über die Blutspendetermine in Wohnortnähe erfahren wollen, hat der DRK-Blutspendedienst West im Spender-Service-Center eine kostenlose Hotline geschaltet. Unter 0800 -11 949 11 werden montags bis freitags von 8.00 bis 18.00 Uhr alle Fragen beantwortet. Weitere Informationen und Corona-FAQ finden Sie

unter www.blutspendedienst-west.de/corona

Nachfrage rückläufig: Impfstelle des Kreises Unna am Freitag und Mittwoch geschlossen

Zuletzt ist die Nachfrage nach Impfterminen wieder gesunken. Daher reagiert die Kreisverwaltung und lässt die Impfstelle an der Platanenallee aufgrund von mangelnder Nachfrage an zwei Tagen geschlossen: Am Freitag, 26. August und Mittwoch, 31. August sind keine Termine buchbar. Am Freitag, 2. September ist die Impfstelle zu den üblichen Zeiten wieder geöffnet.

Impfzahlen im Überblick

Impfstelle Kreis Unna an der Platanenallee:

- Kalenderwoche 29: 303
- KW 30: 203
- KW 31: 149
- KW 32: 110

Alle Termine sind unter www.kreis-unna.de/impfen zu finden. Dort sind auch die Termine buchbar.

– Leonie Bleimling / Kreis Unna –

Vortrag auf der Ökologiestation: „Vorfahrt für Gesundheit – Umsetzung von Luftreinhaltemaßnahmen in Großstädten beschleunigen“

Eine intakte Umwelt fördert eine gesunde Entwicklung von Kindern und hilft, vielen Krankheiten bei Erwachsenen vorzubeugen. Verkehr verursacht Lärm, Luftverschmutzung und trägt zum Klimawandel bei, mit direkten und indirekten Gesundheitsfolgen.

Oliver Wendenkampf, Geschäftsführer Umweltzentrum Westfalen, zeigt in dem Vortrag „Vorfahrt für Gesundheit“ am **Montag, 19. September, um 19 Uhr**, wie gesunde Mobilität in Städten aussehen und welche Maßnahmen ein Jeder ergreifen kann, damit Wir eine Win-Win-Situation für Klima, Luftqualität und Gesundheit erzeugen.

Der etwa zweistündige Vortrag findet auf der Ökologiestation, Westenhellweg 110, 59192 Bergkamen, statt. Für die kostenlose Veranstaltung können Sie sich beim Umweltzentrum Westfalen unter 0 23 89 – 98 09 11 ist bis zum 16. September anmelden.

Gesundheitsamt: Morgens

geschlossen am 23. August

Aufgrund einer internen Veranstaltung bleibt das Gesundheitsamt am Dienstag, 23. August am Morgen bis 11 Uhr geschlossen. Betroffen sind dabei auch der Kinder- und Jugendgesundheitsdienst, der Amtsärztliche- sowie Zahnärztliche Dienst, der Sozialpsychiatrische Dienst und der Gesundheitsschutz sowie die Umweltmedizin.

Auch alle Außenstellen inklusive der Gesundheitshäuser in Lünen, Unna und Schwerte bleiben zu. Die Corona-Hotline ist an diesem Tag bis 11 Uhr ebenfalls nicht besetzt. Ab 11 Uhr sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wieder wie gewohnt erreichbar. PK | PKU

YOGA für „Eingerostete“ und solche, die es NICHT werden wollen

„YOGA für „Eingerostete“ und solche, die es NICHT werden wollen“, lautet der Titel einer Veranstaltung des Umeweltzentrums Westfalen in dr Ökologiestation in Heil. An Donnerstag, 15. September, um 14 Uhr, können die Teilnehmenden viele Aspekte des klassischen- authentischen Yoga kennenlernen und erleben. Alle Übungen und Techniken sind von Anfängern wie Fortgeschrittenen und auch körperlich leicht eingeschränkten Personen durchführbar.

Teilnehmende werden Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen), Meditation (Besinnung & Entspannung), Yoga Nidra (Tiefenentspannung) zum eignen Wohl, zum „entrosten“

z.B. der Gelenke, der Atemwege und des Geistes/Seele gemeinsam üben. Auch auf Randgebiete des Yoga z.B: Raja Yoga, Ernährung etc. wird der Referent, Lucas Wilkmann, eingehen.

Falls vorhanden: Yogamatte, Decke, Sitzkissen, Meditationsbänkchen, dicke Socken u.a. mitbringen. Der Kurs kostet 45 Euro pro Person, Überweisungsdaten gibt es bei der Anmeldung bei Sandrine Seth, 02389 980911 oder per Mail an umweltzentrum_westfalen@t-online.de

---

Öffnungszeiten ausgeweitet – Coronaimpfungen im Kreis Unna

Die Nachfrage nach Impfterminen steigt. Daher reagiert die Kreisverwaltung und bietet wieder mehr Termine an: Die Impfstelle an der Platanenallee ist im August und September grundsätzlich auch mittwochs geöffnet. Dann gibt es für Personen über 12 Jahren jeweils in der Zeit von 14:30 bis 18:30 Uhr den schützenden Pieks. Für die Impfung muss ein Termin gebucht werden.

Freitags steht das Team von 13:30 bis 18:30 Uhr ebenfalls für Personen über 12 Jahren zur Verfügung. Kinder unter 12 Jahren erhalten zwischen 16 und 18 Uhr eine Impfung. In dieser Zeit wird auch Novavax angeboten. Die Öffnungszeiten in Lünen an der Borker Straße ändern sich nicht. Sie ist samstags von 14 bis 19 Uhr geöffnet.

Impfzahlen im Überblick

Impfstelle Kreis Unna an der Platanenallee:

- Kalenderwoche 24: 102

- KW 25: 268
- KW 26: 194
- KW 27: 122
- KW 28: 272
- KW 29: 303
- KW 30: 203

Alle Termine sind unter www.kreis-unna.de/impfen zu finden. Dort sind auch die Termine buchbar.

– Max Rolke / Kreis Unna –

Exklusiv für Sommerakademie-TeilnehmerInnen: Beratungsstunde zum Umgang mit und nach Corona

Lockdown, Kontaktbeschränkungen, Freizeiteinbrüche: Seit zweieinhalb Jahren stellt die Corona-Pandemie unser Leben aufs Abstellgleis. Unsere gesellschaftlichen Kontakte sind auf ein Minimum beschränkt. Fakt ist: psychische Erkrankungen nehmen zu oder verschlimmern sich deutlich. Auch kleine unscheinbare Probleme des Alltags scheinen nach dieser Zeit viel schwieriger.

Um die Herausforderungen der veränderten Lebenssituation besser anzunehmen und psychisch stabil zu bleiben, bietet das Umweltzentrum Westfalen Teilnehmerinnen und Teilnehmer der zurzeit laufenden Sommerakademie auf der Ökologiestation in Heil Beratungsstunden in privater und geschützter Atmosphäre auf der Ökostation an.

Termin: Mittwoch, 03.08.2022; Gruppengespräch (max. 10 Personen) von 10:00 – 12:00 Uhr und Einzelgespräche von 14:00 – 16:00 Uhr

Berater: Oliver Wendenkampf, systemischer Berater (Geschäftsführer Umweltzentrum Westfalen gGmbH)

Systemische Berater arbeiten lösungsorientiert. Die Systemische Beratung dient der Begleitung und Stabilisierung der Lebenssituation.

Dieses Modul wird fester Bestandteil der Sommerakademie und bietet auch in den nächsten Jahren für TeilnehmerInnen einen Raum innere Spannungen zu erkennen und Behandlungsmöglichkeiten aufzuzeigen.