Kreis-Gesundheitsamt warnt – Nicht an falscher Stelle sparen

Um Gas und Energie zu sparen, möchten viele Hausbesitzer die Warmwassertemperatur absenken. Doch dadurch steigt die Legionellen-Gefahr, warnt das Kreis-Gesundheitsamt und rät: Nicht an der falschen Stelle sparen, denn sonst geht es auf Kosten der Gesundheit. Ein umfangreiches Merkblatt gibt Antworten auf die wichtigsten Fragen.

„Um sich vor Legionellen zu schützen, muss das Warmwasser im Warmwasserwärmer mindestens 60 Grad Celsius haben“, so Manfred Günther vom Gesundheitsamt. „Ideale Bedingungen für die Vermehrung von Legionellen liegen bei Temperaturen zwischen 25 und 45 Grad. Erst ab 55 Grad beginnt das Absterben – bei 60 Grad sterben sie schnell. Daher ist es nicht sinnvoll, den Warmwasserboiler auf unter 60 Grad zu stellen, um Gas zu sparen. Das kann gefährlich sein.“

Gefahr: Lungenentzündung
Vermehren sich die Legionellen im Wasser und werden dann etwa beim Duschen eingeatmet, kann es nach zwei bis zehn Tagen zu einer schweren Legionellose mit Lungenentzündung kommen – der sogenannten Legionärskrankheit. Bei milderen Verläufen treten nach fünf Stunden bis drei Tagen Fieber und grippeähnliche Symptome auf.

Für Ein- und Zweifamilienhäusern raten also die Experten: Wenn das Wasser warm aus dem Hahn kommen soll, muss es vorher auf mindestens 60 Grad erhitzt worden sein. Für größere Wohnhäuser ist das sogar ein Muss. Energiespartipps gibt es dennoch aus dem Gesundheitsamt: „Hausbesitzer sollten prüfen, ob es noch nicht isolierte Warmwasserrohre im Haus gibt und diese isolieren“, so Günther. „Sinn macht es auch generell warmes

Wasser zu sparen – zum Beispiel durch sparsame Armaturen. Auch eine effizient eingestellte und regelmäßig gewartete Heizung trägt zum Energiesparen bei.“

Neues Merkblatt
Diese und viele weitere Tipps und Informationen zur Absenkung der Warmwassertemperatur hat das Gesundheitsamt in einem Merkblatt zusammengestellt. Es ist zu finden unter www.kreis-unna.de/trinkwasser. Darin sind auch weiterführende Links zu Legionellen und weiteren Energiespartipps zu finden.

– Max Rolke / Kreis Unna –

Nordrhein-Westfalen verlängert Corona-Regelungen bis zum 25. August

Nordrhein-Westfalen verlängert Corona-Regelungen

Das nordrhein-westfälische Gesundheitsministerium hat die Corona-Schutzverordnung und die Test- und Quarantäneverordnung bis zum 25. August 2022 verlängert. Hintergrund sind die nach wie vor hohen Infektionszahlen in allen Altersklassen sowie die weiterhin hohe Zahl von Patientinnen und Patienten mit einer Coronainfektion in den Krankenhäusern.

Nach der **Corona-Schutzverordnung** gilt in Nordrhein-Westfalen also weiterhin:

- Die Maskenpflicht im ÖPNV bleibt analog zu den bundesrechtlich geregelten Maskenpflichten im überregionalen Schienenverkehr erhalten.
- Bestehen bleiben außerdem die Maskenpflichten in medizinischen und pflegerischen Einrichtungen, um ältere und gesundheitlich vorerkrankte Menschen besonders zu schützen.
- Auch in staatlichen Einrichtungen zur gemeinsamen Unterbringung vieler Menschen (zum Beispiel Asyl- und Flüchtlingsunterkünfte, Gemeinschaftsunterkünfte für Wohnungslose) bleibt die Maskenpflicht in Innenräumen bestehen.
- Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen dürfen zudem von Besucherinnen und Besuchern nach wie vor nur mit einem aktuellen negativen Testnachweis betreten werden. Auch die bisher geltenden Testpflichten für Beschäftigte sowie bei Neuaufnahmen werden fortgeführt.
- In Asyl- und Flüchtlingsunterkünften kann für vollständig immunisierte Personen auf einen Test verzichtet werden. Gleiches gilt in Justizvollzugsanstalten, Abschiebungshafteinrichtungen und anderen Einrichtungen, in denen freiheitsentziehende Unterbringungen erfolgen.

Die **Test-und-Quarantäneverordnung** wurde ebenfalls verlängert. Auch künftig gilt: Wer positiv getestet ist, muss grundsätzlich zehn Tage in Isolation. Nach fünf Tagen besteht jedoch die Möglichkeit der Freitestung. In Nordrhein-Westfalen ist hierfür weiterhin ein negativer offizieller Coronaschnelltest oder ein PCR-Test (negativ oder mit einem Ct-Wert > 30) erforderlich. Ein selbst durchgeführter Test reicht nicht aus. Die Freitestung bleibt nach den bundesrechtlichen Regelungen auch zukünftig kostenfrei.

Die Änderungsverordnung mit den Verlängerungen tritt formal am 28. Juli 2022 in Kraft, so dass die Verordnungen jeweils ohne Unterbrechung fortgelten

Corona im Kreis Unna: Öffnungszeiten in Impfstelle ausgeweitet

Die Nachfrage nach Impfterminen steigt. Daher reagiert die Kreisverwaltung und bietet wieder mehr Termine an: Die Impfstelle an der Platanenallee ist zusätzlich am Mittwoch, 27. Juli und Mittwoch, 3. August geöffnet. Dann gibt es 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 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

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

Hitzetipp: Trinken nicht vergessen

Ausreichend trinken – das ist bei sommerlichen Temperaturen für das körperliche und geistige Wohlbefinden wichtig. Der Grund: Bei hohen Temperaturen wird viel geschwitzt. Dadurch verliert der Körper jede Menge Flüssigkeit und Salze.

Doch nicht nur das: Intensives Schwitzen „macht das Blut dick“, was zu einer langsameren Blutzirkulation führt. Folgen sind z. B. Konzentrationsschwäche und Müdigkeit. Dann gilt es gezielt gegenzusteuern und dem Körper zu helfen, sich zu erholen.

Tipps zum Durstlöschen
„Als Durstlöscher und zum Auffüllen der ausgetrockneten Flüssigkeitsdepots des Körpers eignen sich Leitungs- und Mineralwasser oder auch Fruchtsaftschorlen“, rät Amtsarzt Dr. Roland Staudt. Alkoholische Getränke wirken harntreibend und sollten deshalb möglichst gemieden werden. Getrunken werden sollte eine Flüssigkeitsmenge zwischen 2,5 und 3 Litern.

Ganz wichtig: Treten Symptome eines Sonnenstichs wie Übelkeit, Erbrechen, Schwindelgefühl und Kopfschmerz auf, gehört das Trinken von Leitungs- oder Mineralwasser neben kühlen Kopfwickeln zu den wichtigsten Maßnahmen.

Durst vorbeugen: regelmäßig trinken
Die beste Vorbeugung ist die regelmäßige Flüssigkeitsaufnahme. „Wer durstig ist, leidet bereits unter Wassermangel“, betont Dr. Staudt. Diesen Hinweis sollten gerade ältere Menschen beherzigen, denn mit zunehmendem Alter wird „ausreichend trinken“ gerne vergessen.

Ein Tipp, um das Trinken nicht vergessen, hat der Amtsarzt für die warmen Sommertage noch: „Bereiten Sie schon morgens die zu trinkende Flüssigkeitsmenge vor und stellen Sie sie gut

sichtbar hin. Das verringert den Aufwand und hilft als Gedächtnisstütze.“ PK | PKU

Nächster Blutspendetermin am kommenden Montag im Martin-Luther-Zentrum Oberaden

Das DRK lädt zum nächsten Blutspendetermin in Bergkamen ein am Montag, 27. Juni, von 16 bis 19.30 Uhr im Martin-Luther-Zentrum, Preinstraße 38, in Oberaden.

Zum Weltblutspendetag am 14. Juni haben die DRK-Blutspendedienste mit der bundesweit angelegten Kampagne #missingtype – erst wenn’s fehlt, fällt‘s auf aufmerksam gemacht. Die Auswirkungen der Corona-Pandemie, hohe Temperaturen, Ferien, Feiertage sowie ein hohes Reiseaufkommen sorgen seit Wochen für eine rückläufige Spendebereitschaft und eine mittlerweile bundesweit kritische Versorgungslage. Stephan Jorewitz vom Zentrum für Transfusionsmedizin in Hagen ruft zur Blutspende: „Bitte beziehen Sie die Blutspende mit ein in Ihre Ferienplanung. Reservieren Sie sich einen Termin zur Blutspende unter www.blutspende.jetzt_“ Ein Blutkonserven-Notstand – auch in Nordrhein-Westfalen – kann nur durch eine erhöhte Spendebereitschaft in der Region abgewendet werden.

Infos sowie Bilder und Grafiken von der Kampagne gibt es unter www.missingtype.de. 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 jedoch weiterhin. Terminreservierungen bleiben Bestandteil des

Corona-Schutzkonzeptes. www.blutspende.jetzt 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

---

Erster Fall von Affenpocken im Kreis Unna



Foto: Max Rolke / Kreis Unna

Im Kreis Unna ist ein erster Fall von Affenpocken bestätigt worden. Infiziert war ein Mann aus Schwerte. Er hatte sich wahrscheinlich bei einer Urlaubsreise im Ausland angesteckt. Mittlerweile ist der Mann genesen, die Gefahr, dass er weitere Personen im Kreis Unna angesteckt haben könnte, ist äußerst

gering.

Der Fall ist dem Gesundheitsamt des Kreises Unna am Freitagmittag, 17. Juni gemeldet worden. Das Gesundheitsamt des Kreises Unna hat sofort Kontakt aufgenommen und sich ein Bild von der Lage gemacht: Die Urlaubsreise des Mannes liegt schon einige Zeit zurück: Am 15. Mai ist er aus dem Ausland zurückgereist, am 18. Mai zeigten sich erste Symptome. Ein Hausarzt in Dortmund hat ihn untersucht und krankgeschrieben. Die Laboruntersuchung des am 3. Juni eingesandten Untersuchungsmaterials zeigt, dass sich der Mann mit den Affenpocken infiziert hat.

Ansteckungsgefahr gering

Die Inkubationszeit (also die Zeit zwischen Infektion und erstem Ausbruch von Symptomen) liegt bei Affenpocken in der Regel zwischen fünf und 21 Tagen. Ansteckend sind infizierte Personen, bis die Symptome abgeklungen bzw. die infektiösen Bläschen verschwunden sind. Das dauert in der Regel auch circa 21 Tage. Das Gesundheitsamt kann für diese 21 Tage auch eine häusliche Isolation anordnen. Weil der Mann aber in der Zeit aber wieder genesen war, ist keine Isolation vom Kreis Unna ausgesprochen worden.

Es sind keine weiteren Fälle im Kreis Unna aufgetreten. Das heißt, der Mann hat keine weiteren Personen im Kreis angesteckt. Eine Kontaktperson aus Herne ist vom Kreis-Gesundheitsamt ermittelt worden, das Gesundheitsamt in Herne ist informiert.

> *„Die Wahrscheinlichkeit, dass sich die Affenpocken im Kreis Unna schnell ausbreiten, ist gering“, so **Amtsarzt Dr. Roland Staudt**. „Eine Übertragung von Mensch zu Mensch ist selten und nur bei engem Kontakt möglich.“ Affenpocken können durch Kontakt mit Körperflüssigkeiten und den für Affenpocken typischen Bläschen übertragen werden.*

Hausarzt berät

Im Kreis Unna ist aktuell keine weitere Person infiziert. Wer dennoch den Verdacht hat, dass er Kontakt zu einer infizierten Person hatte, kann sich an den Hausarzt wenden. Er leitet alle notwendigen Schritte ein und hat die Möglichkeit, eine Laboruntersuchung zu veranlassen. Die Gesundheitsämter werden automatisch informiert, wenn ein positiver Befund vorliegt.

– Max Rolke –

Kreistag beschließt: Zuschuss für Verhütungsmittel

Ungewollt schwanger, weil das Geld für Verhütungsmittel fehlte? Das soll im Kreis Unna künftig seltener vorkommen, sagen die Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen im Kreis und schlagen gemeinsam mit einer Kreistagsfraktion einen Verhütungsmittelfonds vor. Den hat der Kreistag jetzt genehmigt.

Dass das angebracht ist, zeigt ein Blick in die Statistik der Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle des Kreises Unna: „42 Prozent aller Personen, die die Beratungsstelle 2021 mit dem Gedanken an einen Abbruch aufgesucht haben, gaben an, dass sie sich eine Schwangerschaft nicht leisten können“, so Simone Saarbeck aus der Beratungsstelle. „Gut 50 Prozent dieser Personen gaben auch an, sich keine Verhütungsmittel leisten zu können. Tatsächlich dürften sich darüber hinaus aber noch viel mehr Personen für das neue Angebot interessieren.“

Anerkannte Beratungsstellen sind Ansprechpartner
Wer also zu wenig Geld für Verhütungsmittel hat, kann sich ab

dem 1. Juli an die staatlich anerkannten Beratungsstellen im Kreis wenden. Sie prüfen, ob der Zuschuss gewährt werden kann. Voraussetzung ist, dass der Antragsteller bzw. die Antragstellerin mindestens 23 Jahre alt ist, seit mindestens drei Monaten im Kreisgebiet wohnt und staatliche Leistungen wie Wohngeld oder Sozialhilfe bezieht. Auch Gehaltsnachweise müssen vorgelegt werden (Geringverdiener können auch einen Antrag stellen).

Als Verhütungsmethode kommen dabei nur zuverlässige und verschreibungspflichtige Mittel in Frage wie die Pille, die Kupferspirale, der Vaginalring oder auch die Sterilisation – Verhütungsmittel wie Kondome werden also nicht bezuschusst. Zuschuss heißt dabei: Es wird nicht alles bezahlt. 20 Prozent der Kosten trägt dabei immer die antragstellende Person. Das lohnt sich aber dennoch, denn zum Beispiel eine Kupferspirale kostet im Schnitt bis zu 220 Euro. Der Eigenanteil läge dabei bei 44 Euro – 176 Euro gibt es als Zuschuss. Für die Haushaltsjahre 2022 und 2023 stehen je 15.000 Euro dafür bereit.

Die Richtlinien zur Gewährung der Zuschüsse sowie eine Übersicht der Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen ist unter www.kreis-unna.de/schwangerenberatung zu finden. PK | PKU

Bergkamen radelt (erneut) für ein gutes Klima!: Anmeldungen sind weiterhin möglich!



Der Beginn der bundesweiten Aktion „STADTRADELN – Radeln für ein gutes Klima“ rückt im Kreis Unna und daher auch in Bergkamen immer näher – die Aktion startet am kommenden Samstag, 7. Mai, und dauert insgesamt drei Wochen. Die Anmeldungen gehen nun in die „heiße Phase“ – bislang haben sich bereits über 380 Radler*innen in 49 Teams registriert. Um die Vorjahresbestmarke (598 Radelnde mit knapp 116.000 Kilometern) zu toppen bedarf es allerdings noch weiterer Mitstreiter*innen.

Die Anmeldung ist weiterhin unter **www.stadtradeln.de/bergkamen** möglich. Anmeldeberechtigt sind alle Personen, die in Bergkamen arbeiten, einem Verein angehören oder eine Schule besuchen. Zur Wertung kommen alle im Aktionszeitraum in der Freizeit, auf dem Weg zur Arbeit oder im Urlaub geradelten Kilometer.

Beim Wettbewerb STADTRADELN geht es in erster Linie um Spaß am und beim Fahrradfahren – vor allem aber darum, möglichst viele Menschen für das Umsteigen auf das Fahrrad im Alltag zu gewinnen und dadurch einen Beitrag zum Klimaschutz zu leisten. Als Ansporn warten zudem noch tolle Preise auf die Teilnehmer*innen.

Jede*r kann ein STADTRADELN-Team gründen bzw. einem Team beitreten. Dabei sollten die Radelnden so oft wie möglich das Fahrrad privat und beruflich nutzen.

Am Ende der dreiwöchigen Aktion werden Preise für die folgenden Kategorien vergeben:

Beste Einzelleistungen Platz 1 – 3 (mit den meisten Gesamtkilometern)

Das fahrradaktivste Team (mit den meisten Gesamtkilometern)

Das radelfreudigste Team (mit den meisten geradelten Kilometern je Teammitglied)

Die fahrradaktivste Schulklasse (mit den meisten Gesamtkilometern)

Die radelfreudigste Schule (mit den meisten geradelten Kilometern je Teammitglied)

Die fahrradaktivste Familie (mit den meisten Gesamtkilometern)

Die radelfreudigste Familie (mit den meisten geradelten Kilometern je Familienmitglied)

Jeder gesammelte Kilometer zählt – egal ob im Team, als Schule oder als Familie.

Praxis-Workshop für Erwachsene auf der Ökologiestation: Naturapotheke – Kräuterschätze am Wegesrand

Die Natur schenkt uns eine enorme Vielfalt an Pflanzen. Sie begleiten uns mit ihren Heilkräften seit Anbeginn der Menschheit und wachsen überall vor unserer Haustür.

Am Sonntag 8. Mai 2022 sammeln die Teilnehmer in der Zeit von 10.00 – 14.00 Uhr auf dem Gelände der Ökologiestation

Heilkräuter, lernen ihre Wirkung kennen und probieren Rezepte für Öle, Tinkturen und Cremes aus. Mit der Kraft des Feuers erwärmen die Teilnehmer die Zutaten und teilen ihr Kräuterwissen.

Der Kurs findet draußen statt, deshalb sollte wetterfeste Kleidung mitgebracht werden. Für die zubereiteten Heilmittel sollten kleine leere Marmeladengläser mitgebracht werden.

Durchgeführt wird der Praxis-Workshop von der Wildnispädagogin Sandra Bille und der Naturerlebnis-Pädagogin Heike Barth.

Die Kosten für diesen Praxis-Workshop betragen 33 Euro je Teilnehmer zzgl. 10 Euro für Material (die 10 Euro werden vor Ort bezahlt). Verpflegung für die Mittagspause ist mitzubringen. Teilnehmen können maximal 16 Personen.

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

Gespendetes Blut rettet Leben – aber nur, wenn es da ist, wenn man es braucht

Der nächste Blutspendetermin in Bergkamen ist am Montag, 28. März, von 16 bis 19.30 Uhr im Martin-Luther-Zentrum, Preinstraße 38, in Oberaden.

Damals ist es ein mutiges Experiment gewesen, heute ist es Routine: Viele Millionen Menschen spenden Blut beim Deutschen Roten Kreuz (DRK) oder verdanken ihre Genesung einer Bluttransfusion. Im Jahr 1950 mussten nach einem Grubenunglück auf einer Zeche zahlreiche Blutkonserven aus Frankreich geholt

werden, um die Verletzten zu behandeln. In Deutschland stand gespendetes Blut nicht in ausreichender Menge zur Verfügung. Das DRK übernahm die Verantwortung zur Versorgung der Patienten mit Blut. Von Beginn an bedurft es verantwortungsvoller Frauen und Männer, die Blut spenden. Heute, nach über 70 Jahren, gehören Blutspender immer noch zu einer kleinen Gruppe von Menschen, die durch ihr Handeln gesellschaftliche Verantwortung übernimmt. Regelmäßige Appelle bleiben trotzdem unverzichtbar. Bei der Versorgung von Patientinnen und Patienten mit überlebenswichtigen Blutpräparaten beginnt der Blutspendedienst tagtäglich erneut bei null. Etwa 14.000 Blutspenden werden in Deutschland jeden Tag benötigt; daher ist Kontinuität beim Blutspenden so wichtig. „Nur wenn wir immer wieder die Ärmel hochkrempeln, kann der gleichbleibende Bedarf an Blutpräparaten beispielsweise für krebskranke Menschen gedeckt werden.“ berichtet Stephan David Küpper, Pressesprecher des Blutspendedienst West und ergänzt: „Bereits 24 Stunden nach einer Blutspende steht das gespendete Blut als „medizinisches Wunder“ zum Einsatz bereit. Bitte nutzen Sie das breit gefächerte Angebot und reservieren Sie sich einen Termin in Ihrer Region unter www.blutspende.jetzt_“

Seit Ende 2021 gilt auf allen Blutspendeterminen vom DRK-Blutspendedienst West (NRW/Rheinland-Pfalz/Saarland) eine 3G-Regelung. Zutritt erhalten ausschließlich Menschen, die den Status geimpft, genesen oder getestet (Antigen-Schnelltest nicht älter als 24 Stunden oder PCR-Test nicht älter als 48 Stunden) vorweisen können. Es besteht zusätzlich FFP2-Maskenpflicht. Terminreservierungen bleiben Bestandteil des Corona-Schutzkonzeptes. www.blutspende.jetzt Sie reduzieren Warteschlangen und sichern Abstände. Aktuell gibt es anstelle der Bewirtung zum Abschluss der Blutspende einen kleinen Imbiss als „Lunch-ToGo“. 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 auf der Ökologiestation: Shinrin Yoku – Waldbaden (2)

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 zweite Kurs wird am Freitag, 29. April 2022 in der Zeit von 17.00 – 19.00 Uhr angeboten.

Letzter Termin: 24. Juni. Jeder Termin ist einzeln buchbar!

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.