

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. Das Team der VHS Bergkamen nimmt Anmeldungen auch gerne telefonisch unter 02307-2853001 oder 2853002, sowie per E-Mail unter vhs@bergkamen.de oder persönlich entgegen.

Schimmelpilz in Innenräumen: Vortrag in der Ökologiestation

Schimmelbefall ist seit jeher ein bekanntes und häufig auftretendes Problem in Innenräumen. Schimmelpilze können nicht nur das Gebäude beschädigen, sie stellen auch ein gesundheitliches Risiko für die Bewohner dar. Laut einer repräsentativen Studie ist in 17 Prozent der deutschen Haushalte mindestens ein Raum von Schimmel befallen. Das ist fast jede fünfte Wohnung. Dennoch sind Betroffene oft ratlos, woher der Schimmel kommt, wie er vermieden werden kann und wie er dauerhaft beseitigt wird.

Voraussetzung für die Schimmelbildung ist Feuchtigkeit. Trifft hohe Luftfeuchtigkeit auf kalte Bauteile, kondensiert sie dort. Dabei spielen Wärmebrücken in der Gebäudehülle und das Heiz- und Lüftungsverhalten eine entscheidende Rolle.

Ulrich Opitz, Sachverständiger im Schimmelnetzwerk Münster und Referent der Energieagentur NRW im Vortragsdienst Schimmelpilzproblematik, gibt am **Montag den 26. Januar** in der Ökologiestation des Kreises Unna (Dr.-Detlef-Timpe-Weg 1, 59192 Bergkamen) Mietern, Vermietern und Eigentümern grundlegende Informationen darüber, wie Schimmel entsteht, wie er vermieden werden kann und wie er effektiv und dauerhaft bekämpft werden sollte.

Der zweistündige Vortrag beginnt um **19.00 Uhr und kostet 5,00 Euro** je Teilnehmer. Eine Anmeldung ist unter 0 23 89-98 09 11 beim Umweltzentrum Westfalen

Gesundheitsamt und Techniker Krankenkasse: Projekte zur Gesundheitsförderung ab 20. Januar förderfähig



Benedict Bösing (TK), Nikolaj Salzman (TK), Jasmin Meichsner und Thekla Pante (beide vom Fachbereich Gesundheit Kreis Unna), Carina Ewens (Fachbereichsleitung Gesundheit) und Dezernent Sven Brüggendorst bei der Unterzeichnung der Kooperationsvereinbarung. Foto Lea Malzer – Kreis Unna.

Das Gesundheitsamt des Kreises Unna baut seine Aktivitäten im Bereich der Gesundheitsförderung weiter aus und setzt im Jahr 2026 verstärkt auf bedarfsgerechte und niedrigschwellige Angebote.

Eine neue Kooperation mit der Techniker Krankenkasse (TK)

schafft dafür die Grundlage: Beide Partner haben am Mittwoch, 7. Januar, einen Kooperationsvertrag zum sogenannten TK-Verfügungsfonds unterzeichnet. Dieser ermöglicht die Förderung vielfältiger Gesundheitsprojekte im gesamten Kreis Unna.

Förderung lokaler Gesundheitsprojekte startet am 20. Januar

Ab dem 20. Januar können Einrichtungen, Initiativen und Vereine im Kreis Unna Projektmittel aus dem Verfügungsfonds der TK über das Gesundheitsamt beantragen. Gefördert werden insbesondere stadtteil- und zielgruppenbezogene Mikroprojekte, die die Gesundheitschancen der Bevölkerung vor Ort verbessern.

Im Fokus stehen Vorhaben aus den Handlungsfeldern Ernährung, Bewegung, Stressreduktion und Entspannung, Medienkompetenz sowie Umgang mit Genuss- und Suchtmitteln.

Antragsberechtigt sind lokale Einrichtungen, Vereine, freie Träger sowie städtische Institutionen. Nicht gefördert werden Projekte für Kitas, Schulen und Pflegeheime, da es für diese Einrichtungen grundsätzlich ein eigenes Förderverfahren gibt.

Digitale Informationsveranstaltung am 20. Januar

Um Interessierte umfassend über Förderbedingungen, Antragsverfahren und Beispiele aus anderen Kommunen zu informieren, laden das Gesundheitsamt und die Techniker Krankenkasse zu einer Online-Informationsveranstaltung am 20. Januar 2026 von 16.30 bis 18 Uhr ein.

Für die Teilnahme ist eine vorherige Anmeldung erforderlich unter <https://www.kreis-unna.de/Mikroprojekte-Anmeldung>.

Ausführliche Informationen zum Förderprogramm gibt es unter <https://www.kreis-unna.de/Mikroprojekte-Info>.

Ansprechperson für Fragen ist Jasmin Meichsner. Sie ist zu erreichen per Mail an jasmin.meichsner@kreis-unna.de oder per Fon unter 0 23 03 / 27 33 52. PK | PKU

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

Am Sonntag, den 30.11 , von 11:00 bis 15:00 Uhr können Teilnehmende viele Aspekte des klassischen- authentischen Yoga kennenlernen und erleben, die normalerweise in der „Muckibude“ so nicht vermittelt werden. Alle Übungen und Techniken sind von Anfängern wie Fortgeschrittenen und auch körperlich leicht eingeschränkten Personen durchführbar. Kursleiter Lucas Wilkmann ist zertifiziert in drei Yoga-Verbänden, spiritueller Wegbegleiter für Menschen auf dem Meditationsweg, authentisch ernannter Zenlehrer mit abgeschlossenem Koan-Studium und besitzt, durch die Heilpraktiker-Praxis-Erfahrung in eigener Praxis von über 33 Jahren, auf dem Gebiet der Knochen und Gelenke (Chiropraktik, Osteopathie und Ortho-Bionomy), eine fundierte Anatomie-Basis für die Körperübungen des Yoga. Zusätzlich ist er Autor, Produzent von verschiedenen CDs und DVDs zu den Themen „Yoga, Qi Gong, Zen und Taiji“ sowie Fachreferent in diversen Fortbildungen im Ausland.

Das Besondere: Hier geht Yoga in die Tiefe. Erleben Sie vier Stunden lang die Übungen. Sie können gezielt Wünsche übermitteln, Übungen wiederholen und haben eine individuelle Beratung durch Lucas Wilkmann.

Falls vorhanden: Yogamatte, Decke, Sitzkissen, Meditationsbänkchen, dicke Socken u.a. mitbringen.

Der Kurs kostet 45 Euro und eine Anmeldung ist bis zum 20.11. beim Umweltzentrum Westfalen, Sandrine Seth, 02389 9809 11, sandrine.seth@uwz-westfalen.de notwendig.

Vogelgrippe bei einer Graugans in Unna bestätigt – Weiterhin gilt: Wachsam bleiben

Das Friedrich-Löffler-Institut (FLI) hat den Verdacht auf Geflügelpest (Aviäre Influenza) bei einer Graugans in Unna bestätigt. Das Tier war Ende Oktober in der Otto-Hahn Straße in Unna gefunden worden. Geflügelhalter im Kreis sollen weiter vorsichtig sein, rät der Fachbereich Veterinärwesen und Lebensmittelüberwachung des Kreises Unna.

Aufgrund der Vielzahl der Fälle in Deutschland und der damit verbundenen Mehrbelastung beim Friedrich-Loeffler-Institut wurde das Ergebnis dem Kreis Unna erst jetzt mitgeteilt. Die Graugans ist der erste bestätigte Fall im Kreis Unna, während andere untersuchte Tiere negativ getestet wurden, wie beispielsweise Ende Oktober die Gans und der Kranich aus Lünen oder eine Gans, die Anfang November nahe des Kamener Kreuzes auf der A2 gefunden wurde. Bei allen drei Fällen wurden stumpfe Traumata festgestellt, die vermutlich in Folge von Verkehrsunfällen zustande kamen.

Das Kreisveterinäramt sieht zum jetzigen Zeitpunkt von einer Aufstallpflicht ab, da die rechtlichen Voraussetzungen für diesen Schritt derzeit nicht gegeben sind. Trotzdem werden allen Geflügelhaltern im Kreisgebiet empfohlen, ihr Geflügel eigenverantwortlich aufzustellen beziehungsweise sich auf eine Aufstallung vorzubereiten, um die Verbreitung der Geflügelpest zu verhindern.

Wachsam bleiben

Außerdem bittet Kreisveterinär Dr. Kirschner Geflügelhalter, Ornithologen sowie alle Bürgerinnen und Bürger um Wachsamkeit. „Gehäufte Funde toter Wildvögel, insbesondere Wasser- und Greifvögel, sollten dem zuständigen Ordnungsamt und außerhalb der Dienstzeit der Leitstelle des Kreises Unna unter Angabe des genauen Fundortes gemeldet werden“, so Dr. Kirschner. „Bürger sollten kranke oder verendete Vögel sowie Wildtiere generell nicht anfassen.“ Ansonsten ist das Veterinäramt unter tiergesundheit@kreis-unna.de oder 0 23 03 27 15 39 ansprechbar.

Der Fachbereich Veterinärwesen und Lebensmittelüberwachung erinnert zudem daran, dass alle Geflügelhaltungen gemeldet werden müssen – und zwar unabhängig von der Anzahl der gehaltenen Tiere. Neben Schweinen, Rindern, Pferden, Ziegen und Schafen ist auch die Haltung von Geflügel beim zuständigen Veterinäramt und der Tierseuchenkasse der Landwirtschaftskammer NRW anzuzeigen. Konkret betrifft dies Hühner, Puten, Enten, Gänse, aber auch Tauben und alles sonstige Geflügel.

Sollten Geflügelhaltungen bislang nicht bei der Tierseuchenkasse Nordrhein-Westfalen registriert worden sein, muss dies schnellstens nachgeholt werden – ab dem ersten Tier in der Haltung. Eine Neuanschuldung ist unter <https://nw.agrodata.de/newreg-nw> möglich.

Interessierte Bürgerinnen und Bürger können sich beim TierSeuchenInformationssystem (TSIS) des FLI über den aktuellen Stand der Vogelgrippe informieren unter <https://tsis.fli.de/cadenza/>. Außerdem hat das Landesamt für Natur, Umwelt und Verbraucherschutz auf seiner Internetseite nützliche Informationen zum Thema Geflügelpest zusammengestellt. Unter www.lanuk.nrw.de sind unter dem Suchwort „Geflügelpest“ auch zwei Merkblätter für Halterinnen und Halter zu finden. PK | PKU

Laughter Yoga Dance – Ein Ganzkörper-Workout: Jetzt noch freie Plätze bei der VHS Bergkamen

Die Volkshochschule Bergkamen lädt alle Ganzkörper-Workout Begeisterte und Neugierige am 15.11.2025 von 13:00 bis 15.15 Uhr in die Volkshochschule Bergkamen (Lessingstraße 2), zum besonderen Kurs „Laughter Yoga Dance – Ein Ganzkörper-Workout“ ein.

Im Kurs „Laughter Ganzkörper Workout“ erleben die Teilnehmenden, wie ansteckendes Lachen und gezielte Bewegungen nicht nur die Stimmung heben, sondern auch Körper und Geist in Schwung bringen. Das Workout verbindet Elemente aus Fitness, Atemtechniken und Lachübungen zu einem ganzheitlichen Wohlfühlprogramm. Dabei geht es nicht um sportliche Höchstleistungen, sondern um Freude und den positiven Effekt des Lachens auf das Immunsystem und das Herz-Kreislauf-System. Der Kurs eignet sich für Menschen jeden Alters, die neue Energie tanken und mit Spaß etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

Die Kursgebühr beträgt 7 Euro.

Anmeldungen sind jederzeit online möglich unter www.vhs.bergkamen.de. Das Team der VHS Bergkamen nimmt Anmeldungen auch gerne telefonisch unter 02307-284952 oder 284954, sowie per E-Mail unter vhs@bergkamen.de oder persönlich entgegen.

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 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.“

Frau Jana Krethen

Dienstag 14.10.2025

Multikulturelles Forum e.V. (Alevitischer Kulturverein) –
Buchfinkenstr. 8 – 55192 Bergkamen: 09:30 – 11:00 Uhr

Aufgrund personeller Veränderungen finden die Offenen Sprechstunden momentan nicht wie gewohnt in allen Kommunen statt.

Auch außerhalb der offenen Sprechstunden können Termine vereinbart werden, unter 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 und dem Stichwort „Mobiler Gesundheitskiosk“. PK | PKU

mobiler Gesundheitskiosk in der OGS der Gerhart- Hauptmann-Schule: 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 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.“

Frau Jana Krethen

Freitag 10.10.2025

OGS Gerhart-Hauptmann – Am Friedrichsberg 33 – 59192
Bergkamen: 09:00 – 12:00 Uhr (Mit Termin)

Aufgrund personeller Veränderungen finden die Offenen Sprechstunden momentan nicht wie gewohnt in allen Kommunen statt.

Auch außerhalb der offenen Sprechstunden können Termine vereinbart werden, unter 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 und dem Stichwort „Mobiler Gesundheitskiosk“. PK | PKU

Mental Health-Vortrag in der Ökologiestation: „First Aid – Erste Hilfe für psychische Gesundheit“

In vielen Lebensphasen können psychische Belastungen oder Krisen auftreten – ob durch Stress, Überforderung oder emotionalen Druck. Doch wie reagieren, wenn Menschen in die psychische Not geraten? Das Umweltzentrum Westfalen offeriert im Rahmen der Woche der Seelischen Gesundheit einen kostenfreien Vortrag mit dem Titel „First Aid – Erste Hilfe für psychische Gesundheit“, der am Dienstag, 14. Oktober 2025, von 19:00 bis 21:00 Uhr in der Ökologiestation des Kreises Unna (Dr.-Detlef-Timpe-Weg 1, 59192 Bergkamen) stattfindet.

In dem Vortrag erhalten die Teilnehmenden grundlegendes Wissen über psychische Erkrankungen, Krisensituationen und den einfühlsamen Umgang mit betroffenen Menschen. Thematisch geht es unter anderem darum, Warnsignale zu erkennen, empathisch zu kommunizieren und geeignete Hilfsangebote aufzuzeigen. Ähnlich wie in der klassischen Ersten Hilfe soll dieser Kurs helfen, Sicherheit im Umgang mit schwierigen Situationen zu gewinnen und Brücken zu professioneller Unterstützung zu bauen.

Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist bis Dienstag, den 7. Oktober 2025, beim Umweltzentrum Westfalen erforderlich. Ansprechpartnerin ist Sandrine Seth (Telefon:

„Expedition Depression“ – Film & Diskussion über das unsichtbare Leiden

Depressionen sind ein weitverbreitetes, aber oft tabuisiertes Thema. Im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit lädt das Umweltzentrum Westfalen mit dem dokumentarischen Roadmovie „Expedition Depression“ zu einem bewegenden Filmabend mit anschließender Diskussion ein. Fünf junge Erwachsene, die selbst Erfahrungen mit Depressionen gemacht haben, begeben sich auf eine Reise quer durch Deutschland. Mit zwei Campingbussen besuchen sie Orte wie eine Sporttherapie-Einrichtung, eine Kinder- und Jugendpsychiatrie sowie die Zugspitze. Ziel ist es, die Erkrankung in ihrer Vielfalt zu beleuchten und zu zeigen: Depression kann jeden treffen – und Hilfe ist möglich.

Die Filmvorführung beginnt am 15.10. um 10:00 Uhr und um 18:00 Uhr in der Ökostation des Kreises Unna, Dr.-Detlef-Timpe-Weg 1, 59192 Bergkamen. Die Veranstaltung ist kostenlos. Im Anschluss an die Filmvorführung laden wir Sie gerne zu einer offenen Diskussionsrunde ein.

Stadt Bergkamen zieht positive Bilanz: Erste-Hilfe-Kurs für Ehrenamtliche ein voller Erfolg

Am 20. September 2025 hat die Stadt Bergkamen erstmals einen Erste-Hilfe-Kurs speziell für Ehrenamtliche aus dem Stadtgebiet durchgeführt. Insgesamt 19 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus 13 Vereinen und Institutionen nutzten das Angebot. Aufgrund der hohen Nachfrage musste bereits kurze Zeit nach der Veröffentlichung der Ausschreibung ein Teilnahmestopp verhängt werden.

Die Stadt Bergkamen wertet die Premiere als vollen Erfolg. Das große Interesse zeigt, wie wichtig praxisnahe Qualifizierungsangebote für ehrenamtlich Engagierte sind.

Bürgermeister Bernd Schäfer erklärte dazu: „Das Ehrenamt ist das Rückgrat unserer Stadtgesellschaft. Menschen, die sich in Vereinen, Verbänden und Initiativen engagieren, verdienen unsere volle Unterstützung. Mein Dank gilt dem Deutschen Roten Kreuz für die hervorragende Zusammenarbeit bei der Durchführung des Kurses.“

Angesichts der positiven Resonanz plant die Stadt Bergkamen, den Erste-Hilfe-Kurs auch im kommenden Jahr wieder anzubieten.