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:

02389 980911, E-Mail: sandrine.seth@uwz-westfalen.de)

„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.

Bürgermeister Schäfer ehrt 72

Teilnehmende der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“



Foto: Stadt Bergkamen

Bürgermeister Bernd Schäfer hat alle 72 Teilnehmerinnen und Teilnehmer der diesjährigen Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ geehrt. Damit erreichte die Stadt Bergkamen die zweithöchste Beteiligung seit dem Start im Jahr 2007. Von Mai bis Ende August konnten die Beschäftigten ihre mit dem Rad zurückgelegten Arbeitswege, entweder alleine oder im Team, online eintragen.

Mit insgesamt 23.871 Kilometern wurde das Ergebnis aus dem Vorjahr übertroffen, der Rekord aus 2023 blieb jedoch bestehen. Die Klimabilanz kann sich dennoch sehen lassen: Durch die geradelten Kilometer wurden rund 1.910 Liter Benzin eingespart. Dies entspricht einer Vermeidung von über 4,4 Tonnen CO_2 oder anders formuliert so viel wie ein Flug von Düsseldorf nach New York und zurück pro Kopf verursacht.

Besonders herausragend war die Leistung von Bianca Kretschmer, die als stärkste Einzelfahrerin stolze 3.035 Kilometer erradelte. Damit legte sie in vier Monaten ungefähr die Strecke von Bergkamen bis in die türkische Hauptstadt Ankara zurück.

„Das großartige Engagement unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist nicht nur ein Gewinn für ihre Gesundheit und die Umwelt, sondern auch ein starkes Signal für eine nachhaltige Mobilität in Bergkamen. Die Aktion ist Anreiz und Lohn zugleich für unsere stetigen Bemühungen, den Radverkehr in unserer Stadt sicherer und komfortabler zu gestalten“, betonte Bürgermeister Schäfer bei der Ehrung.

Als Anerkennung erhielten alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer einen Gutschein von AT Cycles in Bergkamen. Zusätzlich nehmen sie unabhängig von der gefahrenen Kilometerzahl an einer Verlosung weiterer attraktiver Sachpreise teil.

Mobiler Gesundheitskiosk am Donnerstag in Bergkamen: Eine Anlaufstelle für alle

Gesundheit kann herausfordernd sein. Nicht nur eine Krankheit selbst, sondern auch das Drumherum: Hilfe für Ratsuchende gibt es von den Gesundheitslotsen des „Mobilen Gesundheitskiosks”.

Vor Ort können Sie sich zu allen Fragen rund um die Gesundheit unbürokratisch und kostenlos in der Sprechstunde beraten lassen. Die Gesundheitslotsen beraten Sie 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
Donnerstag 25.09.2025
Räumlichkeiten ChanGe! – Präsidentenstr. 42 – 59192 Bergkamen: 13:30 – 15:00 Uhr

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

Entspannung mit Musik in der Ökologiestation: Kursreihe von Rafaela Schützner



Foto: Rafaela Schützner

„Mit Achtsamkeit und Musik wird’s leichter“, so lautet das Motto der Kursreihe, die am Mittwoch, den 01. Oktober 2025, auf der Ökologiestation, Dr.-Detlef-Timpe-Weg 1, 59192 Bergkamen, beginnt. Jeweils von 18:00 bis 20:00 Uhr können Teilnehmende in drei Sitzungen ihren Körper gezielt durch das Hören von Musik entspannen. Rafaela Schützner gibt außerdem wertvolle Tipps und beantwortet Fragen wie „Was ist Stress? Was bewirkt er im Körper, Geist und Seele? Und wie kann Achtsamkeit im Alltag praktisch angewendet und genutzt werden?“

In diesem Kurs erleben die Teilnehmenden eine Mischung aus informativen Vorträgen, praktischen Übungen und Methoden, die im täglichen Leben weiterhelfen können. Nach Abschluss des Kurses werden die Teilnehmenden mit einem Werkzeugkasten voll einfacher, aber effektiver und alltagstauglicher

Entspannungsmethoden nach Hause gehen, mit denen sie sich selbst stärken und gezielt zur Entspannung finden können.

Weitere Termine: dienstags, 21.10. und 18.11.

Die Teilnahmegebühr beträgt 17,00 € pro Person für die drei Termine. Eine Anmeldung ist unter der Telefonnummer 0 23 89 – 98 09 11 möglich. Weitere Informationen erhalten Sie beim Umweltzentrum Westfalen.

Mobiler Gesundheitskiosk in der kommenden Woche dreimal in Bergkamen

Gesundheit kann herausfordernd sein. Nicht nur eine Krankheit selbst, sondern auch das Drumherum: Hilfe für Ratsuchende gibt es von den Gesundheitslotsen des „Mobilen Gesundheitskiosks".

Vor Ort können Sie sich zu allen Fragen rund um die Gesundheit unbürokratisch und kostenlos in der Sprechstunde beraten lassen. Die Gesundheitslotsen beraten Sie 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 Mercan Karadag
Donnerstag 11.09.25
Treff International – Jahnstr. 93 – 59192 Bergkamen – 14:00 – 16:00 Uhr (mit Termin)

Frau Jana Krethen
Dienstag 09.09.25

Multikulturelles Forum e.V. – Buchfinkentstr. 8 – 59192 Bergkamen 09:30 – 11:00 Uhr (Offen)
Freitag, 12.09.2025
OGS Gerhart Hauptmann Schule – Am Friedrichsberg 33 – 59192 Bergkamen 09:30 – 11:30 Uhr (Offen)

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 „Treff International": Eine Anlaufstelle für alle

Gesundheit kann herausfordernd sein. Nicht nur eine Krankheit selbst, sondern auch das Drumherum: Hilfe für Ratsuchende gibt es von den Gesundheitslotsen des „Mobilen Gesundheitskiosks".

Vor Ort können Sie sich zu allen Fragen rund um die Gesundheit unbürokratisch und kostenlos in der Sprechstunde beraten lassen. Die Gesundheitslotsen beraten Sie 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 Mercan Karadag
Donnerstag 04.09.25
Treff International – Jahnstr. 93 – 59192 Bergkamen: 14:00 – 16:00 Uhr

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

Noch freie Plätze: Yoga & Pilates am Vormittag in der VHS Bergkamen

Die Volkshochschule Bergkamen bietet im Fröbelhaus (ehemalige Albert-Schweitzer-Schule) ab dem 10.September 2025 einen neuen Kurs „Yoga & Pilates am Vormittag" an. Der Kurs läuft bis zum 3. Dezember 2025 und findet an 11x Terminen jeweils mittwochs statt.

Die Kombination aus Yoga und Pilates stärkt den Körper, fördert Beweglichkeit und sorgt für mehr Gelassenheit im Alltag. Gezielte Pilates Übungen kräftigen und dehnen besonders die Wirbelsäule und verhelfen so zu einer gesunden Körperhaltung. Die Yoga-Atemübungen und Meditation beruhigen und entspannen den Geist und führen zu innerer Ruhe. Der Kurs

richtet sich an Anfänger*innen ebenso wie an Teilnehmende mit Vorerfahrung.

Die Kursgebühr beträgt 41,- 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.