

Nachtreffen zum Internationalen Frauentag 2025 im Stadtmuseum



Restlos ausverkauft war die 40. Feier Feier zum Internationalen Frauentag in Bergkamen. Fotos: Stadt Bergkamen

Rund 120 BesucherInnen erlebten den 40. Internationalen Frauentag in Bergkamen und bescherten so dem ausrichtenden Bergkamener Frauentagsteam in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten Martina Bierkämper einen Erlös in Höhe von rund 1.351 Euro. Der wird nun gespendet, im Rahmen des Nachtreffens des Frauentagsteams am Dienstag, 27. Mai, ab 18 Uhr im Stadtmuseum.

Freuen werden sich über jeweils die Hälfte des Erlöses das Bergkamener Frauen- und Mädchennetzwerk sowie das Frauenforum im Kreis Unna. Die Scheckübergabe erfolgt im Rahmen des

Nachtreffens im Stadtmuseum. Traditionell kommt der Erlös des Internationalen Frauentages lokalen Gruppen oder Vereinen zugute, die sich für die Situation von Frauen und Mädchen stark machen. Ebenso traditionell ist der gemeinsame Rückblick des Frauentagsteams mit einer Diashow und gemeinsamem Pizzaessen.

Aktion der SPD Rünthe: Frühlingsfest im Haus Seniorenglück

Der SPD-Ortsverein Rünthe hat gemeinsam mit den engagierten Pflegekräften im Haus Seniorenglück in Rünthe ein stimmungsvolles Frühlingsfest für die dortigen Bewohner auf die Beine gestellt. Bei strahlendem Sonnenschein feierten die Anwesenden mit Musik, Gesang und liebevoll erzählten Geschichten den Frühling in seiner schönsten Form.

Für musikalische Highlights sorgte der Musiker Klaus Metzenbauer, der mit beliebten Schlagern aus vergangenen Zeiten und bekannten Volksliedern für beste Stimmung sorgte. Die Bewohner sangen begeistert mit und ließen sich von der fröhlichen Atmosphäre mitreißen.

Ein besonderer Moment des Festes war die traditionelle Maigrüße-Überbringung durch die Kreistagsabgeordnete Angelika Chur und SPD-Vorstandsmitglied Dagmar Henn. Stellvertretend für die SPD Rünthe überbrachten sie die herzlichen Grüße des Ortsvereins, eine Geste, die seit vielen Jahren eine geschätzte Tradition in Rünthe ist. Mit dem Frühlingsfest setzte der Ortsverein in diesem Jahr einen zusätzlichen neuen Akzent.

Mit guter Musik, gemeinschaftlichem Miteinander und sonnigem Wetter war das Frühlingsfest im Seniorenglück „Haus Rünthe“ ein voller Erfolg und sorgte für viele glückliche Gesichter.

WELCOME-Messe an von Jobcenter Kreis Unna und Stadt Bergkamen im Wasserpark

Gemeinsam richten das Jobcenter Kreis Unna und die Stadt Bergkamen eine Messe für Zugewanderte aus. Diese findet am 20. Mai 2025 von 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr im Wasserpark Bergkamen (neben dem Jobcenter-Gebäude), Louise-Schröder-Straße 12, 59192 Bergkamen, statt. Rund 20 Betriebe und Bildungsträger stellen Arbeitsstellen und berufliche Qualifizierungsmöglichkeiten vor. Die Messe ist öffentlich und kann in diesem Zeitraum ohne Voranmeldung besucht werden. Vor Ort helfen Sprachmittler während der ganzen Veranstaltung bei der Verständigung zwischen Besuchern und Ausstellern.

Letztes Jahr fand die kreisweite WELCOME-Messe zum ersten Mal, ebenfalls unter freiem Himmel, statt. Mit der diesjährigen Messe für Zugewanderte kann ein breiteres Spektrum an Arbeitsplätzen, Sprachförderungen und Weiterbildungsmöglichkeiten vorgestellt werden. Neben Angeboten aus der Lagerwirtschaft und der Pflege, geht es z.B. um handwerkliche und landwirtschaftliche Berufe.

Internationaler Brunch in

HausFRIEDEN

Der Flüchtlingshelferkreis Bergkamen lädt zu einem Brunch am Samstag, 17.05.25 in HausFRIEDEN an der Präsidentenstrasse in Bergkamen ein. Ab 10.30 Uhr gibt es ein leckeres Buffet und Zeit und Gelegenheit, miteinander ins Gespräch zu kommen.

**Scheckübergabe: 21.000 Euro
aus dem GSW-Förderprogramm
fließen an Vereine und
Institutionen**



Offizielle Scheckübergabe: Die GSW haben 21.000 Euro aus ihrem Förderprogramm „Mit Herz für die Region“ ausgelotet. 21 Vereine und Institutionen durften sich nun über eine Finanzspritze von jeweils 1000 Euro freuen.

Strahlende Gesichter bei der Scheckübergabe: Zum zweiten Mal haben die Gemeinschaftsstadtwerke (GSW) Kamen, Bönen, Bergkamen ihr Förderprogramm „Mit Herz für die Region“ ausgelotet. Damit unterstützt der Energieversorger lokale Vereine, Institutionen und Bildungseinrichtungen bei der Umsetzung verschiedener Projekte. Somit flossen in diesem Jahr wieder Fördergelder in Höhe von insgesamt 21.000 Euro in besonderes Engagement vor Ort. Insgesamt 21 verschiedene Institutionen durften sich über eine Finanzspritze von jeweils 1000 Euro freuen.

Nun fand die offiziellen Scheckübergabe in einer kleinen Feierstunde in den Räumen der Gemeinschaftsstadtwerke statt.

Die eingeladenen Vereinsvertreter nutzten dabei nicht nur die Gelegenheit, ihren Dank an die GSW zu richten. Sie stellten zudem vor, was sie mit dem Fördergeld vorhaben. So vielfältig das Vereinsleben im Versorgungsgebiet ist, so unterschiedlich stellten sich auch die Projekte dar. So werden durch die Finanzspritze der GSW beispielsweise neues Vereinsequipment, Jubiläumsfeste, Konzerte oder aber Projekte zu den Themen Nachhaltigkeit, Inklusion oder Integration finanziert. Insgesamt hatten sich mehr als 75 Institutionen mit ihren Projekten während der zweimonatigen Bewerbungsphase bei den GSW gemeldet.

GSW-Mitarbeiter fungieren als Losfeen

Um eine faire und transparente Vergabe der Fördergelder zu gewährleisten, wurden die Gewinner ausgelost. In diesem Jahr fungierten dabei Mitarbeitende aus den verschiedenen Abteilungen wie etwa der Bäderwelt oder aus dem Netzausbau als Losfeen. Der Fördertopf wurde dabei in vier Kategorien geteilt: Zehnmal 1000 Euro gingen an Vereine, jeweils dreimal 1000 Euro wurden vergeben in den Kategorien Bildung, Soziales sowie Kunst/Kultur/Musik. Darüber hinaus hat eine Jury der GSW unter allen Einsendungen den Sonderpreis in der Kategorie Nachhaltigkeit vergeben. In diesem Jahr durfte sich die Preinschule in Bergkamen über den Sonderpreis und eine finanzielle Unterstützung in Höhe von 1000 Euro freuen.

Die Bildungseinrichtung setzt sich schon seit Jahren für die Themen Klimaschutz und Nachhaltigkeit ein. Ein erfolgreiches Projekt etwa ist der Krötenschutz. Durch einen Amphibienzaun und durch das Engagement der Schülerinnen und Schüler werden Kröten sicher über die Verkehrswege zu ihren Laichplätzen transportiert. „Unsere Schule legt großen Wert darauf, Kinder frühzeitig für ökologische und gesellschaftliche Themen zu sensibilisieren. Mit Hilfe der Förderung möchten wir auf diesen erfolgreichen Ansätzen aufbauen und das Umweltbewusstsein unserer Schülerinnen und Schüler durch eine zeitgemäße, pädagogisch fundierte Erweiterung im Bereich

Naturwissenschaften weiter ausbauen und stärken“, erklärte Lehrerin Edina Tappe.

Der zweite Sonderpreis in Höhe von 1000 Euro sicherte sich die DLRG Bergkamen. Beim Social-Media-Preis holte sich der Verein die Finanzspritze, der innerhalb eines gewissen Zeitraums die meisten Stimmen für sich sammeln konnte. Die DLRG möchte die Finanzspritze dazu nutzen, einen Übungsdefibrillator anzuschaffen. Der Verein engagiert sich neben der Sicherheit auf und neben dem Wasser auch um die Ausbildung in Erste Hilfe und dem Sanitätsdienst. Durch die Anschaffung eines automatisierten externen Defibrillators zum Üben möchte die DLRG die Effizienz und Wirksamkeit der Ausbildung und Einsätze verbessern.

Unermüdliches Engagement wird gewürdigt

„Sie engagieren sich in Ihrer Freizeit für einen Verein oder eine Institution. Wir als Energieversorger engagieren uns für die Region. Wir freuen uns, dass wir mit unserem Förderprogramm ihr Engagement hervorheben und unterstützen können. Denn eins ist sicher: Ohne das Ehrenamt und Ihr unermüdliches Engagement wäre vieles in unserem gesellschaftlichen Leben nicht denkbar“, richtete Mareike Füllner, Kommunikation und Marketing bei den GSW, ein Lob an die Förderbegünstigten.

Die Gemeinschaftsstadtwerke engagieren sich seit Jahren als Sponsor für große Veranstaltungen wie beispielsweise die GSW Kamen Kite, die GSW Kamen Klassik oder aber den GSW-Lichtermarkt in Bergkamen. Auch Vereine und Institutionen durften sich in der Vergangenheit über eine finanzielle Unterstützung freuen. „Nicht selten waren wir dabei ein stiller Unterstützer. Mit unserem Förderprogramm können wir einer breiteren Öffentlichkeit zudem zeigen, in welcher Form und für welche Projekte wir uns im Versorgungsgebiet engagieren und wofür Sie sich in den Vereinen und Institutionen engagieren“, erklärte GSW-Geschäftsführer Jochen

Baudrexl.

Die Gewinner des Förderprogramms „Mit Herz für die Region“:

Kategorie Bildung: Familienzentrum am Bodelschwinghaus, Grundschule Overberge, Gymnasium Bergkamen

Kategorie Kunst, Kultur, Musik: Mandolinen- und Gitarrenvereinigung, Laut & Lästig e.V., Bachkreis Bergkamen

Kategorie Soziales: Zuflucht. Bönen e.V., VeBu e.V., Jugendfeuerwehr der Stadt Kamen

Kategorie Vereine: Kleingartenverein „Haus Aden“, FC Overberge, TV Germania 1876 Kaiserau, VfK Weddinghofen, Wasserfreude TuRa Bergkamen, FC Bönen 2023, 1. Pétanque Club '99 Kamen, SV 06 Bergkamen-Weddinghofen, TuS Eintracht Overberge, Dorffreunde Nordböge

Kategorie Nachhaltigkeit: Preinschule Bergkamen

Kategorie Social Media: DLRG Bergkamen

Die nächste Bewerbungsphase für das Förderprogramm 2026 beginnt im Februar. Alle weiteren Informationen gibt es unter www.gsw-kamen.de/foerderung

**Pflege- und Wohnberatung im
Bergkamener Rathaus:**

Kostenfrei und neutral



Elke Möller.
Foto: Max
Rolke / Kreis
Unna

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, 15. Mai in der Zeit von 10 bis 12 Uhr statt.

Die Pflegeberaterin Elke Möller ist im Rathaus, Rathausplatz 1 auf der sechsten Etage in Raum 600 in Bergkamen zu erreichen und bietet eine individuelle und kostenfreie Beratung an. Ein Beratungstermin sollte vorher vereinbart werden.

In der Beratung geht es um alle Fragen rund um das Thema Pflege, wie zum Beispiel zu den verschiedenen Leistungen der Pflegeversicherung oder der Begutachtung durch den Medizinischen Dienst. Ebenfalls informiert die Beraterin über ortsnahe Betreuungs- und Pflegeangebote und deren Finanzierung. Informationen gibt es auch zu Entlastungsangeboten für pflegende Angehörige. Die Beratung ist kostenlos und unabhängig.

Terminvereinbarung

Um eine vorherige Terminvereinbarung unter Fon 08 00 27 20 02 00 (kostenfrei) wird gebeten. Wer den Termin nicht wahrnehmen kann, erreicht die Pflege- und Wohnberatung im Kreis Unna im

Severinshaus, Nordenmauer 18 in Kamen, unter Fon 0 23 07 2 89 90 60 oder Fon 08 00 27 20 02 00 (kostenfrei).

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

Negative Trendwende auf dem Ausbildungsmarkt: Steigendes Interesse bei jungen Menschen trifft auf deutlich reduziertes Stellenangebot



Thomas Keyen,
Geschäftsführer
der
Agentur für
Arbeit Hamm.

Für das neue Ausbildungsjahr haben sich im Kreis Unna bisher 2.059 usbildungsinteressierte Jugendliche gemeldet (8,0 Prozent mehr im Vergleich zum Vorjahr), während 1.784 Ausbildungsstellen von den Unternehmen zur Verfügung gestellt wurden (-17,8 Prozent verglichen mit dem Vorjahr). Aktuell suchen noch 1.189 junge Männer und Frauen einen

Ausbildungsplatz. Ihnen stehen derzeit 1.130 unbesetzte Ausbildungsstellen zur Verfügung und damit statistisch 0,9 Stellen pro Bewerber. Die Chancen für junge Menschen im Kreis haben sich damit im Vergleich zum Vorjahr verschlechtert.

„Während sich der Ausbildungsmarkt in den letzten Jahren zunehmend zu einem Bewerbermarkt gewandelt hat, stellen wir in diesem Jahr eine deutliche Trendwende auf Arbeitgeberseite fest, die sich in einer erheblichen Reduzierung des Stellenangebots äußert“,

beschreibt Thomas Keyen, Geschäftsführer der Agentur für Arbeit Hamm, die Entwicklung seit Oktober 2024. „In Zeiten politischer Unsicherheiten, konjunktureller Einbrüche und steigender Energiepreise fällt es Betrieben verständlicherweise schwer, Wetten für die Zukunft abzuschließen. Ein Ausbildungsverhältnis ist aber genau das, denn es bindet für drei Jahre – ein Zeitraum, der für viele Unternehmen derzeit schwer zu überblicken ist“, so Keyen.

Auf der anderen Seite bewertet der Arbeitsmarktexperte das wieder steigende Interesse auf Seiten der Jugendlichen als erfreulich: „Die gemeinschaftlichen Bemühungen der letzten Jahre, das Image der dualen Berufsausbildung zu steigern, haben gefruchtet und dazu

geführt, dass heute wesentlich mehr junge Frauen und Männer den Wert einer Ausbildung erkannt haben. Eine Ausbildung schafft Perspektiven und gibt Stabilität – Werte, die bei der heutigen Generation wieder hoch im Kurs stehen.“

Für Thomas Keyen steht fest, dass es ohne Ausbildung nicht geht: „Auszubilden ist kein Luxus, auf den wir in schweren Zeiten verzichten können. Denn während die geopolitischen Unwägbarkeiten nur eventuell einen negativen Einfluss auf den eigenen Betrieb nehmen, besiegelt ein Fachkräftemangel definitiv das Aus. Insofern ist es auch und gerade während Krisen alternativlos, neue Kräfte heranzuziehen, um den Fortbetrieb des Unternehmens zu sichern.“ Um gerade

leistungsstarke und motivierte junge Menschen für das eigene Unternehmen zu gewinnen, sei es wichtig, frühzeitig die eigenen Stellenangebote sichtbar zu machen. Keyen: „Gut organisierte Bewerberinnen und Bewerber nehmen ihre Zukunftsplanung jetzt in die Hand und stehen dann später häufig nicht mehr zur Verfügung.“

Die nachfolgende Tabelle liefert einen Überblick über das aktuelle Verhältnis von Angebot und Nachfrage.

Die TOP 10 im Kreis Unna der...

... unversorgten Bewerberinnen und Bewerber	
Kaufmann/-frau Büromanagement	81
Kfz. Mechatroniker PKW-Technik	68
Verkäufer/in	45
Medizinische/r Fachangestellte/r	45
Industriekaufmann/-frau	44
Anlagenmechaniker/in Sanitär, Heizung, Klimatechnik	42
Fachinformatiker- Anwendungsentwicklung	41
Friseur/in	37
Fachinformatiker / Systemintegration	32
Automobilkaufmann/-frau	32

... unbesetzten Ausbildungsstellen	
Kaufmann/-frau im Einzelhandel	121
Verkäufer/in	87
Fachkraft - Lagerlogistik	59
Zahnmedizinische/r Fachangestellte/r	46
Kaufmann/-frau - Büromanagement	41
Industriekaufmann/-frau	35
Medizinische/r Fachangestellte/r	34
Kfz. Mechatroniker PKW-Technik	32
Industriemechaniker/in	28
Fachwirt/in Handel	25

Jugendliche, die sich beruflich orientieren möchten, können sich jederzeit bei der Berufsberatung kostenfrei melden unter: 0800 / 4 5555 00, Arbeitgeber können jederzeit freie Arbeits- und Ausbildungsplätze kostenfrei melden unter: 0800 / 4 5555 20. Hier können sie auch Beratung zu Förderleistungen erhalten.

Ein unvergesslicher Tag im Hammer Tierpark – Lions Club BergKamen ermöglicht besonderen Ausflug



Schon vor der Abfahrt ist den Kindern die Vorfreude anzusehen. Mit ihnen freut sich Dietmar Luft (4.v.l) vom Lionsclub BergKamen, der den Ausflug mitorganisierte. Foto: Lions Club BergKamen

Ein ganz besonderer Tag liegt hinter den Schülerinnen und Schülern der Friedrich-von-Bodelschwingh-Schule in Bergkamen: Dank großzügiger Unterstützung des Lions Club BergKamen und des Busunternehmens Willi Fehling konnten 109 Kinder und Begleitpersonen einen unvergesslichen Ausflug in den Tierpark

Hamm erleben.

Viele der Kinder der Förderschule leben mit körperlichen oder geistigen Einschränkungen. Umso größer war die Freude, als feststand: Der Wunsch nach einem gemeinsamen Tierparkbesuch wird Wirklichkeit. Die Schule bereitete sich intensiv auf den Tag vor – mit Projektstunden rund um Tiere, Natur und das Verhalten im Park. So wurde aus dem Ausflug mehr als nur ein Tapetenwechsel: Er wurde zum Lern- und Gemeinschaftserlebnis.

„Für viele unserer Kinder ist so ein Ausflug keine Selbstverständlichkeit“, erklärt Schulleiterin Ursula Landskron. „Dass sie diesen Tag erleben durften, verdanken wir dem großen Engagement des Lions Club BergKamen und der zuverlässigen Unterstützung durch das Busunternehmen Willi Fehling.“ Mit mehreren barrierefreien Bussen wurde die Gruppe sicher nach Hamm und zurück gebracht.

Vor Ort warteten tierische Begegnungen mit Ziegen, Affen, Lamas und mehr – aber auch lachende Gesichter, staunende Blicke und jede Menge unvergessliche Momente.

„Solche Tage stärken nicht nur das Selbstbewusstsein der Kinder, sondern auch das Miteinander“, betonte ein Lehrer der Schule. Tobias Laaß, Präsident des Lionsclubs BergKamen, freut sich mit seinen Lionsfreunden über den Erfolg : „Es ist uns ein Herzensanliegen, Projekte für Kinder und Jugendliche zu fördern. Wenn diese Projekte dann direkte Wirkung zeigen und Kinderaugen zum Leuchten bringen, ist das besonders schön.“

Ein rundum gelungener Tag, der lange in Erinnerung bleiben wird – nicht nur bei den kleinen Tierfreunden.

Flüchtlingshelferkreis sucht dringend Ehrenamtliche für Sprachcafes

In HausFRIEDEN finden an verschiedenen Tagen zu unterschiedlichen Zeiten Sprachcafes statt. Einfach deutsch miteinander sprechen- das ist für geflüchtete Menschen ganz wichtig., um hier anzukommen und sich zurecht zu finden. Der Flüchtlingshelferkreis Bergkamen sucht dringend Ehrenamtliche, die wöchentlich dabei helfen zu sprechen, zu lesen und zu schreiben. Dafür muss niemand LehrerIn sein. Hilfsmittel sind vorhanden und bei den Sprachcafes sind immer mehrere Helfende.

Wer Lust und Interesse hat, kann gern in HausFRIEDEN an der Präsidentenstr.45 vorbei schauen, z.B: bei der Mitgliederversammlung am 13.05.25 um 17.30 Uhr in HausFRIEDEN oder auch beim Brunch am 17.05.25 um 10.30 Uhr oder auch melden bei info@fhk-bergkamen-ev.de

Frühlingsstimmung beim Kaffeeklatsch für Seniorinnen und Senioren am Elisabeth Haus



Am 4. Mai fand der Kaffeeklatsch im Elisabeth Haus statt. Mit Musik, Tanz und selbstgebackenem Kuchen erlebten über 100 Seniorinnen und Senioren am vergangenen Sonntag einen heiteren Nachmittag beim städtischen Kaffeeklatsch im Elisabeth-Haus an der Parkstraße. Für beste Unterhaltung sorgte erneut das Musikduo Andy & Lucia, das mit viel Schwung und Charme für ausgelassene Stimmung sorgte.

Neben dem musikalischen Programm erfreuten sich die Gäste wie immer besonders an den zahlreichen Torten und der selbstgestalteten Dekoration. „Die liebevolle Dekoration und fantastischen Torten sind jedes Mal eine wahre Freude“, sagte eine Besucherin zum Abschluss der Veranstaltung. Die herzliche Atmosphäre sei, so die Meinung vieler Gäste, vor allem dem engagierten Einsatz der zahlreichen Ehrenamtlichen zu verdanken. Einige Teilnehmerinnen und Teilnehmer ließen sich sogar von der Musik mitreißen und wagten ein Tänzchen auf der Tanzfläche.

Der nächste Kaffeeklatsch findet am Sonntag, 01. Juni 2025, von 14:30 bis etwa 17:00 Uhr erneut im Elisabeth-Haus (Parkstraße 2a, 59192 Bergkamen) statt – mit einem besonderen

Gast aus dem Rathaus.

Für die kommenden Termine werden noch Kuchenspenden sowie ehrenamtliche Helferinnen und Helfer gesucht. Die Teilnahme ist kostenfrei, eine Anmeldung jedoch erforderlich.

Weitere Informationen und Anmeldung bei Magdalena Müller, Stadt Bergkamen, Seniorenarbeit, unter Tel. 02307 / 965-433 (vormittags, montags bis freitags) oder per E-Mail an kaffeeklatsch@bergkamen.de.

**Rotes Kreuz: Vollbluthelden
gesucht! Blutspendetermin am
16. Mai im Treffpunkt**



Das Rote Kreuz ruft zur Blutspende auf am Freitag, 16. Mai von 16 bis 20 im Treffpunkt an der Lessingstraße.

In der Aufbruchstimmung des Frühlings ruft das Rote Kreuz zur Blutspende auf. Viele kranke und verletzte Patienten sind dringend auf Bluttransfusionen angewiesen. Und wer jetzt etwas für andere tut, hat selbst auch etwas davon. Neben dem guten Gefühl, ein Lebensretter zu sein, gibt es ein nachhaltiges Geschenk: Als kleines Dankeschön erhält jeder Besucher der Blutspendeaktion ein schönes Trinkhalm-Set aus Metall. Die umweltfreundlichen Halme sind die perfekte Alternative zu Plastik und kommen im praktischen Baumwollbeutel mit Reinigungsbürste daher – ideal für unterwegs.

Für den Blutspender selbst ist jede Blutspende zudem ein kleiner Gesundheits-Check, weil der Blutdruck, der Puls, die Körpertemperatur und der Blutfarbstoffwert unmittelbar vor der Blutspende überprüft werden. Im Labor des Blutspendedienstes folgen Untersuchungen auf verschiedene Infektionskrankheiten.

Bitte Terminreservierung nutzen

Das Rote Kreuz bittet darum, jetzt Blut zu spenden und sich vor der Blutspende einen Termin zu reservieren. Wer unter www.blutspende.jetzt oder bei der Hotline des DRK-Blutspendedienstes unter 0800 11 949 11 eine Blutspendezeit bucht, trägt entscheidend zu einem reibungslosen Ablauf des Blutspendetermins bei.

Wer Blut spenden möchte, muss mindestens 18 Jahre alt sein und sich gesund fühlen. Eine obere Altersgrenze gibt es nicht mehr. Zum Blutspendetermin bitte unbedingt den Personalausweis oder Führerschein mitbringen. Die eigentliche Blutspende dauert etwa fünf bis zehn Minuten. Danach bleibt man noch zehn Minuten lang entspannt liegen. Nach der Blutspende gibt es vom Roten Kreuz eine Stärkung in Form eines Imbisses oder Lunchpakets. Alle aktuellen Blutspendetermine, eventuelle Änderungen sowie Informationen rund um das Thema Blutspende sind kostenfrei unter 0800 11 949 11 und unter www.blutspende.jetzt abrufbar.