

AWO-Kita Traumland in Rünthe wird fit 4 future!!



Mit der Teilnahme am Präventionsprogramm fit4future möchte die AWO Kita Traumland das Thema Gesundheitsförderung als Schwerpunktthema noch stärker im Alltag etablieren. Denn die Weichen für ein gesundes und glückliches Leben werden früh gestellt. Die

Kitafamilie lernt in den kommenden 2 Jahren mit fit4future, nachhaltig und selbstständig ein gesundheitsförderliches Umfeld für Kinder und das pädagogische Personal gleichermaßen zu schaffen. Seit 2016 begleitet die bundesweit einmalige Initiative der DAK-Gesundheit und der fit4future foundation mehr als 2 Millionen Kinder und Jugendliche an 6.250 Kitas und Schulen auf ihrem Weg zu einer gesünderen Lebenswelt. Damit reagieren die I

itiatoren auch auf negative Gesundheitsfolgen in der Pandemie wie Bewegungsmangel, Stress oder Ernährungsprobleme.

„Wir freuen uns darauf, mit fit4future Kita das Thema Gesundheitsprävention als Schwerpunktthema in den Kitaalltag aufzunehmen“, berichtet Kitaleitung Konny Finke. „Bewegung, geistige Gesundheit und eine ausgewogene Ernährung sind grundlegende Bausteine

für eine gesunde Entwicklung von Kindern. Das fängt bereits im Kleinkindalter an. Auch die Entwicklung der Medienkompetenz ist ein wichtiges Themenfeld. Deshalb ist es großartig, dass wir mit fit4future nun an die Hand genommen werden, um die Kinder Schritt für Schritt und spielerisch für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil zu begeistern. Und, nicht zuletzt, auch wir Erwachsenen profitieren davon, unsere Gesundheit im stressigen Alltag nicht aus dem Blick zu verlieren.“

Die Kita erhielt schon eine fit4future Kita-Box mit TÜV-zertifizierten Spiel- und Sportgeräten zur Stärkung der psychischen Gesundheit der Kinder und eine „Beweg dich schlau!“-Box mit Inhalten, die motorische Fähigkeiten, geistige Fitness und Entspannungsfähigkeit fördern. Dazu passende Aktionskarten geben Impulse und Ideen zur Nutzung. Diese wurden den Eltern auf einem Elternabend vorgestellt. In Seminaren und Workshops erhalten die von der Kita gewählten Pädagoginnen und Pädagogen als „fit4future-Coaches“ fachliches Wissen und praxisorientierte Kompetenzen, um Gesundheitsförderung im Kitaalltag zu etablieren und als Gesundheitsexperten zu fungieren. Auch die Eltern können an Workshops und Seminaren teilnehmen, bekommen neue Ideen an die Hand, um ihre Kinder im privaten Umfeld zu fördern und in ihrer Entwicklung zu unterstützen.

Auch wenn das Team der Kita Traumland schon großartige Arbeit mit der Waldpädagogik, gesunder Ernährung und der individuellen Förderung jedes einzelnen Kindes leistet, wollen sie den Kindern noch mehr mit auf den Weg geben. Im heutigen

Computerzeitalter ist es wichtig, sich mit der digitalen Welt kritisch auseinander zu setzen. Zudem finden Kinder nur selten Zeit für innere Ruhe und Entspannung. Bewegung und gesunde Ernährung kommen leider meist auch zu kurz aus vielerlei Gründen.

Große Ziele erreicht man nur mit vielen kleinen Schritten! Darum packt das Team der Kita Traumland es an und freut sich darauf!

Beratungsangebote der Diakonie für Schwangere in Kamen sehr gefragt



Heike Kruse und ihre Kolleginnen von der Diakonie unterstützen Schwangere und Familien mit

vielfältigen
Angeboten. Foto
(drh)

Schwanger sein, geplant oder ungeplant: Das kann unterschiedliche Gefühle, Sorgen und Unsicherheiten auslösen und für Frauen, Männer und Familien eine Phase mit vielen Fragen darstellen. Das wissen auch die drei Beraterinnen der Diakonie Ruhr-Hellweg, Heike Kruse, Katharina Struben und Pauline Schumacher-Nelle. In der Beratungsstelle für Familien- und Lebensfragen, Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung in der Kampstraße 22 in Kamen begleiten sie Frauen, Männer, Paare und Familien mit Kindern bis zum dritten Lebensjahr zu allen Themen rund um Schwangerschaft, Geburt und Sexualität. Und die Beratungsstelle der Diakonie ist gefragter denn je: Im vergangenen Jahr gab es mehr Beratungen, zudem stellt das Team einen kontinuierlich großen Informationsbedarf fest.

„Ganz wichtig: Bei uns gibt es keine Tabuthemen und wir sind sehr froh, dass die Frauen in Kamen und Umgebung unsere Hilfe annehmen und schätzen. Es gibt einen hohen Bedarf an Information, professioneller Begleitung und sozialer Unterstützung. Viele Themen, wie zum Beispiel Schwangerschaftsabbruch, postpartale Depression, Fehl- und Totgeburt müssen noch viel mehr aus der gesellschaftlichen Tabuzone kommen“, so Beraterin Heike Kruse.

Auch die Zahlen aus dem vergangenen Jahr zeigen die hohe Nachfrage: Im vergangenen Jahr hat das Team der Beratungsstelle 288 Frauen unterstützt und insgesamt 377 Beratungsgespräche durchgeführt. 214 Frauen kamen zur Schwangerenberatung, 74 Klientinnen zur Konfliktberatung. „Im Vergleich zum Vorjahr sind die Zahlen leicht angestiegen. In der Schwangerenberatung ist ein leichter Zuwachs zu verzeichnen, die Anzahl der Konfliktberatungen ist hingegen nahezu gleichgeblieben“ bilanziert Katharina Struben das

zurückliegende Jahr.

„Viele Frauen kamen mit starken Zukunftsängsten und in finanziellen Notlagen zu uns. Der prekäre Wohnungsmarkt, befristete Arbeitsverträge und auch der Mangel an Kita-Betreuung verstärken die Sorgen schwangerer Frauen. Existenzsicherung wird für immer mehr Familien ein Thema“, berichten die Pädagoginnen. So wurden in 2024 in den Beratungen auch häufig finanzielle Mittel aus unterschiedlichen Hilfsfonds beantragt, um Frauen durch Gelder für etwa Schwangerenbekleidung und Babyerstaussstattung zu entlasten.

Als sehr positiv bewertet das Team der Beratungsstelle außerdem den Fördertopf für Verhütungsmittel vom Kreis, mit dem Frauen und Männer mit Wohnsitz im Kreis Unna und geringem Einkommen unterstützt werden konnten. „Viele Frauen möchten gerne sicher verhüten, können sich die Kosten für Verhütungsmittel aber nicht leisten und haben nicht die Möglichkeit, zwischen den Methoden frei zu wählen. Insbesondere Langzeitkontrazeptiva sind sehr teuer. Die Prüfung, ob ein Anspruch auf Kostenübernahme besteht, ist Teil unserer Verhütungsberatung“, berichtet Schumacher-Nelle.

Gut zu wissen: Die Beratungen sind kostenfrei, vertraulich, unabhängig von Konfession und Alter und erfolgen auf Wunsch auch anonym. Ratsuchende Frauen sollen bei der Beratungsstelle der Diakonie einen geschützten Raum finden. Insbesondere für Frauen, die die Schwangerschaft abbrechen möchten oder darüber nachdenken, ist eine vertrauensvolle Atmosphäre besonders wichtig.

Neben der Beratungsarbeit ist das Team der Beratungsstelle in der Prävention tätig und hat im Jahr 2024 unter anderem an Schulen im Kreis Unna sexualpädagogische Gruppenangebote durchgeführt. Zusätzlich leiten die Pädagoginnen im Rahmen der Frühen Hilfen das Projekt „Familienpatinnen“. Dies ist ein Angebot für Eltern, die durch lebenspraktische Hilfe von

ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen Entlastung im Familienalltag bekommen können. Das „Müttercafé Bambini“ ist ein offener, wöchentlich stattfindender Treff für Schwangere, Mütter und deren Kinder.

Die Beratungsstelle ist dienstags, mittwochs oder freitags in der Zeit von 08:30 bis 13:00 Uhr unter der Telefonnummer 02307 94743-0 oder per Mail skb-kamen@diakonie-ruhr-hellweg.de zu erreichen.

Online-Beratungsstunde: Ausbildung in Teilzeit ist keine halbe Sache!



Martina Leyer von
der Agentur für
Arbeit Hamm.

Die Agentur für Arbeit Hamm und das Jobcenter Kreis Unna laden zur Online-Beratungsstunde ein. Martina Leyer (Agentur für Arbeit Hamm) und Regina Kroll-Markowski (Jobcenter Kreis Unna)

beantworten am kommenden Mittwoch, 29. Januar 2025, ab 10:00 Uhr alle Fragen rund die Teilzeitberufsausbildung.

Martina Leyer und Regina Kroll-Markowski sind als Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt im Einsatz und stellen in ihren Beratungsgesprächen auch oft die Möglichkeit der Teilzeitberufsausbildung in den Fokus. „Und so soll es auch in der anstehenden Online-Beratungsstunde sein“, erklärt Martina Leyer. „Für junge Elternteile bietet die Teilzeitberufsausbildung eine gute Möglichkeit für einen Berufsabschluss.“ Regina Kroll-Markowski ergänzt: „Wer beruflich gut qualifiziert ist, hat bessere Chancen auf eine langfristige Beschäftigung und eine gute Bezahlung.“

An der Beratungsstunde können alle Personen teilnehmen, die Interesse an beruflicher Bildung oder Qualifizierung haben. Marina Leyer versichert: „Wir gehen gern auf individuelle Fragen ein“, und betont, dass die Möglichkeiten sehr vielfältig seien. Teilnehmen kann alle Interessierten mit einer vorherigen Anmeldung unter <https://eveeno.com/177195916>. Die Teilnahmebestätigung erfolgt unmittelbar per E-Mail mit den notwendigen Anmelde Daten. Weitere Veranstaltungen sind im aktuellen Kalender des Berufsinformationszentrums Hamm aufgeführt:

<https://eveeno.com/de/event-cal/24135?style=list>

Bergkamener Frauentag am 9. März: „40 Jahre laut“ für die Rechte der Frauen



Künstlerin Andrea Volk. Foto: Britta Schuessling

Gemeinsam mit vielen Gästen und einem ebenso bunten wie ansprechenden Programm werden das Bergkamener Frauentagesteam und die Gleichstellungsbeauftragte Martina Bierkämper am Sonntag, 9. März 2025, auf ein vier Jahrzehnte währendes Engagement für die Rechte der Frauen zurückblicken. „40 Jahre laut“, das ist ihr Motto in diesem Jahr. Der Kartenverkauf für die Veranstaltung, die um 11 Uhr im Treffpunkt an der Lessingstraße beginnt, läuft bereits. Das Team hat im Rahmen eines letzten Treffens nun die Vorbereitungen abgeschlossen.

Die Künstlerin Andrea Volk wird die traditionelle Matinée mitgestalten und lädt ein zu einem kabarettistischen Querschnitt durch die Themen Frauen, Arbeitswelt, Gender-Gap, Networking und die aktuelle Politik. Im Anschluss besteht für die Besucher*innen wie immer viel Zeit zum Austausch und für gemeinsame Gespräche bei Kaffee, Sekt und Waffeln. „Wir sind stolz auf diese 40 Jahre, während der wir Frauen in unserer Stadt uns immer wieder auf unterschiedliche Art und Weise für die Rechte der Frauen und die Gleichstellung der Geschlechter eingesetzt haben“, sagt die Gleichstellungsbeauftragte Martina Bierkämper.

Und weil dieser 40. Jahrestag etwas ganz Besonderes sind,

bieten weitere Highlights rund um den Frauentag besondere Erlebnisse, wie die Ladies Night am 21. Februar im Familientreff, die Kunst-Performance an der Stadtbibliothek Anfang März und der Unternehmerinnen-Stammtisch am 7. März. Vom Erlös des Frauentages profitieren werden zu gleichen Teilen das Frauenforum Unna und traditionell das Bergkamener Mädchen- und Frauennetzwerk.

Anmeldungen zum Bergkamener Frauentag sind über die Gleichstellungsstelle unter Tel. 02307/965-339 oder m.bierkaemper@bergkamen.de möglich. Der Preis für eine Karte beträgt 10 Euro und beinhaltet wahlweise u.a. ein Kaltgetränk, eine Waffel und Sekt. Der Frauentag beginnt um 11 Uhr im Treffpunkt an der Lessingstraße 2.

Der Internationale Frauentag wird traditionell am 8. März begangen. Bereits seit mehr als 100 Jahren wird an diesem Tag weltweit auf Frauenrechte, die Gleichstellung der Geschlechter und bestehende Diskriminierungen aufmerksam gemacht. Die Bergkamener*innen erinnern stets am ersten Sonntag nach dem 8. März mit einer besonderen Feier an diesen Tag.

Blutspendetermin für volljährige Schüler/innen der Willy-Brandt-Gesamtschule

In Zusammenarbeit mit dem „DRK – Blutspendedienst West“ sind wie jedes Jahr am Donnerstag, 23. Januar, von 11 bis 14 Uhr in der kleinen Sporthalle alle volljährigen Schülerinnen und Schüler sowie Mitglieder des Lehrkörpers der Willy-Brandt-Gesamtschule zum alljährlichen Blutspendetermin aufgerufen.

Die umfassend ausgebildeten Schulsanitäter sind als tatkräftige Helfer auch wieder im Einsatz.

In den zurückliegenden Jahren war die Bereitschaft der Schülerschaft der Jahrgangsstufen Q1 und Q2 zur Blutspende äußerst rege.

Agentur für Arbeit in Kamen am 22. Februar geschlossen

Aufgrund einer internen Veranstaltung sind die Arbeitsagentur Hamm und ihre Dienststellen im Kreis Unna am Mittwoch, 22. Januar, für den Publikumsverkehr geschlossen.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nehmen persönliche Arbeitslosmeldungen am nächsten Werktag ohne Rechtsnachteile entgegen. Dann gelten auch die regulären Öffnungszeiten wieder.

Adressänderungen, Abmeldungen in Arbeit und weitere Anliegen können auch am 22. Januar wie gewohnt bis 18 Uhr telefonisch über die kostenfreien Service-Rufnummern mitgeteilt werden: 0800 4 5555 00 (für Arbeitnehmer und Arbeitsuchende) und 0800 4 5555 20 (für Arbeitgeber) oder online unter www.arbeitsagentur.de/eservices. Außerdem können Kundinnen und Kunden mit der App „BA-Mobil“ noch schneller und rund um die Uhr Kontakt zu ihrer Agentur für Arbeit aufnehmen.

40. Internationaler Frauentag in Bergkamen: Kunstaktion zur Feier der Gleichberechtigung



Jasmin Lebaci. Foto: Uwe Ernst

Am Sonntag, 9. März 2025 jährt sich zum 40. Mal die Feier des Internationalen Frauentag in Bergkamen. Unter dem Motto „40 Jahre laut“ setzen engagierte BergkamenerInnen ein Statement für die Gleichberechtigung. Sie ermutigen, sich nach wie vor für die Geschlechtergerechtigkeit einzusetzen – sind dabei keineswegs leise und verschaffen sich und ihren Anliegen auf unterschiedliche Weise stetig Gehör. Zu diesem besonderen Jubiläum wird in Bergkamen eine außergewöhnliche Kunstaktion stattfinden, die die Errungenschaften und den Kampf der starken und lauten Frauen der Vergangenheit für die Gleichberechtigung von Frauen würdigt.

Zwei talentierte Künstlerinnen aus NRW haben sich für dieses einzigartige Projekt zusammengefunden und werden gemeinsam die Wand am Treppenaufgang des Stadtmarktes künstlerisch gestalten. Die in Bergkamen lebende Künstlerin und Grafikerin Jasmin Lebaci und die Düsseldorfer Künstlerin Vera Vorneweg haben sich mit bedeutenden Frauen der Vergangenheit beschäftigt, die sich zeit ihres Lebens politisch, aktivistisch oder künstlerisch für Gleichberechtigung eingesetzt haben. Im Rahmen der Kunstaktion werden diese weiblichen Lebensläufe mithilfe von Text und Bild sichtbar gemacht und monumentalisiert. Die künstlerischen Arbeiten an der Wand finden an insgesamt drei Tagen statt, an denen die Öffentlichkeit herzlich eingeladen ist, den kreativen Prozess zu beobachten und sich inspirieren zu lassen. Die genauen Termine sind:

Dienstag, 04.02.2025 von 13.00 Uhr – 17.00 Uhr

Dienstag, 18.02.2025 von 13.00 Uhr – 17.00 Uhr

Dienstag, 25.02.2025 von 13.00 Uhr – 17.00 Uhr

Die offizielle Übergabe des Kunstwerks an die Vertreter der Stadt wird am Samstag

den 08. März 2025, um 13.00 Uhr auf dem Stadtmarkt stattfinden.

Dieses Projekt bietet eine wunderbare Gelegenheit, die Bedeutung des Weltfrauentags zu feiern und das Engagement für Gleichberechtigung und Frauenrechte zu stärken. Das Projekt ist eine Zusammenarbeit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bergkamen, des Kulturreferates und des Kultursekretariat NRW Gütersloh.

Vera Vorneweg lebt als freie Schriftstellerin und Künstlerin in Düsseldorf. Nach ihrem Debüt „Kein Wort zurück“ (2022) arbeitet sie seit 2020 mit Text im öffentlichen Raum und beschreibt alternative Flächen wie Stühle, Tische, Steine,

Wände und Container. Mit ihren großflächigen sozialen Text-Installationen, in denen die passierenden Menschen zu einem Teil des Kunstwerks werden, prägt sie maßgeblich den Bereich der Visuellen Prosa. Sie erhielt mehrere Preise, darunter den Harald-Gerlach-Preis (2019) und den Literatur-Förderpreis der Stadt Düsseldorf (2022). Seit 2022 kuratiert sie den „Kunstkiosk“, eine Veranstaltungsreihe zur Visuellen Poesie.

Jasmin Lebaci, auch bekannt als MIAMI PUNK MACHINE, ist eine in Bergkamen lebende Grafikerin und Künstlerin. Nach ihrem Abschluss als Mediengestalterin studierte sie Kommunikationsdesign an der Hochschule Düsseldorf. Ihre Arbeiten sind geprägt von Melancholie, Wahnsinn und Hoffnung und thematisieren Tabus sowie Andersartigkeiten. Sie beschäftigt sich mit psychologischen Grenzzuständen und der Ergründung „vermeintlich“ fremder Welten. Die Gemälde der Künstlerin befinden sich deutschland- und europaweit in Privatbesitz.

Jetzt Blut spenden: Krebspatienten brauchen Blutkonserven

Das Rote Kreuz ruft zur Blutspende auf am Montag, 27. Januar von 16 bis 20 Uhr im Martin-Luther-Zentrum, Preinstr. 38, in Oberaden.

Rund um den Weltkrebstag am 4. Februar weist das Rote Kreuz darauf hin, dass sehr viele Blutkonserven für die Behandlung von Krebspatienten gebraucht werden. Ohne Blutspenden würden viele Krebskranke nicht überleben können. Etwa jede fünfte Blutkonserve wird einem Krebspatienten transfundiert. Während

einer Hochdosis-Chemotherapie brauchen Patienten zusätzlich besondere Blutbestandteile (Thrombozyten). Jede Blutspende ist gerade in diesem Zusammenhang eine entscheidende Hilfe.

Wer sich unsicher ist, ob er – zum Beispiel wegen der Einnahme bestimmter Medikamente – Blut spenden darf, kann sich vorab kostenfrei bei der Hotline des DRK-Blutspendedienstes unter 0800 1194911 erkundigen. Unter www.blutspende.jetzt findet man einen unkomplizierten Online-Check, der sich ebenfalls gut nutzen lässt, um zu testen, ob eine Blutspende möglich ist.

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, kann ohne Wartezeit Blut spenden.

Wer Blut spenden möchte, muss mindestens 18 Jahre alt sein und sich gesund fühlen. Eine obere Altersgrenze für Blutspender 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. Zum Abschluss gibt es einen leckeren Imbiss.

**Mobiler Sozialer Hilfsdienst
für Senior*innen in Bergkamen
hat noch freie Plätze!**



Nina Baron unterstützt Bergkamener Seniorinnen und Senioren im Rahmen des Bundesfreiwilligendienstes. Foto: Stadt Bergkamen

Die Freude war groß, als sich Nina Baron für den Bundesfreiwilligendienst im mobilen sozialen Hilfsdienst entschieden hat. Dieses freiwillige, kostenfreie Angebot der Stadt Bergkamen musste im letzten Jahr aus Mangel an Bewerbungen leider pausieren, kann jetzt aber endlich wieder angeboten werden. Es sind noch freie Plätze verfügbar.

„Wir haben in den letzten Jahren sehr viele gute Erfahrungen mit dem Dienst gemacht“, sagt Christine Busch, Erste Beigeordnete der Stadt Bergkamen und ergänzt: „Insbesondere die Unterstützung bei der Erhaltung sozialer Kontakte ist eine praktische Hilfe zur Vermeidung von Einsamkeit im Alter.“

Der mobile soziale Hilfsdienst unterstützt Seniorinnen und Senioren in Bergkamen im Alltag. Zu den Aufgaben gehören z.B. die Unterstützung bei der Erhaltung sozialer Kontakte sowie Besuche, um Zeit zum Reden und oder Spielen zu finden. Ebenfalls ist die Begleitung bei Spaziergängen sowie die

Unterstützung beim selbstständigen Einkaufen möglich.

Nach einem unverbindlichen Kennenlerngespräch mit dem Sozialen Dienst der Stadt Bergkamen, werden die Möglichkeiten einer regelmäßigen Unterstützung besprochen und Termine vereinbart. Individuelle Absprachen sind möglich.

Dieses städtische Hilfsangebot ersetzt keine medizinischen Regelleistungen oder pflegerische Betreuung und leistet keine hauswirtschaftlichen Dienste. Es dient ausschließlich der niedrigschwelligen Unterstützung und/oder Begleitung im Alltag.

Falls Sie Interesse am Dienst haben, stehen Ihnen gerne Melanie Busch (02307/ 965 – 410, me.busch@bergkamen.de) oder Emine Sancar (02307/ 965 – 283, e.sancar@bergkamen.de) beratend zur Verfügung.

Infos zum Bundesfreiwilligendienst gibt es auch hier <https://www.bundesfreiwilligendienst.de/>.

Erfolgreiche Veranstaltung für Seniorinnen und Senioren: Egal, bei welchem Wetter – Suppe passt immer

Es müssen nicht immer Kaffee und Kuchen sein. Beim Suppenklatsch der Stadt Bergkamen, der Anfang Januar im Elisabeth-Haus in Bergkamen-Mitte stattfand, kamen die Attraktionen aus dem Topf: Käse-Lauch-, Gulasch- und Ofensuppe. „Angesichts der kühlen Jahreszeit sollte es für die

Gäste diesmal etwas Warmes geben“, erklärt Thomas Lackmann, der bei der Stadt Bergkamen unter anderem für Seniorenarbeit zuständig ist, die Abweichung vom üblichen Konzept.

Die positiven Kommentare und die gute Stimmung unter den rund 120 Seniorinnen und Senioren, die der Einladung gefolgt waren, bestätigen diese Auffassung: Suppe ist ein mehr als gleichwertiger Ersatz für Süßes aus der Backstube. Geselligkeit und Austausch funktionieren auch bei gekochten Spezialitäten. „Ohne die Hilfe der ehrenamtlichen Helferinnen wäre das nicht möglich gewesen“, dankt Thomas Lackmann den Kuchenpatinnen, die sich diesmal auf anderem Gebiet bewährten.

Beim nächsten Treffen für Seniorinnen und Senioren, das am 9. Februar wieder im Elisabeth-Haus stattfindet, lautet das Motto „Bingo, Volltreffer!“ Wie in den großen Bingo-Hallen, geht es dann an den Tischen um unterhaltsames Zahlenraten. Für musikalische Begleitung sorgt das Duo Andy & Lucia. Eine Anmeldung ist erforderlich. Für weitere Informationen steht Thomas Lackmann gerne zur Verfügung: telefonisch (nur vormittags) unter 02307/965-433 und per E-Mail an t.lackmann@bergkamen.de.

**Jugendamt und Beratungsstelle
laden ein: Elternreihe
„Abenteuer Pubertät“**



Andrea Brinkmann und
Joachim Ronge

Die Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern der Städte Bergkamen und Kamen lädt Eltern und Erziehende von Jugendlichen herzlich zur Veranstaltungsreihe „Abenteuer Pubertät“ ein. Dieses Abenteuer hält häufig die gesamte Familie in Atem und ist an vier Abenden das Thema der am 23. Januar beginnenden Reihe.

Die Zeit der Pubertät wird häufig auch mit einem Sturm oder einem Gewitter verglichen, einem Gewitter der Hormone. In jedem Fall markiert diese wichtige Entwicklungsphase einen Umbruch. Nicht nur für die Heranwachsenden, sondern für die ganze Familie. Ganz ohne Blessuren geht es oft nicht ab, wenn ein junger Mensch sich selbst sucht und findet und dabei vorsichtig tastend oder auch laut und lärmend den Weg ins Erwachsenenleben beschreitet.

Auch wenn Eltern es noch so gut meinen und machen, gibt es sicherlich Tage, an denen sie sich genervt, überfordert oder gar hilflos fühlen. Durch die Elternreihe „Abenteuer Pubertät“ soll den Teilnehmenden der Rücken gestärkt werden, diese aufregende und manchmal auch anstrengende Entwicklungsphase ihres Kindes gut zu meistern.

Die Psycholog:innen Andrea Brinkmann und Joachim Ronge bieten

die aus vier Abenden bestehende Elternreihe im Januar und Februar an. Sie findet jeweils donnerstags von 19:00 – 21:00 Uhr in den Räumlichkeiten der Beratungsstelle in der Zentrumstraße 22 in Bergkamen statt. Erster Termin ist der 23. Januar, die Folgetermine finden am 06., 20. und 27. Februar statt. Die Teilnahme ist kostenlos, allerdings ist die Teilnehmerzahl auf 20 Personen beschränkt.

Wer Interesse an dem Angebot hat, kann sich ab sofort verbindlich für alle vier Abende im Sekretariat der Beratungsstelle unter 02307-68678 oder per E-Mail (beratungsstelle@helimail.de) anmelden.