

Elternschule informiert über Mutterschutz, Elternzeit und Elterngeld

Am Donnerstag, 26. September, lädt um 19 Uhr die Elternschule des Hellmig Krankenhauses in Kamen zu einem Vortragsabend zum Thema Elterngeld und Elternzeit im Hellmig-Krankenhaus, Nordstraße 34, ein. Dieser Abend bietet eine Orientierungshilfe durch den Dschungel der Formulare, Anträge und Paragraphen. Themenbereiche sind: Mutterschutz, Elternzeit und finanzielle Leistungen für werdende Eltern und junge Familien. Entsprechende Anträge werden besprochen und beispielhaft ausgefüllt. Die Teilnahme kostet 5 €. Anmeldungen nimmt Marianne Künstle unter der Telefonnummer 0231-922 1252 bis zum 24. September entgegen.

Bayer in Bergkamen schickt 150 Gummienten zugunsten Kamener Grundschulen ins Rennen

Bayer setzt sich dafür ein, die Bildungschancen junger Menschen zu verbessern – mitunter auf originelle Weise. So sponsert das Unternehmen zum 150-jährigen Firmenjubiläum 150 Gummienten für das Kamener Entenrennen, das der örtliche Rotary Club am kommenden Samstag auf der Seseke ausrichtet.



Dr. Stefan Klatt (r.) und Hans Determann, Präsident des Rotary Clubs Kamen, präsentieren einige der 150 Enten, mit deren Erwerb Bayer die Kamener Grundschulen unterstützt.

Alle Einnahmen der Veranstaltung – beispielsweise aus dem Verkauf der niedlichen knallgelben Kunststofftiere – kommen den acht Kamener Grundschulen zugute. Gestartet wird das Entenrennen am kommenden Samstag, 21. September, um 14 Uhr auf der Seseke im Bereich der Maibrücken

„Das Ziel dieser ungewöhnlichen Aktion, die Lernbedingungen Jugendlicher zu verbessern, ist ganz im Sinne von Bayer“, erklärt Dr. Stefan Klatt, Leiter des Bergkamener Unternehmensstandorts. „Deshalb unterstützen wir die Veranstaltung sehr gerne.“

14. September ist der DRK-Welttag Erste Hilfe: Es wird Ersthelfer-Fitness getestet

Seit dem allerersten Handeln von DRK-Begründer Henry Dunant vor 150 Jahren steht die Erste Hilfe im Mittelpunkt der Rotkreuzarbeit. Zum weltweiten Erste-Hilfe-Tag am 14. September möchte auch das Deutsche Rote Kreuz im Kreis Unna noch einmal für dieses Thema sensibilisieren. Unter dem Thema „Erste Hilfe und Verkehrssicherheit“ leisten die Beteiligten vor allem Prävention und Aufklärungsarbeit.

„Mehr als 50 Prozent der Todesfälle im Straßenverkehr ereignen sich in den ersten Minuten nach einem Unfall, deshalb ist das Leisten von Erster Hilfe hier absolut lebensnotwendig.“, erklärt Sascha Stelter, Erste-Hilfe-Beauftragter des DRK-Kreisverbands Unna. „Bislang ist leider verhältnismäßig wenig passiert, um das Selbstvertrauen und das Ersthelferwissen in der Öffentlichkeit auszubauen. Das möchten wir als DRK ändern.“



In Kooperation mit der Polizei NRW werden die DRK-Ortsvereine Holzwickede und Unna gemeinsam mit dem DRK-Kreisverband Unna daher am Samstag, 14. September, Aktionen im gesamten Kreis anbieten, um die Hemmschwelle vor der Ersten Hilfe in der Bevölkerung zu senken: Wie setze ich einen Notruf richtig ab? Wie helfe ich dabei, ein Feuer richtig zu löschen? Wie genau sichere ich eine Unfallstelle korrekt ab?

All diesen Fragen gehen das Rote Kreuz und die Polizei NRW am

Welttag Erste Hilfe genau nach und werden mit Infoständen unter anderem in der Bahnhofsstraße in Unna oder auf dem Marktplatz in Holzwickede vertreten sein. Das Rote Kreuz lädt alle Interessierten herzlich ein, sich am Wochenende die Zeit zu nehmen, sich an den Infoständen zu informieren und das eigene Ersthelfer-Wissen entsprechend aufzufrischen: „Unsere Angebote sind an diesem Tag absolut kostenfrei.“, versichert Stelter und ergänzt: „Jeder kann Leben retten. Man muss nur wissen, wie.“

Blutspendetermine wieder im Haus der Mitte

Da die Umbaumaßnahmen für den Evgl. Kindergarten in Rünthe beendet sind, finden ab sofort die Blutspendetermine wieder im Haus der Mitte, Kanalstraße 7, statt. Der erste Termin dort ist am Freitag, 20. September, von 15 bis 20 Uhr.

Blutdruck, Zucker, Schilddrüse: Krankenhausteam deckt Gesundheitsprobleme auf

Ob Schilddrüsen-Scan, Blutdruckmessung oder Blutzuckertest: Viele Besucher des Bergkamener Gesundheitstages nutzten am Samstag die Gelegenheit zu einem kostenlosen Check am Stand des Klinikums Westfalen. Und einige stellten fest: Sie haben

gesundheitliche Probleme, die dringend behandelt werden müssen.



Oberärztin Kerstin Pohl, die von 10 bis 15 Uhr nahezu ununterbrochen

Ultraschalluntersuchungen der Schilddrüse durchführte, entdeckte mehrere verdächtige Knoten, und der Leitende Oberarzt, Dr. Adnan Karabas, erklärte den Betroffenen gleich

an Ort und Stelle, was diese Befunde zu bedeuten haben. Direkt nebenan stellte sich heraus, dass viele Besucher einen hohen Blutdruck haben und dass bei dem einen oder anderen auch die Blutzuckerwerte nicht stimmten. Auch hier gab es fachkundige Informationen aus erster Hand und notfalls den Hinweis, möglichst bald den Hausarzt auszusuchen.

Klinikum Westfalen präsentierte sich beim Bergkamener Gesundheitstag

Im persönlichen Gespräch stellten Chef- und Oberärzte des Hellmig-Krankenhauses den ganzen Tag über das Leistungsspektrum der Kamener Klinik vor und informierten auch über die speziellen Angebote des Knappschaftskrankenhauses Dortmund und der Klinik am Park in Lünen, die gemeinsam mit dem Hellmig-Krankenhaus das Klinikum Westfalen bilden. Hier standen proktologische Themen, die Angebote der neuen Klinik für Onkologie in Kamen und Ernährungsfragen im Mittelpunkt.



Ärzte des Kamener Krankhauses stellten sich auf dem Platz der Partnerstädte den Fragen der Besucher des Bergkamener Gesundheitstags.

Konkrete Hinweise für Patienten mit einem schwachen Herzen gab es derweil bei der Talkrunde mit Chefarzt Dr. Hermann-Josef Dieckmann. Im Gespräch mit Moderatorin Helene Pawlitzki gab er lebenswichtige Hinweise zum Umgang mit der so genannten Herzinsuffizienz und beantwortete die Fragen der Besucher. Die freuten sich besonders über einen Hinweis: „Eine kleine Sünde am Tag ist immer erlaubt“, lautete das Motto des erfahrenen Kardiologen, der sich nach seinem Auftritt auf der Bühne selbst ein großes Stück Kuchen schmecken ließ. In einer weiteren Talkrunde stellten sich Onkologie-Chefarzt Dr. Peter Ritter und Dr. Karabas medizinischen Fragen.

Interkulturelles Netzwerk

informiert über Rententhemen speziell für Frauen

Rententhemen, die besonders für Frauen wichtig sein können, stehen im Mittelpunkt des nächsten Treffens des Bergkamener Interkulturellen Netzwerkes „b.i.n.“ am Donnerstag, 12. September ab 18 Uhr im Sitzungssaal 2 des Ratstraktes.

Welche Frau in Elternzeit, im Minijob oder mit der Pflege der Angehörigen beschäftigt interessiert sich schon für Ihre Altersvorsorge bzw. Rente? Ist es nützlich im Minijob auch zusätzlich Rentenbeiträge zu zahlen? Wie viele Minijobs darf man ausüben? Muss man seinen Arbeitgeber darüber informieren?

Auf diese und anderen Fragen wird Thorsten Fobbe von der Deutschen Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See in seinem Vortrag „Frauen und Rente: Was ist wichtig?“ eingehen und den Schwerpunkt auf die Altersvorsorge legen und für Fragen zur Verfügung stehen. Themenzugehörige Bereiche wie: Elternzeit, Teilzeitarbeit, Minijobs, Pflege von Angehörigen, Versorgungsausgleich bei Scheidung, Witwen- und Erziehungsrenten sind dabei aber auch für Männer maßgeblich interessant.

Der Vortrag wird für alle interessierten Bergkamener Bürgerinnen und Bürger jeden Alters kostenlos angeboten. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Das „b.i.n. –Treffen“ des städtischen Integrationsbüros findet 6-8-mal jährlich statt und hat immer eine Referentin bzw. einen Referenten zu einem aktuellen Thema zu Gast. Das letzte Treffen im Jahr 2013 ist für den 05. Dezember 2013 vorgesehen. Da werden einige Bergkamener Schiedsleute ihre Arbeit vorstellen. Weitere Informationen können auf der Internetseite der Stadt Bergkamen www.bergkamen.de > Familien, Jugend, Bildung, Soziales > Integration eingeholt werden. Für

Fragen steht das Integrationsbüro auch telefonisch unter 02307/965-272 gerne zur Verfügung.

Bayer stellt größte Gruppe beim Firmenlauf – Es werden noch Bands gesucht

34 Firmen haben sich bisher angemeldet und 543 Starter/innen wollen auf den Fünfkilometerkurs des 2. Bergkamener Firmenlaufs am 26. September laufen oder walken. Die zurzeit größte Gruppe kommt von Bayer. Passend zum 150. Geburtstag des Werkes wollten ursprünglich 150 Teilnehmer mitlaufen, jetzt sind es über 200.



Die Organisatoren (v.li.) Frank Klesz und Simon Born sowie Ellen Wiemhoff und Heinz Wiese vom TUS Weddinghofen werben für den 2. Bergkamener Firmenlauf

Organisiert wird der Firmenlauf vom Gesundheitsnetzwerk Born, der Sonnen-Apotheke und dem TUS Weddinghofen. Mitmachen können

Beschäftigte aus Firmen aller Branchen und Verwaltungen im Kreis Unna und darüber hinaus. Auch Hobbygruppen können sich als Team auf der Homepage **www.firmenlauf-bergkamen.de** anmelden. Mannschaften bestehen aus mindestens zwei Teilnehmern ab zwölf Jahren mit einem Teamleiter. Los geht es dann um 18.30 Uhr. Gestartet wird auf dem Zentrumsplatz.

Mitmachen können aber auch Musikgruppen und Bands. "Laufen mit Musik", so stellen sich die Organisatoren Frank Klesz und Simon Born deren Engagement vor, "wenn die Läufer vielleicht schon die ersten Schwächemomente zu überstehen haben, dann könnte Musik ihnen zum Weiterlaufen verhelfen." Interessierte Bands melden sich bei der Sonnen-Apotheke (Tel. 02307/558810 – info@apotheke-bergkamen.de).

Rund um den 2. Bergkamener Firmenlauf gibt es ein Rahmenprogramm von 17.30 bis 22.00 Uhr auf dem Zentrumsplatz, das Thomas Leitmann, Sänger der Band „Burning Heart“, moderiert wird. Mit einem Warm up-Programm soll es los gehen und mit einer After Run-Party ausklingen. Essen- und Getränkestände werden aufgebaut und die Krankengymnastikschule GPS Bergkamen GmbH bietet ein Massageangebot an. Die Startgebühr beträgt 5 Euro. Mögliche Überschüsse sollen dem TuS Weddinghofen zufließen sowie gemeinnützigen Einrichtungen.

Weitere Informationen gibt es auch auf der Internetseite <http://www.sport-kreisunna.de> und der offiziellen Homepage **www.firmenlauf-bergkamen.de**.

Politik diskutiert über den Ärztenotstand in Bergkamen

Das Bergkamener Ärztenetzwerk hat in der letzten Sitzung des Bergkamener Stadtrats vor den Sommerferien laut Alarm geschlagen. Es sieht die medizinische Versorgung der Bergkamener Bevölkerung in Gefahr. Mit diesem Problem wird sich nun am Mittwoch, 11. September, der Bergkamener Ausschuss für Familie, Soziales und Senioren auseinandersetzen.



Es gebe zu wenig Hausärzte, sie hätten einen hohen Altersdurchschnitt und viele gingen bald in den Ruhestand, ohne dass eine Nachfolge in

Sicht sei, erklärte damals der Ärztesprecher Dr. Joachim Eick den Mitgliedern des Bergkamen Stadtrats.

Die Politik müsse jetzt aktive Gegenmaßnahmen ergreifen, forderte Dr. Eick. Die Diskussion in der kommenden Woche im Ausschuss ist offensichtlich der Auftakt. Der Sprecher des Ärztenetzwerks ist dazu eingeladen worden. Er wird die brisante Lage den Politikerinnen und Politikern erläutern.

Bayer beim 14. Bergkamener Gesundheitstag: „Rote Karte dem Schlaganfall“

Ex-Nationalspieler Michael Ballack kommt nach Bergkamen. Zwar nicht leibhaftig, aber im übertragenen Sinn als Schirmherr der

Kampagne „Rote Karte dem Schlaganfall“. Mit dieser Aktion informiert Bayer seit 2012 in ganz Deutschland über vielfältige Fragen rund um das Thema Schlaganfall – am Samstag, 7. September, auch auf dem Bergkamener Gesundheitstag.



Michael Ballack ist Schirmherr einer Kampagne, mit der Bayer dem Schlaganfall die Rote Karte zeigt.

Jedes Jahr erleiden schon heute bundesweit knapp 270.000 Menschen einen Schlaganfall, Tendenz steigend. Rund 100.000 Menschen sterben innerhalb eines Jahres nach einem Schlaganfall. Rund 1.000.000 Menschen in Deutschland leiden an den Folgen eines Schlaganfalls. So bleiben etwa 50 Prozent der Patienten durch die entstandene Behinderung dauerhaft auf fremde Hilfe angewiesen. Seit mehr als einem Jahr vermittelt die von Bayer HealthCare ins Leben gerufene Initiative gemeinsam mit den Kooperationspartnern Deutsche Sporthochschule Köln und Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe Hintergrundwissen zum Thema Schlaganfall.

Wie kann ich einem Schlaganfall vorbeugen? Was ist im Ernstfall zu tun? Wo finden Schlaganfall-Patienten Hilfe auf dem Weg zurück in den Alltag? Am Stand der Kampagne „Rote Karte dem Schlaganfall“, mit dem Bayer auf dem Bergkamener Gesundheitstag vertreten ist, haben die Besucher die

Möglichkeit, sich über diese und weitere Fragen zu informieren.

Von der Sporthochschule Köln wurde ein spezielles leichtes Bewegungsprogramm entwickelt, das dabei unterstützt, einem Schlaganfall vorzubeugen. Schirmherr Michael Ballack stellt das Bewegungsprogramm „Rote Karte dem Schlaganfall“ selbst aktiv auf DVD und Poster vor. Bis heute erschienen bereits fünf Broschüren, zwei weitere werden bis Ende des Jahres veröffentlicht werden.

Der Bergkamener Gesundheitstag findet am Samstag, 7. September, von 10 bis 15 Uhr auf dem Platz der Partnerstädte und im Ratstrakt statt. Einzelheiten zum Programm gibt es hier.

Wieder Pflege- und Wohnberatungen im Bergkamener Rathaus

Mit Eintritt eines Pflegefalles stehen Betroffene und Angehörige vor vielen Fragen. Rat gibt es im Pflegestützpunkt des Kreises in Kamen und bei Beratungsstunden vor Ort. Die nächsten Pflege- und Wohnberatungen in Bergkamen finden am Donnerstag, 5. und 19. September statt.

Die Fachleute der im Auftrag des Kreises tätigen Verbraucherzentrale NRW stehen Ratsuchenden von 10 bis 12 Uhr im Rathaus, Rathausplatz 1 (Raum 608 in der 6. Etage) zur Verfügung. Eine telefonische Kontaktaufnahme ist unter 0 23 07 / 96 52 18 möglich. Falls sich weitere Fragen ergeben, sind die Fachleute unter Tel. 0 23 07 / 2 89 90 60 zu erreichen.

Bei der Beratung können Fragen rund um das Thema Pflege und Wohnen gestellt werden. Da kann es z.B. um den Antrag auf Leistungsgewährung gehen, um die Grundlagen, nach denen der Medizinische Dienst der Krankenkassen seine Begutachtung durchführt, um die Frage, wie sich Pflegebedürftige auf diese Begutachtung vorbereiten können oder auch um die Finanzierung und Abrechnung eines ambulanten Pflegedienstes oder die Finanzierung des Pflegeheimplatzes. Aber auch Ratsuchende, die Fragen nach technischen Hilfsmitteln oder einer Wohnraumanpassung, wie z. B. einem barrierefreien Badezimmer haben, können die gemeinsame Sprechstunde aufsuchen.

Die Beratung erfolgt trägerübergreifend, also unabhängig von der Zugehörigkeit der Ratsuchenden zu einer Kranken- oder Pflegekasse. Die „Hilfe aus einer Hand“ ist kostenfrei, neutral und persönlich.

Wer die Termine in Bergkamen nicht wahrnehmen kann, kann sich an einen der drei Pflegestützpunkte im Kreis wenden. Sie wurden vom Kreis Unna am Standort Kamen, Nordenmauer 18 (Tel. 0 23 07 / 2 89 90 60), von der AOK am Standort Unna, Märkische Straße 2 (Tel. 0 23 03 / 201-135), und von der Knappschaft am Standort Lünen, Arndtstraße 4 (Tel. 0 23 06 / 70 03-91), eingerichtet.

Weitere Informationen finden sich im Internet unter www.kreis-unna.de – Gesundheit und Soziales – Hilfen bei Pflegebedürftigkeit.

Im Familienzentrum

„mittendrin“ wird nach Rezepten der Fernsehköchin Sarah Wiener gekocht

Im Herbst geht im Oberadener Familienzentrum „mittendrin“ ein besonderer Kochkurs mit Kindern an den Start. Ein Mal in der Woche werden Gerichte nach Rezepten der bekannten Fernsehköchin Sarah Wiener zubereitet.



Eine gesunde Ernährung für Kinder steht im Mittelpunkt des Engagements der Fernsehköchin Sarah Wiener. (Foto: Sarah-Wiener-Stiftung)

Geleitet wird der Kochkurs von Erzieherin Annette Gawrisch. Nach einer entsprechenden Fortbildung darf sie sich jetzt „Geschmacksbotschafterin“ der gemeinnützigen „Sarah Wiener Stiftung“ nennen. Diese Stiftung – zu deren Gründungsmitgliedern neben der bekannten Fernsehköchin auch der TV-Moderator Alfred Biolek zählt – hat es sich zur Aufgabe gemacht, auf gesunde und ausgewogene Ernährung bereits im Kindergarten und in Schulen zu achten. Weitere Projekte sind „Ökolandbau zum Anfassen – Kinder besuchen Biohöfe“ und „Landschaft schmeckt – Bildung für nachhaltige Entwicklung.“

Für Annette Gawrisch war dies nicht die erste Ernährungs-Fortbildung. So ist sie durch Langzeitschulungen zur „Moderatorin für Gesundheitsmanagement in Kitas, Familienzentren und offenen Ganztagschulen“ ausgebildet worden mit dem Ziel Kinder, Mitarbeiterinnen und Eltern für das Thema Gesundheit zu sensibilisieren. „Im Familienzentrum „mittendrin“ sei zudem Gesundheitszirkel bestehend aus Erzieherinnen und Elternvertretern gegründet worden, der sich mit dem Thema „gesunde Fette und wenig Zucker in unserer Einrichtung“ beschäftigt“, erklärt die Leiterin der Einrichtung, Ursula Freiberg.