

# Mahnende Aktionen zum Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen am 25. November: „Wir brechen das Schweigen“



Mit dem Hissen der Fahne „Frei leben ohne Gewalt“ der Organisation „Terre des Femmes“ zum Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen am Montag, 25. November, setzt die Stadt Bergkamen erneut ein Zeichen.

Häusliche Gewalt gegen Frauen nimmt zu und sie betrifft alle Arten familiärer Beziehungen und soziale Klassen. Mit dem Hissen der Fahne „Frei leben ohne Gewalt“ der Organisation „Terre des Femmes“ zum Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen am Montag, 25. November, setzen die Gleichstellungsbeauftragte Martina Bierkämper und Bürgermeister Bernd Schäfer erneut ein Zeichen.

Im Hintergrund der Aktion stehen auch die sieben orangefarbenen Bänke, die im Vorjahr zum internationalen Gedenktag für die Opfer von Gewalt im Stadtgebiet aufgestellt wurden. „Bergkamen sagt NEIN zu Gewalt gegen Frauen“ steht auf der Rückenlehne, zudem sind eine Plakette mit Logo und Rufnummer des Hilfetelefons „Gewalt gegen Frauen“ sowie lokale Hilfsangebote (Frauenforum) und entsprechende QR-Codes auf einer Plakette angebracht.

„Wir möchten das Hilfetelefon mit seiner Rund-um-die-Uhr-Erstberatung unter der Nummer 116 016 noch bekannter machen“, erklärt die Bergkamener Gleichstellungsbeauftragte. Denn wie in jedem Jahr ruft „Das Hilfetelefon“ zur Mitmachaktion „Wir brechen das Schweigen!“ auf. Mit dem Ziel, Menschen zur Solidarisierung mit gewaltbetroffenen Frauen einzuladen und Betroffenen Mut zu machen, den ersten Schritt aus der Gewalt zu gehen.

Seit 1991 ist der 25. November internationaler Gedenktag für die Opfer von Gewalt gegen Frauen und Mädchen. Zudem sind an diesem Tag weltweit viele repräsentative Gebäude in der Farbe Orange beleuchtet – auch in Bergkamen leuchtet der Eingangsbereich im Rathaus und Ratstrakt wieder orange.

---

**„Schweigen brechen“:  
Aktionstag gegen Gewalt an  
Frauen**



Auch in diesem Jahr wird das Kreishaus Unna wieder orange beleuchtet. Foto: Kreis Unna

2023 gab es beinahe jeden Tag einen Femizid in Deutschland. Insgesamt 938 Mädchen oder Frauen wurden 2023 Opfer von versuchten oder vollendeten Tötungsdelikten. Seit 40 Jahren setzen sich Menschenrechtsorganisationen am Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen – dem 25. November – für Frauen ein. Auch der Kreis Unna beteiligt sich dieses Jahr wieder an verschiedenen Aktionen, um auf den Tag aufmerksam zu machen.

### **„Es herrscht dringender Handlungsbedarf“**

Die Gleichstellungsbeauftragten im Kreis Unna kämpfen schon lange gemeinsam gegen jegliche Gewalt an Frauen. Über 70 Prozent aller Gewaltopfer sind weiblich, geschlechtsspezifische Gewalt ist ein strukturelles Problem. Leonie Engelhardt, Gleichstellungsbeauftragte der Kreisverwaltung Unna, hat eine klare Meinung zu den aktuellsten Zahlen des Bundeskriminalamtes über geschlechtsspezifisch gegen Frauen gerichtete Straftaten.

„Die Zahlen sind seit Jahren auf einem hohen Niveau und steigen weiter an. Das ist sehr besorgniserregend. Gewalt ist eine Menschenrechtsverletzung. Auch wenn im Kreis Unna viele Aktionen zu diesem Tag stattfinden und auch unterjährig bereits eine gute Zusammenarbeit stattfindet, fehlt auf allen föderalen Ebenen derzeit eine Antwort darauf, wie diesem

riesigen Thema begegnet werden soll. Es herrscht dringender Handlungsbedarf. Die Bekämpfung von Gewalt gegen Frauen (geschlechtsspezifischer Gewalt) darf nicht der schwierigen Haushaltslage zum Opfer fallen," so Engelhardt.

Ab dem 25. November finden im Kreis noch viele weitere Aktionen statt: Zum Beispiel wird – wie schon jedes Jahr seit 2001 – in einigen Kommunen und auch am Kreishaus in Unna die Fahne gegen Gewalt an Frauen von UN Women gehisst. Sie soll neben dem Aktionstag auch auf Unterstützungsmöglichkeiten für Betroffene hinweisen, wie beispielsweise die Frauenberatungsstelle des Frauenforums, die unter Tel. 0 23 03 / 8 22 02 zu erreichen ist oder auf das rund um die Uhr erreichbare Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“, welches dieses Jahr mit der Kampagne „Schweigen brechen“ auf das Thema aufmerksam macht.

Der Fokus der Kampagne liegt auf der aktiven Kommunikation über das Thema und der Nicht-Stigmatisierung von Frauen, die von Gewalt betroffen sind. Als bundesweites Angebot ist das Hilfetelefon an 365 Tagen im Jahr unter Tel. 116 016 und über die Online-Beratung unter [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de) erreichbar – anonym, kostenlos, barrierefrei und in 15 Sprachen.

### **„Orange your City“**

Auch die orangene Beleuchtung öffentlicher Gebäude am 25. November ist ein bekanntes Zeichen gegen Gewalt an Frauen. „Orange your City“ ist ein Projekt der Union deutscher Zonta Clubs und schließt sich damit der weltweiten UN-Aktionstage „Orange the World“ an. Auch im Kreis Unna werden in der Aktionswoche öffentliche Gebäude orange beleuchtet.

PK | PKU

---

# „Markt der Möglichkeiten“: Kreisweite Aktion im Rahmen der Gewaltschutzwoche für Frauen und Mädchen



Die Konferenz der Gleichstellungsbeauftragten im Kreis Unna eröffnet erstmals ihren „Markt der Möglichkeiten“ am Donnerstag, 28. November, um 10 Uhr im Studienzentrum Unna, Heinrich-Werner-Platz 1, 59427 Unna. Anlässlich des alljährlichen Gedenk- und Aktionstages zur Beseitigung von Gewalt gegen Frauen am 25. November erwartet die BesucherInnen von 10 bis 15 Uhr ein praxisnahes Empowerment vor dem Hintergrund eines gewaltfreien und selbstbestimmten Lebens.

Im Rahmen der Gewaltschutzwoche laden die Gleichstellungsbeauftragten und das Frauenforum an und mit der Hochschule in Unna gemeinsam mit dem Mädchen- und Frauennetzwerk Bergkamen zur kreisweiten Aktion mit vielen

Impulsvorträgen und Workshops zu den unterschiedlichsten Themen. Eingeladen sind Studierende der Hochschule, SchülerInnen und vor allem auch interessierte BürgerInnen. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Der kreisweite Dialog- und Aktionstag bietet neben ausführlicher Information und Beratung an den jeweiligen Ständen der Institutionen zudem viele Vorträge und Workshops. Während ExpertInnen im Rahmen von Vorträgen unter anderem über Chancengleichheit am Arbeitsmarkt und die Gleichstellung im Sport berichten, werden beispielsweise Netzwerkarbeit und Sexualpädagogische Bildungsarbeit und auch Frauenselbstbehauptung in Workshops thematisiert.

„Wir freuen uns, dass wir gemeinsam den „Markt der Möglichkeit“ mit so vielen interessanten und wichtigen Themen und Aspekten beschicken können und sind gespannt auf möglichst viele interessierte BesucherInnen.“, sagt Britta Buschfeld, geschäftsführende Vorständin des Frauenforums im Kreis Unna stellvertretend für ihre Mitstreiter. Eingeladen sind Studierende der Hochschule, SchülerInnen und vor allem auch interessierte BürgerInnen.

Der „Markt der Möglichkeit“ ist entstanden in Kooperation mit dem Bergkamener Mädchen- und Frauennetzwerk und seinen zahlreichen Institutionen, dem Bündnis AG Frauen Schwerte, dem Bündnis Familie des Kreises Unna, der Bundesagentur für Arbeit, HR Coaching, dem Jobcenter im Kreis Unna, dem Kreissportbund (KSB), dem Mobilen Gesundheitskiosk des Kreises Unna sowie dem Weißen Ring, Zonta Unna/Hamm und der Deutschen Hochschule für Gesundheit und Sport, Studienzentrum Unna.

---



# Ideen für den neuen Treffpunkt „b3“ in und an der Stadtbibliothek



Foto: Stadtbibliothek Bergkamen

In Bergkamen fehlen Treffpunkte für Vereine, Initiativen und die Freizeitgestaltung. Das will die Stadtbibliothek mit dem Projekt „b3“ ändern. Die ersten Ideen zu dem Treffpunkt gibt es schon.

In allen Stadtteilen von Bergkamen haben Gruppen, Vereine aber auch einzelne Bürger kaum noch einen Ort, an dem sie sich treffen können. Gaststätten und ihre Säle gibt es kaum noch. Die Stadtbibliothek will mit dem Projekt „b3“ einen Treffpunkt schaffen und bekommt dafür wahrscheinlich Mittel vom Land NRW aus dem Programm „Dritte Orte – Häuser für Kultur und Begegnung im ländlichen Raum“.

Das Projekt wird möglich, weil an der Stadtbibliothek künftig viel mehr Platz als bisher zur Verfügung steht: Sie kann die etwa 200 Quadratmeter große Fläche der ehemaligen Volksbank-Filiale unterhalb der Bibliothek nutzen. Außerdem soll die Marktsatzung so geändert werden, dass ein Teil des Stadtmarktes direkt vor der Fensterfront der Stadtbibliothek künftig für Freiluft-Veranstaltungen zur Verfügung steht.

Ideen, wie der neue Treffpunkt aussehen könnte, wie er organisiert und welches Programm er haben könnte, wurden auf einem Treffen am vergangenen Samstag in der Stadtbibliothek entwickelt. Gekommen waren rund 35 Menschen: unter anderem Vertreter von Selbsthilfegruppen, den Kirchengemeinden, des Bergkamener Familienbüros, aber auch etliche Bürger, die sich für das Projekt interessieren.

Betreut wurden sie von Sonja Bucker von der Agentur „Stadtbox“ und Juri Schneidmesser von der Agentur „pro loco“, die Projekte unterstützen, die aus Landesmitteln gefördert werden sollen.

Das Programm, das sich die Beteiligten für den „Dritten Ort“ in Bergkamen vorstellen können, reicht von einer Geschichtswerkstatt, die sich mit der Geschichte Bergamens beschäftigt über die Kino-Initiative, einem Carrera-Bahn-Treff bis zum gemeinsamen Singen, Kreativwerkstätten, Ausstellungen und Veranstaltungen. Das „b3“ soll tolerant und offen für neue Ideen sein.

Diese Ideen könnten möglicherweise Jugendliche und junge Erwachsene beitragen, die bei der Veranstaltung am Wochenende praktisch noch nicht vertreten waren. Bibliotheksleiter Jörg Feierabend überlegt, sie zu einer gesonderten Veranstaltung einzuladen, bei der sie ihre Ideen zum „b3“ entwickeln können.

Die Teilnehmer an dem ersten Treffen schlugen vor, die ehemalige Volksbank als Raum für Aktionen und als Treffpunkt für Gruppen zu nutzen. Die Bibliothek soll dem stillen



Arbeiten vorbehalten sein und möglichst einen Aufzug bekommen, um auch die Räume im Obergeschoss barrierefrei nutzen zu können. Die Fläche auf dem Stadtmarkt soll unter anderem einen Regenschutz bekommen und eine Ausstattung für Veranstaltungen.

Bis Ende des Jahres soll das Konzept für das b3 fertig sein, das dem Kulturausschuss und dem Rat der Stadt Bergkamen vorgelegt wird. Auf seiner Basis muss die Stadt bis zum 31. März 2025 einen Förderantrag beim Land stellen, um Fördermittel für den „Dritten Ort“ in Bergkamen zu bekommen. Im Raum stehen insgesamt bis zu 560.000 Euro, von denen die Stadt ein Fünftel, also ca. 115.000 Euro selbst tragen müsste. Die Umsetzung des Projekts soll am 1. August 2025 starten. Die Mittel sind für insgesamt drei Jahre vorgesehen.

Der Begriff „Dritter Ort“ wurde in den 80er Jahren von dem amerikanischen Soziologen Ray Oldenburg geprägt. Der Dritte Ort ist ein Ort der Begegnung im Gegensatz zum „Ersten Ort“, dem eigenen Zuhause mit der Familie und dem „Zweiten Ort“, dem Arbeitsplatz. Das Projekt „b3“ hat daher auch seinen Namen: Das „B“ steht für Bergkamen und die „3“ für den Dritten Ort.

Solche Treffpunkte sollen für jeden ohne große Schwellen offen stehen und einen Ausgleich zu Familie und Beruf bieten.

c/o Michael Dörlemann, engagierter Bürger b3

---

**Weihnachtskalender des  
Lionsclub Bergkamen:**

# Gewinnnummern gezogen



Ziehung der Gewinnnummern des Weihnachtskalenders Lionsclub BergKamen (v.l.): Dr. Hubert Brinkschulte, Klaus-Dieter Schindler und Präsident Tobias Laaß (vl) haben die Gewinnlisten erstellt, nachdem ein Zufallsgenerator die Nummern «gezogen» hatte.

Unter notarieller Aufsicht wurden jetzt die Gewinnnummern für den diesjährigen Lions-Weihnachtskalender gezogen. Zur Freude der Lions ist die neunzehnte Auflage dieses inzwischen im heimischen Raum bekannten und beliebten Kalenders fast ausverkauft. Wenige Exemplare können Interessierte noch in Geschäften und Gaststätten erwerben, die mit dem entsprechenden Plakat darauf hinweisen.

Die Löwen hatten reichlich zu tun, über 380 Gewinne mussten ausgelost werden. Jetzt stehen die Gewinnnummern fest. Sie werden ab dem ersten Dezember in den heimischen Zeitungen im Internet an dieser Stelle und auch auf der Homepage

www.weskamp-partner.de zu lesen sein. Zu den vielen attraktiven Gewinnen zählen Einkaufs- und Warengutscheine bis zu 300 Euro und wertvolle Sachpreise. Der Hauptpreis am 24. Dezember ist ein Reisegutschein im Wert von 1000 Euro. Der Gesamtwert der Gewinne beträgt in diesem Jahr über 13.000 €.

Doch nicht nur die Gewinner werden sich freuen. Da die Herstellungskosten des Kalenders und sämtliche Preise von Spendern und Sponsoren finanziert wurden, ist gewährleistet, dass der gesamte Erlös der Aktion Projekten für Kinder und Jugendliche in Bergkamen und Kamen zukommt

---

## **Jetzt Blut spenden und in der Erkältungssaison Leben retten!**



Bis zum Ende des Jahres schenkt das Rote Kreuz jedem Blutspender einen wunderschön gestalteten Emaille-Becher („Lieblingsbecher für echte Vollblut-Helden“).

Das Rote Kreuz ruft zur Blutspende auf! Der nächste Blutspendetermin in Bergkamen findet am Dienstag, 3. Dezember, von 15 bis 19.30 Uhr im Martin-Luther-Haus, Goekenheide 7, in Weddinghofen statt.

Mit den sinkenden Temperaturen nehmen Erkältungen zu – und der Bedarf an Blutspendern steigt! Doch in der kalten Jahreszeit fällt ein großer Teil der Blutspender aufgrund von Erkältungen und Grippe aus, wodurch die Blutreserven besonders knapp werden können. Im Dezember steigen die Infektionen mit Influenza, RSV und anderen Atemwegsviren üblicherweise stark an. Das Robert Koch-Institut meldet aktuell eine hohe Krankheitslast durch diese Infektionen, was die ohnehin knappen Ressourcen im Gesundheitswesen zusätzlich belastet.

**Das Rote Kreuz lädt daher auch im Dezember zu guten Taten ein und ruft zur Blutspende auf!**

Entgegen der häufigen Annahme wird gespendetes Blut nicht nur für Unfallopfer benötigt. Tatsächlich geht ein Großteil der Blutkonserven an Patienten mit schweren Erkrankungen, wie beispielsweise Krebs. Während Chemotherapien sind Bluttransfusionen oft unerlässlich. Genau deshalb ist der Bedarf an Blutspenden ungebrochen hoch – und auch im Winter besonders wichtig.

**In der kalten Jahreszeit darf ein warmes Getränk nicht fehlen: Bis zum Ende des Jahres schenkt das Rote Kreuz jedem Blutspender einen wunderschön gestalteten Emaille-Becher („Lieblingsbecher für echte Vollblut-Helden“), aus dem wärmende Heißgetränke noch besser schmecken.**

**Was passiert bei einer Blutspende?**

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. Vor der Blutspende werden Körpertemperatur, Puls, Blutdruck und Blutfarbstoffwert überprüft. 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. Im Labor des Blutspendedienstes werden die Blutspenden auf verschiedene Infektionskrankheiten untersucht.

Mit einer Blutspende kann bis zu drei kranken oder verletzten Menschen geholfen werden. Eine Blutspende ist Hilfe, die ankommt und schwerstkranken Patienten eine Überlebenschance gibt.

Alle aktuellen Blutspendetermine, eventuelle Änderungen sowie Informationen rund um das Thema Blutspende sind kostenfrei unter 0800 11 949 11 und unter [www.blutspende.jetzt](http://www.blutspende.jetzt) abrufbar.

---

## **Herbstbrunch in HausFRIEDEN**

Der Flüchtlingshelferkreis Bergkamen e.V. veranstaltet am Samstag, 23. November einen Brunch im Beratungs- und Bildungszentrum HausFrieden an der Präsidentenstrasse 45. Wie gewohnt, soll beim gemeinsamen Essen der Austausch miteinander und das gegenseitige Kennenlernen im Mittelpunkt stehen. Geflüchtete werden Speisen ihres Heimatlandes anbieten. Eingeladen sind alle interessierten Bürger und Bürgerinnen. Beginn ist um 10 Uhr.

Des Weiteren sammelt der Flüchtlingshelferkreis weitere Kerzen und Kerzenreste, die in die Ukraine gebracht werden, um dort zum Kochen, Wärmen und als Lichtquelle verwendet zu werden. Abgegeben werden können sie während der Öffnungszeiten von HausFRIEDEN

---



# Stadt Bergkamen würdigt das ehrenamtliche Engagement von 59 Frauen und Männern



Gruppenfoto nach der Ehrung.

Im feierlichen Rahmen zeichneten der stellvertretende Bürgermeister Kay Schulte sowie die Vertreterinnen und Vertreter der Stadtratsfraktionen am Freitag im Veranstaltungsraum von Bayer 59 Frauen und Männer für ihr ehrenamtliches Engagement aus. Musikalisch umrahmt wurde die Veranstaltung durch das Duo Buck Wolters (Gitarre) und Benny Mokross (Percussion).

Mit der Überreichung der Silbermedaille der Stadt würdigte Kay Schulte die Verdienste von Petra Buschmann-Simons und Gerta Langewellpott. „Durch Verleihung der Silbermedaille werden Personen geehrt, die sich in besonderem Maße um die Stadt Bergkamen verdient gemacht haben“, erklärte er.

Petra Buschmann-Simons engagiert sich seit vielen Jahren in



der Flüchtlingsarbeit, in die Arbeit für Demokratie und Integration, setzt sich für Kinder und Familien in Bergkamen ein, leistet Netzwerkarbeit für Frauen und ist auch weiterhin ehrenamtlich für die ev. Kirchengemeinde tätig.

Gerta Lengewellpott ist seit 2001 als stellvertretende Schatzmeisterin für den Museumsförderverein tätig. Kay Schulte: „Durch ihre engagierte und stets präsente aktive Mitarbeit im Vorstand ist Gerta Langewellpott unverzichtbar für die Arbeit des Museumsfördervereins und die Unterstützung von Stadtmuseum und Römerpark sowie der allgemeinen Förderung von Geschichtsbewusstsein und Erinnerungskultur in unserer Stadt.“

„Mit der Ehrennadel der Stadt Bergkamen können Personen ausgezeichnet werden, die auf eine mindestens 15-jährige aktive ehrenamtliche Mitarbeit in Bergkamener Vereinen, Verbänden und Organisationen zurückblicken können oder, die sich durch uneigennützigem Einsatz bzw. persönliche Hilfeleistung (auch ohne Erfüllung Mindestzeit) verdient gemacht haben“, heißt es in der entsprechenden Satzung der Stadt Bergkamen. Mit der Ehrennadel ausgezeichnet wurden: Annegret Brigatt, Christa Dehne, Dorothea Emisch, Ursula Janik, Alexander Knepper, Gabriele Krüger, Jörg Langenbach, Christopher Schneider, Kerstin Vulpius-Wiese, Ulrich Wohlgemut.

Voraussetzung für die Verleihung der Ehrenamtskarte NRW ist ein Engagement von mindestens 5 Stunden pro Woche oder 250 Stunden pro Jahr. Inzwischen sind bereits rund 240 Bergkamenerinnen und Bergkamener mit einer Ehrenamtskarte ausgezeichnet worden. Eine Ehrenamtskarte erhielten: Hella Borgstädt, Tatjana Cüre, Ulrike Czeranka, Beate Dyczka, Sarina Franke, Jürgen Grosser, Sven Holtmann, Christiane Jokisch, Dirk Jokisch, Nicole Kaminski, Jens Kerkhoff, Manuela Knoke, Michael Köhling, Angelika Körber, Corinna Kraus-Müller, Rebecca Kura, Andreas Langenberg, Günter Linke, Karl-Heinz Löbel, Jürgen Lux, Marc-André Müller, Evelyn Niemeier,

Brigitte Nötting, Bärbel Patschkowski, Wilfried Peukert, Marion Plätz, Uwe Radlow, Tim Rüger, Nadine Schäfer, Christian Schweiger, Vanessa Schwill, Heike Seibert, Christian Seitz, Stefan Störk, Antje Totzek, Markus Uitz-Blickling, Jutta vom Hagen, Gisbert Wanjek, Jutta Weidler, Oliver Wendenkampf, Rita Zumstein

Voraussetzung für die Jubiläums-Ehrenamtskarte ist ein mindestens 25 Jahre andauerndes ehrenamtliches Engagement. Dabei kann das Engagement auch in verschiedenen Organisationen geleistet worden sein. Die Jubiläums-Ehrenamtskarte erhielten: Michael Dunker, Bernd Goetze, Barbara Hölken, Anita Rewinkel, Detlev Thom, Ulrich Wohlgemut

---

## **Pflege- und Wohnberatung am Donnerstag im Bergkamener Rathaus**



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, 21. November in der Zeit von 10 bis 12 Uhr statt.

Die Pflegeberaterin Elke Möller ist im Rathaus Bergkamen, Rathausplatz 1, 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](http://www.kreis-unna.de) (Suchbegriff Pflege- und Wohnberatung). PK | PKU

---

# **AWO-Ortsvereins Bergkamen-Mitte / Rünthe ehrt Jubilare**

Die Mitglieder des AWO-Ortsvereins Bergkamen-Mitte / Rünthe treffen sich am Freitag, 14. November, um 18.30 Uhr im Heinrich-Martin-Heim zu ihrer Jahreshauptversammlung. Auf der Tagesordnung stehen verschiedene Berichte, die Entwicklungen im Heinrich-Martin-Heim sowie die Ehrung langjähriger Mitglieder.

---

## **Jetzt Blut spenden: Eine herzerwärmende Tat in der kalten Jahreszeit**



Bis zum Ende des Jahres schenkt das Rote Kreuz jedem Blutspender einen wunderschön gestalteten Emaille-Becher („Lieblingsbecher für echte Vollblut-Helden“).

Das Rote Kreuz ruft wieder zur Blutspende auf, und zwar am Freitag, 29. November, von 15 bis 20 Uhr im Treffpunkt an der Lessingstraße.

Wenn es draußen kühler wird, ist die Zeit für herzerwärmende Taten genau richtig. Zum Beispiel für eine Blutspende: Man leistet entscheidende Hilfe für andere und überprüft die eigene Gesundheit. Wer so verantwortungsvoll handelt, wird sich besser fühlen. Und das ist noch nicht alles: Bis zum Ende des Jahres schenkt das Rote Kreuz jedem Blutspender einen wunderschön gestalteten Emaille-Becher („Lieblingsbecher für echte Vollblut-Helden“), aus dem wärmende Heißgetränke noch besser schmecken.

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](http://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](http://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.