

Treffen der Selbsthilfegruppe „Singen für/mit Körper Geist und Seele“

Am Montag, 9. März 2026, findet das wiederkehrende Singen der Selbsthilfegruppe „Singen für/mit Körper Geist und Seele“ statt. Das Motto der Veranstaltung lautet „Das Leben ist Veränderung“. Veranstaltungsort ist wie gewohnt die St. Elisabeth-Gemeinde – Parkstr. 2a in 59192 Bergkamen.

Einlass ist ab 15:00 Uhr, Beginn ca. 15:30 Uhr. Die Veranstaltung geht voraussichtlich bis ca. 17:30 Uhr. Der Ablauf bietet Raum für gemeinsames Singen und einen Austausch in einer unterstützenden Gemeinschaft. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Pflege- und Wohnberatung in Bergkamen-Rünthe: 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-Rünthe findet die nächste Sprechstunde der Pflege- und Wohnberatung am Donnerstag, 12. März in der Zeit von 10 bis 12 Uhr statt.

Die Pflegeberaterin Elke Möller ist im Gemeindebüro an der Christuskirche, Rünther Str. 42 in Bergkamen-Rünthe 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

Arbeitslosenquote verblieb im Februar bei 7,6 Prozent und lag damit exakt auf dem Niveau von Februar 2025

Im Kreis Unna verringerte sich die Anzahl der arbeitslos gemeldeten Menschen im Vergleich zum Vormonat um zwei auf 16.413. Im Vergleich zu Februar 2025 sank die Arbeitslosigkeit um 96 (-0,6 Prozent). Die Arbeitslosenquote verblieb bei 7,6 Prozent und lag damit exakt auf dem Niveau von Februar 2025.

„Der kurze saisontypische Einbruch auf dem Arbeitsmarkt im Kreis Unna konnte im Februar weitgehend abgefangen werden, was sich an stabilen Arbeitslosenzahlen sowie einem Anstieg an neuen Stellen erkennen lässt“, fasst Agenturchefin Sandra Pawlas die Trends des letzten Monats zusammen. Dass die Arbeitslosigkeit unter jungen Menschen noch einmal gestiegen ist, sei für die Arbeitsmarktexpertin keine Überraschung: „Nach der Beendigung von Ausbildungsverhältnissen tritt oft eine kurze Übergangsarbeitslosigkeit ein. Diese dauert meist

nur wenige Wochen an, da junge Fachkräfte auf dem Arbeitsmarkt nach wie vor gefragt sind.“

Agenturleiterin Pawlas ist es daher ein besonderes Anliegen, den Stellenwert der betrieblichen Berufsausbildung zu betonen: „Gerade in Zeiten, in denen Digitalisierung und KI es scheinbar möglich machen, auch ohne Ausbildung viel Geld als Influencer zu verdienen, ist es angeraten, sich an den Fakten zu orientieren. Und die sind nun einmal eindeutig: Eine Berufsausbildung ist die wichtigste Voraussetzung, um Arbeitslosigkeit dauerhaft zu vermeiden und langfristig beruflich erfolgreich zu sein. Videos kann jeder Laie posten, aber ein Dach zu decken oder einen Menschen zu pflegen setzt Wissen und Können voraus – ist dafür aber auch nicht automatisierbar.“ Sandra Pawlas rät dazu, in möglichst vielen Kurzpraktika Einblick in verschiedene Berufe und Unternehmen zu gewinnen.

Entwicklung in den zehn Kommunen des Kreises

In vier Kommunen im Kreis Unna sank die Arbeitslosigkeit im Februar. Am deutlichsten fiel der Rückgang in Bönen aus (-2,3 Prozent bzw. 17 auf 707). Danach folgten Lünen (-1,7 Prozent bzw. 80 auf 4.650), Selm (-1,1 Prozent bzw. 10 auf 887) und Unna (-0,1 Prozent bzw. zwei auf 2.136). In Fröndenberg verblieb die Arbeitslosigkeit auf Vormonatsniveau (623). Die restlichen Kommunen bauten Arbeitslosigkeit auf. Am niedrigsten fiel der Anstieg in Bergkamen aus (+0,6 Prozent bzw. 13 auf 2.308), gefolgt von Holzwickede (+0,8 Prozent bzw. vier auf 524), Schwerte (+1,0 Prozent bzw. 19 auf 1.843), Werne (+1,0 Prozent bzw. acht auf 840) und Kamen (+3,4 Prozent bzw. 63 auf 1.895).

Das Rote Kreuz ruft am 3. März zur Blutspende auf



Das DRK-Fitnessband.

Das Rote Kreuz ruft erneut zur Blutspende auf. Der nächste Blutspendetermin ist am Dienstag, 3. März, von 15 bis 19.30 Uhr im Martin-Luther-Haus, Goekenheide 7, in Weddinghofen.

Die Tage werden länger, die Temperaturen steigen. Doch vor dem Frühlingsbeginn liegt die Fastenzeit. Viele Menschen stellen sich jetzt die Frage, auf was sie verzichten können und worauf nicht. Das Rote Kreuz sagt ganz klar: Blutspenden sind unverzichtbar! Wer sich gesund und fit fühlt, ist herzlich zur Blutspende eingeladen. Damit die Fitness erhalten bleibt, verschenkt der DRK-Blutspendedienst jetzt ein Fitness-Band im Rotkreuz-Design. Ob Dehnen, Muskeltraining oder ein kurzer Aktivmoment: Mit 14 aufgedruckten Übungen ist das elastische Band sofort einsatzbereit – im Park, im Büro oder zu Hause.

Für den Blutspender ist jede Blutspende auch 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.

Blutspenden ist einfach. So gehts:

- Termin reservieren: Unter www.blutspende.jetzt oder über die kostenlose Hotline 0800 11 949 11 lässt sich schnell und unkompliziert eine Blutspendezeit buchen.
- Gesund bleiben: Spenden darf, wer mindestens 18 Jahre alt ist und sich gesund fühlt – eine obere Altersgrenze gibt es nicht mehr.
- Bitte mitbringen: Personalausweis oder Führerschein.
- Sich stärken: Vor der Spende ausreichend trinken und etwas essen.
- Sich Zeit nehmen: Rund eine Stunde Zeit einplanen – die eigentliche Blutspende dauert nur fünf bis zehn Minuten. Danach bleibt man noch etwa zehn Minuten entspannt liegen.
- Genießen: Das Rote Kreuz bietet im Anschluss einen kleinen Imbiss oder ein Lunchpaket an.

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.

Kaffeeklatsch der Stadt Bergkamen für Seniorinnen und

Senioren am 1. März im Elisabethhaus

Am Sonntag, 01. März 2026, lädt die Stadt Bergkamen erneut alle Seniorinnen und Senioren herzlich zum beliebten Kaffeeklatsch ins Elisabeth-Haus an der Parkstraße 2a ein. In der Zeit von 14:30 bis ca. 17:00 Uhr erwartet die Gäste ein fröhlicher Nachmittag. Wie schon bei den vergangenen Veranstaltungen steht auch diesmal die gesellige Atmosphäre im Mittelpunkt.

Die Teilnahme am Kaffeeklatsch ist kostenfrei, eine vorherige Anmeldung ist jedoch erforderlich. Telefonisch unter 02307/965-350. Auch eine Absage ist unter der Nummer, auch am Sonntag noch möglich.

Für weitere Informationen steht Andrea Kollmann gerne zur Verfügung: telefonisch unter 02307/965-350 und per E-Mail an kaffeeklatsch@bergkamen.de.

Leben bis zuletzt – Ambulanter Hospizdienst zu Gast im Projektkurs Pädagogik der Q2 der Willy-Brandt- Gesamtschule



Foto: WBG

Ein Thema, das viele Menschen gerne verdrängen, stand heute im Mittelpunkt des Projektkurses Pädagogik der Q2 der Willy-Brandt Gesamtschule Bergkamen: das Lebensende. Zu Besuch war Marius Baumann vom Kamener Hospiz e.V., der den Schülerinnen und Schülern einen eindrucksvollen Einblick in die Arbeit des ambulanten Hospizdienstes gab.

Unter dem Leitgedanken „Leben bis zuletzt“ berichtete Baumann von seiner täglichen Arbeit mit schwerstkranken und sterbenden Menschen. Dabei wurde schnell deutlich: Hospizarbeit bedeutet weit mehr als medizinische Begleitung. Im Mittelpunkt steht der Mensch – mit seinen Wünschen, Ängsten, Hoffnungen und seiner ganz persönlichen Lebensgeschichte. Der ambulante Hospizdienst begleitet Betroffene und ihre Angehörigen in ihrem vertrauten Umfeld – zu Hause oder im Pflegeheim. Ziel ist es, Lebensqualität zu erhalten und vor allem Zeit und

Zuwendung zu schenken. „Es geht darum, einfach da zu sein“, betonte Baumann im Gespräch mit dem Kurs. Die Schülerinnen und Schüler erfuhren, wie wichtig Zuhören, Empathie und menschliche Nähe in der letzten Lebensphase sind. Auch die Rolle der Angehörigen wurde thematisiert: Sie benötigen häufig ebenso viel Unterstützung wie die Erkrankten selbst. Wie man ehrenamtlich unterstützen kann und was die Arbeit im Hospizdienst ausmacht, wurde ausführlich besprochen.

Die Schülerinnen und Schüler stellten Fragen zur Ausbildung von Ehrenamtlichen, zum Umgang mit Trauer und zur persönlichen Belastung in diesem Berufsfeld. Baumann erklärte, dass die Mitarbeitenden 6 Monate lang intensiv geschult und kontinuierlich begleitet werden. Supervision und Teamgespräche seien essenziell, um die seelischen Herausforderungen der Arbeit zu bewältigen.

Am Ende der Veranstaltung blieb vor allem eine Erkenntnis: Hospizarbeit bedeutet, das Leben in seiner letzten Phase würdevoll zu begleiten – mit Respekt, Mitgefühl und Menschlichkeit. Ein Thema, das berührt und nachwirkt.

Pflege- und Wohnberatung in Bergkamen: Sprechstunde fällt aus

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. Jedoch muss die nächste Sprechstunde der Pflegeberatung in Bergkamen am Donnerstag, 19. Februar leider ausfallen.

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

Kreativkurs für Eltern mit Babys im Alter von 3 bis 24 Monaten

Am Mittwoch, den 25. Februar beginnt im Pestalozzihaus in Bergkamen-Mitte ein Kreativkurs speziell für junge Eltern. Die Jugendkunstschule veranstaltet gemeinsam mit dem Familientreff ein Angebot, das sich an Eltern mit Babys im Alter von 3 bis 24 Monaten richtet.



Unter dem Titel „Kreativ mit Kind“ gibt es im Pestalozzihaus für junge Eltern einen kreativen Raum für ihre erlebte und turbulente Welt, ohne Zeitdruck und Organisation eines Babysitters, denn die Babys sind mit dabei.

Bei den wöchentlichen Treffen sollen keine großen Kunstwerke entstehen, sondern ein kreativer Austausch gefördert und stressfrei ein paar kreative Fähigkeiten erlangt werden, die auch mit Anwesenheit des Babys möglich sind. Frust, Übermüdung, Freude aber auch Wut können hier zu Papier gebracht werden.

Das Angebot findet an zwölf Terminen jeweils von 9:30 bis 10:30 Uhr in der Jugendkunstschule im Pestalozzihaus in Bergkamen-Mitte statt. Das Teilnahmeentgelt beträgt 30,00

Euro. Eine vorherige Anmeldung zu dem Kurs ist erforderlich.

Alle Informationen zu den Angeboten der Jugendkunstschule und eine digitale Anmelde­möglichkeit finden sich auf der Website www.jugendkunstschule.bergkamen.de.

Interessierte können sich bei Fragen an die Jugendkunstschule wenden telefonisch unter 02307/288848 und 965462, per E-Mail an jugendkunstschule@bergkamen.de oder an den Familientreff unter der Telefonnummer 02307/280333.

Matinée mit Komikerin Vera Deckers im Treffpunkt: Kartenvorverkauf für den Frauentag läuft

Der Kartenvorverkauf für den 41. Bergkamener Frauentag läuft. Unter dem Motto Gleichstellung – kein Extra, ein Recht! lädt das Frauentagsteam gemeinsam mit der Gleichstellungsbeauftragten Elke Neumann am Sonntag, 8. März, ab 11 Uhr zur Matinée in den Treffpunkt, Lessingstraße 2, in Bergkamen ein. Mit dabei und künstlerisches Highlight des diesjährigen Frauentages ist Comedy-Star Vera Deckers mit Ihrem Programm „Probleme sind auch keine Lösung“.



Mit scharfer Beobachtungsgabe und ausgeprägter Selbstironie verdeutlicht die Diplom-Psychologin Kommunikationsmuster im

Alltag und zeigt auf, in welche Fallen jede und jeder tappen kann. Mit Ihrem Fachwissen bietet sie aber auch Lösungen für das ein oder andere Problem in schwierigen Situationen und sorgt dafür, dass man dabei auch noch herzlich lachen muss.

Im Anschluss freut sich das Bergkamener Frauentagsteam gemeinsam mit der Gleichstellungsbeauftragten auf einem ungezwungenen Austausch und spannende Begegnungen. Denn der Frauentag ist traditionell auch immer wieder eine Plattform, um neue Menschen kennenzulernen oder alte Bekannte wiederzutreffen und sich auszutauschen über Themen, die uns bewegen und so Gemeinschaft zu erleben.

Tickets zum Bergkamener Frauentag sind über die Gleichstellungsstelle unter Tel. 02307/965-339 oder el.neumann@bergkamen.de erhältlich. Der Preis für eine Karte beträgt 10 Euro und beinhaltet wahlweise u.a. Kaffee, 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. In diesem Jahr möchte das Frauentagsteam beim 41. Bergkamener Frauentag daran erinnern: Gleichstellung ist ein Recht, kein Extra!

**Das Rote Kreuz ruft zur
Blutspende auf: Wer Blut**

spendet, bleibt fit



Das DRK-Fitnessband.

Das Rote Kreuz ruft erneut zur Blutspende auf. Der nächste Blutspendetermin ist am Freitag, 20. Februar, von 16 bis 20 Uhr im Treffpunkt an der Lessingstraße.

Nach den Karnevalstagen beginnt die Fastenzeit und viele Menschen stellen sich die Frage, auf was sie verzichten können und worauf nicht. Das Rote Kreuz sagt ganz klar: Blutspenden sind unverzichtbar! Wer sich gesund und fit fühlt, ist herzlich zur Blutspende eingeladen. Damit die Fitness erhalten bleibt, verschenkt der DRK-Blutspendedienst jetzt ein Fitness-Band im Rotkreuz-Design. Ob Dehnen, Muskeltraining oder ein kurzer Aktivmoment: Mit 14 aufgedruckten Übungen ist das elastische Band sofort einsatzbereit – im Park, im Büro oder zu Hause.

Für den Blutspender ist jede Blutspende auch 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.

Blutspenden ist einfach. So gehts:

- Termin reservieren: Unter www.blutspende.jetzt oder über die kostenlose Hotline 0800 11 949 11 lässt sich schnell und unkompliziert eine Blutspendezeit buchen.
- Gesund bleiben: Spenden darf, wer mindestens 18 Jahre alt ist und sich gesund fühlt – eine obere Altersgrenze gibt es nicht mehr.
- Bitte mitbringen: Personalausweis oder Führerschein.
- Sich stärken: Vor der Spende ausreichend trinken und etwas essen.
- Sich Zeit nehmen: Rund eine Stunde Zeit einplanen – die eigentliche Blutspende dauert nur fünf bis zehn Minuten. Danach bleibt man noch etwa zehn Minuten entspannt liegen.
- Genießen: Das Rote Kreuz bietet im Anschluss einen kleinen Imbiss oder ein Lunchpaket an.

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.

Mobiler Gesundheitskiosk: Nächste Woche zwei Mal in

Bergkamen

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 10.02.2026

Multikulturelles Forum e.V. – Buchfinkenstr- 8 – 59192

Bergkamen: 09:30 – 11:00 Uhr

Freitag 13.02.2026

OGS Gerhart.-Hauptmann Schule – Am Friedrichsberg 33 – 59192

Bergkamen: 09:00 – 11:30 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/-unna.de und dem Stichwort „Mobiler Gesundheitskiosk“. PK | PKU