

ortszeit

DAS MAGAZIN FÜR DIE GANZE FAMILIE



Mit den Terminen der



**Westfalenhallen
Dortmund**

FAIR FRIENDS

06. - 09. September 2018

**P&S Kreditcenter
seit 1994**

**Baufinanzierungen
(über 180 Banken)**

Umschuldungen

**Ratenkredite
bis zu 60.000 €
(Bonität vorausgesetzt)**

Makler Detlef Pissarczyk
59457 Werl
Tel.: 02922-909655
Mobil: 0151-51194900

T

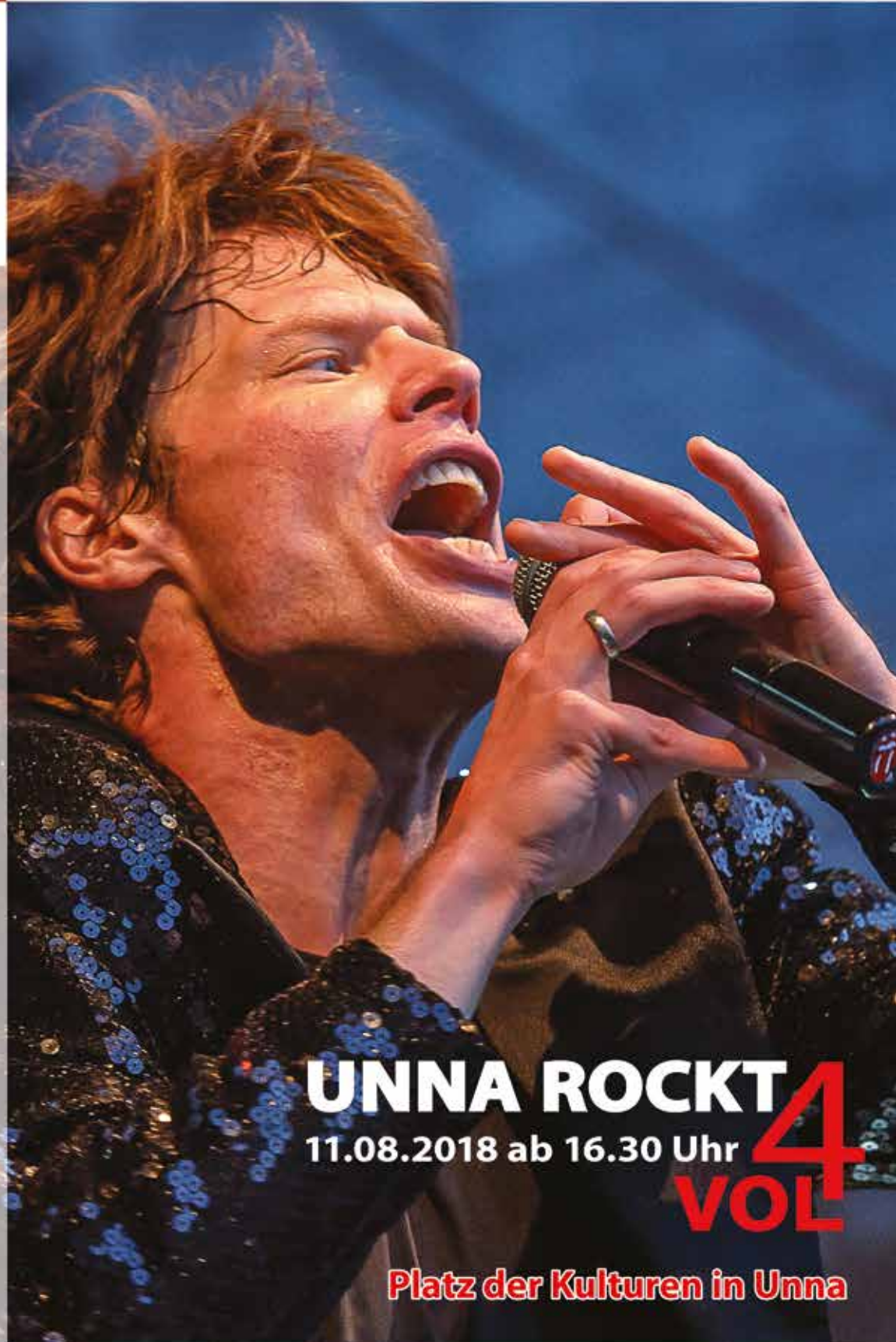
**Teschner + Team
Zahn-S-thetik GmbH**

**30 Jahre
Teschner + Team**



Friedrich-Ebert-Straße 107
59425 Unna
Telefon 02303 / 66122

www.zahntechnik-unna.de



UNNA ROCKT
11.08.2018 ab 16.30 Uhr **4**
VOL

Platz der Kulturen in Unna



Jetzt schon 50 Jahre lang Familienbetrieb



Fotos u. Text: E.B., F.K.W. Verlag

Und die Zukunft ist gesichert, denn auch der Junior hat längst seinen Meisterbrief. Großvater Günter Koschinski machte sich 1968 selbstständig. Bis heute ist das Dachdeckerhandwerk vielseitiger geworden und die Firma hat sich dementsprechend aufgestellt.

Auf die Kompetenz von vier Dachdeckermeistern kann sich das mannstarke Team berufen. Wenn die Firma Koschinski ihren Kunden aufs Dach steigt, können diese beruhigt sein: Da sind spezialisierte Fachleute am Werk, die ihr Handwerk verstehen – und zwar richtig! Zum Beispiel in punkto Energiesparen. Mit der hauseigenen Wärmebildkamera werden am

Dach und im Mauerwerk die Stellen ausfindig gemacht, an denen Heizenergie verloren geht. In diesem Zusammenhang werden auch Schimmelbildungen sehr ernst unter die Lupe genommen. Dachrinnen, Wandbekleidungen, Geländerbau für Innen und Außen, Vordächer, Kamine, Dachgauben oder ein handgefertigter Blumenkasten – auch Metallarbeiten gehören fest zum Portfolio der Firma. Doch neben der Handwerkstradition werden auch die Kundenbeziehungen sorgfältig gepflegt. Beratungszentren und Musterausstellungen in den Innenstädten von Holzwickede und in Schwerte gewährleisten unmittelbaren Service und Nähe zum Kunden durch Ansprechpartner vor Ort.

**TORSTEN
KOSCHINSKI
DACHDECKERMEISTER**

- Steildach
- Flachdach
- Wandbekleidung
- Isolierungen
- Bauklempnerei
- Baumarktartikel- Liefer- u. Aufbauservice
- Balkonsanierung
- Zimmerei
- Innenausbau
- Photovoltaik
- Notdienst

**Besuchen Sie uns in unserem Ladenlokal
Hauptstraße 48 in Holzwickede**

Tel.: 02301 - 2864 • Fax: 02301 - 914162

E-Mail: kontakt@koschinski-dach.de • www.koschinski-dach.de

Gesundheit
Rückenschmerzen ade!

16

Verlosung
Unna rockt!

18

Kamen
Summerlife

24

Stellenmarkt
Job-Stress vermeiden

34

Termine
Veranstaltungskalender

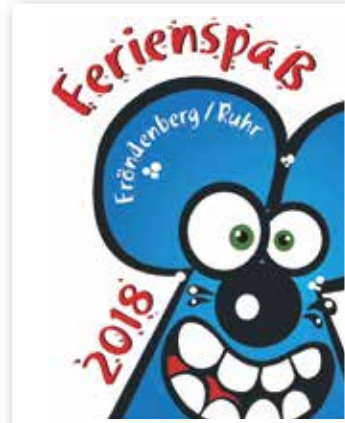
40



Titel Seite 4
Unterwegs im Bunker



Bergkamen Seite 10
Sommer-Highlights



Kreis Unna Seite 38
Ferienspaß-Programm

Liebe Leserinnen und Leser,

Editorial

Impressum

Ortszeit Kreis Unna
Herausgeber und Verlag:
FKW – Fachverlag für Kommunikation
und Werbung GmbH
Delecker Weg 33
59519 Möhnesee-Wippringsen
Telefon: 02924/87 970-0
Telefax: 02924/87 970-29
E-Mail: info@fkwverlag.com

Anzeigen:

Wolfgang Walter
Tel.: 0 23 03 • 30 10 724
w.walter@ortszeit.eu
Regina Schraaf
Tel.: 0 29 24 • 87 970-24
schraaf@ortszeit.eu
Michael Just
Tel.: 0 23 03 • 30 10 722
just@fkwverlag.com

59423 Unna • Heinrich-Hertz-Straße 1a
Fax: 0 23 03 • 30 10 729
www.ortszeit.eu

Redaktion: Michaela Dziwisch,
Reinhold Häken, Heike Sieger
Satz: FKW Fachverlag GmbH
Druck: Senefelder Misset, Doetinchem
Erscheinungsweise: monatlich
Verbreitungsgebiet: Auslagen in Unna,
Kamen und Umgebung
Erfüllungsort: Möhnesee
Auflage: 30.000
Keine Gewähr für unaufgefordert ein-
gesandte Manuskripte oder Fotos. Der Abdruck
von Veranstaltungshinweisen ist kostenlos.
Abdruck und Vervielfältigung redaktioneller
Beiträge und Anzeigen bedürfen der aus-
drücklichen Zustimmung des Verlages.

Titel: www.voodoo-lounge.de

Am Fußball kommen wir in diesem Sommer nicht vorbei: Bis Mitte Juli begleitet uns die Kickerei, zumindest am Bildschirm können wir uns König Fußball kaum entziehen. Also eine gute Gelegenheit, dem Thema Fußball und sportlichen Besonderheiten besonderes Augenmerk zu widmen. Dabei interessieren uns nicht unbedingt sportliche Aspekte, aber wir haben gelernt, dass der Sport immer wieder tolle Kuriositäten hervorbringt: Kaum zu glauben, dass das Fußball-WM-Spiel mit den meisten Gelben Karten noch in guter Erinnerung sein dürfte.

2006 standen sich beim Sommermärchen in Deutschland in Nürnberg die Niederlande und Portugal gegenüber. Schiedsrichter Iwanow aus Russland hatte gut zu tun, je zwei Spieler beider Mannschaften wurden frühzeitig mit Gelb-Rot zum Duschen geschickt. Diesen Strafen

folgten weitere zwölf Gelbe Karten. 20 Karten in einem Spiel, das ist die bisherige Rekord-Marke. Rekorde sind natürlich auch bei der Roten Karte zu vermelden: Die schnellste in einem Fußballspiel ist wohl ein Rekord für die Ewigkeit. Der jamaikanische Nationalstürmer Walter Boyd erhielt sie 1999 und zwar nach null Sekunden Einsatzzeit. Boyd wurde eingewechselt, nachdem sein Team einen Freistoß zugesprochen bekam. Noch bevor der Schiedsrichter den Ball wieder frei gab, schlug Boyd einem Gegenspieler mit dem Ellenbogen ins Gesicht. Die Strafe folgte, der Spieler durfte duschen gehen.

Noch weitere sportliche Kuriositäten gefällig? Der längste Boxkampf aller Zeiten fand 1893 in New Orleans statt. Der Fight dauerte mehr als sieben Stunden und ging über 110 Runden – ein Sieger wurde aber nicht gefunden. Als der Gong zu Runde 111 ertönte, war keiner der entkräfteten Boxer mehr in der Lage, sich aus seiner Ecke zu er-

heben. Der Ringrichter wertete das Duell als Unentschieden.

Auch Läufer sind ausdauernd: Der längste jemals ausgetragene Laufwettbewerb führte über 5.850 Kilometer. 100 Starter machten sich 1929 von New York auf den Weg nach Los Angeles. Sieger Johnny Salo meisterte die Strecke in 526 Stunden. Sein Vorsprung auf den Zweitplatzierten: Unglaubliche 2 Minuten und 44 Sekunden. Unglaublich auch, dass 31 Läufer das Ziel erreichten.

Zurück zum Fußball. Auch bei der Weltmeisterschaft geht es manchmal bunt zu: Der Abwehrspieler Josip Simunic sah 2006 in der 61. und in der 90. Minute jeweils Gelb, wurde vom Schiedsrichter jedoch nicht des Feldes verwiesen, er verwechselte den Übeltäter. In der dritten Minute der Nachspielzeit holte sich der Kroatier seine dritte Gelbe ab und nun war der Arbeitstag vorbei. Kommen Sie gut ins Finale wünscht Ihr Ortszeit Unna Team.



Ein guter Einkauf ist der Anfang von allem.



Handelshof Hamm | Großhandel | Römerstr. 130 | 59075 Hamm | www.handelshof.de

Dem Kalten Krieg auf der Spur

Unterwegs in der Unnaer Innenstadt



In die Nebenräume der Tiefgarage kommt man nur im Rahmen der Führung. Fotos: Sieger

Die Ortszeit-Redaktion durfte kürzlich eine Führung begleiten und einen Blick in Unnas größten Ex-Atombunker werfen. Den kennen Sie nicht? Kein Problem, wir stellen Ihnen dieses spannende Relikt aus den frühen Achtzigerjahren vor.

Eins vorneweg: Spoilern möchten wir an dieser Stelle nicht. Denn lohnenswert ist eine Führung durch die Bunkeranlage in jedem Fall, bekommt man doch erst in den Räumlichkeiten selbst eine Vorstellung davon, wie das im Katastrophenfall ungefähr hätte ablaufen können. „Gut, dass dieser Fall nie eingetreten ist“, sind sich die Teilnehmer der Führung am Ende sicher.

Relikt des Kalten Krieges

Unnas Tiefgaragen-Bunker entstand zu einer Zeit, in der es sogar für Privatleute staatliche Zuschüsse zum Bau eige-

ner Schutzräume gab. Die atomare Aufrüstung sorgte in der Bevölkerung für ein Angstklima – Ende der 60er Jahre wollte man, dass ABC-Schutzräume in Deutschland Normalität werden. Und diese sollten vor allem vor der gefürchteten Radioaktivität schützen. Diesem Zeitgeist folgend, installierten auch die Kommunen entsprechende Anlagen, zum Beispiel in den untersten Etagen der Tiefgarage am Aegidiimarkt in Münster.

Alltagstaugliche Anlage

Treffpunkt für unsere außergewöhnliche Besichtigung war der Brunnen vor dem Rathaus. Hier empfing Gästeführer Jürgen Wienpahl eine etwa 20-köpfige Gruppe interessierter Unnaer Bürger, die mit ihm auf Spurensuche in eine längst vergessene Ära gehen wollte. Am Stadtgarten entlang ging es zügig Richtung Bahnhof, denn der Bunker befindet sich genau unterhalb des Gebäudes, in dem unter

anderem McDonald's und das Job-Center untergebracht sind: nämlich in der Tiefgarage am Bahnhof.

Bunker oder Parkplatz?

Das Ziel der Führung ist es, den Bürgern Ein- und Ausgänge der Anlage zu zeigen und vor allem die Details sichtbar zu machen, die einen simplen unterirdischen Parkplatz von einem Schutzbunker unterscheiden.

Und dieses Ziel wurde bei der rund 90 Minuten langen Erkundungstour, die zwischen Deck 2 und 3 am Stahltor an der Rampe losging, definitiv erreicht.

Überleben auf engstem Raum

Was wir an dieser Stelle verraten dürfen ist, dass der Schutzbunker seit 1983 existiert, heute allerdings nicht mehr einsatzbereit ist. Die letzten Kohlefilter, Bettgestelle und Chemie-Toi-



Nur ein gewöhnliches Lüftungsloch?



Dicke Türen riegeln den Raum mit der Luftfilteranlage vom Parkdeck ab.

Ära „Kalter Krieg“ wurden auch für jüngere Teilnehmer greifbar. Anekdoten rund um die Entstehung des Bunkers und auch nachdenkliche Töne gab's obendrauf.

Individuelle Führungen

Die Idee zu dieser Führung bekam Jürgen Wienpahl in Berlin, wo es ähnliche Angebote gibt. Er nahm Kontakt zu den Stadtwerken auf, recherchierte einiges und zeigt Schutzräume, Schleusen und Co. seit 2014 interessierten Bürgern einmal im Quartal im Rahmen

öffentlicher Führungen, die Sie über Hanse Tourist buchen können. Teilnahmegebühr pro Person: 4 Euro. Auch separat als individuelle Gruppen-Tour buchbar, zum Beispiel für Vereine und Schulklassen (bis maximal 30 Personen). Fazit: Diese Zeitreise in die jüngere Vergangenheit lohnt sich, besonders, da das atomare Säbelrasseln von damals heutzutage wieder erschreckend aktuell ist. Termine und Anfragen: www.hansetourist.de.



Gästeführer Jürgen Wienpahl lässt die Unnaer Geschichte lebendig werden: auch als Nachwächter!

letten für den Ernstfall wurden vor einiger Zeit entsorgt. „Zum Glück hat man mir noch einzelne Stücke zum Zeigen überlassen“, erklärt Wienpahl. Im Ernstfall hätten 3000 Bürger Platz gefunden und für 14 Tage ausreichend Wasser und Nahrung gehabt. Eine Sprengbombe hätte der Bunker übrigens nicht ausgehalten. „Er hat eine untere Schutzklasse, und hätte Schutz vor radioaktivem Niederschlag, Hitze und einer Druckwelle geboten“, erläutert Wienpahl.

Lebendige Geschichte

Der erfahrene Gästeführer leitete unseren Trupp quer durch die Tiefgarage und regte durch seine lebendige, anschauliche Art die Vorstellungskraft der Teilnehmer an. „Wo sollten die Menschen denn aufs Klo gehen? Wie funktionierte die Luftfilterung? Gab es Kriterien, nach denen die Leute hätten Zugang bekommen können?“ Die zahlreichen Fragen konnten vor Ort geklärt werden und die angespannte und besorgte Atmosphäre der



Die Bebauung auf dem Platz wurde erst möglich, nachdem der Bunker deaktiviert wurde.

„Summertime 2018“ in Unna

Kreisstadt lockt mit vielen Open Air Veranstaltungen

Unter dem Motto „Kultur für alle“, hat der Bereich Kultur der Stadt Unna wieder ein umfangreiches Veranstaltungsprogramm unter freiem Himmel und größtenteils bei freiem Eintritt auf die Beine gestellt. Egal ob Theater, Musik, Artistik, Kunst, oder Comedy: Bei „Summertime in Unna 2018“ ist für jeden etwas dabei. Welche Events die Sie im Juli genießen können haben wir hier für Sie zusammengefasst.

Diner en blanc – Gemeinsames Picknick für den guten Zweck

Sonntag 1. Juli, 17.30 Uhr
Die Unnaer Service-Clubs laden zu einem sommerlichen Benefiz-Event unter freiem Himmel ein. Der Ort ist noch geheim! Vor knapp 30 Jahren wurde diese Idee in Paris geboren und begeistert seitdem Menschen in aller Welt: Tische und Stühle werden zu langen Tafeln zusammengestellt. Die Teilnehmer bringen Geschirr, Gläser, Besteck, Getränke und die Speisen in vorbereiteten Picknickkörben mit. Ob rustikal oder edel – erlaubt ist, was gefällt. Nur eines ist Pflicht: weiße Kleidung von Kopf bis Fuß. Die Service-Clubs sorgen für einen originellen Veranstaltungsort, Tische, Sitzgelegenheiten, Dekoration und Musik. Die erbetenen Spenden für die Anmeldung und Tischreservierung gehen an einen guten Zweck. Informationen: Stadtmarketing Unna 02303/9680520

„Summer Kids“

Hinter der Rubrik „Summer Kids“ verbergen sich Angebote für Kinder und Jugendliche, die durch die Kulturrucksack-Initiative gefördert werden.

Holzbildhauerei

Montag, 16. Juli, bis Freitag, 20. Juli, 10 bis 13 Uhr, Jugendkunstschule, Kurpark 4

Mit Stechseisen und Feile rücken Kinder und Jugendliche einem ganzen Baumstamm zu Leibe. Der Bildhauer Bernd Schumacher zeigt, wie das Holz ge-

formt werden kann. Anmeldung: Jugendkunstschule Unna, Bereich Gestaltung, Julia Weber-Seysen, 02303/9612261, julia.weber@stadt-unna.de

Sommertheater „Lange Nächte für Louise“

Montag, 16. Juli, bis Freitag, 20. Juli, 11 bis 14 Uhr, Aufführung: 20. Juli 16 Uhr Jugendkunstschule, Kurpark 4
Gemeinsam wird ein eigenes Theaterstück von der Idee, zur Szene bis zur Aufführung entwickelt. Vorhang auf! Anmeldung: Jugendkunstschule Unna, Bereich Theater, Monika Paris, 02303/9612253, monika.paris@stadt-unna.de

Brick in motion – Lego-Trickfilm

Mittwoch 18. Juli, bis Freitag, 20. Juli, 10 bis 15 Uhr, zib, Raum 0.27
Foto machen – Figur bewegen – Foto machen – Figur bewegen ... So entsteht ein Trickfilm mit Legosteinen. Der Trickfilmer André Linhoff dreht mit den Teilnehmern.

Gruselfilm – hier spukt's wohl

Montag, 30. Juli, bis Donnerstag, 2. August, 10 bis 15 Uhr, zib, Raum 0.27
Der Trickfilmspezialist André Linhoff dreht mit Jugendlichen einen Gruselfilm. Dazu gehört, sich die Geschichte auszudenken, Orte suchen, Film drehen, schneiden und auf die Leinwand bringen. Anmeldung: Kreisstadt Unna, Bereich Kultur, Theja Heine 02303/103708, theja.heine@stadt-unna.de

„Summer Art“

Unter dieser finden Sie verschiedene Kunstausstellungen unter freiem Himmel.

Der „Skyspace“ von James Turrell im Zauber der Dämmerung

Donnerstag, 5. Juli, bis Donnerstag, 30. August. Für Bürger des Kreises Unna donnerstags im Juli und August kostenlos!

Während der Sonnenuntergangsstunde entfacht der „Skyspace“ von James Turrell ein farbenprächtiges Lichtspiel von einzigartiger Schönheit. Natürliches und künstliches Licht begegnen sich hier in



Bankal Balkan: Freuen Sie sich auf Zirkus, Live-Musik, Comedy am 26. Juli. Foto: Nico Radamel

der Dämmerung und lassen den Himmel zu einer Farbfläche mutieren, die den Raum gegen den Himmel abzuschließen scheint und doch der Himmel selbst ist. Die Uhrzeit richtet sich jahreszeitlich nach dem Beginn des Sonnenuntergangs. Bitte melden Sie sich verbindlich unter Tel: 02303/103770 oder leonard.lueg@lichtkunst-unna.de. an. Treffpunkt ist die Kasse des Lichtkunstzentrums. Bitte seien Sie pünktlich! Dauer: ca. 1 Stunde. Bei Regen findet die Skyspace-Öffnung leider nicht statt. Die aktuelle Uhrzeit für die Illumination des „Skyspace“ gibt's unter www.lichtkunst-unna.de. Infos: Zentrum für Internationale Lichtkunst Unna, 02303/103751

„Donnerstag im Sommer“

Livemusik, Comedy und Akrobatik erwartet Sie unter dem Motto „Donnerstags im Sommer“. Den Auftakt macht die **Unna-Comedy-Night** **5. Juli, Platz der Kulturen, 20 Uhr** Benni Stark, Freddy Farzadi und Robert Alan präsentieren Auszüge aus ihren aktuellen Programmen. In seinem neuen Soloprogramm begibt sich Shootingstar Benni Stark in die ehemalige Wirkungsstätte seines Schaffens, die Verkaufsfläche eines großen Modehauses. Wie sieht es aus, wenn Männer alleine Klamotten kaufen? Warum suchen Frauen einen Anzug in hellem Schwarz? Fragen, die Benni mit messerscharfen



Benny Stark Foto: JohannesRiggelsen



Pointen beantwortet. Recht haben ist nicht gleich Recht bekommen. Diese alte Weisheit nimmt Rechtsanwalt a.D. Freddy Farzadi in seinem neuen Programm „Ich biege mir das zu Recht“ unter die humoristische Lupe. Freddy Farzadi wandert mit dem Zuschauer unterhaltsam durch die Lücken, Tücken und Absurditäten des deutschen Paragraphenschungels. Robert Alan war pubertärer Kleinstadtrapper, tragischer Singer-Songwriter in einer Großstadt, stiller Schlagzeuger in der Countryband seiner Eltern und großmauliger Frontmann erfolgloser Indiebands. Klar, dass da am Ende nur noch die Musik-Comedy bleibt. Er sieht sich als „Modern Entertainer“ einer Generation, die den Bologna-Prozess trotz wasserdichtem Alibi verloren hat und sich nun auf Social-Media-



Robert Alan. Foto: SalonKultur

Plattformen zu Tode amüsiert.

Latvian Blues Band – Die lettische Band überhaupt

12. Juli, Platz der Kulturen, 20 Uhr
Blues aus dem Baltikum! Mit der Latvian Blues Band gastiert zum ersten Mal eine Blues- und R&B-Band aus Lettland in Unna. Gestochen scharfe Bläasersätze, eine groovende Rhythmusgruppe und last not least Frontmann Janis „Bux“ Bukovskis versprechen Blues- und R&B-Entertainment der Spitzenklasse. „Das Beste, was ich seit langem auf diesem Sektor gehört habe“, schrieb ein Kritiker, und er bezog das gleich auf ganz Europa. Da muss was dran sein, denn so ziemlich alle Blues Musiker, die durch das Baltikum tourten, haben die Latvian Blues Band als Begleitband engagiert, darunter Duke Robillard, Carey Bell, John Primer und Lazy Lester. Sogar Joe Cocker trat mit ihnen auf. Durch ganz Europa sind sie getourt, vom Baltikum und Skandinavien bis ans Mittelmeer, durch die USA und Kanada auch. Informationen zur Comedy-Night und der Latvian Blues Band beim Kultur- und Kommunikationszentrum Lindenbrauerei e. V. 02303/251120.

Bankal Balkan

26. Juli, Platz der Kulturen, 20 Uhr
Zirkus, Live-Musik, Comedy mit Bazarnaüm Production Fünf Musikerinnen und Musiker, die alle zugleich Schauspieler, Clowns und Artisten sind. Sie kommen mit ihrem wackeligen Bühnenwagen und präsentieren eine Mischung aus Jonglage, Slapstick und ebenso feuriger wie melancholischer Musik, beeinflusst von Balkanklängen mit der orientalischen Flöte Kaval und der Klarinette Taragot, dazu die Trommeln Kavul und Darbuka, gemischt mit Sousaphon, Akkordeon und Gesang. Ein Setting wie aus einem Emir-Kusturica-Film, changierend zwischen Frankreich und Balkan. Informationen: Kreisstadt Unna, Bereich Kultur, Theja Heine 02303/103708

Kindertheater im Stadtteil

Das Geheimnis des roten Katers

Mittwoch, 25. Juli, 15. Uhr Stadtteilzentrum Unna-Süd, Erlenweg 10
Die Hausdame Madame Plumeau

Die Latvian Blues Band – Die lettische Band überhaupt heizt am 12. Juli ein.
Foto: Laura Grinvalde



entdeckt im königlichen Wäscheschrank den alten Kater Louis. Zwischen königlichen Hemden und spitzenbesetzter Unterwäsche hat er es sich gemütlich gemacht. Sie will das alte Tier vertreiben, doch der Kater entwickelt durch seine geschliffene Erzählkunst eine solch starke Magie, dass die Hausdame mit Haut und Haaren in seine Geschichte hineingezogen wird. Ein Abenteuer sehr frei nach dem Märchen „Der gestiefelte Kater“, das mit reduzierten, stilisierten Tischfiguren

und Objekten in der Szenerie eines Wäscheschranks für Menschen ab vier Jahren erzählt wird. Vom Figurentheater Marmelock, Hannover. Informationen: Kreisstadt Unna, Bereich Kultur, Angelika Becker 02303/103722.



DEIFUHS
eventlocation

IN UNNA MASSEN



Keine Saalmiete!

3 Festsäle zu Ihrer Verfügung! (40 - 200 Personen)

www.Deifuhs-Unna.de

ANMIETUNG UNTER: 02303 / 95 31 65
EVENTS@DEIFUHS-UNNA.DE



www.ukbs.de

UKBS
Ihr guter Nachbar

Wohnen mit Service

Friedrich-Ebert-Straße 32
59425 Unna
Tel.: (+49) 2303 28 27-0
Fax: (+49) 2303 28 27-99
E-Mail: info@ukbs.de

So macht „Ausbrechen“ Spaß!

Der Massen Escape Room hat seit Mai geöffnet

Drei echten Meisterdieben ist es gelungen, das Büro von Anwalt und Vermögensberater Prof. Dr. Engeldai ausfindig zu machen, in dem sich sein gesamtes Erspartes befindet. Die Alarmanlage konnten die drei Diebe bereits erfolgreich für 60 Minuten deaktivieren und haben das Zimmer betreten. Plötzlich fällt die Tür zu und sie sind eingesperrt. Werden Sie es schaffen, mit der Beute in 60 Minuten zu entkommen?

In diesem Fall sind die „Meisterdiebe“ drei Mitarbeiter der Ortszeit, die einen von zwei „Escape Rooms“ in der Deifuh Eventlocation in Unna Massen getestet haben. Seit Mai 2018 können Gruppen von bis zu acht Personen versuchen, in 60 Minuten der Falle zu entkommen. Damit das gelingt, sind im ganzen Raum Schlüssel, Rätsel und Hinweise versteckt, mit deren Hilfe das Ziel erreicht werden kann. Zudem wird man die gesamte Zeit von Inhaber Andreas Opitz über Kameras überwacht. Dieser gibt auf Wunsch bis zu drei Tipps, wenn man nicht weiterkommt.



Andreas und Kim Opitz haben für die Zukunft bereits einen weiteren Themenraum in Planung.

Frischer Wind bei Deifuh

Seit zwei Jahren sind Andreas und seine Frau Kim Opitz für die Eventkoordination bei Deifuh zuständig – und seit April 2018 die stolzen Inhaber der Massener Traditions-Location, die sie nun Stück für Stück modernisieren. „Escape Rooms‘ sind gerade sehr beliebt und ergänzen hervorragend unser Angebot“, erklärt Andreas Opitz. Der Spaß am Rätseln liegt in der Familie: Mit Geschwistern und Freunden hat das Ehepaar bereits andere Escape Rooms getestet. „Die haben uns aber an manchen Stellen nicht überzeugt und wir haben gesagt: ‚Das können wir besser‘“, so Opitz.

Family Business „Escape Room“

„Unsere Räume sind echte Familienprojekte“, erklärt Kim Opitz. Beide Räume – einmal „Der Anwalt“ und der im Juni eröffnete „Stollen“, bei dem man sich aus seinem eingestürzten Berg-



Ein Koffer mit Einbruchsutensilien hilft beim Rätsel-Lösen. Fotos: Sieger

werksstollen „befreien“ muss – hat das Paar selbst entwickelt und mit viel Liebe zum Detail hergerichtet. „Wir haben darauf geachtet, dass die Rätsel auch immer zum Thema passen, so muss man sich zum Beispiel aus dem Bergwerk ‚freisprengen‘. Mehr wollen wir nicht verraten – aber eines doch: Ja, das Ortszeit-Team schafft es, zu entkommen, und zwar in genau 54 Minuten

und 13 Sekunden, allerdings ohne die Beute. Fazit: Ein großer Spaß mit kniffligen Tüfteilen!

Der Rätselspaß kann täglich von 8 bis 20 Uhr, am Wochenende sogar bis 23 Uhr ausprobiert werden. Die Preise sind nach Spielerzahl gestaffelt und buchbar sind die Räume über die Website www.massen-escape.de oder telefonisch unter 02303/9422797.



Auf zum Hochschultag!

Große Informationsplattform für Schüler

In der Kamener Stadthalle empfangen am 11. Juli mehr als 15 Hochschulen und weitere Bildungs-Institutionen Schülerinnen und Schüler von Klasse 10 bis 13. Ihr Ziel: Angehenden Studierenden Impulse zu geben, zu beraten und zu informieren.

Aus diesem Grund werden die teilnehmenden Unis aus dem Umkreis nicht nur einfach an ihren Messeständen verweilen und die Fragen potenzieller Erstsemester beantworten, sondern auch in zahlreichen, 50-minütigen Workshops zu speziellen Themen informieren.

Großes Fächerspektrum

Diverse Studienrichtungen können erkundet werden, zum

Beispiel die technischen Fächer Maschinenbau, Wirtschaftsformatik, Physik oder Bio-Medizin. Wer sich für eine Karriere im Management interessiert, der wird sich sicher gern für einen Workshop in Medienmanagement oder BWL anmelden. Schnuppern ist auch in den Bereichen Psychologie, Rechtswissenschaften, Lehramt und Kulturwissenschaften möglich.

Praktische Studien-Infos

Zudem gibt's Workshops zum Studieren mit Behinderung, zur Finanzierung sowie zur Berufsfindung. Ab 9 Uhr öffnet der Hochschultag seine Pforten, das Vortragsprogramm findet von 9.30 Uhr bis 15.30 Uhr statt. Weitere Informationen und Anmeldung zu den Workshops: www.kreis-unna.de/hochschultag



Mittwoch, den 11. Juli, sollten sich Studieninteressierte dick im Kalender eintragen. Foto: dzi



Außen- oder Innenabdichtung – das ist hier die Frage

Feuchte Kellerräume können wieder dauerhaft nutzbar gemacht werden

Muffiger Geruch, abgeplatzter Putz und abblättrende Farbe: Beim Frühjahrscheck entdecken viele Hausbesitzer in ihren Kellern diese altbekannten Probleme. Die Ursache ist klar: Seitlich eindringende Feuchtigkeit, die dem Mauerwerk zusetzt. Verschiedene Problemlösungen stehen parat. Experten empfehlen eine professionelle Außenabdichtung oder eine fachgerechte Innenabdichtung.

„Eine nicht vorhandene oder unzureichende Außenabdichtung der Kellerräume ist eine weitverbreitete Schwachstelle vor allem älterer Gebäude“, erläutert Erwin Barowski, der mit seinem ISOTEC-Fachbetrieb auf die Sanierung von Feuchtschäden spezialisiert ist. „Durch diese ‚Achillesferse‘ dringt ungehindert Feuchtigkeit aus dem seitlich angrenzenden Erdreich in das Kellermauerwerk ein. Erst nach einer ‚fachgerechten‘ Außenabdichtung bzw. Innenabdichtung werden die Kellerräume wieder zu trockenen Lager-, Hobby- und Wohnräumen.“

Zwei bewährte Verfahren

Für eine Außenabdichtung wird das Kellermauerwerk freigelegt. In Abhängigkeit von der Kellereinbautiefe wird an den abzudichtenden Wänden ein Graben erstellt. Die hochwertige ISOTEC-Außenabdichtung gegen die seitlich eindringende Feuchte wird dann in einem mehrstufigen Verfahren auf-

getragen. Oft aber lassen ein neu angelegter Garten oder aufwendig gestaltete Außenanlagen rund ums Gebäude die Hausherren von dieser Lösung Abstand nehmen. Oder eine Überbauung mit einer Garage oder eine angrenzende Bebauung wie etwa bei Doppel- oder Reihenhäusern lassen diese Lösung gar nicht erst zu. Dann steht mit der Innenabdichtung eine gleichwertige Alternative zur Verfügung. Über diese Möglichkeit freute sich auch Hausbesitzer Stefan Wiedemann. „Die Außenanlagen, Terrasse und Gehwege um unser Haus wurden vor ein paar Jahren erst neu angelegt. Wir hatten die Befürchtung, es müsste für eine Außenabdichtung des Gebäudekellers alles nochmal aufgerissen werden. Entsprechend erleichtert waren wir über den Vorschlag, mit der ISOTEC-Innenabdichtung der seitlich aus dem Erdreich eindringenden Feuchtigkeit Herr zu werden.“ Bei der Innenabdichtung im Keller bei Stefan Wiedemann wurde die Kelleraußenwand innenseitig mit einem Sandstrahler gründlich gereinigt, um die Oberflächen für die eigentliche Abdichtung vorzubereiten. Falls erforderlich, wird durch Flächeninjektionen auch Kapillarfeuchte ausgesperrt. Anschließend wird ein spezieller Dichtputz aufgebracht. Im dritten Schritt kommt die ISOTEC-Kombiflexabdichtung in zwei Lagen zum Einsatz, bevor schließlich ein Schutzputz zum mechanischen Schutz der Innenabdichtung aufgebracht wird. Auch der Wand-Sohlen-Anschluss, der Übergang-



bereich zwischen Kellerbodenplatte und Außenwänden, wird bei diesen Schritten eingebunden, um eine nahtlose Abdichtung zu gewährleisten. Nach der Innenabdichtung ist der Keller nicht nur absolut trocken von innen abgedichtet. Frisch verputzt und gestrichen ist er auch optisch enorm aufgewertet.

So zeigt sich auch Hausherr Stefan Wiedemann nach dem erfolgreichen Abschluss der Sanierung begeistert. „Die ausgeführte Innenabdichtung sichert den Wert unserer Immobilie. Jetzt haben wir endlich einen trockenen Vorratsraum und einen tollen Hobbyraum. Was will man mehr.“

Nasse Wände? Schimmelbefall?

ANALYSIEREN. SANIEREN. GARANTIEREN

TÜV-überwacht, 10 Jahre Gewährleistung,
über 100.000 erfolgreiche Sanierungen in der Gruppe

ISOTEC-Fachbetrieb Barowski-Böttcher GmbH

☎ 02303/23422 + 0231/1772046

☎ 02371/81690 ✉ barowski@isotec.de

www.isotec.de/barowski



ISOTEC
Wir machen ihr Haus trocken

Sommer in Bergkamen

Im Juli locken „Klassik Open Air“ und „Weingenuss am Hafen“

„Umsonst und draußen“ ist das Motto der Veranstaltungsreihe „Sommer in Bergkamen“. Diese sorgt von Juli bis September 2018 für zahlreiche Highlights in den unterschiedlichsten Bereichen. Den Auftakt macht das „Klassik Open Air“ am Samstag, 7. Juli, von 18.30 bis 22 Uhr. Aus logistischen und optischen Gründen zieht die Veranstaltung in diesem Jahr vom Zentrumsplatz zum Rathausvorplatz („Platz der Partnerstädte“) um.

Der Abend beginnt um 18.30 Uhr mit einem gut sechzigminütigen Vorprogramm des „BlasOrchestersBergkamen“ (kurz: BOB) der städtischen Musikschule unter der Leitung von Thorsten Lange-Rettich. Die Besucherinnen und Besucher dürfen sich auf bekannte Stücke von namhaften Komponisten, wie zum Beispiel John Miles, Pjotr I. Tschaikowsky, Gioacchino Rossini und Amilcare Ponchielli freuen.



Foto: www.stefanlex.de

Oper, Musical und Film

Den Hauptact bildet ab 20 Uhr Stefan Lex mit seinem Ensemble. Der Titel des Konzertes lautet „Drei Tenöre – Drei Freunde | Ensemble Pomp-A-Dur“. In



Foto: SOS_Mobilband_Pressefoto/Stadt Bergkamen

gut 100 Minuten präsentiert Lex nicht nur bekannte Melodien aus Oper, Operette, Musical und Film, sondern wird die Zuhörerinnen und Zuhörer außerdem mit seinen humorvollen Moderationen begeistern. Mit seiner ausdrucksstarken, warmen und strahlenden Stimme überzeugt Stefan Lex sein anspruchsvolles Publikum. Dabei verinnerlicht er seinen hochkarätigen Gesang, macht ihn wahrhaftig und anrührend. Das Bergkamener Stadtmarketing hofft auf gute Wetterprognosen und zahlreich besetzte Stühle. Für ein kleines, aber feines Speisen- und Getränkeangebot ist ab 18 Uhr selbstverständlich gesorgt.

Edle Tropfen in maritimem Ambiente

Fortgesetzt wird die Sommerveranstaltungsreihe mit dem „Weingenuss am Wasser“ von Freitag bis Sonntag, 13. bis 15. Juli. Dann steht das Westfälische Sportbootzentrum Marina Rünthe wieder ganz im Zeichen des Weines. Nach zwei Jahren zieht das beliebte Fest wieder zurück auf die ursprüngliche Veranstaltungsfläche, den städtischen Hafenplatz. In gewohntem Umfang werden 2018 edle Tropfen und kulinarische Köstlichkeiten aus verschiedenen Ländern im

maritimen Ambiente präsentiert. Zum wiederholten Male dürfen sich die Besucherinnen und Besucher auf neuseeländische Weine von örtlichen Anbietern freuen. Erstmals werden Weine aus gleich zwei Bergkamener Partnerstädten zur Verkostung angeboten: Sowohl ein Winzer aus der türkischen Partnerstadt Silifke und als auch ein polnischer Winzer aus der Partnerstadt Wieliczka haben ihre Teilnahme bestätigt.

Streetfood und Musik

Abgerundet wird das Fest von einem etwas veränderten Spei-

senangebot in Form von höherwertigem „Streetfood“ und einem musikalischen Unterhaltungsprogramm. Am Freitag stehen „Massimo & Anna“, am Samstag die „SOS Mobilband“ und am Sonntag „Kabellos“ auf der Bühne. Natürlich darf auch das beliebte Wein-Quiz nicht fehlen – der Fragebogen dafür wurde bereits mit neuen Fragen ausgestattet. Auf die ersten drei Gewinner warten wieder nette Präsenten. Das Weinfest hat am Freitag von 17 bis 23 Uhr, am Samstag von 15 bis 23 Uhr und am Sonntag von 12 bis 18 Uhr geöffnet.



Foto: Pressefoto_Kabellos_Sommer / Stadt Bergkamen

Die 50er und 60er Jahre lassen grüßen

Oldtimer-Rallye und Rock `n` Roll-Musik in der Marina

Unter dem Motto „'Old Times' - Rock `n` Roll meets H-Kennzeichen“ können Besucher des Hafensplatzes in der Marina Rütthe am Samstag, 28. Juli, eine Zeitreise in die 50er und 60er Jahre unternehmen. Im Rahmen der Sommerbelegung 2018 hat das Stadtmarketing Bergkamen mit Unterstützung des Motor-Sport Club Bork e.V. im ADAC ein tolles Programm zusammengestellt.

Von 14 bis 16 Uhr findet eine Oldtimer-Rallye statt. An dieser werden etwa 100 historische Fahrzeuge teilnehmen. Bei der Einfahrt wird es eine moderierte Fahrzeug-Präsentation und einen Slalomparcours auf dem Hafensplatz geben. Ab 16 Uhr stehen diverse Show-Fahrzeuge zur Besichtigung bereit.

Bühnenprogramm

Für die Musikalische Unterhaltung sorgen ab dem späten Nachmittag zwei Rock `n` Roll-



Die Band „ErdbeerShake“ unterhält ihr Publikum mit deutschem Rock`n`Roll. Foto: www.erdbeershake.com

Bands. Den Anfang macht die Gruppe „ErdbeerShake“. Die Mitglieder haben sich der deutschsprachigen Musik der 50er und 60er Jahre verschrieben und heizen von 17 bis 19 Uhr mit bekannten Hits von Peter Kraus, Trude Herr, Conny Froboess oder Bill Ramsey ein. Aber

auch ursprünglich englische Songs gehören zu ihrem Repertoire, deren Texte die Band kurzer Hand ins Deutsche übersetzt hat.

Von 20 bis 22 Uhr gehört die Bühne dann „Lee & The Rhythm Rockets“. Die Kölner Band spielt

ihre Eigenkompositionen. Gut tanzbarer Classic Rock `n` Roll, Rhythm `n` Blues, Rockabilly Jive und Stompin' Boppers gehören zu ihrem unverwechselbaren Stil. Abgerundet wird das Event von einem ausgewählten Speisen- und Getränkeangebot mit einem Hauch von Streetfood.

Linden-Senf vom Senfladen

Eine exklusive Spezialität aus Unna

Erst dominieren die fruchtigen Noten, dann kommt die Schärfe durch: Senfladen-Inhaberin Annett Kyncl hat mit dem Linden-Senf ihre Geschmacksvorlieben zu einer einzigartigen Senf-Kreation kombiniert.

„Fruchtig und scharf zugleich – diese Kombi hatten wir bis vor zwei Jahren in dieser Form noch nicht im Sortiment“, erklärt Kyncl. Einen Kooperationspartner für dieses Produkt fand die leidenschaftliche Senf-Liebhaberin in der Lindenbrauerei und nach etwas Tüftlei entstand der Linden-Senf mit 2% Lindenbier-Anteil. Eine exklusive Mischung, für deren Herstellung im thüringischen Altenburg Annett Kyncl zweimal



im Jahr acht Liter Linden-Pils persönlich zur dortigen Senfmühle bringt. Was ursprünglich als einmalige Idee geplant war, hat sich mittlerweile etabliert. Der Linden-Senf wird in der Brauerei und im Schalander serviert. Dort kann

man ihn – wenn man nicht im Senfladen in der Massener Straße shoppt – ebenfalls kaufen. „Aber sonst nirgendwo“, sagt Kyncl mit Stolz. „Wir verschicken ihn aber deutschlandweit. Er ist bei Unnaer Kunden und überregional sehr beliebt.“ Was den Senf so besonders macht? Zum einen sein ein-

zigartiger Geschmack, und zum andern die hohe Qualität: Durch das aufwändige Kaltmahlfahren bleiben die kostbaren Senföle erhalten. Nicht nur lecker, sondern auch gut für die Gesundheit. Wenn Sie mehr über den Linden-Senf wissen möchten: www.senfladen-unna.de



Der Senfladen

Gibt Euren Senf dazu!

Inh. Annett Kyncl
59423 Unna
Massener Str. 24
Nähe Kino, in der Fussgängerzone
Tel. 0 23 03 - 96 81 21
www.senfladen-unna.de

 Senfladen Unna

Angebot im Juli!

Was Würziges und fruchtig scharfes für unsere Kunden.



- Unnaer Esel-Senf
- Linden Senf
- Unnaer Senf

Wir bieten Ihnen unsere Unnaer Kiste zum Aktionspreis an



10,95 €

• Fassaden mit Zukunft
 • Räume zum Wohlfühlen
 • Qualität, die begeistert!

Ralf Wyborny
Malermeister

Gustav-Hertz-Straße 16 • 59174 Kamen
Tel.: 02307 32813 • Fax: 02307 31175

www.maler-wyborny.de
info@maler-wyborny.de



seriös · fachkundig · zielsicher

Ihr fachkundiger Partner bei Verkauf oder Vermietung Ihrer Immobilie.

Ihr Partner für eine kompetente Hausverwaltung Ihrer Immobilie. - im Raum Unna -

BREMERICH IMMOBILIEN

Hochstraße 12 · 59425 Unna
Telefon: 0 23 03 / 258 70 10
info@bremerich-immobilien.de
www.bremerich-immobilien.de

WIB24 WESTFÄLISCHE
ivd



Ihr persönliches Traumhaus

Individualität wird bei holz & raum groß geschrieben. Vom Grundriss bis zur Ausstattung bestimmen Sie jedes Detail, von Anfang an. Natürlich können Sie alle Gewerke selbst in die Hand nehmen – oder in un-seren erfahrenen Händen belassen. Wir bauen für Sie schlüsselfertig – sowohl regional als auch deutschlandweit. Das ist „individuelles Bauen“ mit dem ISOWOODHAUS von holz & raum. Mit dem eigenen Haus soll für Sie ein Lebenstraum in Erfüllung gehen. Dieser großen Verantwortung sind wir uns bewusst, wenn wir Sie zuverlässig und kompetent von der Planung bis zur Schlüsselübergabe begleiten.

In Ihrem ISOWOODHAUS von holz & raum werden Sie sich ein Leben lang wohlfühlen. Dies garantieren wir Ihnen!

ISOWOODHAUS®
Natürlich - mein Zuhause



Ökologisch bauen - gesund wohnen mit **ISOWOOD**, der natürlichen Klimaanlage.

Bestellen Sie unseren NEUEN Hauskatalog!

holz & raum

Thercker Weg 18
57413 Finnentrop-Rönnhausen
Tel.: 02395 / 9182 - 0
www.isowoodhaus.de

TAPETEN-HALLE

Schleppweg 3 in Kamen
Telefon 02307 - 73866
Öffnungszeiten:
Mo. bis Fr. 9-18 Uhr u. Sa. 9-13 Uhr

- ✓ Lieferungen frei Haus!
- ✓ Computergesteuertes Farbmischsystem mit über 2000 Farbtönen für Lack, Wand- und Fassadenfarben
- ✓ Über 400 Tapetenmuster

SANITÄR HEIZUNG LECKORTUNG

Der Fachbetrieb für Heizung, Sanitär, Gas & Wasser

Schabbehardt
Ihr Meisterbetrieb

Frank Schabbehardt
59174 Kamen-Methler
Bückeburger Straße 30
Tel. 02307 / 38077

www.schabbehardt.de




Foto: djd/HausCompagnie

Facelifting fürs Haus

Tipps zur Fassadengestaltung, Dämmung, Fenster und Türen

Wenn Häuser in die Jahre kommen, tut ihnen ein neuer Anstrich gut. Aber es gibt noch mehr Möglichkeiten, das Äußere des Eigenheims aufzufrischen – mit und ohne Wärmedämmung. Die warme Jahreszeit ist genau der richtige Zeitpunkt, solche Arbeiten durchzuführen.

Im Trend

Bei Putzoberflächen liegen feine, glatte Oberflächen und sogenannte „Kammputze“ im Trend. Klassisch edel und nie aus der Mode gekommen sind seit jeher die Kratzputze, die durch ihre Dickschichtigkeit ein besonders hohes Maß an Dauerhaftigkeit mitbringen. In welcher Farbe sich die renovierte Fassade präsentieren soll, bleibt meist dem persönlichen Geschmack überlassen. Wird es zu bunt, wirkt ein Haus schnell deplatziert. Zudem eignen sich nicht alle Farben gleichermaßen für die Gestaltung von Fassaden. Schauen Sie auch auf die Nachbarhäuser, damit ein harmonisches Straßenbild entsteht, an dem alle Freude haben.

In vielen Regionen gehört die Putzfassade zum Standard. Ist das Haus bereits gut gedämmt, reicht es oft schon, die bestehende Fassade mit einem Renovierungsputz überarbeiten zu lassen. So erstrahlt sie schnell für viele Jahre wieder in neuem Glanz. Wichtig zu wissen: Bei Putzreparaturen braucht die Energieeinsparverordnung in der Regel nicht berücksichtigt werden, bei einer Putzerneuerung aber wohl. Besprechen Sie die deshalb Details der Arbeiten vor der Auftragsvergabe mit Ihrem Fachmann.

Alternative Oberflächen

Wenn es der Bebauungsplan und die örtlichen Gegebenheiten zulassen, können Sie Ihre Fassade auch mit anderen Materialien



Entscheidung des passenden Materials. Hauseigentümer legen heute meist Wert auf eine dauerhaft sichere und vor allem umweltfreundliche Lösung. Wer sich auf dem Dämmstoffmarkt informiert, stellt fest: Die als ökologisch geltenden Materialien aus nachwachsenden Rohstoffen sind den bewährten Dämmstoffen in der Gesamtbilanz hinsichtlich Umweltverträglichkeit und Effizienz oft unterlegen. Das seit Jahrzehnten genutzte Material Styropor hingegen besteht nur zu zwei Prozent aus dem Rohstoff Polystyrol - hergestellt aus Erdöl - und zu 98 Prozent aus Luft. Einzigartiger Vorteil: Styropor verrottet und altert nicht. Die Lebensdauer des Materials ist unbegrenzt und weist damit eine positive ökologische Bilanz auf. Mit jedem Liter Erdöl, der in die Herstellung geflossen ist, lassen sich Jahr für Jahr rund vier Liter Heizöl einsparen. Entgegen der weit verbreiteten Annahme fördert es keine Schimmelbildung an der Fassade, sondern verhindert sie vielmehr. Der Grund dafür: Die Innenseiten von gedämmten Fassaden kühlen weniger schnell aus. Dadurch schlägt sich an diesen Wänden weniger Feuchtigkeit aus der Raumluft nieder - was der Schimmelbildung entgegenwirkt. Durch die insgesamt geringeren Temperaturschwankungen zwischen Innen und Außen verbessert sich zudem ganzjährig das Raumklima.

verschönern. Denkbare Fassadenbeläge sind zum Beispiel Klinker, Naturstein, Keramik, Glas oder Holz. Diese Beläge können in variabler Größe zum Teil sogar direkt auf die Oberfläche, zum Beispiel die eines Wärmedämm-Verbundsystems, geklebt werden.

Wärmedämmung mitplanen

Planen Sie eine Fassadenerneuerung, sollten Sie direkt an die Verbesserung des Energiestandards denken. Denn eine bessere Wärmedämmung senkt nicht nur die Energiekosten, sie steigert auch den Wert der Immobilie. Vor der Dämmung steht die

Multitalente am Eingang

Auch die Haustür und die Fenster prägen ganz wesentlich die

Optik der Fassade und damit den ersten Eindruck, den das Zuhause Besuchern vermittelt. Gleichzeitig leisten sie einen Beitrag zur Energieeffizienz des Hauses. Auf welches Material die persönliche Wahl fällt, ist in erster Linie eine Frage des Geschmacks. Kunststofftüren liegen vor allem wegen ihrer einfachen Pflege und dem geringen Wartungsaufwand im Trend.

Auch die Farbvielfalt kann sich sehen lassen: Vom klassischen Weiß über eine breite Vielfalt unterschiedlicher Farbdekore bis hin zu täuschend echten CPL-Holzdekoren.

Wem Natürlichkeit wichtig ist, für den sind Holztüren und -fenster eine ebenso langlebige und sichere Alternative - gleichermaßen passend zum Landhaus wie zur repräsentativen Stadtvilla. (dzi/djd)

Mertin Immobilien
seit 1975 für Sie erfolgreich tätig!

Wir suchen im Kreis Unna, Holzwickede, Schwerte und Dortmund Grundstücke, Häuser und ETW für vorgemerkte Kunden!

Hartmut Mertin,
Ihr Immobilien-Experte seit 1975

Mobil: 0171 / 8014642
Tel. 02301 / 8440
Info@immobilien-mertin.de
59439 Holzwickede

Malerbetrieb S.E.S

Jürgen Sippel - Thomas Eichhorst
Tel.: 02303 942847 • 02303 942848
Mobil 0160 5548418 • Bornekamstr. 16a • Unna

malermeister spauke

Innenarbeiten:
Beschichten, Lackieren, Tapezieren, Verklebung hochwertiger Wandbeläge, Spachteln, Spritzbeschichtung, Malereien usw.

Außenarbeiten:
Fassadenreinigung, -beschichtung, Korrosionsschutzarbeiten, Putzbeschichtungen, Dachbeschichtungen, Restaurierung, Wärmedämmung im Verband usw.

Creative Gestaltung:
Alle Wickeltechniken, Spachtel-, Wisch- und Stumpftechniken, Gestaltung mit Lasuren usw.

Buschweg 25 • 59174 Kamen • Tel.: 02307 79222 • Fax: 02307 289506
E-Mail: maler-spauke@gswcom.bi • Internet: www.malerspauke.de

Rolladen • Reparaturen • Antriebe • Markisen
Garagentore • Smart Home Steuerung

ROLLADEN & SONNENSCHUTZ
M. WASILOWSKI

Am Westheck 64 • 44309 Dortmund
Tel.: 02 31-2 99 92 • info@rolladen-wasilowski.de
www.rolladen-wasilowski.de



Foto: dzi/Industrieverband-Hartschaum

Im Sommer prüfen, im Winter sparen

Die warme Jahreszeit ist der beste Zeitpunkt für einen Heizungs-Check



Beratung • Heizung • Installation
Kundendienst • 24h-Notdienst

Nicht warten...
stets die Heizung warten:
Regelmäßige Wartung erspart
Energie- und Reparaturkosten!

Ihr Meisterbetrieb des Vertrauens
mit über 29 Jahren
Erfahrung!



- Moderne Badgestaltung
 - Professionelle Badsanierung
 - Vereinbaren Sie einen Termin in unserer große Badaustellung
 - Eigener Fliesenleger-Service
 - Einbau und Profi-Wartung aller modernen Heizungsanlagen
 - Klein- und Großreparaturen
 - Flexibler Beratungsservice abends oder an Wochenenden
- Sprechen Sie uns gerne an!

Haustechnik Krause

Haustechnik Krause • Inh. Anja Krause
Marie-Curie-Straße 9 • 59423 Unna
Tel. 02303-14930 • haustechnik-krause@web.de
www.haustechnikkrause.de

Einen Heizungs-Check sollte man am besten in der warmen Jahreszeit durchführen lassen - in diesen Monaten wird die Heizung meist nur zur Warmwasserbereitung benötigt. Tatsächlich schlummern in vielen Heizungskellern unentdeckte Einsparpotenziale, nur wenige Anlagen arbeiten effizient. Denn die Heizung ist nicht einfach nur funktionstüchtig oder defekt, sondern ein komplexes System mit vielen Komponenten. Diese müssen perfekt aufeinander abgestimmt sein, um die volle Leistung bei möglichst geringem Energieaufwand zu bringen.

Wird die Anlage im Sommer gewartet und optimiert, kann man bereits mit Beginn der neuen Heizsaison Energie und Kosten sparen. Ein weiteres Argument für den Check im Sommer: Nun bekommt man viel schneller einen Termin beim Fachhandwerker als in der herbstlichen Hochsaison.

Dauerbelastung hinterlässt Spuren

Eine Heizungsanlage steckt die Dauerbelastung aus der kalten Jahreszeit nicht einfach weg: Verschleißerscheinungen, Defekte oder Fehlfunktionen schleichen sich eventuell ein. Unerkannt können sie großen Schaden verur-

sachen. Daher sollte die Anlage regelmäßig einer Wartung unterzogen werden. Damit kann man nicht nur langfristig den Energieverbrauch und die entsprechenden Kosten senken, sondern sich unter Umständen auch aufwändige Reparaturen sparen. Der Experte tauscht Verschleißteile aus und reinigt das System von Verbrennungsrückständen. Bei einem hierzu erweiterten Heizungs-Check identifiziert der Fachhandwerker im Rahmen eines standardisierten Prüfverfahrens unnötige Kostenfresser im gesamten Heizungssystem. Danach empfiehlt er, ob die Heizungsanlage aus Gründen der Wirtschaftlichkeit optimiert oder modernisiert werden sollte. Je nach Gebäudezustand sind durch einen Kesseltausch Einsparungen von bis zu 20 Prozent oder im Einzelfall auch mehr möglich.

Hydraulischer Abgleich und Zuschüsse vom Staat

Bestandteil einer Optimierung ist der hydraulische Abgleich. Damit stellt der Heizungsfachmann sicher, dass sich das Heizungswas-

An advertisement for 'rapp mess technik'. It features a logo with a stylized 'r' and 'm' in green and black. Below the logo, the text reads 'Heizkostenabrechnung | Nebenkostenabrechnung' and 'rapp mess technik' in large green letters, followed by 'persönlich - kompetent - zuverlässig'. At the bottom, there is contact information: 'Karl-Wildschütz-Strasse 6', '58730 Fröndenberg', 'Tel. 0 23 73 - 7 57 17 27', and 'info@rapp-mess-technik.de'. A QR code is located on the right side. On the left, there is a small image of a radiator and a 100 Euro banknote.

ser gleichmäßig nach Bedarf im Haus verteilt. „Durch eine gezielte Optimierung beispielsweise mit Pumpentausch, hydraulischem Abgleich und dem Einbau moderner Thermostatventile lässt sich der Heizenergieverbrauch im Gebäude allein um insgesamt bis zu 15 Prozent senken“, erklärt Andreas Müller, Hauptgeschäftsführer beim Zentralverband Sanitär Heizung Klima e.V. (ZVSHK). Die Vor-Ort-Beratung durch den Fachhandwerker wird im Übrigen in vielen Fällen vom Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (BAFA) finanziell unterstützt. Über weitere Zuschüsse und günstige Kredite vom Staat berät ebenfalls der SHK-Fachbetrieb.

Er berücksichtigt dabei auch weitere Sanierungsmaßnahmen, die sich möglicherweise auf die Heizungsanlage auswirken, wie die Dämmung des Hauses.

Die richtige Dämmung

Die Gebäudedämmung sollte niemals losgelöst betrachtet werden. Gebäudehüllen, also zum Beispiel Außenwände, Dachflächen, Kellerdecken oder Fenster, sind ebenso zu beachten wie die Heizungstechnik. Doch nicht nur diese Regel widerspricht dem Prinzip „je dicker, desto besser“. Ab einer gewissen Stärke der Dämmung führt noch mehr Dämmung nur noch zu geringen Reduzierungen

Das richtige Heizsystem finden

Im Haushalt ist die Heizung der größte Energiefresser - das richtige Heizsystem zu finden ist deshalb eine wichtige Entscheidung. Hausbesitzer sollten ihre Heizkessel grundsätzlich austauschen, wenn sie älter als 30 Jahre sind. Denn dann verbrauchen sie viel zu viel Energie. Das schadet dem Klima, aber vor allem auch dem Geldbeutel. SHK-Innungsfachbetriebe erklären Hausbesitzern, was sie über Heizungsanlagen wissen wollen und welche Heizung zu ihnen passt. Eine verlässliche Entscheidungsgrundlage nimmt der Fachmann aufgrund einer Analyse des Gebäudes vor.



Foto: djd/ZVSHK



Foto: djd/Bauherren-Schutzbund

von Wärmeverlusten - und zur Steigerung der Baukosten. Deshalb gehört die Ausführung einer effizienten und langlebigen Dämmung in jedem Fall in Profihände. Hausbesitzer sollten daher Fachhandwerksunternehmen aus der eigenen Region beauftragen und unbedingt auf deren Qualifizierung für das Thema energetische Sanierung achten. (djd)

Seit 20 Jahren Vaillant -Exzellenz-Partner

Vaillant Inkl. 5 Jahre „Plus-Garantie“

5 PLUS SORGLOS VERSPRECHEN

Bis Ende November **€ 400 Geld zurück** für Ihre Rechnung

Bis zu **20 % Energie sparen** mit Brennwert-Technik

ecoCOMPACT exklusiv auroCOMPACT exklusiv zeoTHERM exklusiv

Vaillant
Öl-/Gasbrennwert-Heizungsanlage mit Warmwasserspeicher

Liebling
Ihre neue Heizungsanlage vom Meisterbetrieb

Gerne erstellen wir Ihnen ein unverbindliches Angebot zur Vaillant-Gas-Brennwert-Aktion!

Marmelinghöfener Weg 20 · 59199 Bönen
Telefon 0 23 83-95 01 80 · www.dusche24.de

Rückenschmerz ade!

So können Sie aktiv Rückenschmerzen vorbeugen

Wer kennt sie nicht: Rückenschmerzen. Immerhin leiden drei von vier Deutschen mindestens einmal im Leben an Kreuzschmerzen. Jüngere Menschen sind häufiger betroffen als ältere Personen. Die gute Nachricht ist: Über 90 Prozent aller Rückenschmerzen sind unkompliziert. Nur selten liegen ernsthafte Erkrankungen vor. Deshalb können Betroffene sehr viel selbst tun, damit die Beschwerden bald wieder verschwinden.

Rückenschmerzen können sowohl körperliche als auch psychische Ursachen haben – oft beeinflussen sich diese Faktoren gegenseitig. Der häufigste Grund sind Muskelverspannungen aufgrund von Fehlhaltungen, einseitigen Belastungen und mangelnder Bewegung.

Für die Behandlung von Rückenschmerzen haben wissenschaftlichen Studien bereits einen positiven Effekt von Massage vor allem in Kombination mit Bewegungsübungen nachgewiesen. Denn eine Massage allein kann das Problem oft nicht beseitigen, da die Patienten ohne spezielles Bewegungstraining schnell wieder in ihre gewohnten Fehlhaltungen geraten. Spezialisten wie Physiotherapeuten und Ergotherapeuten zeigen Ihnen gleichzeitig Übungen, die



die durch die Massage gelockert und besser durchblutete Muskulatur trainieren und erzielen so langfristige Wirkung.

Rückenfreundlicher Sport

Damit der Rücken den Anforderungen des Alltags gewachsen ist, sollte die Muskulatur regelmäßig gestärkt werden. „Kräftige Muskeln helfen der Wirbelsäule, ihre Stützfunktion zu

erfüllen und Rückenschmerzen zu vermeiden. Sport spielt dabei eine wichtige Rolle. Viele Sportarten fördern außerdem Beweglichkeit und Koordination und damit das Zusammenspiel aller Komponenten, die den Rücken gesund erhalten“, rät Petra Regelin vom Deutschen Turner Bund. Welche Sportart die richtige ist, hängt davon ab, welche zu Ihnen passt. Denn wichtiger

als die „Rückenfreundlichkeit“ der Sportart ist, dass diese Ihnen Spaß macht und zeitlich in Ihren Tagesablauf passt. Wer zu Beginn seiner sportlichen Aktivität hinsichtlich der gesundheitlichen Anforderungen unsicher ist, sollte sich von einem Arzt oder Physiotherapeuten beraten lassen. Neben dem Rückentraining im Fitness-Studio, Gesundheitszentrum oder Sporthalle, ist die Bewegung „outdoor“, also in der Natur besonders empfehlenswert. Mit Natur sind gemeint der Garten, der Stadtpark, die Wiese, der Wald, der See, der Strand oder Fuß- und Radwege.

Weitere Tipps

Bei akutem Rückenweh eignet sich die Stufenlagerung - dabei liegt man etwa eine halbe Stunde rücklings auf dem Boden, die Unterschenkel ruhen im rechten Winkel zu den Oberschenkeln auf einem Stuhl. Das entspannt den Ischiasnerv und nimmt Druck von den Bandscheiben. Langfristig sollte die Wirbelsäule auch im Schlaf entlastet werden. Nicht nur körperliche, sondern auch psychische Belastungen können Rückenschmerzen auslösen. Wer also beispielsweise mit Problemen am Arbeitsplatz, Depressionen oder Familienkonflikten kämpft, sollte auch dort ansetzen. Entspannungstechniken oder Gespräche mit einem Beziehungskoach sind oft hilfreich. (dzi)

Fotos: AGR e. V.





Schnuppergutschein für Neueinsteiger

25 Jahre Gesundheitssport

*****Gutschein für einen Schnupperkurs*****
*****kostenlos und unverbindlich*****
*****bis Mitte Juli 2018*****

**Anmeldung erforderlich unter
02301 / 12109 oder hsc-werbinsky@gmx.de**

Tomaten in süßer Gesellschaft

Überraschend-fruchtiges Dessert aus Tomaten

Tomaten sind die Lieblinge der Deutsche: Knapp 17 kg verspeisen wir davon im Schnitt pro Jahr. Vor allem in Pasta, auf Pizza oder im Salat ist das rote Fruchtgemüse beliebt. Der Geheimtipp unter Tomatenliebhabern und Schleckermäulern: süße Desserts aus Tomaten.

Nach einem ausführlichen Dinner mit Freunden, bei einem entspannten Picknick in der Sonne oder einfach so zwischendurch – ein Dessert geht eigentlich fast immer. Dabei werden ungewöhnlichere Kombinationen immer beliebter. Ob Creme Brûlée mit Rosmarin oder Limetten-Basilikum-Sorbet:

Der Trend geht zu exotischen Kombination aus Früchten und Kräutern, Herzhaftem und Süßem. Für eine Dessert-Überraschung mit Gute-Laune-Effekt sorgt jetzt eine Creme aus Tomaten unter einer Haube aus Ricotta-Mousse abgerundet mit frischer Minze.

So ungewöhnlich es zunächst klingt – Tomaten als Dessert sind gar nicht so abwegig. Streng genommen sind Tomaten nämlich Früchte. Bei diesem spannenden Rezept überzeugen die Süße und sanfte Säure der Tomaten zusam-

men mit dem lieblichen Aroma von Vanille. Am besten hierfür eignen sich geschälte Tomaten. Sie verleihen der Creme das volle Aroma sonnengereifter italienischer Tomaten. Auch die Ricotta-Mousse wird süß zubereitet und mit Zitronensaft und Minzextrakt verfeinert. Frische Minzblättchen krönen die Kreation.

Rezept: Frische Tomatencreme mit Ricotta-Mousse und Minze

Für 4 Personen, Zubereitungs-dauer: ca. 30 Minuten


400 g geschälte Tomaten von Mutti durch ein Sieb drücken, um die Kerne zu entfernen, 35 g Speisestärke, 80 g Zucker und eine Vanilleschote hinzufügen. Gut mischen und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren kochen bis sich die Mischung verdickt. Die Creme in 4 kleine Becher verteilen und abkühlen lassen.

60 g Ricotta ebenfalls durch ein Sieb drücken und mit 30 g Puderzucker mischen. 100 g Schlag-sahne, einen Tropfen Minzextrakt und etwas geriebene Zitronenschale hinzufügen. Mit einem Spritzbeutel die Mousse in die Becher verteilen und mit Minzblättchen dekorieren.

Tipp: Die Creme passt wunderbar zu feinem Gebäck wie Löffelbiskuits. Weitere leckere Rezeptideen rund um die Tomate gibt es auf www.mutti-parma.com.



Foto: Mutti-Parma.



Genießen Sie in unserem Hofcafé frischen hausgemachten Kuchen, Kaffee und vieles mehr.

Wir haben für Sie jeden **Samstag, Sonntag und an Feiertagen** in der Zeit von **11:00 Uhr bis 18:00 Uhr** geöffnet.

In der **Erdbeerzeit** haben wir täglich von **08:00 Uhr bis 18:00 Uhr** für Sie geöffnet.

Heidelbeeren, Rhabarber und Brombeeren der jeweiligen Jahreszeit entsprechend

Auf der Horst 1 • 59199 Bönen-Flierich • Tel. (0 23 83) 88 87

Regional und täglich frisch

saisonales Gemüse und Obst • Kartoffeln
Senf und Marmelade • Fleisch und Wurst • Käse
und Milchprodukte



Kuckhoff
Gemüse Kartoffeln Obst

Werler Str. 199
59427 Unna - Hemmerde
Telefon (02308) 865
www.kuckhoff-b1.de

Bei schönem Wetter ist unser Biergarten geöffnet!

Hotel - Restaurant



Jeden 1. Mittwoch im Monat	12,80 €	
Kartoffelbuffet + mehr		täglich ab 17.30 Uhr
donnerstags ab 18.00 Uhr	13,90 €	sonntags 11-15 Uhr
Schnitzelbuffet		dienstags Ruhetag
sonntags-mittags ab 12.00 Uhr	15,90 €	
Omas Küche lebt - Deutsches Buffet (nicht an Feiertagen)		

Ruhrstraße 20 | 58730 Fröndenberg | Tel. 0 23 73/7 21 69

Täglich frische Erdbeeren



Thies Henter

Selbstpflücken:	Verkaufsstände:
Unnaerstr. 101 - 58730 Fröndenberg	Lünenerstr. 110 - 59174 Kamen
Weddinghoferstr. - 59192 Bergkamen	Wernerstr. 21 / Bambergstr. 85 - 59192 Bergkamen
	Körnerhellweg 105 - 44143 Dortmund

Britischer und irischer Rock vom Feinsten

UNNA ROCKT Vol. 4 am 11. August

Verlosung!



Foto: www.achtung-baby.info



Foto: www.voodoo-lounge.de

UNNA ROCKT geht in die vierte Runde! In diesem Jahr geht es thematisch auf die Britischen Inseln, denn die Veranstalter haben für Samstag, 11. August, drei erstklassige Tribute-Acts gebucht, die sich der Musik von Coldplay, den Rolling Stones und U2 verschrieben haben! Mit etwas Glück können Sie gratis das Rockfeuerwerk erleben, denn die Ortszeit-Redaktion verlost Karten!

Die Braunschweiger Formation Voodoo Lounge hat sich dem Rock 'n' Roll der Rolling Stones verschrieben. Die Band ist damit nun schon seit 20 Jahren in Deutschland und im angrenzenden europäischen Ausland erfolgreich. Einmal mehr werden Voodoo Lounge mit Leidenschaft, Hingabe und großer Spielfreude den großen Hits der Rolling Stones huldigen. Welcome to the Show!

Coldplay sind mit weltweit mehr als 80 Millionen verkauften Alben, etlichen Nummer-Eins-Hits und ungezählten Auszeichnungen unumstritten eine der größten und erfolgreichsten Bands dieses Jahrzehnts. „Goldplay Live“ bringt diese außergewöhnliche Erfolgsgeschichte

auf die Bühne. Emotionen, Show und Musikalität gepaart mit einer Menge Leidenschaft versprechen ein erstklassiges Konzert-Erlebnis.

„Achtung Baby“ heißt es seit über 15 Jahren deutschlandweit sowohl auf den großen Bühnen als auch in den Clubs, wenn es um eine Tributeshow für die irische Band U2 geht. Benannt nach dem siebten Studioalbum ihrer Vorbilder nimmt die Lüneburger Band die Konzertbe-

sucher mit auf eine Reise durch die fast 40 Jahre andauernde Erfolgsstory der vier Iren aus Dublin.

Seien Sie dabei wenn es am 11. August auf dem Platz der Kulturen wieder heißt: UNNA ROCKT! Karten gibt es ab sofort an den bekannten Vorverkaufsstellen, bei Ticket Online, EVENTIM und Hellweg Ticket ab 19,99 Euro (zzgl. Vorverkaufsgebühr)!

Auch direkt vor Ort an der Abendkasse sind die Karten für 27,50 Euro verfügbar. Kinder bis 12 Jahre rocken gratis, Teens im Alter von 12 bis 18 zum ermäßigten Preis von 12 Euro!

Sie möchten gratis abrocken? Dann nehmen Sie an unserem Gewinnspiel teil. Die Ortszeit verlost 3x2 Eintrittskarten. Den Einsendeschluss und die Teilnahmebedingungen finden Sie unter www.fkw.de.



Foto: www.goldplay.live

Luftwaffenmusikkorps Münster in Unna

Der Vorverkauf für das Benefizkonzert im April 2019 läuft!

Das 17. Benefizkonzert ist wieder ein Konzert der „Galaklasse“ für die Kinderkrebshilfe. Das Luftwaffenmusikkorps Münster kommt am Dienstag, 11. April, 2019 um 20.00 Uhr, in die Stadthalle in Unna. Bereits zum 4. Mal spielt das klingende und swingende Luftwaffenmusikkorps Münster in Unna in der Erich Göpfert Stadthalle.

Es wird dirigiert von Oberstleutnant Christian Weiper. Die Veranstalter Monika und Dieter Rebert holen zum 17. Mal einen „Konzertknaller“ nach Unna. Die Schirmherrschaft zu diesem Konzert übernehmen wieder der Bürgermeister Werner Kolter und der Kommandeur der Glückauf Kaserne in Unna.

Das Orchester

Das Luftwaffenmusikkorps Münster sorgt schon seit über 60 Jah-

ren weit über die Grenzen seiner Region hinaus für ein positives Image der Bundeswehr und der Stadt Münster in der Öffentlichkeit. Als eines der ersten Orchester der Bundeswehr wurde das damalige Luftwaffenmusikkorps 3 im Jahre 1956 in Uetersen aufgestellt und fand bereits wenige Monate später seine militärische Heimat in Münster.

Traditionell, vielseitig und flexibel, aber auch modern und dynamisch so klingt die Musik, mit der das Luftwaffenmusikkorps Münster sein Publikum begeistern möchte. Als professionelles Großes Blasorchester aufgebaut, sorgt es mit 50 Musikerinnen und Musikern bei den vielfältigsten Veranstaltungen innerhalb und außerhalb der Truppe für den guten Ton. Markenzeichen dabei ist seine große, eindrucksvolle musikalische Bandbreite – von Klassik und zeitgenössischer Blasmusik über Pop und



Foto: Pressefoto Luftwaffenmusikkorps Münster

Swing bis hin zur traditionellen Marschmusik. Konzerte, stilvolle Kammermusik, Unterhaltungsmusik, Workshops, Gastspiele bei internationalen Militärmusikfestivals, Rundfunk- und Fernsehauftritte, CD-Produktionen, aber auch das Feierliche Gelöbnis, der Große Zapfenstreich oder das allgemeine Truppenzeremoniell, all das und noch viel mehr gehört zum Aufgabenbereich des Orchesters. Karten für das Benefizkonzert zu-

gunsten der Kinderkrebshilfe gibt es wieder in allen Geschäftsstellen des Hellweger Anzeigers, im i-Punkt in Unna und über ProTicket, auch diesmal wird wieder ein GALA-Buffer, ab 18.00 Uhr, vor dem Benefizkonzert angeboten. Karten für das Konzert ohne GALA-Buffer kosten 24,70 Euro und mit GALA-Buffer (mit neuem Caterer) kosten die Karten 46,70 Euro (alle inkl. Gebühren). Der Eintritt geht als Spende an die Kinderkrebshilfe!

Europas größtes internationales Krimifestival



15. September – 10. November 2018

MORD AM HELLWEG IX

Tickets und Infos:

www.mordamhellweg.de und
i-Punkt Unna (02303) 10 37 77
WLB Unna (02303) 96 38 50

**Vorverkauf läuft!
Programmheft erschienen.**

www.mordamhellweg.de  

Veranstalter | Hauptförderer | Medienpartner



Ministerium für
Kultur und Wissenschaft
des Landes Nordrhein-Westfalen





Foto: djd/plizshopdethx

Rundum fit und aktiv im Alter

Tipps zum Gesundbleiben und Kontakte knüpfen

Möglichst lange gesund, beweglich und geistig fit bleiben – das wünscht sich wohl jeder Mensch. Während die Wissenschaft in früheren Zeiten annahm, das erreichbare Alter einer Person sei genetisch festgelegt, kommen neuere Forschungen zu

dem Ergebnis, dass die Lebensweise den Alterungsprozess doppelt so stark beeinflusst wie die genetische Disposition. So können Senioren einiges tun, um möglichst lange fit zu bleiben und zudem Kontakte knüpfen.

Zahlreiche Studien zeigen: Sportliche Menschen leben länger. So stärkt Ausdauersport das Herzkreislauf-System, belebt die Abwehr und versorgt den Körper mit Sauerstoff. Kraftsport hingegen beugt vorzeitigem Muskelabbau vor. Für Senioren sind vor allem gelenkschonende Sportarten geeignet. Experten empfehlen Sportarten wie Nordic-Walking, Radfahren, Schwimmen, Yoga, Tanzen, Gymnastik oder auch gezieltes Krafttraining. Fitnessstudios, Sportvereine oder auch Reha-Zentren bieten besondere Sportkurse für Senioren an. Zudem übernehmen häufig Krankenkassen die Kosten für solche Sportkurse. Informieren Sie sich einfach bei Ihrer Krankenkasse. Für Sporteinsteiger empfiehlt sich eine Untersuchung beim Hausarzt. Diese gibt Aufschluss über eigene gesundheitliche Grenzen und das geeignete Trainingspensum. Regelmäßiger Sport kann übrigens die Sturzgefahr im Alter verringern. Auch wenn Menschen um die Lebensmitte nichts an Ihren Ess- und Bewegungsgewohnheiten verändern, nehmen viele

pro Jahr etwa ein Kilo zu, so Altersforscher. Schuld daran sind ein im Alter veränderter Stoffwechsel und der Rückgang von Sexualhormonen. Starke Gewichtsverluste können ein Warnhinweis für Krankheiten oder altersbedingten Muskelschwund sein. Mit dem Alter reduziert sich zwar der Kalorienbedarf, nicht aber die Menge der vom Körper benötigten Vitalstoffe – also Vitamine und Spurenelemente. Greifen Sie daher auf Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte zurück und optimieren Sie Ihre Ernährung bei Bedarf.

Trinken nicht vergessen
Im Alter lässt das Durstempfinden nach – das kann gefährlich werden. Der Flüssigkeitsmangel kann die Nieren schädigen, das Schlaganfallrisiko erhöhen und sich auf das Gehirn auswirken. Verwirrtheit und Desorientiertheit sind nicht selten die Folge von Austrocknung. Hilfreich: Verteilen Sie in der Wohnung Tassen mit Tee oder Gläser mit Wasser als „Trinkerinnerung“.

>>>

Der Medizinische Dienst der Krankenkassen bestätigt die sehr gute Qualität der Versorgung und Pflege der pro sanitäte Gesundheitsdienste Kreis Unna GmbH

Versorgungssicherheit und Lebensqualität

pro sanitäte
Gesundheitsdienste
Häusliche Alten-, Kranken- und Kinderkrankenpflege

Hertinger Straße 14 · 59423 Unna · Tel.: 02303 943000
www.pro-sanitate.de

Auch im Urlaub sicher fühlen

Hausnotruf „mobil“: Mit Vitakt auf Reisen gehen

Sommerzeit – Urlaubszeit! Und damit auch Zeit einmal wieder die eigenen vier Wände zu verlassen und sich „fremden Wind“ um die Nase wehen zu lassen. Auch für Hausnotrufkunden ist dies kein Problem: Ein Anruf bei Vitakt und schon kann das Vitakt-Hausnotrufsystem mitgenommen werden.

So sind Vitakt-Kunden auch im Urlaub sicher – garantiert! Egal ob auf Sylt, in Bayern, in Dresden oder in der Eifel – in jeder Region Deutschlands ist Vitakt für Kundinnen und Kunden da. Wie gewohnt rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr. Für jeden Hilfebedarf und für nahezu jeden Wunsch!

Vitakt bietet den „Urlaubs“-Service aber nicht nur für Kundinnen und Kunden an. Auch wenn pflegende Angehörige verreisen und ihre Angehörigen

nicht allein lassen möchten, gibt es bei Vitakt eine Lösung – unproblematisch und ohne langfristige Bindung. So kann das Vitakt-System auch nur tageweise „gebucht“ werden, ohne lange Vertrag=laufzeiten. Bezahlt wird der Service immer für einen Monat, egal ob er einen Tag oder vier Wochen benötigt wird. Und noch etwas: Das Hausnotrufsystem ist ein anerkanntes Pflegehilfsmittel. Bei Pflegebedürftigkeit kann unabhängig von dem jeweiligen Pflegegrad ein Antrag auf Kostenübernahme gestellt werden. Wird dieser genehmigt, werden die Kosten von der Pflegekasse getragen. Für Selbstzahler ohne Pflegegrad liegt die monatliche Miete bei 23 Euro.

Bei Fragen zum Thema Vitakt-Hausnotruf steht das Vitakt-Team rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr unter Tel. 05971-934-356 gerne zur Verfügung!



ICH BIN FÜR DICH DA WENN DU MICH BRAUCHST

- Hausnotruf für Ihre Sicherheit zu Hause
- auch bei Ihnen vor Ort
- monatliche Miete 23,00 €
- Kostenübernahme durch die Pflegekasse möglich
- rund um die Uhr kostenlose Beratung unter 0 59 71 - 93 43 56





Foto: djd/LaVita



Foto: djd/EmilR-Kneschke-Fotolia

>>> Zum Lernen ist der Mensch nie zu alt: Egal ob eine neue Sprache, ein Instrument oder Gehirnjogging, die grauen Zellen müssen dauerhaft trainiert werden, sonst droht die typische Altersvergesslichkeit. Weiteres Plus: Die dabei geknüpften sozialen Kontakte tragen zum Erhalt Ihrer Lebensfreude bei.

Zur Vitalität und Lebensfreude tragen auch Reisen und Ausflüge bei. Egal ob Tagesausflüge oder Kurzreisen ins Ausland: Das Angebot ist vielfältig. Städte und Gemeinden bieten Ausflüge an, Auskünfte dazu kann der jeweilige regionale Seniorenbeirat geben. Zudem haben sich einige

Reiseanbieter auf betreute Seniorenreisen spezialisiert. Diese Reisen bieten den Vorteil, dass häufig auch ein Arzt in greifbarer Nähe ist, der sich um die Gesundheit der Urlauber sorgt und Ihnen als kompetenter Ansprechpartner zur Seite steht. Daher erweist sich die Seniorenreise als perfekte Gelegenheit für alle diejenigen, die gehandicapt sind. Gleichzeitig bieten die Seniorenreisen mit Betreuung, die als Gruppenreisen angeboten werden, die perfekte Möglichkeit, nette Menschen kennenzulernen. Viele Ruheständler finden auf diesem Weg dauerhafte Freundschaften. (dzi/djd)



**Ambulantes
Pflegeteam Unna**

Hertinger Straße 123 59423 Unna
Telefon: 0 23 03 / 87 00 21
E-Mail: pflegeteam-unna@dokom.net
www.pflegeteam-unna.de





Idyllisch, zentral gelegen und gut betreut – so kann das Alter kommen!

Unsere Wohnanlage „Haus am Kurpark“ liegt direkt am Rande des Unnaer Kurparks und bietet seniorengerechtes Wohnen mit Service. Unser Konzept vereint die Vorzüge eines aktiven Lebens und ein Angebot von individuellen Serviceleistungen in angenehmer Atmosphäre. Modernes und barrierefreies Wohnen in hell geschnittenen Apartments in den Größen zwischen ca. 27 - 63 m². Wellness, Gesundheit und Fitnessangebote finden Sie direkt im Haus. Unser Betreuungs- und Gemeinschaftskonzept wird Sie überzeugen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



Sie erreichen uns unter:
Telefon: 02303 283322
www.gbs-sozial.de



**Domizil
am Hellweg**

Gepflegt Leben im Herzen von Unna




Unabhängig, vielseitig, sicher, umsorgt

- ✓ TOP-Lage an der Fußgängerzone
- ✓ 80 barrierefreie, komfortable Wohnungen
- ✓ Großer Dachgarten, eine Oase der Ruhe
- ✓ Attraktive Gemeinschaftsräume
- ✓ Wohlfühlbad und Fitnessraum
- ✓ Tiefgarage im Haus
- ✓ 24 h Hausnotruf – garantiert ein Höchstmaß an Sicherheit
- ✓ Eigener ambulanter Pflegedienst rund um die Uhr im Haus
- ✓ Zahlreiche sozialkulturelle Aktivitäten
- ✓ Mittagsmenue und Kaffeerunde im eigenen Restaurant
- ✓ Hausmeister- / Reinigungsservice, weitere Wahlleistungen

Besuchen Sie unser
betreutes Wohnen
Bitte vereinbaren Sie
einen Termin!

Bonifatius Seniorendienste GmbH
Massener Straße 18-22 • 59423 Unna
Tel.: 02303 - 258997-0 • E-mail: unna@bonifatius-gmbh.de

Für mehr Bienen und Schmetterlinge

Pollen- und Nektarlieferanten im eigenen Garten

Die Populationen von Insekten wie Bienen, Schmetterlingen oder Käfern gehen in Deutschland seit Jahrzehnten zurück. Durch die zunehmende Verstädterung, aber auch aufgrund der Monokulturen in der Landwirtschaft schrumpfen ihre notwendigen Lebensräume. Zudem wird das Nahrungsangebot immer kleiner und spricht nur noch wenige der verschiedenen Insektenarten an.

Viele Gartenbesitzer wollen dem etwas entgegensetzen und die Fläche rund ums Haus entsprechend gestalten. Aber worauf müssen sie dabei achten? Welche Blühpflanzen liefern den fleißigen Bestäubern

sowohl Pollen als auch Nektar? Und wie schafft man es, dass der Garten das Jahr hindurch für Insekten attraktiv ist?

Auf die Blüten kommt es an

Für ihre Ernährung benötigen die meisten Insekten Nektar und Pollen, die sie in den Blüten von Pflanzen finden. Im Frühling und Frühsommer finden die Insekten in der Regel eine große Menge an reichhaltigen Blütenpflanzen, zu anderen Zeiten hingegen wird es für sie schwer, ausreichend Nahrung zu finden. Daher ist es wichtig, dass Gärten so angelegt werden, dass sie vom Frühling bis in den Herbst viel zu bieten haben. Hier ist das Gespräch mit einem Landschaftsgärtner zu empfehlen. (BGL)



FASZINATION KOI

Japanische Koi
Pumpen- u. Filtertechnik
Teichzubehör – Fischfutter

Innovative Filtertechnik
Beratung u. Verkauf vom Profi

www.mein-schoener-teich.com

Koi & Teich

Dirk Krienerniedick
Schulstr. 24
59227 Ahlen-Vorhelm
Tel.: 02528-3600
Mobil: 0170-7077199

Stefan Krebber
Gartenbauliche Dienstleistungen
aus Meisterhand

**Gartenpflege, Baumfällungen und
Baumschnitt per Seilklettertechnik,
Baumstumpf-Wurzelfräsdienst**

eigener Hubsteiger
bis 24 m

Friedhofsgärtner gesucht

S. Krebber • Hirschberg 7 • 58730 Fröndenberg
Telefon: 02373 9170224 • Mobil: 0172 5616732
www.gartenservice-rundum.de

**Günstige
Gartenarbeit**

Sommerangebote auf Anfrage!

Neuplanung
Neugestaltung / Pflaster-
und Baumarbeiten
inkl. Entsorgung u.v.m.
GÜNSTIGE FESTPREISE!
Tel.: 01 57-53 81 60 87

Vernissage im Seniorenheim

Siegfried Wittke stiftet Bilder

Siegfried Wittke wurde 1929 geboren, lebt aktuell im „Domizil am Hellweg“ in Unna und liebt es zu Malen. Einige seiner Bilder hat er nun dem Seniorenheim der Bonifatius Seniorendienste GmbH als Dauerleihgabe zur Verfügung gestellt.

„Wir werden seine Bilder in Ehren halten. Danke für das großzügige Geschenk“, sagte Einrichtungsleiter Rudi Herfurt in seiner Laudatio bei der Vernissage.



Siegfried Wittke zeigt Einrichtungsleiter Rudi Herfurt seine Bilder.

Zum Künstler

Der 89-jährige Siegfried Wittke unternahm bereits mit 14 Jahren erste Gehversuche in der Malerei, als er 1943 von Gelsenkirchen in die Tschechoslowakei gebracht wurde. Es gab damals

in Tschechien schon Ölfarbe und Trockenfarben und Leinöl. Die Farbe wurde selbst angemischt. Durch die Malerei wurde im viel vom Schrecken der Einsamkeit und des Alleinseins genommen. Nach Kriegsende

ging es wieder zurück in die Heimat. Hier war nichts mehr so wie vorher. Wittkes Vater sorgte dafür, dass er Handwerker im Bergbau wurde. In seiner Freizeit malte er weitere Ölbilder, die seine Mutter verkaufte. So

konnte er in jungen Jahren zum Unterhalt der Familie bei. Ölbilder waren ihm aber nicht mehr genug, Wittke wollte Aquarelle malen. Deshalb nahm er bei einer Professorin in Gladbach Unterricht in der Aquarellmalerei.

Neben einem wirtschaftlich erfolgreichen Berufsleben legte Siegfried Wittke eine enorme künstlerische Schaffenskraft an den Tag. Bis heute hat er um die 600 Aquarelle gemalt und seine Bilder in erfolgreichen Ausstellungen in England, Frankreich, im Allgäu und in zehn weiteren deutschen Städten präsentiert. Neben seinen Bildern erfreut er seine Mitmenschen regelmäßig mit seinem Gesangstalent. Denn er singt seit vielen Jahren in diversen Kammerchören.

SUMMERlife in Kamen

Auf diese Open-Air-Veranstaltungen können Sie sich freuen

SUMMERlife nennt sich die Sommerkultur-Reihe im Kamen, die jährlich vom Kulturbereich der Stadt organisiert wird. Auch 2018 wurde erneut ein unterhaltsames Programm für Jung und Alt zusammengestellt. Bei sommerlichen Temperaturen kann so der Einkaufsbummel oder ein erfrischendes Eis mit einem kulturellen Erlebnis verknüpft werden, denn die Veranstaltungen finden bei freiem Eintritt in der Innenstadt statt. Im Juli können Sie sich auf diese Veranstaltungen freuen:

Am Samstag, 7. Juli, wartet direkt ein Highlight: Das GSW Kamen Klassik. Hier ist die Neue Philharmonie Westfalen zu Gast und trägt unter dem Titel „MiR goes Film“ bekannte Filmmusik vor. Von 19 bis 21 Uhr werden auf der Außenanlage der Konzertaula an der Hammer Straße Musikstücke aus Star Wars, Frühstück bei Tiffany, The Rock, Young Sherlock Holmes, Ghostbusters oder Game of Thrones erklingen.

Platane. Die Sangesfreunde Kamen unterhalten Sie am Samstag, 14. Juli, von 11 bis 12 Uhr bei Ihrem Bummel durch die Stadt. Am gleichen Samstag ab 20 Uhr kommen Filmfreunde beim Open-Air-Kino auf dem Parkdeck des Einkaufszentrums Kamen Quadrat auf ihre Kosten.

Erstes „Rudelsingen“

Am Freitag, 20. Juli, feiert das erste große Kamener Open Air Rudelsingen Premiere. Von 19.30 bis 22 Uhr lädt der Kulturbereich der Stadt Kamen Profi- und Amateursänger, Familien, Badewannen- und Duschsän-



Shanty-Chor in der Fußgängerzone am 21. Juli.



Kinder Impro-Theater am 25. Juli

eine Wand projiziert. Die Organisatoren hoffen auf große Beteiligung. Maritimes Feeling weit entfernt von jeglicher Meeresküste? In Kamen ist das am Samstag, 21. Juli, möglich. Dann singt die Marinekameradschaft Kamen/Bergkamen von 11 bis 12 Uhr von Meeren, von Sehnsüchten und von fernen Ländern. Beginn ist 11.30 Uhr in der Fußgängerzone auf dem Platz unter der Platane.

Impro-Theater für Kinder

Zum Abschluss des SUMMERlife-Programms im Juli kommen die kleinen Kamenerinnen und Kamener auf ihre Kosten. Am Mittwoch, 25. Juli, können sie ein höchst spaßiges Mitmach-Theater in Kamens Fußgängerzone von 17 bis 18 Uhr erleben. Beim Impro-Theater „Wie im Märchen“ entstehen frisch erfundene Geschichten auf der Bühne, für die die Kinder selbst Ideen liefern können. Gespielt von Andy Clapp und Christoph Buchfink mit Figuren, Slapstick und Erzählung. Welche Geschichte entsteht, lässt sich vorher nie sagen. Mit Figuren und Puppen aller Art – von der kleinen Fingerpuppe bis zur Klappmaulfigur – erfinden die Herren neue Märchen, Geschichten im Märchenstil, wie es sie nie zuvor gegeben hat. Jede Aufführung ist neu.

Fotos Stadt Kamen



Klingende Fußgängerzone

Am Mittwoch, 11. Juli, zeigt der Kinder- und Jugendchor Kamen von 16 bis 16.30 Uhr einen kleinen Querschnitt seines Könnens in der Kamener Fußgängerzone auf dem Platz unter der

ger, Schulklassen, Tippgemeinschaften und auch alle anderen ein, für drei Stunden einfach loszusingen. Die Idee: In lockerer Atmosphäre treffen sich Menschen jeden Alters an der Adenauer Str./Kamen Quadrat

und singen gemeinsam Hits und Gassenhauer von damals bis heute. Dabei werden sie live vom Sänger und Pianisten David Rauterberg, dem Erfinder des Rudelsingens, begleitet. Die Texte werden per Beamer an

Streetfood-Markt Holzwickede

Im Juli inklusive Stadtradeln-Ehrung



Auch wenn es regnet ist der Feierabend-Markt in Holzwickede gut besucht. Fotos: Sieger



In Holzwickede ist die Streetfood-Markt-Saison in vollem Gange. Am 12. Juli findet der beliebte Feierabend-Treff zum dritten Mal in diesem Sommer statt.

Gleich zu Beginn um 16 Uhr können sich an diesem Tag zudem die fleißigen Radfahrer der Gemeinde freuen: Die besten Teilnehmer der Aktion „Stadtradeln“ werden im Rahmen des Streetfood-Markts ausgezeichnet. Anschließend können sich

diese vor Ort stärken, denn auf dem Marktplatz tummeln sich an diesem Donnerstag auch wieder zahlreiche Food-Experten, die die Besucher mit ihren kulinarischen Kreationen verwöhnen möchten. Vom Pulled Pork bis zur Käseplatte ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Jeder Termin eine Premiere

Neu in 2018 ist das Konzept „Food-Newcomer des Monats“. Zu jedem Streetfood-Markt der Saison wird sich ein Truck erstmalig in Holzwickede präsentieren. Bei der Juni-Auflage waren das die Jungs und Mädels von „Wrap Attack“ aus Dortmund mit ihrem leuchtend gelben Food-Truck. Wer im Juli dabei sein wird, gibt die Gemeinde kurz vorab auf der Facebook-Seite des Streetfood-Markts bekannt. Dort erfahren Sie dann auch, welcher musikalische Gast am 12. Juli für Unterhaltung sorgt. Weitere Termine 2018: 9. August und 13. September, je von 16 bis 22 Uhr.



Menschlichkeit und Kommunikation

– Anzeige –

Sind die Kernarbeitsmittel von Annette Reuther, die mit Ihrem Unternehmen „Inklusio“ beeinträchtigte Menschen betreut.

ren, die eine Hilfestellung benötigen. Frau Reuther und ihr Team sind bestrebt, den Umgang und die Begleitung des Kindes/Schützlings mit großer Sorgfalt zu gestalten, dabei legen sie größten Wert auf positive Entwicklungen. Zu gegebener Zeit erfolgt

Konkret stellt sie Integrationshelfer(innen), auch



Schulbegleiter/ -assistenten genannt, sowie Freizeitbegleiter im Rahmen der gesetzlichen Eingliederungshilfe zur Verfügung.

eine gezielte und abgestufte Reduzierung der bisherigen Begleitung, um dem Kind die selbstständige Teilnahme im Kindergarten bzw. im schulischen Alltag zu ermöglichen.

Diese Integrationskräfte arbeiten als Schulbegleitung und Freizeitbegleiter, d.h. sie begleiten Kinder/ Jugendliche, Erwachsene und Senio-

Weitere Infos finden Sie unter: www.inklusio-nrw.de

Inklusio  Bergkamen

Ansprechpartnerin: Annette Reuther

Föhrenweg 38 • 59192 Bergkamen

Tel.: 02307/9169781 • Fax: 02307/9165300

Mobil: 0157/56099061 • Email: info@inklusio-nrw.de

www.inklusio-nrw.de



Foto: www.gdv-dl.de

Azoren sowie die französischen Karibik-Gebiete Guadeloupe, Martinique und Französisch Guyana sowie die Insel La Réunion im indischen Ozean. Mitführen muss man theoretisch die Grüne Versicherungskarte nicht mehr, aber sie vereinfacht im Zweifel die Kommunikation mit dem Unfallgegner.

Einheitlicher Unfallbericht

Was bei einer Auslandsreise auch in jedem Fall ins Gepäck gehören sollte, ist der Europäische Unfallbericht. Das standardisierte Dokument füllen beide beteiligte Parteien in ihrer Muttersprache aus. Am besten laden Sie sich den Bericht direkt herunter und drucken ihn aus. Die geht zum Beispiel auf den Websites des ADAC, des AvD oder dem GDV. Gegen Gebühr können Sie bei diesen Anbietern aber auch den fertig gedruckten Bericht samt mehrsprachiger Ausfüllhilfe bestellen.

Wenn es im Urlaub kracht

Richtig verhalten beim Unfall im Ausland

Andere Länder – andere Sitten: Dies gilt auch im Straßenverkehr, denn im Ausland gelten meist andere Tempolimits und Verkehrsregeln. Wenn dann noch ein Unfall passiert, steht man im fremden Land auf dem Schlauch. Diese Punkte sollten Sie unbedingt beachten!

Wie auch bei einem Unfall in Deutschland sollten Sie als erstes die Unfallstelle sichern, eine Warnweste anziehen und die Polizei benachrichtigen. Danach sollten Sie in jedem Fall den Ort des Geschehens dokumentieren, sprich: Machen Sie Fotos und erstellen Sie am besten eine Unfallskizze. Auch die Personalien von Zeugen sollten Sie zur Sicherheit aufnehmen und natürlich persönliche Daten sowie Angaben zur Versicherung mit dem Unfallgegner austauschen.

Haftpflichtversicherung im Ausland

Als gut vorbereiteter Auto-Reisender sollten Sie die Grüne Karte mitführen. Die Grüne Karte regelt, dass KFZ-Haftpflichtschäden auch im europäischen Ausland reguliert werden. Zu diesem Hoheitsgebiet gehören laut ADAC alle Länder in den geographischen Grenzen Europas, die Kanarischen Inseln, die beiden spanischen Exklaven Ceuta und Melilla, die zu Portugal zählenden Inseln Madeira und die

Was tun bei Unfallflucht?

Wenn die Polizei anwesend war und ein Protokoll erstellt hat, sollten Sie sich von diesem eine Kopie geben lassen und natürlich schnellstmöglich Ihre KFZ-Versicherung über den Unfall informieren. Fehlt Ihnen die Info über die gegnerische Versicherung, wenn zum Beispiel Unfallflucht begangen wurde, ein Zeuge aber das Kennzeichen notiert hat, dann können Sie diese beim Zentralruf der Autoversicherer ermitteln lassen. Der Service gilt nicht nur für EU-Länder, sondern auch Island, Lichtenstein, Norwegen und die Schweiz.

Wie steht's mit Mietwagen?

Ist Ihr Auto nicht mehr fahrbereit, dann sollten Sie erst die Details mit Ihrer Versicherung bzw. die Kostenfrage klären, bevor Sie einen Mietwagen bestellen. Waren Sie von Vornherein mit einem Mietwagen unterwegs, kontaktieren Sie umgehend den Anbieter, bevor Sie einen Abschlepper rufen. Weitere Infos bekommen Sie auch bei www.dieversicherer.de. (hs)

SIMPLY CLEVER **SKODA**

IHR ŠKODA-PARTNER.

Ihre Nr. 1 in Bergkamen, Kamen, Werne und Unna.

ŠKODA ZENTRUM BERGKAMEN

ŠKODA Zentrum Bergkamen
Hülpert SK GmbH
Werner Straße 122
59192 Bergkamen
Telefon 02307 98355-0
www.huelpert.de

AUTOGLAS SPEZIALIST Bergkamen

AUTOSERVICE HAGEMEYER UG (HAFTUNGSKESCHÄFT)

Werner Straße 76
59192 Bergkamen

Telefon 02307 - 9835115
Telefax 02307 - 9835114
info@autoservice-hagemeyer.de

Unsere Öffnungszeiten:
Mo - Fr: 08:00 bis 18:00 Uhr
Sa: nach Vereinbarung
Weitere Termine nach telefonischer Absprache möglich!

Autoglasservice:
• Scheibenaustausch
• Steinschlagreparatur
• Versicherungsabwicklung

Kfz-Meisterbetrieb:
• Reparaturen aller Art
• Haupt- und Abgasuntersuchung (HU, AU)
• Ersatzteilverkauf
• Wartung und Inspektion aller Fabrikate
• Reifenservice
• Young- und Oldtimerservice

HAGEMEYER AUTOSERVICE

Extraschicht im Kreis

Premiere für Haus Opherdicke

Zur Nacht der Industriekultur am Samstag, den 30. Juni, werden wieder zahlreiche Besucher in Unna erwartet. Der neueste Anlaufpunkt der Extraschicht, Haus Opherdicke, lockt mit Farbenspiel und Zauberei.

Zwischen 18 Uhr und 2 Uhr morgens können Besucher in und rund um das Wasserschloss farbenfrohe Kunst, Zauberei in Bewegung, Lichtkunst, Karibik-Klänge und westfälischen Witz erleben. Das Team von „Pom-Pitz“ wird mit Zauber-Walkacts magische Stimmung verbreiten und die Marching Steelband „Bäng Bäng“ sorgt für powervollen Sound mit karibischem Einschlag. Wer schon immer einen Einblick in die westfälische Seele haben wollte, der sollte sich die Gigs der „Bullemänner“ nicht entgehen lassen.

Kunst indoor und im Park

Die derzeit im Schloss gastierende Otmar Alt-Ausstellung „Fabelhafte Zauberwelten“ kann man während der Extraschicht im Rahmen von Führungen erkunden. Ein weiteres Highlight – nicht nur für Kunstliebhaber – wird der Skulpturenpark mit den Arbeiten des Bildhauer Raimondo Puccinelli am 30. Juni werden. Denn Licht-Installationen werden die Gartenlandschaft samt der Plastiken in eine mystische Zauberwelt verwandeln.

TIPP:

Der Extraschicht-Bus ES 29 bringt Sie vom Bahnhof Unna, der Lindenbrauerei und der Haltestelle am Bahnhof Holzwickede (P&R) direkt zum Haus Opherdicke. www.extraschicht.de



Das Organistoren-Team der Extraschicht freut sich auf die Premiere. Foto: Constanze Rauert/Kreis Unna





Humorvolle Einlagen im Stundentakt gibt's von den „Bullemännern“. Foto: Thomas M. Weber

LiMoTec

Lindemann Mobil Technic
Ihre Wohnmobil- und Wohnwagenwerkstatt für alle Marken Zubehör-Einbau, Unfallreparaturen, Gasprüfung, Um- und Ausbauten, Dichtigkeitsprüfung, Service aller Art

<p>REICH Rangierantriebe</p> <p>für einachsige Hänger bis 2.300 Kg, EasyDriver active manuelles Anschwenken EasyDriver pro automatisches Anschwenken</p> <p>EasyDriver active 1.8..... 1.099,00 € EasyDriver active 2.3..... 1.399,00 € EasyDriver pro 1.8..... 1.549,00 € EasyDriver pro 2.3..... 1.999,00 €</p> <p>Energie-Paket M und L mit 10 Ampere Ladegerät und REICH AGM 12 Volt / 50 AH..... 299,00 € REICH AGM Batterie 12 Volt / 75 AH..... 399,00 € Montage Rangierhilfe komplett..... 280,00 €</p> <p>Solaranlagen Alden Komplett-Sets mit Solarmodul, Spoiler, Regler, Kabelsatz, Dachdurchführung und Klebesatz 100 Watt..... 399,00 € 200 Watt (2x100 Watt) 779,00 € Montage Solaranlage..... 280,00 €</p> <p>Farb-Rückfahrvideo-systeme mit 7 Zoll Monitorab 120,00 € Montage Rückfahrvideo-systeme 280,00 €</p>	<p>ALDEN</p> <p>Vollautomatische Sat-Anlagen OneLight 65 +S.S.C HD Steuermodul receiverunabhängig..... 1.199,00 € AS2 80 +S.S.C. HD Steuermodul receiverunabhängig..... 1.499,00 €</p> <p>Sat-Sets OneLight 65 +S.S.C. HD + LED TV Ultrawide 18,5 Zoll 1.499,00 € AS2 80 +S.S.C. HD + LED TV Ultrawide 18,5 Zoll 1.799,00 € Aufpreis 22 Zoll TV 60,00 € Aufpreis Twin LNB 160,00 € Montage automatische Satanlage 280,00 €</p> <p>Angebote</p> <p>Satanlage automatisch Oyster Vision 85 Single LNB 1.739,00 € Satanlage automatisch Alden OneLight Evo 60 1.170,00 € Klimaanlage Telair Silent 7400 H 1.619,00 € Funkalarmanlage Thitronik WiPro III .. 299,00 € TriGas Alarm-Set Linnepe inkl. Sensor extern 120,00 €</p>
--	---

Lindemann Mobil Technic

Im Kattros 3 · Bergkamen-Oberaden bei Dortmund/Nähe Hamener Kreuz · Tel. 0 23 06/94 06 54
u. 01 51/16 63 30 43 Fax 02306/98 43 62 · E-Mail: limotec@t-online.de · www.limotec-service.de

LiMoTec Werkstatt und Service für Wohnmobile und Wohnwagen aller Fabrikate

Seit 2005 kümmert sich Wolfgang Lindemann mit viel Know-How um Wohnmobile und Wohnwagen.

In seiner Werkstatt, Im Kattros 3 in Bergkamen-Oberaden, bietet er zusammen mit einem Mitarbeiter einen Komplettservice für Wohnmobile und Wohnwagen aller Marken. Dazu zählen unter anderem die Montage und der Verkauf von Zubehör aller Art, Unfallreparaturen, Be-

hebung von Wasserschäden, Gasprüfung auch an gewerblichen Fahrzeugen und Anhängern, Um- und Ausbauten sowie Dichtigkeitsprüfungen. Auch TÜV & AU für die Fahrzeuge wird bei LiMoTec abgenommen. Und wenn Ihnen ein Ersatzteil fehlt, dann sind Sie bei Wolfgang Lindemann ebenfalls an der richtigen Adresse. Weitere Infos erhalten Sie unter **Tel. 02306/940654** oder über **limotec@t-online.de**



Ein starkes Team. Mitarbeiter Raimundas Grikielis (links) und Geschäftsführer Wolfgang Lindemann (rechts).

Anzeige

©FKW Verlag

Urlaub in der eigenen Region

Statt in die Ferne schweifen, schöne Ziele vor Ort genießen

Der Sommer ist da und auch die Sommerferien stehen vor der Tür. Wer keine große Urlaubsreise geplant hat, ist trotzdem auf der Suche nach einem schönen Ziel für einen Tagesausflug, einen Wochenendtrip oder einen Kurzurlaub. Die eigene und die Nachbarregionen bieten hier vielfältige Möglichkeiten.

Ein Abstecher zur Nordsee oder ins Nachbarland Holland, Wanderfreizeit in der Eifel oder im nahen Sauerland, City-Trips in die nahen Städte des Ruhrgebiets mit vielfältigen kulturellen Spezialitäten oder ein Tagesausflug an den Möhnensee, ein Wellnessstag in Bad Sassendorf, Wasserski in Beckum, ein Tag im Allwetterzoo Münster oder in den vielen Freizeitbädern in Werl, Unna, Soest oder Warstein: Erholung und Abwechslung lässt sich auch auf diese Weise organisieren.

Altstädte entdecken

Lohnenswerte Ziele, besonders mit Kindern, sind auch Freizeitparks, Erlebnismuseen oder die Höhlen im Sauerland. Auch die Altstädte der Region mit guter Gastronomie laden zum Verweilen ein und lassen sich beispielsweise mit Stadtführungen erkunden. So bieten zum Beispiel Soest und Unna regelmäßig Führungen zu verschiedenen historischen aber auch kulinarischen Themen an. Im Sommer spielt sich natürlich vieles draußen ab und so locken auch zahlreiche Stadtfeste und Open Air Events.

Sportliche Aktivitäten

Wer sich im Sommer sportlich betätigen und dabei die Landschaft genießen möchte, der kann im Ruhrgebiet und im Sauerland auf zahlreiche Rad- und Wanderwege mit kulturellen Highlights zurückgreifen. Abenteuerlustige können sich in Kletterparks von Baum zu Baum schwingen oder andere Hindernisse überwinden.



Foto: Wirtschafts- und Tourismus GmbH Möhnese

5* Fewo mit Sauna/IR-Kabine
Kuestenhaus-Esens-
Bensersiel.de

5* FeHs mit Sauna u. Kamin
Kuestenhaus-Nordsee.de
Mobil: 0160-1032822

Oder wie wäre es mit einer Runde Disc-Golf? Wer diese Trendsportart ausprobieren möchte, der ist unter anderem in Fröndenberg an der richtigen Adresse. Auch am Möhnesee kann eine Trendsportart ausprobiert werden. Hier werden Stand Up Paddling-Kurse angeboten.



Haus Opherdike. Foto: Kreis Unna

Ausflugstipps für jedes Wetter

Sommerlich warm, immer wieder ein Regenschauer und zwischendurch Sonne – so ein Wetter ist in Deutschland keine Seltenheit und es lässt sich nur schwer damit planen. Wer für jede Wetterlage ein Ausflugsziel sucht, der wird im Kreis Unna fündig: Das Wasserschloss Haus Opherdicke mit eigenem Park und einem Café auf der Terrasse in der Gräfte ist immer einen Besuch wert. Bei Sonne können Besucher dort durch den weitläufigen Park spazieren und sich die Skulpturen von Raimondo Puccinelli ansehen. Bei einem Regenschauer können sie durch die Ausstellung von Otmar Alt schlendern, die derzeit auf dem kreiseigenen Gut zu sehen ist. Sonntags gibt es um 11.30 und 14.30 Uhr öffentliche Führungen durch die farbenfrohen Kunstwerke des in Berlin aufgewachsenen Künstlers. Bei Regen bieten sich für Jung und Alt Escape-Room-Spiele, Indoor-Kartfahren oder Bowling an.

Urlaub für Krebspatienten

Bönener Verein ermöglicht Auszeiten

„Auszeit für die Seele e.V.“ sorgt dafür, dass Menschen, die an Krebs erkrankt sind, einen erholsamen Urlaub erleben können.

„Unser Angebot richtet sich vor allem an Patienten, die nach langer Krankheitsdauer von den Krankenkassen kein Geld mehr bekommen“, erklärt die Vereinsvorsitzende Annemarie Hunecke. „Oftmals kommen bei diesen Menschen neben den medizinischen Sorgen und Nöten noch finanzielle Sorgen hinzu.“ Deswegen vermittelt der Verein finanzschwachen Krebspatienten gespendete Leerzeiten in Hotels oder Ferienwohnungen, zum Beispiel an der Nordsee. Wer sich beim Verein für eine Auszeit bewerben möchte, der sollte reisefähig



sein und möglichst nicht allein reisen. In der Regel dauert der Urlaub eine Woche, aber es gibt nach individueller Absprache auch Möglichkeiten für Kurztrips von drei Tagen.

Bewerben können sich Krebspa-

tienten direkt bei Frau Hunecke unter Tel. 02383/9182775 oder per Mail: info@auszeit-fuer-die-seele.info. Detaillierte Informationen gibt's auf der Vereins-Website:

www.auszeit-fuer-die-seele.info

4. radKULT(O)UR im Kreis

Es werden noch Helfer gesucht

„Rauf aufs Rad und ab durch den Kreis!“ Dazu laden der Lippeverband, der Kreis Unna und die beteiligten Kommunen bei der vierten radKULT(O)UR ein. Los geht es am Sonntag, 16. September. Geradelt wird an diesem Tag von 11 bis 17 Uhr.

Es werden derzeit noch Helferinnen und Helfer gesucht, die an der Strecke dazu beitragen, dass die radKULT(O)UR auch in diesem Jahr zu einem schönen Erlebnis wird. Melden können sich Interessierte über die Internetseite www.radkultour-kreis-unna.de. Dort gibt es auch Infos zur radKULT(O)UR 2018.

Zur Veranstaltung

Die Gesamtroute ist etwa 55 Kilometer lang und verbindet in Form einer „großen Acht“ die Städte Bergkamen, Bönen, Kamen, Lünen und Unna und führt vielfach an den Gewässern des Lippeverbandes entlang. Der Einstieg in die Radel-Route ist für Radfahrer an jeder Stelle der Strecke möglich.

Vorbei an Sehenswürdigkeiten

Der Kurpark in Unna, der Förderturm und der „Alte Bahnhof“ in Bönen, der Markt in Kamen, das Stadtmuseum in Bergkamen und der Seepark in Lünen sind als Ankerpunkte und „Pausen-Stationen“ vorgesehen.



Werbung für die radKULT(O)UR machen: Dr. Uli Paetzel, Vorstandsvorsitzender des Lippeverbandes (3.v.r.), Landrat Michael Makiolla (r.), Werner Kolter, Bürgermeister der Kreisstadt Unna (2.v.r.), Frank Hugo, Kreisstadt Unna (4.v.r.), Jutta Pauels, Stabsstelle Planung und Mobilität Kreis Unna (3.v.l.) sowie Hans-Rudolf Irmisch, Stadt Bergkamen (2.v.l.) und Gert Neumann von Kreispolizeibehörde Unna (l.). Foto: Max Rolke/Kreis Unna

Dort erwartet die Radler neben Erfrischungen ein abwechslungsreiches Programm mit kulturellen Beiträgen, speziellen Führungen und verschiedenen Aktionen. Damit kommen nicht nur trainierte Pedalritter auf ihre Kosten, sondern auch Gruppen und Familien mit Kindern.

Die radKULT(O)UR ist ein Kooperationsprojekt des Kreises Unna, des Lippeverbandes, der Städte Bergkamen, Kamen, Lünen, Unna und der Gemeinde

Bönen. Partner sind darüber hinaus der Hellweger Anzeiger, die AOK NORDWEST und der

ADFC. Die radKULT(O)UR wird gefördert durch das Ministerium für Verkehr des Landes Nordrhein-Westfalen.

Vorfreude auf das 13. Sattel-Fest

Sonntag, 22. Juli, 9 bis 18 Uhr

Das Sattel-Fest ist die größte Rad-Veranstaltung im Kreis Soest: Wieder werden zehntausende Fahrradfahrer zwischen Hamm und Soest bei diesem Event erwartet.

Die Sparkassen in Soest und Werl beteiligten sich mit einem Gewinnspiel am „Highlight der Region“, die AOK entwickelte eine Streckenpass-Aktion mit attraktiven Preisen. Immerhin winkt als Hauptgewinn ein hochwertiges E-Bike. Auch das Maskottchen, der Gute-Laune-Hamster Conrad, freut sich schon lange auf das Sattel-Fest und hofft auf viele begeisterte Besucherinnen und Besucher.





Hallo Fahrrad-Freunde,
besucht uns auf dem
Sattelfest am 22. Juli
auf dem Hof Niermöller
in Hamm-Süddinker!

Tel.: (02385) 7090 300
info@die-kleine-radwerkstatt.de
www.die-kleine-radwerkstatt.de



ZWEIRAD LÜLF
DIE KLEINE RADWERKSTATT

Alte Salzstraße 32
59069 Hamm-Rhynern

25 Jahre HSC-Gesundheitssport

Erfahrung, Kompetenz und Kundennähe als Erfolgsfaktoren

Seit mehr als einem Vierteljahrhundert bringt der Gesundheitssport des Holzwicker Sport Club (HSC) die Menschen in der Region in Bewegung. Seitdem haben, statistisch gesehen, mehr als 100.000 Teilnehmer die jährlich über 150 Angebote im Gesundheits-, Breiten und Rehasport in Anspruch genommen.

Was durch die Gründungsväter Ulrich Gebhardt, Thomas Hauschke und Rolf Scholz initiiert wurde, führt Susanne Werbinsky mit ihrem rund 50-köpfigen Übungsleiter-

team konsequent fort. Sie haben den HSC-Gesundheitssport zu einem verlässlichen Partner für alle Sport- und Fitnessbegeisterten, Krankenkassen, Institutionen des Gesundheitswesens, Mediziner, Unternehmen, Schulen, Kitas und Senioren-Einrichtungen entwickelt.

„Wir haben uns auf dem hart umkämpften Freizeitsportmarkt durch Kompetenz, Erfahrung und unermüdlichen Einsatzes des Leitungsteams sowie aller Übungsleiter bei allen Teilnehmern ein großes Vertrauen erarbeitet. Dieses

werden wir auch in den kommenden Jahren tagtäglich unter Beweis stellen“, sagt Susanne Werbinsky. Gefeiert wird das Jubiläum übrigens im September mit einem Festempfang und einer Party am Abend.

Kein Stillstand

Für die Zukunft steht die Entwicklung neuer Kurse, Möglichkeiten oder Kooperationen bei HSC ganz oben auf der Tagesordnung. So gibt es Angebote für alle Altersklassen, verschiedenen Sportbereichen oder auch in verschiedenen Orten wie Bergkamen, Bönen, Fröndenberg, Holzwi-

ckede, Kamen, Menden, Unna und Schwerte. „Wenn wir Anregungen und Ideen für neue Kurse, auch in anderen Orten, bekommen, werden wir das prüfen“, sagt Werbinsky. Und ergänzt: „Wir wollen auch in den kommenden 25 Jahren ein verlässlicher Partner aller Sportwilligen sein.“

Das Programm des HSC-Gesundheitssport für den dritten Kursabschnitt wird in wenigen Wochen bei der VIACTIV unter Tel. 02301/18603281 vorliegen. Infos über Kurse per E-Mail unter hsc-werbinsky@gmx.de oder Tel. 02301/12109.

4. Cappenberger Vespermusik

Entrückung in der Stiftskirche

Eine Harfe inmitten alter Gemäuer – Minnesang in der Stiftskirche bringt den Charme des Mittelalters nach Selm-Cappenberg. Holger Schäfer, einer der besten Minnesänger, tritt dort am Sonntag, 1. Juli, im Rahmen der vierten Cappenberger Vespermusik auf.

„Wenn ich Minnesang vortrage, bin ich entrückt. Ich vergesse alles, was mit meinem Alltag zu tun hat“, sagte Holger Schäfer anlässlich des Europäischen Minnesängerwettstreits. Und wenn Schäfer im Juli ab 17 Uhr in der Stiftskirche auftritt, ist es gut möglich, dass es den Zuschauern ähnlich ergeht. Er zählt nämlich zu den besten Minnesängern und hat zahlreiche Preise gewonnen.

Ausgezeichneter Musiker

Unter anderem wurde Holger Schäfer 2008 und 2012 als „Minnesänger des Jahres“ ausgezeichnet. Sechs Mal gewann er die ersten Preise bei Minnesängerwettstreiten. Der Erfolg hat mit jahrelanger Arbeit, sei-



Holger Schäfer mit der Harfe. Foto: Donatella Abate

nem Studium und seiner Leidenschaft für die keltische Harfe zu tun. Er versteht sich als lyrischer Geschichtenerzähler aus alter Zeit. Den Zuhörer erwarten unter anderem Werke von Minnesänger Tannhäuser, Brunwart von Augheim, Neid-

hart von Reuental sowie von Walther von der Vogelweide. Holger Schäfer bringt seine keltische Harfe und die Blockflöte mit, um die mittelalterliche Liebeslyrik zu interpretieren.

Karten schon erhältlich

Der Eintritt zu den Vespermu-

siken kostet 12 Euro (ermäßigt 10 Euro). Vorbestellungen sind in der Stabsstelle Kultur unter Tel. 02303/271841 oder per E-Mail bei indra.omansick@kreis-unna.de möglich. Am Konzerttag sind die Karten ab 16 Uhr an der Kasse erhältlich.



Ludwig
Fresenius
Schulen

Ich werde
was.

Mit Spaß und
Perspektive!

**Unsere Ausbildungen in
Dortmund und Lipstadt:**

Biologisch-technische/r
Assistent/in (in Vorbereitung)

Ergotherapeut/in
(auch verkürzt*)

Informatiker/in mit
Schwerpunkt Wirtschaft
(in Vorbereitung)

Masseur/in und med.
Bademeister/in*

Pharmazeutisch-technische/r
Assistent/in*

Physiotherapeut/in
(auch Nachqualifizierung* in
Voll- oder Teilzeit)

Rettungsanwärtler/in*

**Unsere Weiterbildungen
in Dortmund:**

Elektro-, Maschinenbau-, Bau-,
Kfz-Techniker/in*

Kfz-Sachverständige/r*

*Förderung u. a. durch Jobcenter
oder Arbeitsagentur möglich

Ludwig Fresenius
Jugendcup 2018
30.06. | 10:00 – 18:00 Uhr



Was? Wann? Wo?
www.ludwig-fresenius.de

Hier ist Fingerspitzengefühl gefragt

Von Brauern und Mälzern wird eine ganze Reihe an Fähigkeiten erwartet



Fotos: djd/Brauerei C. & A. Veltins

Das Tätigkeitsfeld, mit dem sich Brauer und Mälzer beschäftigen, ist selbst Außenstehenden rasch erklärt: Bier brauen. Doch der Prozess, in dem aus Wasser, Malz, Hopfen und Hefe ein vielfältiges Endprodukt entsteht, ist bedeutend komplexer.

Welche Variationsmöglichkeiten sich bieten, zeigt die steigende Anzahl der Traditionsprodukte. Dem Deutschen Brauerbund (DBB) zufolge werden derzeit rund 6.000 verschiedene Biere in über 1.400 deutschen Braustätten hergestellt.

Vielseitigkeit ist gefragt

Der Weg von der Gerste über Malz und Maische bis hin zur Würze und dem finalen Sud wird vom Fingerspitzengefühl der Brauer und Mälzer bestimmt. „Bierbrauen ist viel mehr, als nur die vorhandenen Zutaten zusammenzuführen. Es kommt auf individuelle Rezepte und den perfekten Brauprozess an“, so Walter Bauer, Technik-Geschäftsführer der Brauerei C. & A. Veltins. Zudem spielen auch chemische und biologische Prozesse eine wichtige Rolle bei der Bierherstellung: Denn Alkohol

und Kohlensäure, die maßgeblichen Parameter des klassischen Bieres, entstehen erst durch Gärungsprozesse der zugesetzten Hefe, bei denen Lagerzeit und Temperatur ausschlaggebend sind. Für das jahrhundertalte Handwerk stehen den Brauern und Mälzern heute modernste Technologien zur Verfügung. Damit der Produktionsprozess reibungslos verläuft, gehört auch das Bedienen und Instandhalten der Maschinen zu den täglichen Arbeitsaufgaben. Deshalb sind vielseitige Fähigkeiten gefragt, um die beliebte Ausbildung absolvieren zu können: „Biologische und che-

Spannende berufliche Perspektiven

Während ihrer Ausbildung durchlaufen die Azubis jeden Schritt der Bierherstellung, um den traditionellen Brauvorgang von der Pike auf zu erlernen. Ihr Weg führt sie vom Sudhaus bis in das Labor und die Mälzerei. Dabei sind das Entnehmen von Proben neuer Malzlieferungen, das Spindeln der Würze, um ihren Extraktgehalt zu überprüfen, oder das Überwachen der Entstehung von Braumalz aus Gerste nur einige der Aufgaben.

Nach erfolgreich abgeschlossener Ausbildung warten internationale Berufsperspektiven und weitere Fortbildungsmöglichkeiten auf die Experten. Viele Brauereien etwa bietet auch die Kombination der Ausbildung mit dem dualen Bachelorstudium der Getränketechnologie an. Nach einer 15-monatigen praktischen Ausbildung in der Brauerei beginnt das reguläre Studium an der Hochschule. Während der Semesterferien kehren die Azubis in den Betrieb zurück, um weitere praktische Ausbildungsabschnitte zu absolvieren. (djd)



2. Unnaer Orgeltage

Vielfältiges Programm in St. Katharina

Nach dem erfolgreichen Auftakt 2017 lädt die katholische Kirche erneut zu Orgelmusik in die Kirche St. Katharina ein. Auf dem Programm der Konzerte stehen neben Klassikern von Bach, Händel, Mendelssohn und Mozart auch Improvisationen.

Am **Sonntag, 1. Juli**, gibt sich um **16.30 Uhr** Dr. Florian Wilkes, Organist der St. Hedwigs-Kathedrale in Berlin mit Werken von Mendelssohn und Bach die Ehre. Angelika Hillebrand, die Kirchenmusikerin von St. Katharina, wird am **Donnerstag, 5. Juli, um 19.30 Uhr** die Zuhörer mit ihrem virtuoson Spiel bezaubern, unter anderem mit Klängen aus der Feder des französischen Komponisten Louis-Nicolas Clérambault. Zum Abschluss der Reihe, am **Sonntag, 8. Juli**, setzt der Warschauer Organist Dr. Michal Markuszewski um **16.30 Uhr** individuelle



Foto: pixabay/michaelmep

Highlights, denn neben Musik von Mozart und Bach wird auch sein Spezialgebiet zu hören sein: die Improvisation. Der Eintritt zu allen Konzerten ist frei.

Gekonnte Präsentationen

Berufsschüler stellen IT-Projekte vor



Die angehenden Fachinformatiker präsentierten ihre Projekte.
Foto: Max Rolke/Kreis Unna

Professionelles Auftreten im Berufsleben: Dies konnten die IT-Schüler des Hellweg-Berufskollegs im Juni erproben.

Die angehenden Fachinformatiker bekamen die Chance, die Ergebnisse ihrer in der Ausbildung gemeinsam durchgeführten Betriebsprojekte einem größeren Publikum zu präsentieren. Insgesamt sieben Schülerteams hatten in Kooperation mit Unternehmen

aus der Region verschiedene Projekte erarbeitet. Der Schwerpunkt lag dabei auf dem erfolgreichen Projektmanagement.

Bei ihrer Präsentation überzeugten die IT-Schüler erfolgreich vor Ausbildern, Lehrern und Firmenvertretern, wie Anja Hohrath, Fachbereichsleiterin für IT-Berufe am Hellweg Berufskolleg bestätigte: „IT-Kompetenz und Teamgeist der Schüler stimmen einfach.“

Verlosung!



Foto: StandOut.de

Geierabend Open Air

Show zieht den „Neuen“ aus der Tüte

Das Team vom Geierabend stimmt sich bereits auf die WM-Nachspielzeit ein: Unmittelbar nach dem Finale schlägt die erfolgreichste Comedy-Show im Ruhrpott ihr Sommerlager in einem der schönsten Biergärten des Reviers auf.

Am Country Club „Tante Amanda“, im ländlichen Grün zwischen Dortmund und Castrop-Rauxel, gehen die Geier am ersten Ferienwochenende, 20. bis 22. Juli, in die Verlängerung. In einer zweistündigen „Best of“-Show bringt das Ensemble „Bye Bye Bottrop“, viele Klassiker und auch ganz Neues ins Spiel. Und das Beste daran: Mit etwas Glück können Sie für Lau dabei sein, denn wir verlosen 3x2 Karten!

Der Neue wird vorgestellt

Und damit nicht genug, die Geier zaubern einen Ruhri aus der Tüte. Wer das ist, erfahren Fans beim Open Air als Erste. Bis zum Auftritt wird über den neuen Mann nur soviel verraten: Er ist jünger und größer als der alte - was nicht schwer ist. Nach zwanzig Jahren Geierabend tritt Hans Martin Eickmann ein letztes Mal offiziell mit der Mannschaft an. Nach viereinhalb Wochen World Cup strotzt er in seiner Rolle als einer der bierseligen Fußballphilosophen „vonne Südtribüne“ nur so vor tiefsinnigen Er-

kenntnissen. Am Freitag und Samstag bedankt sich der passionierte Musiker außerdem beim Publikum mit einer einzigartigen Zugabe: Er tritt mit seiner Band Grandpa's Nightcapa auf.

Schräg wie immer

Die Show bietet wie gewohnt schräge Typen mit urkomischen Geschichten im Überfluss - dazu jede Menge rotziger Ruhrpott-Humor, rockige Musikeinlagen und beste Stimmung. An den Tischen herrscht freie Platzwahl und die obligatorische Bratwurst wird direkt vom Grill serviert. Wer sich sein frisch gezapftes Pils nicht am Tresen holen möchte, kann sich außerdem ein Fässchen direkt an den Tisch ordern. Die Vorstellungen am Freitag und am Samstag starten um 19 Uhr. Am Sonntag beginnt die Show bereits um 18 Uhr. Der Biergarten ist jeweils zwei Stunden vorher geöffnet. Karten gibt es ab 26 Euro (ermäßigt 16 Euro) auf der Geierabend-Website, im Fletch Bizzel, bei „Tante Amanda“ und in vielen weiteren Vorverkaufsstellen in der Region. Alle Infos unter www.geierabend.de.

Wer gratis beim Geierabend Open Air dabei sein möchte, der sollte an unserem Gewinnspiel teilnehmen. Die Ortszeit verlost 3 x 2 Karten für Sonntag, 22. Juli 2018. Die Teilnahmebedingungen und den Einsendeschluss finden Sie unter www.fkw.com.

Stress im Job besser bewältigen

Mit den richtigen Strategien entspannt im Arbeitsalltag

Unerledigte Aufträge stapeln sich auf dem Schreibtisch, ein wichtiges Projekt geht in seine heiße Phase oder ein entscheidendes

Vorstellungs- oder Mitarbeitergespräch steht an: Gerade im Beruf gibt es immer wieder Zeiten großer Belastung.

Das beeinträchtigt nicht nur die Lebensqualität, sondern kann auch krank machen. Tatsächlich hat die Stressstudie der Techniker Krankenkasse von 2016

ergeben, dass stressbedingte Krankschreibungen in den vergangenen Jahren deutlich zugenommen haben.

Klare Prioritäten setzen

Ein guter Ansatzpunkt ist es, alle anstehenden Arbeiten des Tages auf eine To-Do-Liste zu schreiben und nach Priorität zu ordnen. Dann erledigt man zunächst die ersten drei Punkte und hat schon einmal das Gefühl, die wichtigsten Dinge im Griff zu haben. Sinnvoll ist es auch, Kollegen um Mithilfe zu bitten oder einiges zu delegieren. Außerberufliche Verpflichtungen sollten in stressigen Phasen eine Weile eingeschränkt werden, um mehr Zeit zu gewinnen. Das schafft Raum für bewusstes Abschalten und Erholung am Feierabend.

Stressige Phasen einplanen

Gerade in sehr herausfordernden Phasen wie anstrengenden Projektwochen oder einer Woche voller Vorstellungsgespräche steigt der Leistungsdruck. Wer beispielsweise mehrere Vorstellungsgespräche vor sich hat, kann mit guter Vorbereitung den Druck mindern. Hierbei helfen ausführliche Internet-Recherchen zu den jeweiligen Terminen, Notizen mit



Die DESCH Antriebstechnik GmbH & Co. KG ist ein international operierendes, mittelständisches Unternehmen. DESCH entwickelt und produziert seit 112 Jahren Getriebe, Kupplungen und Antriebs Elemente sowie innovative und kundenspezifische Komplettlösungen entlang des gesamten Antriebsstranges.



Wir suchen mehrere

- ➔ **CNC - Zerspanungsmechaniker (m/w)**
Fachrichtung: Drehtechnik
- ➔ **CNC - Verzahner (m/w)**
- ➔ **CNC - Zahnflankenschleifer (m/w)**
- ➔ **Rundschleifer / innen und außen (m/w)**
Konventionell und CNC

Wir bieten Ihnen als Arbeitsplatz neue und hochmoderne CNC Bearbeitungszentren und -Maschinen, ein gutes Gehalt mit Bonifikation und eine umfangreiche Schulungs- und Einarbeitungsphase im Vorfeld!

Zusätzlich suchen wir

- ➔ **Werkleiter (m/w)**
- ➔ **IT Softwareentwickler (m/w)**
- ➔ **Technischer Einkäufer (m/w)**
- ➔ **Mitarbeiter QS (m/w)**
3D Messmaschine
- ➔ **Mechatroniker/Industriemechaniker (m/w)**

Mehr Informationen finden Sie auf unserer Homepage: desch.com
Sollten wir Ihr Interesse geweckt haben, schicken Sie bitte die üblichen Bewerbungsunterlagen an unsere Personalabteilung:

DESCH Antriebstechnik GmbH & Co. KG

Kleinbahnstraße 21 · 59759 Arnsberg
personal@desch.com · 02932 300 163 oder -177

Wir suchen
eine/n erfahrene/n
• **Geräteführer/in**
im Brunnenbau
sowie eine/n
• **Mitarbeiter/in**
im Tiefbau
FS C1E/CE erforderlich
• **Klempner/in**
buero@stuckmann-brunnenbau.de
oder Tel.: 0 29 22 / 53 22



den wichtigsten Punkten und Fragen, die mit in die Gespräche genommen werden.

Um hohe berufliche Belastungen besser zu bewältigen, spielt jedoch auch der nötige Ausgleich eine Rolle. Dabei können etwa Sport oder Entspannungstechniken wie Yoga hilfreich sein, aber auch einfach das Zusammensein mit der Familie oder Freunden. Und schließlich ist es ratsam, die heutzutage oft übliche ständige Erreichbarkeit zu unterbinden. Das heißt: abends ab einer festen Uhrzeit Email-Programm und Handy ausschalten und einfach mal offline sein.

Ständige Unordnung trägt oft wesentlich zur Entstehung von Stress bei. Sie verursacht lange Suchzeiten und führt dazu, dass man schnell die Übersicht verliert. So manche wichtige Aufgabe kann im Chaos sogar vergessen werden. Darum ist es ratsam, regelmäßig Ord-

nung zu schaffen. Die anstehenden Arbeiten sortiert man je nach Wichtigkeit in unterschiedliche Körbe oder Ordner, Schubladen sowie Schreibtischoberfläche werden entrümpelt und erledigte Vorgänge abgeheftet beziehungsweise auf dem Computer in die entsprechenden Ordner verschoben. Wer dies jeden Abend macht, kann die Dinge auch innerlich abhaken und entspannt in den Feierabend gehen.(djd)



Wir brauchen ab sofort Unterstützung und suchen zum schnellstmöglichen Zeitpunkt

Pflegefachkräfte (m/w)
in Voll- bzw. Teilzeit oder auch als Aushilfe.

Auszubildende(r) zum Altenpfleger(-in)
zum 01. 10. 18 gesucht!

Neben einer betrieblichen Altersversorgung bieten wir ein gutes Betriebsklima in einem motivierten und engagierten Team an.

Ambulantes Pflegeteam Unna

Hertinger Straße 123 59423 Unna
Telefon: 0 23 03 / 87 00 21
E-Mail: pflegeteam-unna@dokom.net
www.pflegeteam-unna.de



Foto: djd/Weekviewshutterstock



Erleben Sie mit uns Ihren „Oh, my Job!“-Augenblick. Einfach anrufen und bewerben.

persona service AG & Co. KG
Niederlassung Unna
Ostring 31 • 59423 Unna
unna@persona.de
Telefon: 02303 53730
www.persona.de



Spaß und Perspektive

Vielfältiges Bildungsangebot an den Ludwig Fresenius Schulen

-Anzeige-

Der Bedarf an Fachkräften in den Bereichen Therapie, Medizin und Labor ist groß und die Nachfrage steigt weiter. Für qualifizierten Nachwuchs in der Region sorgen die Ludwig Fresenius Schulen in Dortmund und Lippstadt mit ihren staatlich anerkannten Ausbildungen.

30. Juni von 10 bis 18 Uhr beim Ludwig Fresenius Jugendcup die Daumen drücken oder entspannt das Sommerfest genießen. An den Ludwig Fresenius Schulen Dortmund werden seit Jahren erfolgreich Ergotherapeuten, Pharmazeutisch-technischen Assistenten (PTA), Physiotherapeuten sowie Masseure und med. Bademeister ausgebildet.

Am Standort Lippstadt werden neben Ergotherapeuten und Physiotherapeuten auch Rettungssanitäter ausgebildet. Beim Tag der offenen Schule am 11. Juli stellen Schüler und Dozenten von 15 bis 18 Uhr ihre Ausbildungen mit einem bunten Mitmachprogramm vor und beraten Interessenten auch individuell. Bei einem Rundgang können Besucher zudem die Praxis- und Unterrichtsräume in Lippstadt besichtigen. Wer es lieber sportlich mag, kann am

Am 1. August beginnen hier erstmalig die Ausbildungen im Bereich Biologisch-technische Assistenz (BTA) und Informatik mit Schwerpunkt Wirtschaft. Wer über einen Berufsabschluss und Praxiserfahrung verfügt, kann an einer technischen Weiterbildung teilnehmen. Wer sich selbstständig machen möchte, erhält beim Existenzgründungstraining Unterstützung für einen erfolgreichen Start. Infos unter: www.ludwig-fresenius.de.

Durst ist Alarmzeichen

Bei Hitze das Trinken nicht vergessen

Ausreichend trinken – das ist bei sommerlichen Temperaturen für das körperliche und geistige Wohlbefinden wichtig. Der Grund: Bei hohen Temperaturen wird viel geschwitzt. Dadurch verliert der Körper jede Menge Flüssigkeit und Salze.

Doch nicht nur das: Intensives Schwitzen „macht das Blut dick“, was zu einer langsameren Blutzirkulation führt. Folgen sind z. B. Konzentrationschwäche und Müdigkeit. Dann gilt es gezielt gegenzusteuern und dem Körper zu helfen, sich zu erholen.

Tipps zum Durstlöschen

„Als Durstlöcher und zum Auffüllen der ausgetrockneten Flüssigkeitsdepots des Körpers eignen sich Leitungs- und Mineralwasser oder auch Fruchtsaftschorlen“, rät Dr. Roland Staudt, Amtsarzt des Kreises Unna. Alkoholische Getränke, aber auch Kaffee oder schwarzer Tee wirken harntreibend und sollten deshalb möglichst gemieden werden. Getrunken werden

sollte eine Flüssigkeitsmenge zwischen 2,5 und drei Litern. Ganz wichtig: Treten Symptome eines Sonnenstichs wie Übelkeit, Erbrechen, Schwindelgefühl und Kopfschmerz auf, gehört das Trinken von Leitungs- oder Mineralwasser neben kühlen Kopfwickeln zu den wichtigsten Maßnahmen.

Durst vorbeugen: regelmäßig trinken

Die beste Vorbeugung ist die regelmäßige Flüssigkeitsaufnahme. „Wer durstig ist, leidet bereits unter Wassermangel“, betont Dr. Staudt. Diesen Hinweis sollten gerade ältere Menschen beherzigen, denn mit zunehmendem Alter wird „ausreichend trinken“ gerne vergessen. Für Alleinlebende kann das Transportieren schwerer Getränke – ob vom Supermarkt nach Hause oder vom Keller in die Wohnung – zum Hindernis werden. Hier können Verwandte, Freunde, Nachbarn oder ein Getränke-Lieferdienst Hilfe leisten. Ein Tipp, um das Trinken nicht vergessen, hat der Amtsarzt für die warmen Sommer-



Foto: fotolia.com ©Antonioguilem

tage noch: „Bereiten Sie schon morgens die zu trinkende Flüssigkeitsmenge vor und stellen

Sie sie gut sichtbar hin. Das verringert den Aufwand und hilft als Gedächtnisstütze.“

Kinderbibeltag in Massen

Die Evangelische Gemeinde lädt ein



Am Sonntag, 15. Juli, können Kinder zwischen 5 und 12 Jahren im Ichtys-Haus der Frage „Weißt du wo der Himmel ist?“ nachgehen.

Mit einer kurzen Andacht um 10 Uhr geht's am ersten Sommerferien-Sonntag los. Danach stellen sich die Kids in verschiedenen Gruppen der Frage nach dem Himmel und stellen später ihre Erkenntnisse vor. Ab 13 Uhr lassen dann alle gemeinsam mit den Familien beim Grillen den Tag in geselliger Atmosphäre ausklingen. Interessierte Massener können sich bis zum 6. Juli im Gemeindebüro (Tel. 02303/51447) oder bei Jugendreferentin Freya Walke (Tel. 02303/51640) anmelden.



WILMS-BASEL
BESTATTUNGEN

„Eine würdige Bestattung muss kein Vermögen kosten.“
Wolfgang Wilms



Unser Basisangebot: 899,- Euro

Bestatterleistungen für Feuerbestattung:

- ◆ Kiefer-Vollholzsarg
- ◆ Kissen und Decke
- ◆ Abholung vom Sterbeort und Überführung zum Krematorium
- ◆ Abmeldung bei Standesamt, Krankenkasse, Rente
- ◆ zzgl. Krematoriums- und Friedhofsgebühren

Trauerfeier, Urne, Blumenschmuck und weitere Leistungen können gegen Aufpreis zugebucht werden.
Angebot für Unna, Menden, Fröndenberg, Iserlohn, Hemer, Balve.

Wilms-Basel Bestattungen UG
Tag u. Nacht erreichbar
Tel.: 0 23 03 – 88 25 25 7 / Mobil: 0170 – 7 30 47 09

Monatliches Kreuzworträtsel mit Gewinnspiel

Maßnahme	jüdische Geheimlehre im MA.	lockeres, netzartiges Gewebe	Wo durch? Womit?	Missgunst	älteste lat. Bibelübersetzung	Wort am Gebetsende	Ausbildungszeit	Filterutensil	Schalter am Computer	ehem. dt. Tennisprofi (Carl-U.)	diplomatischer Bote	sehr gebildet							
				9	tägliches Informationsmedium			1											
			Initialen von Nabokov		Wortteil: herum, ringsum				italienische Tonsilbe	unser Planet		6							
Prügel (ugs.)		nicht wenige					ugs.: Klatsch, Geschwätz		10			Rumpf einer Statue							
ohne Sehvermögen					Offerte					rotes Wurzelgemüse									
	14		sehr große Eile									ungekocht							
großes Meerestier		Arzneiauszug	13														Rückstand	span. Nationalheld (2 Worte)	
griechische Unheilsgöttin																			
Bewegung zur Musik		Erweiterungen eines Hauses																	
			5																
Froschlurch		Vorname des Sängers Presley †			ehem. US-Tennisprofi (Andre)		seel. und geistige Kräfte e. Menschen	Teil des Mittelmeers	Weltorganisation (Abk.)	Kellner	defekt	bestimmter Artikel							
im Schaufenster gezeigte Ware					8		langhaarige Wollsorte					norddeutsches Dachdeckmaterial	spanischer Artikel						
		Männerkurzname			niederl. Moderatorin (Mareike)				Tipp	Berufssportler			15						
bloß		japan. Kampfsportart (Jiu-...)					Flüssigkeitsmaß (Abk.)	3	Bühnenausstattungsstück			chem. Zeichen: Tellur							
griechischer Gott der Liebe					Übungskurs an Hochschulen					Fremdwortteil: vier			2						
jetzt			Konsonant						16	ärztliche Bescheinigung									

W-49

Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----

Sommerspaß im kühlen Nass und das bei jedem Wetter! Im Juli können Sie mit etwas Glück tolle Gutscheine für das Freizeitbad Werl gewinnen. Der 1. Platz erhält 1 x 4 Freikarten, der 2. und 3. Platz bekommt jeweils 1x2 Freikarten. Die Karten sind gültig für Erwachsene und Kinder, sie sind zu jeder Jahreszeit einlösbar.

Finden Sie den gesuchten Begriff und senden Sie das 16-stellige Lösungswort bis zum 12.07.2018 an verlosung@fkvverlag.com. (Der Gewinn wird ausgelost, der Rechtsweg ist ausgeschlossen). Bitte geben Sie unbedingt Ihre Anschrift und Telefonnummer für die Gewinnbenachrichtigung an. Ihr „Ortszeit-Team“ wünscht viel Glück!



Über jeweils 2 Freikarten für das Zeltfestival Ruhr, zur Verfügung gestellt von „Auto Schrader“ mit Sitz u. a. in Dortmund und Hamm, freuen sich Norbert Schabacker aus Kamen und Ewald Kölzow aus Bergkamen. Denn sie haben das Rätsel unserer Juniausgabe richtig gelöst. Die Freikarten werden den glücklichen Gewinnern zugestellt. Auto Schrader und das „Ortszeit-Team“ gratulieren an dieser Stelle nochmal herzlich.

Ferienspaß im Kreis Unna

Sommer, Sonne und Action pur seit mehr als 40 Jahren

Eine echte Ferien-Erfolgsstory geht auch 2018 weiter: der Ferienspaß im Kreis Unna. Nach dem erfolgreichen Start vor 42 Jahren in Bönen gab es ein Jahr später, ab 1977, auch in der Ruhrstadt Fröndenberg keine Chance mehr für Langweile in den Ferien. 1978 gesellte sich Holzwickede hinzu. Jetzt liegen die druckfrischen Programme für 2018 vor.



Justyna Herkelmann (Treffpunkt Go-In Bönen, 2.v.l.), Klaus Neumann (Treffpunkt Villa Holzwickede, 3.v.l.), Yvonne Romé (Treffpunkt Windmühle Fröndenberg/Ruhr, r.) sowie der Ausschussvorsitzende des Kreis-Jugendhilfeausschusses Theodor Rieke (l.) und Kreis-Jugendpfleger Ede Friederichs (2.v.r.) stellen den Ferienspaß 2018 vor. Foto: Max Rolke - Kreis Unna

In allen drei Kommunen können sich Kinder und Jugendliche auf ein buntes Programm freuen. „Da ist für jeden etwas dabei“, ist sich Kreis-Jugendpfleger Ede Friederichs sicher und rät: „Auf jeden Fall mitmachen beim Ferienspaß 2018!“ Familien mit kleinem Geldbeutel können übrigens eine Finanzspritze aus dem Bildungs- und Teilnahmepaket beantragen.

Ferianspaß in Bönen

Eröffnet wird der Ferianspaß in Bönen am Freitag, 13. Juli, um 14 Uhr traditionell mit der Zeugnisparty für Kids im Treffpunkt „Go In“. Das weitere Programm bietet sieben Ausflüge: Es geht los mit einem Besuch auf dem Bio-Bauernhof Stemper in Bönen-Lenningsen. Die weiteren Ziele sind der Westfalenpark Dortmund, Burger's Zoo in Arnheim, die Freizeit-Parks Phantasialand und Toverland, die Wicked Woods in Wuppertal und der Heidepark Soltau. Des Weiteren können sich die Teilnehmer unter anderem auf Spiel und Spaß im Wasser, einen Papierfliegerwettbewerb, ein Mosaik-Projekt, Mensch ärgere dich nicht, einen Rap-Workshop und eine Reise durch Europa freuen.

SPORT-CENTER ULRICH MILCKE
Sport macht Spaß
SCHWIMMKURSE
2 KINDER PRO LEHRER
Max-Planck-Straße 6 · Unna
Telefon: 0 23 03 - 8 25 55
www.milcke.de

en. „Außerdem tauchen wir ein in ein grooviges Grundschul Grusical und beschäftigen uns mit Spiel und Spaß, wir machen Kinderkino, eine Bauaktion an der Dirt-Bike-Strecke, eine Sitzplatzverschönerung unter dem Motto: Bönen macht Pause und einen Ferien-Ausklang-Tag“, freut sich Ede Friederichs.

Ausflüge und Sport in Fröndenberg

In der Ruhrstadt startet der Ferianspaß bereits am Donnerstag, 12. Juli, um 15 Uhr mit einem Kinderspaß rund um die Sparkasse Fröndenberg. Das Ferienprogramm bietet vier Ausflüge und Fahrten: Es geht zum Ketteler Hof, zum Movie Park, zum Erlebnishof „Sternschnuppenhof“ und zur Waldbühne nach Hamm-Heessen. „Ganz oben auf dem Freizeitplaner steht natürlich der Sport für Kinder und Jugendliche: Kids&SportsDay, Fußball, Reiten, Wing Chun – Kung Fu, Schnupperrgolf und Minigolf, Kanu, Handball, Frisbee, Tennis und Tischtennis, Zumba und verschiedene Reitangebote und Aktionen rund um das Pferd“, sagt Ede Friederichs.

Buntes Programm in Holzwickede

Der 41. Ferianspaß in Holzwickede beginnt am Samstag, 14. Juli, ab 11 Uhr auf dem Marktplatz zusammen mit dem Kindertrödelmarkt mit „Jürgen Wilmes mit Showcocktail und Ballonmodellage“. Stolz zwölf Ausflüge bietet das Ferienprogramm. Es geht zum Aquamagis nach Plettenberg, zur Zoom Erlebniswelt, ins Phantasialand, zum Kanufahren, zum Wasserskifahren nach Hamm, zum Kletterabenteuer in den Hochseilgarten „Freischütz“, zur Phänomania in Essen und in den Freizeitpark „Toverland“ in den Niederlanden. Zudem steht eine Radtour zum Phoenix-See, der Besuch des Musicals „Starlight-Express“, die Erkundung des Dortmunder Westfalenparks und das JRK-Biwak im Münsterland an. Auch in Holzwickede stehen sportliche Aktionen auf dem Programm: „Zum zweiten Mal dabei ist eine Radtour um das Haus Opherdicke und wieder dabei ist der Hundesportverein Holzwickede mit der Aktion Kind und Hund“, sagt Friederichs. Ganz neu dabei sind die Turniere an der Multisportanlage.

Programme bereits erhältlich

Die jeweiligen Programmhefte mit allen Aktionen und Informationen liegen in allen Sparkassen und Volksbanken, in Schulen, in den Schwimmbädern, in Kindergärten, in den Kinder- und Jugendeinrichtungen, in den Bürgerbüros, bei den Gemeindeverwaltungen bzw. der Stadtverwaltung sowie in den Kinder- und Jugendbüros aus. Sie stehen auch zum Herunterladen auf www.kreis-unna.de (Suchwort „Ferienspaß“).



Gesundheitsbehörde warnt

Haarige Insekten im Kreis Unna

Er ist klein, er ist haarig, er ist nicht ganz ungefährlich – gemeint ist der Eichenprozessionsspinner. Die Raupen bauen zurzeit in den Städten und Gemeinden im Kreis Unna ihre Nester. Und weil das Insekt giftige Brennhaare ausbildet, gibt die Gesundheitsbehörde Tipps zum Schutz.

„Die Raupen des Nachtfalters schlüpfen Ende April. Sie bilden dann Gifthaare aus, die für Menschen und Tiere gefährlich sein können“, sagt Amtsarzt Dr. Roland Staudt. Daher heißt es zurzeit: Abstand halten zu Eichen, in denen die Tiere ihre Nester gebaut haben. Besonders beliebt sind bei den haarigen Insekten freistehende Eichen sowie welche, die in der Sonne stehen.

Brennhaare sind giftig

Kommen Menschen mit den Raupenhaaren in Berührung, reagiert die Haut auf den Kontakt: „Juckender, entzündlicher Hautausschlag, Quaddeln und Bläschen sind die Symptome“, sagt

Dr. Staudt. „Auch Entzündungen der Augenbindehaut, Husten und Halsschmerzen können auftreten, wenn die Haare in Augen oder die Atemwege gelangen. In Einzelfällen kann es bei überempfindlichen Personen zu allergischen Schockreaktionen kommen.“ Wer stärkere Beschwerden hat, sollte zum Arzt gehen. Auch für Tiere ist das Insekt nicht ganz ungefährlich: Hunde und Katzen können nach dem Kontakt mit den Gifthärrchen Entzündungen an Haut und Augen mit nach Hause bringen. Für alle, die im Wald, in Parks oder auch im Garten unterwegs sind, heißt es also: Abstand halten oder die befallenen Gebiete meiden. Besonders gefährlich ist die Zeit zwischen April und Juli, in der die Raupen fressen. Anfang Juli beginnen sie sich zu verpuppen – die Brennhaare haften aber immer noch an Büschen und Nestern.

Erste Hilfe

Wer mit den Härrchen in Kontakt gekommen ist, sollte bestenfalls sofort unter die Dusche steigen, Haare waschen, die Kleidung



wechsellern und bei mindestens 60 Grad waschen. Wer gerade nicht unter die Dusche kann, sollte die betroffenen Stellen vorsichtig mit kaltem Wasser waschen und trockentupfen – besser nicht rubbeln, da die Gifthaare so tiefer in die Haut gelangen können. „Kühlen hilft bei Schwellung und Juckreiz“, sagt der Amtsarzt. Gartenbesitzer sollten auf Nummer sicher gehen und auf den Holzschnitt verzichten, solange die Nester im Baum erkennbar sind. Die Raupen selbst zu bekämpfen, ist dabei keine gute Idee – Fachleute haben eine spezielle Ausrüstung dafür. Diese Arbeit sollten

Gartenbesitzer daher den Profis, also Schädlingsbekämpfern, überlassen.

Weitere Informationen

Bei gesundheitlichen Fragen hilft der Haus- oder Hautarzt. Sind öffentliche Grünanlagen oder Straßenrandbereiche in den Städten und Gemeinden befallen, wird die jeweilige Gemeinde aktiv und ist der richtige Ansprechpartner. Weitere Informationen finden sich auch im Internet, zum Beispiel beim Bundesamt für Naturschutz (BfN) unter www.bfn.de (Suchwort „Eichenprozessionsspinner“).

Gutes Wohnen für Familien im Kreis Unna

Jetzt für Wettbewerb 2018 anmelden!

Unter dem Motto „Von guten Beispielen lernen“ geht der „Wettbewerb Gutes Wohnen für Familien“ in 2018 in die zweite Runde. Initiator ist das Bündnis für Familie, das erneut Best Practice-Beispiele für nachahmenswerte Familienwohnprojekte sucht. Besonders angesprochen sind diesmal Privatleute und Vereine, die kleine und kleinste Projekte auf den Weg gebracht haben.

Als Teilnehmer ebenfalls herzlich willkommen sind Wohnungsunternehmen, kommunale Projektträger, Kirchen und Verbände. Mit der Sammlung guter Praxisbeispiele möchte das Bündnis für Familie zeigen, wie vielfältig „Gutes Familienwohnen“ im Kreis Unna



Groß war die Gruppe, die sich in Unna das Mehrgenerationenwohnhäus „Die Salier“ als Beispiel für familienfreundliches Wohnen ansah.

sein kann. Punkten kann man mit Maßnahmen, die die Wohnung bzw. das Wohnhaus betreffen, aber auch mit Ansätzen, die das Wohnumfeld oder Kooperationspartnerschaften einbeziehen.

Frist läuft bis 15. September

Bewerbungen können zum 15. September eingereicht werden.

Anschließend bewertet ein Fachbeirat die eingereichten Projekte. Ausgewählte Beiträge präsentiert das Bündnis für Familie am 8. November im Kreishaus Unna.

Ausgezeichnete Wohnbeispiele besichtigt

Dass es viele gute Wohnbeispiele im Kreis Unna gibt, weiß das

Bündnis für Familie durch seine Netzwerkarbeit und die aktuelle Besichtigungsfahrt. Die Mitglieder haben sich das Mehrgenerationenwohnprojekt „Die Salier“ und „Eigenheim zur Miete“ (beide in Unna) sowie die Solar-siedlung „Neues Quartier Schützenhof“ / Frauenwohnprojekt Beginenhof in Schwerte angesehen. Alle Projekte wurden bereits als Best Practice-Beispiele ausgezeichnet.

Informationen und Wettbewerbsunterlagen finden Sie unter www.kreis-unna.de/Gutes-Wohnen-fuer-Familien, die Best Practice-Sammlung von 2016 gibt es unter <http://www.kreis-unna.de> (Suchbegriff „Bündnis für Familie“).

1. Juli - Aktion - 17.00 Uhr
Diner en blanc



GANZ IN WEIß - ESSEN UNTER FREUNDEN - FÜR EINEN GUTEN ZWECK

Vor knapp 30 Jahren wurde diese Idee in Paris geboren und begeistert seitdem Menschen in aller Welt: Tische und Stühle werden zu langen Ta-

feln zusammengestellt. Die Teilnehmer bringen Geschirr, Gläser, Besteck, Getränke und die Speisen in vorbereiteten Picknickkörben mit. Ob rustikal oder edel – erlaubt ist, was gefällt. Nur eines ist Pflicht: weiße Kleidung von Kopf bis Fuß.
Unna

5. Juli - Kabarett - 20.00 Uhr
Unna Comedy Night – Open Air



Benni Stark, Freddy Farzadi und Robert Alan präsentieren die erste Unna Comedy Night – open Air (bei Regen im Kühlschiff) auf dem Platz der Kulturen.

In seinem neuen Soloprogramm begibt sich Shootingstar Benni Stark dahin, wo es weh tut: Die

ehemalige Wirkungsstätte seines Schaffens – die Verkaufsfläche eines großen Modehauses. Wie sieht es aus, wenn Männer alleine Klamotten kaufen? Warum suchen Frauen einen Anzug in hellem Schwarz? Und wieso wird im Verkaufsraum blöd gewinkt?

Platz der Kulturen, Unna

Veranstaltungskalender für 1. bis 31. Juli 2018

1. Sonntag

Kindertheater
15.00 Uhr
 Musical: Das Apfelkomp(l)ott
 Ev. Gemeindehaus, Kamen

Aktion
17.00 Uhr
 Diner en blanc
 Unna

2. Montag und 3. Dienstag

Treffen
15.00 Uhr
 Seniorenrunde
 Bürgerhaus Methler, Kamen

Vortrag
19.00 Uhr
 Frauensalon:
 Neues aus der Hexenküche
 Stiftssaal, Fröndenberg

4. Mittwoch

Treffen
09.45 Uhr
 Frauengesprächskreis
 Ev. Gemeindehaus
 Opherdicke, Holzwickede

5. Donnerstag

Treffen
16.00 Uhr
 Kaffeestube „unBehindert miteinander leben“
 Ev. Gemeindehaus, Kamen

Kabarett
20.00 Uhr
 Unna Comedy Night – Open Air
 Platz der Kulturen, Unna

6. Freitag

Konzert
19.30 Uhr
 Sommerabend mit Musik:
 Chasing Rabbits
 Phuma Bar, Holzwickede

7. Samstag

Fest
14.00 Uhr
 Sommerfest Seniorenhaus
 Neue Caroline, Holzwickede

Sport
13.00 Uhr
 27. Kamen Open –
 Int. Indica Turnier
 Schulzentrum, Kamen

Kindertheater
15.00 Uhr
 Musical: Geisterstunde
 auf Burg Schauerstein
 Ev. Gemeindehaus,
 Fröndenberg

Konzert
18.00 Uhr
 Klassik-Open-Air
 Zentrumsplatz, Bergkamen

Konzert
19.00 Uhr
 GSW Kamen
 Klassik Open Air –
 „MIR goes Film“
 Konzertaula, Kamen

Party
21.00 Uhr
 „Unruhige Zeiten“ – Charts,
 Dance, Party, 90er
 Förderturm, Bönen

8. Sonntag

Aktion
09.00 Uhr
 Oldtimerausfahrt „9. Haarstrang Klassik“
 Marktplatz, Holzwickede

Ausstellung
11.00 Uhr
 Offene Gärten im Ruhrbogen
 Stadtgebiet, Fröndenberg

Fest
11.00 Uhr
 50 Jahre Neue Stadt Kamen –
 Bürger treffen Bürger
 Rathaus, Kamen

den Kreis Unna

Sport

13.00 Uhr

27. Kamen Open –
Int. Indiacca Turnier
Schulzentrum, Kamen

9. Montag und 10. Dienstag

Treffen

15.00 Uhr

Seniorenrunde
Bürgerhaus Methler, Kamen

11. Mittwoch

Treffen

09.45 Uhr

Frauengesprächskreis
Ev. Gemeindehaus Opherdicke,
Holzwickede

Konzert

16.00 Uhr

Summerlife: Kinder- und
Jugendchor
Fußgängerzone, Kamen

Konzert

20.00 Uhr

Jammin' Lounge –
Die Afterwork Session
Schalander (Lindenbrauerei),
Unna

12. Donnerstag

Markt

16.00 Uhr

Streetfoodmarkt 2018
Markplatz, Holzwickede

Konzert

20.00 Uhr

Latvian Bluesband
Platz der Kulturen, Unna

Vortrag

21.00 Uhr

„Alles nur geklaut? – Plagiate in
der klassischen Musik“
Altes Lehrerhaus Lünern,
Unna

Raumausstattung Jürgen Eckmann
Kirchstraße 8, 59174 Kamen
Tel.: 02307 10473
www.raumausstattung-eckmann.de

13. Freitag

Aktion

10.00 Uhr

Start des SommerLeseClubs
Stadtbücherei, Kamen

Fest

17.00 Uhr

Weingenuß am Wasser
Marina Rünthe,
Bergkamen

Party

22.00 Uhr

90er Party
Kühlschiff (Lindenbrauerei),
Unna

14. Samstag

Markt

11.00 Uhr

Kindertrödel & Kinderspaß
Marktplatz, Holzwickede

Fest

14.00 Uhr

Weingenuß am Wasser
Marina Rünthe, Bergkamen

Fest

19.00 Uhr

Scheunenfest
Feuerwehrhaus Wasserkurl,
Kamen

Kino

20.00 Uhr

3. Open Air Kino
Parkdeck Quadrat, Kamen

Party

20.00 Uhr

Ü50 Disko
Kühlschiff (Lindenbrauerei),
Unna

15. Sonntag

Führung

10.00 Uhr

Römerberg-Führung
mit Picknick
Museumsplatz, Bergkamen

Seniorenglück GmbH lädt zum 8. Farbenfest



Am Samstag, 7. Juli, lädt das Team von Seniorenglück Haus Rünthe alle Bewohner, Angehörigen, Betreuer und Nachbarn ab 11 Uhr in die Rünther Straße 63/65 ein.

Hier wird an diesem Tag unter dem Motto: „Bunt gestylt, gepflegt, gesund von Kopf bis Fuß“ das achte Farbenfest mit guter Musik und leckerem Essen gefeiert. Neben Deftigem vom Grill wird ein Kuchenbüfett ange-

boten. Zudem können sich die Besucher von Ausstellern aus den Bereichen Kosmetik, Mode und Gesundheit beraten lassen. Abgerundet wird der bunte Tag von einem Bühnenprogramm unter anderem mit einer Modenschau und Auftritten von Musikgruppen. Das Team vom Seniorenglück Haus Rünthe möchte gemeinsam mit seinen Bewohnern, Angehörigen und zahlreichen Besuchern einen schönen Tag erleben.

8. FARBENFEST

Bunt gestylt, gepflegt, gesund – Von Kopf bis Fuß

SA. 07.07.2018

**RÜNTHER STRASSE 65, BERGKAMEN
AB 11.00 UHR**

RAHMENPROGRAMM

- 11.30 Uhr Scheddi & Metze – „Die singenden Bergleute“
- 13.00 Uhr Die Line-Dance-Gruppe (TuS Weddinghofen)
- 14.00 Uhr Modenschau mit dem Modemobil
- 15.00 Uhr Verein schöner Künste
- 15.30 Uhr Bekanntgabe des Fußballtippspiel-Gewinners
- 16.30 Uhr Die Original Brömmelkamps

GANZTÄGIG

Musikalische Unterhaltung mit Klaus Metzenbauer,
Kinder-Spaß: Tauschbörse für Panini Fußballbilder,
Malstraße & Dosenwerfen.
Für das leibliche Wohl ist gesorgt!

VERANSTALTER



AUSSTELLER

Jaffra Kosmetics, Senioren helfen Senioren,
Das Modemobil, Pro Win, Die Chutney Manufaktur,
Brillen Visio - RX, Energetix Magnetschmuck,
Friseur Haargenau und viele mehr!

7. Juli - Konzert - 19.00 Uhr

GSW Kamen Klassik Open Air



MiR goes FILM: JF Kennedy meets Ghostbusters

Wenn es um Geister und Großstadtspuk geht, ruft man die Ghostbusters - geht es darum, Filmmelodien mitreißend auf die Bühne zu bringen, führt kein Weg vorbei an den Filmkonzerten der

NPW. In einer brandneuen Ausgabe erwecken Rasmus Baumann und sein Orchester vom ehemaligen Präsidenten JFK bis hin zu Ektoplasma musikalisch alles zum Leben, was die Leinwände an epochalem Ohrenschaus hergeben.

Konzertaula, Kamen

12. Juli - Konzert - 20.00 Uhr

Latvian Bluesband



Anfang 2000 nahm der kanadische Blues-Experte Johnny V zusammen mit der lettischen Bluesband ein Album in Riga auf, dem eine große Konzerttournee durch Kanada folgte, die sich von Toronto bis nach Calgary erstreckte. Dies ist der

Beginn der Karriere der Band. In diesem Jahr feiert die Band ihr 15-jähriges Jubiläum und engagiert sich weiterhin in Lettland, Skandinavien und anderswo in Europa. Eintritt: frei

Platz der Kulturen, Unna

Fest

14.00 Uhr

Weingenuß am Wasser
Marina Rünthe,
Bergkamen

16. Montag und 17. Dienstag

Treffen

15.00 Uhr

Seniorenrunde
Bürgerhaus Methler,
Kamen

18. Mittwoch

Treffen

15.00 Uhr

Seniorentanz: Du musst das
Leben tanzen
Kühlschiff (Lindenbrauerei),
Unna

19. Donnerstag

Treffen

15.00 Uhr

Offenes Singen
Seniorenbegegnungsstätte,
Holzwickede

Theater

20.30 Uhr

Theater Narrenschiff:
Stolz und Vorurteil
Westfriedhof,
Unna

20. Freitag

Konzert

19.30 Uhr

Summerlife: 1. Kamener
Open Air „Rudelsingen“
Innenstadt,
Kamen

Theater

20.30 Uhr

Theater Narrenschiff: Stolz
und Vorurteil
Westfriedhof,
Unna

21. Samstag

Konzert

11.30 Uhr

Summerlife: Maritime Lieder
Fußgängerzone,
Kamen

Konzert

16.00 Uhr

Straßenmusikerfest
Stadthalle,
Kamen

Theater

20.30 Uhr

Theater Narrenschiff:
Stolz und Vorurteil
Westfriedhof,
Unna

22. Sonntag

Führung

09.30 Uhr

Stadttealführung
Overberge per Fahrrad
Radwanderweg Kuhbachstr.,
Bergkamen

Führung

10.00 Uhr

Stadttealführung
Weddinghofen
Platz der Partnerstädte,
Bergkamen

23. Montag und 24. Dienstag

Treffen

15.00 Uhr

Seniorenrunde
Bürgerhaus Methler,
Kamen

25. Mittwoch

Kindertheater

17.00 Uhr

Summerlife:
Kinder-Impro-Theater:
„Wie im Märchen“
Fußgängerzone,
Kamen

26. Donnerstag und 27. Freitag

Treffen

18.00 Uhr

Kirchbiergarten
Ev. Jugendheim,
Holzwickede

Konzert

20.00 Uhr

Schützenfest
Kamen – Summer-Night
Schützenheide,
Kamen

Konzert**20.00 Uhr**Michelle SgP aus Singapur
Kühlschiff (Lindenbrauerei),
Unna**28. Samstag****Sport****09.00 Uhr**Tennisturnier ELCH Open
Vereinsheim TuS ELCH,
Holzwickede**Konzert****13.00 Uhr**Schützenfest Kamen –
Summer-Night
Schützenheide, Kamen**Fest****14.00 Uhr**Old Times – Rock'n'Roll
& H-Kennzeichen
Hafenplatz, Bergkamen**Führung****14.00 Uhr**Von der Fünfbogenbrücke
zur Hilsingmühle
Alter Markt, Kamen**Party****22.00 Uhr**Ü30 Party
Kühlschiff (Lindenbrauerei),
Unna**29. Sonntag****Sport****09.00 Uhr**Tennisturnier ELCH Open
Vereinsheim TuS ELCH,
Holzwickede**Fest****13.00 Uhr**Schützenfest Kamen –
Summer-Night
Schützenheide, Kamen**30. Montag****Fest****13.00 Uhr**Schützenfest Kamen –
Summer-Night
Schützenheide, Kamen**31. Dienstag****Fest****13.00 Uhr**Schützenfest Kamen –
Summer-Night
Schützenheide,
Kamen

10 Jahre
Qualitäts-Umzüge
NEU: Festpreis u.
kostenl. Beratung vor Ort!
Fa. Zahn, 59379 Selm, Dieselweg 4
Tel. 02592-9776600
www.zahntransporte.de

13. -15. Juli - Fest - 17.00 Uhr

Weingenuß am Wasser

Mit großem Erfolg hat die Stadtverwaltung Bergkamen im Jahre 2012 ihr erstes Weinfest mit dem Titel „Weingenuß am Wasser“ auf dem Hafenplatz in der Marina Rünthe durchgeführt.

Mittlerweile genießen die Besucherinnen und Besucher dieser kleinen aber feinen Veran-

staltung die Sonnenstunden am Wasser in vollen Zügen. Geboten werden in der repräsentativen Marina am Dateln-Hamm-Kanal Weine aus Deutschland, Neuseeland und Spanien, Flammkuchen, Tapas und vieles mehr...

Marina Rünthe, Bergkamen

13. Juli - Party - 22.00 Uhr

90er Party

Am Freitag, den 13.07.2018 steigt die heißeste Party des Sommers!

Ab 22 Uhr findet die große 90er Party auf zwei Floors in der Lindenbrauerei Unna statt. Im Kühlschiff wird DJ Romano die besten Hits der 90er auflegen, da dürfen die Boy- und Girlband-Hits von den Backstreet Boys und Spice Girls ebenso wenig fehlen, wie die Trash-Hits von Rednex, Captain Jack und co.

Im Foyer gibt es einen zweiten Tanzbereich mit den besten Clubhits der 90er/2000er und von heute.

Kühlschiff (Lindenbrauerei),
Unna

STADTFEST UNNA
ÜBER 100 STUNDEN PROGRAMM
31.08.-02.09.

DEIN PROGRAMM DEINE PARTY DEIN UNNA

www.unna-marketing.de

Auf zur Summer-Time

„Tanzparty Tanze mit mir!“

Es darf wieder getanzt werden und das zu den schönsten Hits von damals und den besten Hits von heute. Nach einem guten Start im Jahr 2016 verleihen die Programmacher der Kamener Stadthalle der beliebten Tanz-Party ein neues Gesicht.

Die Veranstalter bitten 2018 wieder zum Tanz, jedoch ohne Alterseinschränkung, in gemütlicher Atmosphäre und zu ausgesuchter Musik aus der Konserve. Grund für die Verjüngung waren zahlreiche Nachfragen von Partygästen. Somit wird am Samstag, 4. August die altbewährte Tanzparty neu aufleben und die Besucher in beste Partylaune versetzen. Gestartet wird um

20.00 Uhr, Einlass ist ab 19.00 Uhr. Wie schon in den vergangenen Jahren, halten die Organisatoren für die Besucher wieder eine Überraschung bereit. Mit guter Laune den Sommer 2018 in der Kamener Stadthalle genießen, das ist die Devise der nächsten „Tanze mit mir“-Party. Tickets gibt es für 11,50 Euro im Vorverkauf oder für 13 Euro an der Abendkasse. Jeder Besucher erhält ein kostenloses Begrüßungsgetränk.

Karten sind in den Geschäften des Hellweger Anzeigers, im Büro der Kamener Stadthalle, täglich bis 12.00 Uhr, oder unter www.proticket.de erhältlich. Tischreservierungen für Gruppen ab zehn Personen sind unter 02307/1486000 möglich.

Partytime
Tanze mit mir...!
SUMMERTIME

KAMENER STADTHALLE

Tickets 11,50 €
VVK inkl. Gebühren
13,00 € AK

Sa. 4. Aug. 2018

Einlass 19 Uhr | Beginn 20 Uhr

Veranstalter: Kamener Stadthalle
www.kamener-stadthalle.de

27. Juli - Konzert - 20.00 Uhr

Michelle SgP aus Singapur



Sängerin/Komponistin/Arrangeurin/Pianistin/Produzentin aus Singapur, zieht mit ihrer reifen und klangvollen Stimme, ihrem frischen Wesen und ihren sehr persönlichen Interpretationen die Zuhörer in ihren

Bann. Ihr tiefes Verständnis für Blues, Soulmusik und Jazz gibt ihr eine grenzenlose Vielfalt und Kreativität.

Kühlschiff (Lindenbrauerei), Unna

Malerbetrieb Sippel ist umgezogen

Der Unnaer Maler-Meisterbetrieb S.E.S Sippel ist umgezogen. Nach 18 Jahren an in der Gürtelstraße 15 in Unna, finden Kunden den Betrieb nun in der Bornekampstraße 16a.

Der Umzug war nötig, weil die alte Lagerfläche zu klein geworden war. Zwar hat sich die

Adresse geändert, aber der gute Service bleibt der gleiche! Inhaber Jürgen Sippel und seine drei Mitarbeiter sind Ihre Spezialisten für Malerarbeiten aller Art, Fassadengestaltung, Altbausanierung oder Verlege-Arbeiten. Vereinbaren Sie einfach einen Termin unter 02303/942847.

Bestattungen Geißler
Mit uns den **Abschied** gestalten

Kamener Straße 11-13
59425 Unna
MEHRERFAHREN 0 23 03 / 94 24 994
24 Stunden für Sie erreichbar
www.bestattungen-geissler.de

Rüdiger Geißler

Mord am Hellweg IX

200 Lesungen – Programmheft erschienen



Tom Hillenbrand
© Stephanie Füssenich

Das diesjährige Programm der Biennale „Mord am Hellweg IX“ steht. Mehr als zwei Monate bevor das Festival am 15. September mit einer großen Auftaktgala in Unna eröffnet wird, liegt nun das kompakte Programmheft vor.

Es verschafft einen chronologisch geordneten Überblick über fast 200 einzelne Lesungen von rund 180 Autorinnen und Autoren, die in über 20 Städten und

Gemeinden der Hellweg-Region, u.a. in Unna, Kamen, Ahlen, Erwitte, Bad Sassendorf, Oelde oder Soest über die Bühne gehen.

So ist Europas größtes Krimifestival auch 2018 wieder ein Mekka für Krimi-Fans. Denn mit von der Partie sind u. a. Ben Aaronovitch, Simon Beckett, Chris Carter, Arne Dahl, Veit Etzold, Sebastian Fitzek, Candice Fox, Nicci French, Petra Hammesfahr, Dora Heldt, Volker Kutscher, Hjorth & Rosenfeldt, Wolfgang Hohlbein, Jens Henrik Jensen, Klüpfel &

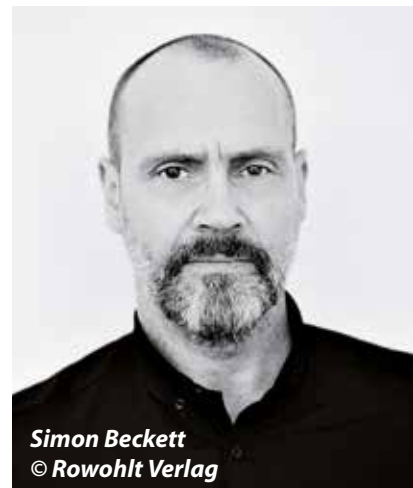


Alex Beer © Ian Ehm

Kobr, Edith Kneifl, Val McDermid, Ingrid Noll, Craig Russell, Wolfgang Schorlau, Antti Tuomainen, Jan Costin Wagner, Ruth Ware, Klaus-Peter Wolf und viele weitere.

Veranstaltungsbeispiele gefällig? Am 01.11. sorgt Tom Hillenbrand für Hochgenuss pur. In Soest feiert der 6. Fall für seinen Ermittler den Luxemburger Koch Xavier Kieffer „Bittere Schokolade“ Vorpremiere, in dem sich alles um die süße Verführung dreht.

Am 02.11. in Ahlen lässt „Mord am Hellweg“ in einer langen Krimnacht mit der bekannten Autorin Alex Beer, sowie den Shooting-Stars Kerstin Ehmer und Christof Weigold dann die Roaring Twenties auferstehen. Hollywood, Wien und Berlin, Armut und Rausch, Stummfilme und Prohibition, Sex and Drugs, Orgien und Swing – die Krimnacht



Simon Beckett
© Rowohlt Verlag

ist einer der vielen Höhepunkte des Festivals. Für Furore sorgt auch der internationale Krimistar Simon Beckett mit einem Nachklapp zum Festival am 20.11. in Kamen. Weitere Informationen zu diesen und allen weiteren Veranstaltungen finden Sie ab sofort auf www.mordamhellweg.de und im druckfrischen Programmheft. Anzufordern beim Westfälischen Literaturbüro in Unna e. V. (02303/963850) oder beim i-Punkt der Kreisstadt Unna (02303/103777).

WERNE an der Lippe
StrassenFESTIVAL

31. AUGUST & 1. SEPTEMBER 2018
Fr: 15 – 23 Uhr / Sa: 12 – 24 Uhr

EINTRITT FREI - €
HUTGELD für die Künstler!

WERNE an der Lippe
www.werne-strassenfestival.de

Sakrale Skulpturen in der Stiftskirche

Kreis zeigt Arbeiten von Gerhard Marcks

Der Kreis setzt seine Ausstellungen in der Cappenberger Stiftskirche fort und schafft erneut den thematischen Brückenschlag zwischen Kirche und Kunst: Seit Juni werden „Sakrale Skulpturen“ des deutschen Bildhauers Gerhard Marcks gezeigt.

Die Ausstellung in der Stiftskirche präsentiert bis zum 16. Dezember insgesamt 14 sakrale Bronze-Plastiken aus der Zeit vor dem zweiten Weltkrieg bis in die 1970er Jahre. Zu sehen sind die Skulpturen dienstags bis freitags von 13.30 bis 17 Uhr, samstags und sonntags von 10 bis 17 Uhr (außerhalb der Gottesdienste). Der Eintritt ist frei. Öffentliche Führungen finden sonntags um 11.30 Uhr und um 14.30 Uhr statt. Sonderführungen können unter Tel. 0 23 03 / 27 14 41 vereinbart werden. Begleitend zur Ausstellung ist für zehn Euro ein Katalogheft in der Stiftskirche zu haben.

Gerhard Marcks (1889-1981) ist auf Cappenberg übrigens kein Unbekannter. Bereits 2007

zeigten die Ausstellungsmacher des Kreises in dem derzeit wegen der Umbau- und Sanierungsarbeiten nicht als Ausstellungsraum zur Verfügung stehenden Schloss Arbeiten des bedeutenden Bildhauers.

Hintergrund zur Ausstellung

Beeinflusst von der Berliner Sezession entscheidet sich Gerhard Marcks gegen die Ausbildung an der Akademie. Stattdessen drängt es ihn zur Bildhauerei. In seinen frühen Bronzen zeigt sich der Tierplastiker August Gaul als Vorbild. 1919 wird er als einer der ersten Meister an das Staatliche Bauhaus in Weimar berufen. Walter Gropius ernannt ihn zum künstlerischen Leiter der Keramikwerkstatt in Dornburg. Dort setzt er sich mit den zeitgenössischen Kunstströmungen auseinander: dem Expressionismus, Kubismus und der Abstraktion. Unter der Anleitung seines künstlerischen Berliner Umfelds und besonders von Georg Kolbe, entwickelt Marcks später seine moderne, figürliche Formensprache.

Die Verlagerung vom Inhalt in die plastische Form, macht Marcks schließlich zu einem der bedeutendsten deutschen Bildhauer

Anfang des vergangenen Jahrhunderts.



Gerhard Marcks, Kleiner Sankt Georg. Foto: Rüdiger Lubricht, Worpswede, © VG Bild-Kunst, Bonn 2018

Volker Abdinghoff ist der neue Energieberater in der Verbraucherzentrale Kamen



Arbeiten Hand in Hand: Energieberater Volker Abdinghoff, Beratungsstellenleiterin Elvira Roth und Umweltberaterin Jutta Eickelpasch. Foto: VZ Kamen

Ich will mir eine Photovoltaik-Anlage anschaffen. Wie viel Fördermittel stehen uns bei Wärmedämm-Maßnahmen am Haus zu? Ich verstehe meine Heizkostenabrechnung nicht. Was ist von alternativen Öko-Baustoffen zu halten? Was kostet mich ein solider Energiepass?

Das alles sind Themen und Fragen, die ein Energieexperte der Verbraucherzentrale beantworten kann. Alle zwei Wochen wird

dienstags in Kamen diese anbieterunabhängige Spezialberatung nach Termin angeboten.

Neues Gesicht

Seit dem 26. Juni übernimmt das Volker Abdinghoff aus Werne, der bereits über Erfahrungen als Schornsteinfeger und als Energieberater verfügt. Die nächsten Energieberatungen finden am 10. Juli und am 24. Juli statt. Um Anmeldung bei der Verbraucherzentrale Kamen unter 02307/4380105 wird gebeten.

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen
Telefon: 03944-36160
www.wm-aw.de Fa.

Rolf kauft Wohnwagen/Wohnmobile
auch renov.-bedürftig, ohne TÜV
Tel. 0221/2 76 96 12 oder
0177/5 08 82 42 auch Sa./So. Rolf

MARION | KAPPENSTEIN IMMOBILIEN

Ihr Makler **mit Bestnoten** für den **privaten** Immobilienverkauf

- Spezialisiert auf private Wohnimmobilien
in Fröndenberg, Menden & Umgebung
- All-Around-Besichtigungen in 360 Grad
- Wir vermarkten nachweislich 80 %
unserer Immobilien innerhalb von 2 Monaten
- Bewertung Ihrer Immobilie
- Suche Ihres Traumhauses
- Erschließung von Baugrundstücken
- erfolgreich etabliert seit 1994
- 100% Weiterempfehlung durch Verkäufer
- weit mehr als 300 Top-Bewertungen als
Premiumpartner von ImmobilienScout24
- Mitglied im Immobilienverband
Deutschland e.V. IVD
- Auszeichnungen:
2018 – Zum 3. Mal in Folge Auszeichnung im
Magazin: FOCUS Spezial
Immobilien Atlas 2018
zu den "1.000 besten Maklern Deutschlands"



Marion Kappenstein

 **02373 - 75 71 39 0**

www.kappenstein-immobilien.de

rehalandshop

PREMIUM REHAPRODUKTE

Hilfsmittel für Senioren & Menschen mit Handicap

ELEKTROMOBILE ♦ ROLLATOREN ♦ TREPPENLIFTE ♦ ELEKTROLLSTÜHLE ♦ MANUELLE ROLLSTÜHLE ♦ SAUERSTOFFKONZENTRATOREN



Rollatoren ab 149,- EURO



Treppenlifte ab 2499,- EURO



Rollstühle ab 185,- EURO



Elektrorollstühle ab 1899,- EURO



Pflegerrollstühle ab 799,- EURO



Elektromobile ab 1199,- EURO

Alles, was Sie brauchen, unter einem Dach!

BEARATUNG ♦ PRODUKTE ♦ REPARATUREN ♦ INSPEKTIONEN

Telefon: 02921 - 3828955
Fax: 02921 - 3828956
E-Mail: info@rehalandshop.de

Inh. Daniel Galant
Walburger-Osthofen-Wallstraße 24
59494 Soest

Öffnungszeiten
Mo - Fr 10:00 bis 16:00 Uhr
Sa 10:00 bis 14:00 Uhr