

OBERADEN



Informations-Zeitschrift für Oberaden

aktuell

Paradies „umme Ecke“ Naturgenuss am Beversee



Ihre zahnmedizinische Versorgung ist gesichert:
Wir sind für Sie da!



ZAHNÄRZTE
ZENTRUM
WITT

Sprechstunden

Mo bis Fr 8 bis 20 Uhr

Sa 9 bis 14 Uhr

Zahnärztezentrum Witt

Zahnarzt für Oberaden, Bergkamen,
Lünen und Umgebung

Im Sundern 16
59192 Bergkamen-Oberaden

Tel. 02306 983070
praxis@zahnmedizin-witt.de
www.zahnmedizin-witt.de

In dringenden Fällen:

Notfallnummer

01512 23 35 202

Galerie sohle 1:

Spuren – Jahresausstellung der kunstwerkstatt sohle 1

Noch bis zum 23. August ist die Ausstellung in der Galerie Sohle 1 zu sehen. Der Besucher darf gespannt sein, welche Spuren die Künstler verfolgt haben, welche sie gelegt haben oder welche sie den Betrachter suchen lassen.

Wieder gibt es auf zwei Etagen eine bunte Vielfalt zu sehen, von der Malerei über die Zeichnung, Fotografie, den Druck oder Skulpturen aus Holz, Keramik oder Stein, die sich alle mit dem gewählten Thema befassen. Jeweils 18 Personen können

gleichzeitig die ausgestellten Werke betrachten. Alle anderen Besucher müssen sich dann noch ein wenig gedulden, in vorbereiteten Wartezonen mit Sitzgelegenheit – oder einfach an der frischen Luft. An jedem Sonntag um 11 Uhr bietet jeweils ein Mitglied der Kunstwerkstatt einen geführten Rundgang durch die Ausstellung an. Zudem kann man einen Ausstellungskatalog (siehe Foto) erwerben. Geöffnet Di bis Fr 11 bis 13 Uhr und 14 bis 17 Uhr, samstags von 14 bis 17 Uhr und sonntags von 11 bis 17 Uhr.



Foto: Kunstwerkstatt sohle 1

Kunstwerkstatt sohle 1

Besuch in der Partnerstadt

Anfang Juni besuchten einige Mitglieder der kunstwerkstatt sohle 1 die Partnerstadt Hettstedt zur Ausstellungseröffnung. Die Teilnehmer der Reise (Dietrich Worbs, Peter Wiesemann, Klaus Scholz, Silke Kieslich) blicken auf nette Begegnungen und zwei ungewöhnliche Ausstellungseröffnungen zurück.

Unter dem Titel „Begegnung(en)“ zeigen fünf Mitglieder der „sohle“ (Thea Holzer – Malerei, Zeichnung; Silke Kieslich – Fotoarbeiten, Steinskulpturen; Klaus Scholz – Fotoarbeiten, Holzsulptur; Peter Wiesemann – Steinskulpturen; Dietrich Worbs – Holzarbeiten, Installation) Werke, die das Thema vielfältig beleuchten. Der Titel passt umso mehr, als die Städtepartnerschaft

in diesem Jahr 2020 genau 30-jährigen Geburtstag feiern kann. Einer sogenannten „kleinen Eröffnung“ der Doppelausstellung „Begegnungen“ in den historischen Räumen des alten Stadtturmes in Hettstedt, aufgrund seines Aussehens Zuckerhut genannt, der dem Verein Kunstzuckerhut zur Verfügung gestellt wird, folgte die Haupteröffnung im Karolinsaal des Hum-

boldt-Schlusses. Im Anschluss an die Ansprachen der Bürgermeister der Partnerstädte Bergkamen und Hettstedt, Dirk Fuhler und Roland Schäfer, und eine kurze thematische Einführung durch Silke Kieslich durften die ersten Besucher die Exponate besichtigen. Zugelassen waren jeweils nur zehn Besucher – und diese mit Mund-



Die vier angereisten Aussteller mit dem Präsent des Vereins Kunstzuckerhut, einem Miniaturzuckerhut, und für das Foto ohne den Mundschutz.



Erläuterungen zu den Kunstwerken. Fotos: W. Kieslich



Wildnis vor der Haustür

Entspannen und entschleunigen am Beversee

Der Kohlebergbau hat in der Natur Spuren hinterlassen: Durch Bergsenkungen entstand in Bergkamen der Beversee. Er ist Mittelpunkt des gleichnamigen Naturschutzgebietes, das dem Regionalverband Ruhr (RVR) gehört.



Fotos: Wiciok/RVR

Rund um das rund neun Hektar große Gewässer sind erholungsreiche Spaziergänge und Radtouren möglich. Außerdem finden sich zahlreiche lauschige Stellen zum Entspannen und Entschleunigen. Der Beversee ist vor allem Durchzugs-, Rast- und Brutgebiet für zahlreiche Wasservögel. Kormorane, Graureiher und verschiedene Entenarten sind dort ebenso zu finden wie Eisvögel, Flussregenpfeifer, Waldschnepfen, Teichrohrsänger und Nachtigallen. Insgesamt konnten mehr als 50 Vogelarten nachgewiesen

werden. Von einer Aussichtsplattform am Südufer können Besucher die Tiere aus kurzer Distanz beobachten. Erst vor wenigen Wochen hat RVR Ruhr Grün die vollständig erneuerte Konstruktion aus Holz und Stahl freigegeben. Ein Fernrohr, Sitzgelegenheit und eine Informationsstele wer-

den noch aufgestellt. Neben Vögeln haben auch mehrere Fledermausarten sowie Frösche, Kröten

Das Naturschutzgebiet Beversee ist Teil der Route Industrienatur, die 19 Standorte im gesamten Ruhrgebiet umfasst. Dabei handelt es sich meist um Industriebrachen, die die Natur zurückerobert hat, oder um durch den Bergbau geprägte Landschaften. Weitere Infos: www.rvr.ruhr

und Molche wie der streng geschützte Kammolch den Beversee als ihren Lebensraum erobert. Wichtige Hinweise zum richtigen Verhalten im Naturschutzgebiet: Ausflügler sollten stets auf den Wegen bleiben und leise sein, um die Tiere nicht zu stören. Hunde sind erlaubt, müssen aber angeleint bleiben. Eventuell anfallender Müll muss wieder mitgenommen werden.

Westfalen **Markant** Die preiswerte Tankstelle

Lackschmeichler
Unsere besonders schonenden **SofTecs** Waschprogramme **Hermes** **PaketShop**

Gaumenschmeichler
Unsere vollmundigen Kaffeespezialitäten von **ALVORE** auch zum Mitnehmen und **frische Sonntags-Brötchen**

Markant Tankstelle • Schulstraße 32 • Bergkamen-Weddinghofen
Inh. Liane Ronge • Tel. (02307) 96 31 60

Wir bieten Ihnen neueste Technik für ein sanftes Styling:

Mit dem **dyson airwrap complete** zaubern wir Ihnen einen natürlichen Look mit sanften Wellen und wischen Locken.

Friseurstudio Denise

Rotherbachstraße 147 • 59192 Bergkamen
Telefon (02306) 3 04 67 20
Öffnungszeiten:
Di. bis Fr. von 8.30 bis 18.00 Uhr • Sa. von 8.00 bis 14.00 Uhr



Lions BergKamen

Martin Brandt neuer Präsident

Wachwechsel beim Lionsclub BergKamen: Der Kamener Dr. Christian Fastenrath übernimmt zum 1. Juli das Amt des Präsidenten dieses Clubs. Für Martin Brandt geht entsprechend den Lions-Statuten nach einem Jahr an der Spitze die Amtszeit zu Ende.

Der Bergkamener „Löwe“ Brandt blickt auf zwölf erfolgreiche Monate zurück: Während seiner Präsidentschaft konnte der Club über 30.000 Euro für soziale und kulturelle Zwecke in Bergkamen und Kamen ausschütten. Ein Wermutstropfen im Lionsjahr war natürlich die Corona-Pandemie, die ab Mitte März große Beeinträchtigungen der Clubaktivitäten bedeutete. Dennoch unterstützte der Club viele Projekte, insbesondere für Kinder und Jugendliche. Die Förderung junger Menschen in Kamen und Bergkamen ist seit langem Schwerpunkt des Clubs. Darüber hinaus engagier-



Martin Brandt (l.) überreicht seinem Nachfolger Dr. Christian Fastenrath die „Lionsglocke“ Foto: LC BergKamen

ten sich die „Löwen“ auch für geflüchtete Menschen in Kamen und Bergkamen. Obwohl durch das Corona-Virus viele Veränderungen

notwendig wurden, wollen der neue Präsident Dr. Christian Fastenrath, sein Vorstand und die Mitglieder des Lionsclubs Berg-

Kamen die erfolgreiche Arbeit auch im 25. Jahr des Clubs fortsetzen, getreu dem Lionsmotto „We serve“ – „Wir dienen“.

Häusliche Alten- und Krankpflege in Bergkamen, Kamen und Umgebung

Das P FLEGETEAM

Sabine Grothaus

Kostenfreie Beratung: (02307) 984100

- GRUNDPFLEGE
- BEHANDLUNGSPFLEGE
- VERHINDERUNGS-/ENTLASTUNGSPFLEGE

Falls Sie Fragen rund um die Beauftragung eines Pflegedienstes haben oder sich unverbindlich beraten lassen möchten, stehen wir Ihnen gern telefonisch zur Verfügung. Wir beraten Sie ganz individuell und auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt – bei Bedarf auch bei Ihnen zu Hause.

Das P FLEGETEAM Grothaus GmbH · Weststraße 31 · 59174 Kamen
Tel.: (0 23 07) 1 40 01 40 · www.das-pflegeteam-grothaus.de

SuS Oberaden

4. Kettenwurf-Vereinsmeisterschaft

Erneut wagten sich die acht Werferoldies an die schwierige Disziplin des Kettenwurfs, die ihnen zur Technikverbesserung des weitaus schwierigeren Hammerwurfs dienen soll.

Vorher wurden durch LA-Gerätewart Wilhelm Holtsträter drei neue Geräte erstellt. Über einen neuen W50-Vereinsrekord mit 25,30m konnte sich Ilona Schaub freuen, die bereits seit mehreren Jahren in der Hammerwurfsszene bekannt ist. Für die Männer des SuS gab es einige ordentliche Weiten: M60 - Joachim Seiffert (31,47m), Dietmar Westerhellweg (26,40m), Manfred Meier (23,80m; M65 - Eduard Meier (15,80m); M70 - Wilhelm Holtsträter (17,69m); M80 - Günter Ebeling (17,45m), Werner Silz

(15,79m). Da inzwischen wieder kleinere offizielle Leichtathletik-Sportfeste stattfinden, wollen einige SuS'ler ihre erworbenen Kenntnisse nun auch beim Hammerwurf einbringen, denn diese Disziplin steht u.a. im September in Soest und Oelde auf dem Programm.



Foto: Ebeling

Ein Urlaub für Bienen

Aus leeren Konservendosen ein Insektenhotel basteln

Eltern stehen in der Corona-Krise nach wie vor großen Herausforderungen. Zwischen Homeoffice und Homeschooling möchten zusätzlich noch die Kinder beschäftigt werden. Kreative Ideen sind daher mehr als gefragt. Der italienische Tomatenhersteller „Mutti“ ist zusammen mit der Influencerin Tanja von „Landhauskonfetti“ auf die Idee gekommen, aus leeren Tomatendosen ein Insektenhotel zu bauen. Die Dosen eignen sich aufgrund ihres Materials bestens als Schutzraum für die kleinen Gäste.

Upcycling

Das Insektenhotel ist ein echtes Upcycling-Projekt, das oben drein großen Spaß macht. Der nachhaltige Trend, aus gebrauchten Gegenständen neue Objekte herzustellen, wird immer beliebter. Ausrangiertes wird vor dem Müll gerettet und mit einer Prise Kreativität werden in eigener Umsetzung neue Produkte erschaffen. Das DIY-Projekt ist jedoch nicht nur eine tolle Idee für Familien mit Kindern. Auch als Dekoration auf dem eigenen WG-Balkon eignet sich das Insektenhotel hervorragend. Aufgrund ihrer Beschaffenheit sind sie ein ausgezeichnete Regenschutz. Die Einrichtung findet sich beim Spaziergang in der Natur: Natürliche Werkstoffe wie Äste, Stroh oder Bambus eignen sich je nach gewünschten Bewohnern.

Bauanleitung Insektenhotel aus der Dose

Materialien: Drei ausgewaschene, saubere Mutti-Konservendosen (oder andere, die mindestens 10 cm hoch sind), Füllmaterial: Bambus / Schilf / Stroh / kleine Äste, eine lange Kordel
Werkzeug: stabile Schere, Heißkleber, Zange, Schleifpapier, Hammer, Nagel
Schritt 1: Die Dosen säubern und gut trocknen lassen. Um



Foto: Mutti s.p.a.

die Verletzungsgefahr an den Dosenrändern zu verringern, können diese mit etwas Schleifpapier abgeschliffen werden. Das erleichtert nicht nur die Arbeit mit den Dosen, auch Insekten mögen es naturgemäß nicht scharfkantig. Daher mit dem Schleifpapier zusätzlich die Schilfrohre, etc. glätten.

Schritt 2: Um die Luftzirkulation des Insektenhotels zu sichern, sollten mit einem Hammer und einem großen Nagel kleine Löcher in die Böden der Dosen geschlagen werden.

Schritt 3: Das Füllmaterial sollte dem Anspruch der gewünschten Bewohner entsprechen und aus natürlichen Werkstoffen bestehen. Als Basis können Pflanzenstängel und kleine Äste genutzt werden, die gleich groß sein müssen, wie die Dose. Das Hotelzimmer ist dann ausreichend gefüllt, wenn nichts mehr herausfällt, sobald die Dose auf den Kopf gestellt wird. Sollen weitere Gäste wie

Ohrwürmer eingeladen werden, kann auch Stroh genutzt werden. Dieses kann entweder zwischen die Äste gestopft werden.

Schritt 4: Sind alle Dosen schon fast fertig – jetzt muss es nur noch aufgehängt werden. Dafür eine lange Kordel um die Dosen wickeln, um diese miteinander zu verbinden. Anschlie-

ßend sollte das Insektenhotel einen sonnigen, trockenen Platz erhalten. Bestenfalls ist der Eingang des Hotels in Richtung Süden ausgerichtet, damit dieser stets sonnig ist und die Insekten diesen leichter finden. Auch die Nähe zu Blumen und Stauden ist für die Platzwahl des Insektenhotels empfehlenswert, da diese als Nahrungsquelle für die kleinen Gäste dienen.

Wir sorgen für gutes Klima

Bis zum 30.09.20 gibt es die Klimaanlageanwendung zum Vorzugspreis von 59,- Euro zzgl. Kabinenfee

KFZ-Betrieb FRANK GURETZKY
Montag - Freitag 8.30 - 17.30 Uhr • Samstag 9.00 - 13.00 Uhr
Im Kattros 3 • 59192 Bergkamen • Telefon: 0 23 06 / 26 77 80

Ökologiestation

Spannende Angebote für Groß und Klein



Foto: Kreis Unna/Ralf Sängler

Schmieden, Trommeln, draußen sein: Ende August starten wieder einige interessante Veranstaltungen in der Ökologiestation.

Schmiedeworkshop

Dieser Workshop vermittelt die notwendigen Kenntnisse zum Feuermachen und jeder Teilnehmer kann unter Anleitung ein Feuereisen und ein Messer schmieden. Alles was die Teilnehmer hergestellt haben dürfen sie mit nach Hause nehmen

und sie erhalten zusätzlich etwas Zunder und einen scharfkantigen Feuerstein. Leitung: Daniel Niederau. Auch für Familien geeignet! Termin: Samstag, 29. August, 10 bis 16 Uhr. Kosten: Einzelpersonen 40 Euro, ein Familienteam von zwei Familienmitgliedern zahlt 74 Euro. Max. 20 Teilnehmer.

Anfängerkurs Trommeln

Das Erlernen der Schlagtechniken (Open / Bass / Slap) und Rhythmen fördert auf spiele-

rischem Weg Koordination und Konzentration. Auf leichten Übungen aufbauend wird jeder in den lebendigen Rhythmus einer Gruppe eingebunden und kann improvisierend seinen Gefühlen Ausdruck verleihen. Kursleiter: Volker Hardebusch. Termine: 28. August, 11./18. September und 2./9. Oktober, jeweils 18.30 bis 20 Uhr. Teilnehmerbeitrag für die Veranstaltungsserie: 50 Euro. Max. 15 Teilnehmer.

Offene Treffen: Draußenzeit

Sich auf die Spuren der Tiere begeben, dem Wind zuhören, mit Naturmaterialien werkeln, die Schätze der Pflanzen wiederentdecken, die Besonderheiten der Jahreszeiten wahrnehmen oder sich lautlos durch den Wald bewegen... Jede(r) ist eingeladen, sich einzubringen, so dass sich die Schwerpunkte der Treffen aus der Gruppe heraus entwickeln können. Diese

offenen Treffen, begleitet von Wildnispädagogin Sandra Bille, sind für alle, die ihre Naturverbundenheit stärken möchten. Start: 25. August, 17.30 bis 20 Uhr. Weitere Termine: 22. September, 27. Oktober und 24. November. Jeder Termin ist auch einzeln buchbar. Teilnahme auf Spendenbasis (Spenden gehen an eine gemeinnützige Organisation). Max. 20 Teilnehmer.

Bitte anmelden: Dorothee Weber-Köhling, Tel. 02389/980913 oder umweltzentrum_westfalen@t-online.de.

Nasse Wände? Schimmelbefall?
ANALYSIEREN. SANIEREN. GARANTIEREN
ISOTEC
Wir machen Ihr Haus trocken
Barowski-Böttcher GmbH
Bergkamen • 02389 9075309 • 0231 1772046
barowski@isotec.de • www.isotec.de/barowski

GTÜ KRAPPE URBAN INGENIEURBURO
• Hauptuntersuchungen (HU) nach §29 StVZO mit integrierter „Abgasuntersuchung“
• Schadengutachten
Erich-Ollenhauer-Straße 6a • 59192 Bergkamen
Tel. (02307) 96 73 634 • Fax (02307) 96 73 635
www.gtue-krappe.de • info@gtue-krappe.de

RUBIN Edelsteinfachgeschäft
Öffnungszeiten:
Di., Fr. von 10.00 Uhr - 13.00 Uhr
von 15.00 Uhr - 18.00 Uhr
Sa. & Mo. geschlossen
Eleanore Schütz
Mineralien Fossilien Schmuck
Reparaturen & Anterfertigungen
Geschenkgutscheine und
-verpackungen
Weststraße 57
59174 Kamen
0178 / 980 5670
www.rubin-kamen.de

Pflegedienst
GesundheitsPartner **GB**
Bergkamen GmbH
Am Römerberg 32 • 59192 Bergkamen
Telefon (02306) 84 98 710
verwaltung@gesundheitspartner-bergkamen.de

Sportabzeichen

Trainings-Saison läuft wieder

In der Zeit von 17.40 Uhr und 19.10 Uhr haben interessierte Sportler dann jeweils dienstags im Römerbergstadion die Möglichkeit, für die Disziplinen des Deutschen Sportabzeichens unter den vorgegeben Verhaltensregeln und Hygienestandards zu trainieren.



Foto: SuS Oberaden

Die Sportabzeichenprüfer/-innen stehen dabei mit Rat zur Seite und nehmen die Leistungen entsprechend der Spezifikation für Alter und Geschlecht ab. Wer sich vorab über die Übungen aus den Disziplingruppen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination informieren möchte, kann die entsprechende Ta-

belle auf der Internetseite des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) finden.

Der Sportabzeichentreff des SuS Oberaden führte am 25. Juni bereits die erste Abnah-

me in der Disziplin 200m Sprint im Radfahren für das Deutsche Sportabzeichen durch (siehe Foto). Bei sonnigem Wetter und mit einem großen Teilnehmerfeld wurden gute Zeiten erreicht.

Weitere Informationen über den Ablauf erteilt auch die Leiterin des Sportabzeichentreff Dagmar Schlüter unter Tel. 02306/980160.

Neue Gesichter bei der Stadt

Bergkamen begrüßt Nachwuchskräfte



Foto: Stadt Bergkamen

Bürgermeister Roland Schäfer begrüßt jetzt die neuen Nachwuchskräfte. 15 Nachwuchskräfte nehmen ihren Dienst in der Stadt Bergkamen auf.

Neben Verwaltungsfachangestellte/r und Bachelor of Laws wurde in diesem Jahr erstmalig eine Nachwuchskraft für den neuen Studiengang der Verwaltungsinformatik (Bachelor

of Arts) eingestellt. Zudem werden „Gärtner*in in der Fachrichtung Garten- und Landschaftsbau, sowie Straßenwärter*in ausgebildet.

Im Bereich der Erzieher*innen wurden Azubis in der Praxisintegrierten Ausbildung (PIA), für das klassische Anerkennungsjahr, sowie für das berufsvorbereitenden Jahrespraktikum im Bereich „Sozial- und Erziehungswesen“.

Gerda Kurz Ihr Friseur
Termine nach Vereinbarung!
Jahnstraße 90 • Bergkamen-Oberaden
Telefon (02306) 8 40 74

Juli 2020
**Fleischerei Kralemann**
Seit 1963 in Bergkamen-Heil und **30 Jahre** in 2. Generation.
Wir sagen „**Danke**“ an Opa Karl-Heinz, der uns den Weg bereitet hat.
Bei unseren Kunden bedanken wir uns ganz herzlich für die Treue!
Danke auch für die Unterstützung und das Vertrauen in dieser besonderen, aktuellen Zeit.
Wir tun auch in Zukunft alles, um Ihre Wünsche bestmöglich zu erfüllen.
Veronika, Hermann und Sven Kralemann zusammen mit unserem Team.
Montag Ruhetag
Di., Do., Fr. 7.30 bis 13.00 und 15.00 bis 18.00 Uhr
Mi. 7.30 bis 13.00 Uhr,
Mittwoch nachmittags geschlossen!
Sa. 7.00 bis 13.00 Uhr
Jahnstraße 144 • 59192 Bergkamen-Heil
Tel. (02306) 8 00 60

SuS Oberaden

37. Steinstoß-Vereinsmeisterschaften

Vor einigen Wochen durften die Werferoldies des SuS Oberaden nach zweimonatiger Zwangspause endlich wieder ihren Trainingsbetrieb aufnehmen. Jeden Dienstag ab 16 Uhr und donnerstags ab 10 Uhr kann im Römerbergstadion mit unterschiedlichen Wurf- und Stoßgeräten trainiert werden.



Foto: Ebeling

Besondere Beachtung finden dabei weitreichende Auflagen, die nach Vorgaben des Landes NRW zwischen der Leichtathletikabteilung und dem Sportamt der Stadt Bergkamen abgestimmt wurden. Mit dem Beschluss des FLVW zur möglichen Ausrichtung „kleinerer“ Wettkämpfe und unter Einhaltung aller Auflagen und Empfehlungen waren die SuS-Aktiven endlich froh, ihre traditionellen Vereinsmeisterschaften wieder zu starten. Insgesamt elf Werferoldies nahmen dann an den diesjährigen 37. Steinstoß-VM teil und erzielten mit altersgerechten

Geräten guten Weiten und sogar zwei Vereinsrekorde!

Die Ergebnisse: Verena Wiedeking (W65/3kg/5,72m), Ilo-na Schaub (W50/5kg/6,45m); Werner Silz (M80/3kg/10,56m/ Vereinsrekord), Günter Ebeling (M75/5kg/8,22m), Henry Herbst (M80/3kg/7,41m), Wilhelm Holtsträter (M70/5kg/8,78m); Fritz Köhler (M70/5kg/7,59m); Manfred Meier (M60/7,5kg/9,51m/Vereinsrekord), Joachim Seiffert (M60/7,5kg/9,39m), Dietmar Westerhellweg (M60/7,5kg/8,00m), Carsten Maaz (M60/7,5kg/7,48m)

Vielseitiger Spaß

„Doppeltraining“ bei den Werferoldies des SuS Oberaden



Fotos: Ebeling

Mit einer neuen Idee beleben die Werferoldies des SuS Oberaden in der Corona-Pandemie-Phase ihr Trainingsleben. Deshalb wurde eine doppelte Trainingseinheit unter Beachtung der von Verein und Stadt erhobenen Auflagen veranstaltet, an der mit zwölf Aktiven fast die komplette Werfer-Gruppe teilnahm.

vielseitigen Angebot mitzumachen. Nach einer abwechslungsreichen Aufwärmphase ging es zunächst darum, technische Fertigkeiten mit leichtathletischen Stoß- und Wurfgeräten Kugel, Diskus und Speer zu verbessern. Besonderer Einsatz war immer dann gefragt, wenn erzielte Weiten untereinander und auch gegenüber Vorjahresergebnissen verglichen wurden. Nach einem von SSW-Betreuer Ebeling vorbereiteten leckeren Mittagsschmaus in erforderlich aufgelockertem Rahmen standen weitere Übungseinheiten besonders mit den Langwurfgeräten Diskus, Speer und Schleuderball auf dem Programm. Gymnastik zum Abschluss beendete die rund 4-stündige Trainingseinheit mit großem Wohlwollen aller Teilnehmer.

Zwar sind inzwischen wieder kleinere Wettkämpfe unter Auflagen erlaubt, aber nur wenige Vereine in Westfalen wagen sich an eine solche Ausrichtung, so dass die SuS'ler erst ab Mitte August zu auswärtigen Wettkämpfen antreten können. So waren Freude und Bereitschaft groß, bei dem von SuS-Übungsleiter Jochen Seiffert erarbeiteten

Radfahr-Abnahme

Zweiter Termin für die Radfahrdisziplinen bei SuS Oberaden

Das Sportabzeichen lockt! Der SuS Oberaden lädt ein zur 20km Ausdauer Disziplin am Donnerstag, 20.08. Treffpunkt ist das Römerbergstadion um 17.30 Uhr.

des Mindestabstandes aufgefördert. Der Start findet in zwei Blöcken mit max. fünf Teilnehmern statt. Erster Start um 18 Uhr, zweiter Start um 19 Uhr. Eine vorherige Anmeldung hierfür, bei Dagmar Schlüter unter Tel. 02306/980160, wäre wünschenswert. Der SuS Oberaden erin-

Für die eigene Sicherheit wird jeder Teilnehmer zur Einhaltung



Foto: AROchau/adobe-stock.com

nert daran, dass das Tragen eines Fahrradhelms dringend empfohlen wird und beim Radfahren die

Straßenverkehrsordnung zu beachten ist. Pedelecs oder E-Bikes sind nicht zugelassen.

Abriss steht bevor:

Jugendheim an der Martin-Luther-Kirche ist bald Geschichte

Der ein oder andere kennt das Gebäude noch als Kindergarten Sonnenschein, seit rund zehn Jahren wurde es als Treffpunkt der Jugendarbeit und für Vor-Kita-Kinder der „Wichelgruppe“ genutzt.



Fotos: privat

Vor etwa einem Jahr bemerkte die Jugendgruppe erhebliche Risse, die sich in kurzer Zeit gebildet hatten. Schnell zog man Architekten des Kreiskirchenamts und einen externen Statiker zurate. Die Risse verschlimmerten sich und Mitte September stand fest, dass das Gebäude nicht mehr genutzt werden darf. Die Jugendgruppe trifft sich seitdem im Martin-Luther-Zentrum und die Wichelgruppe in den Räumen der katholischen Kirchengemeinde an der Barbarakirche. „Nachdem wir von den Archi-

tekten eine Aufstellung über notwendige Arbeiten und den damit verbundenen Kosten bekommen hatten, war klar, dass es keine wirtschaft-

lich sinnvolle Lösung gibt, das Gebäude zu erhalten. Darum wurde im Presbyterium der Beschluss gefasst, das Gebäude abzureißen“, erklärt Baukirch-



meister Artur Gallas. Bereits im Juni wurde ein neuer Stromanschluss für die Kirche gelegt, da dieser zuvor über das abrisssreife Gebäude gelaufen war. In Kürze ist das Gebäude Geschichte, ob es einen Neubau geben wird, steht noch nicht fest. Eine Kooperation mit dem Jugendzentrum „Yellowstone“ wäre für die Gemeinde auch denkbar.

Wir bauen auf... **GEBR. MÖLLER**

CONTAINERDIENST • TIEFBAU • BAUSTOFFE • TRANSPORTE

44532 Lünen • Kreuzstraße 132
Tel. 0 23 06/16 00-0
Fax 0 23 06/16 00-16
www.gebr-moeller.de

Jörg Kampmann

Garten- u. Landschaftsbau
Grabpflege- u. Gestaltung

Dorfstraße 21a • 59192 Bergkamen
Tel. (02389) 78 142 92 • 0162-23 79 935
info@gartenbau-kampmann.de • www.gartenbau-kampmann.de

195 JAHRE RÜSCHKAMP

Abb. zeigt Sonderausstattung gegen Mehrpreis.

FEIERN SIE MIT... SPAREN SIE MIT!

DER NEUE CORSA
als R-Edition mit 1.2 l Motor 55 kW (75 PS) EURO 6d, 5 Tüer

- 5" Touchscreen mit Bluetooth Freisprecheinrichtung, USB + Sprachsteuerung
- Verkehrszeichenerkennung
- 5-Türen
- Spurhalte-Assistent
- Frontkollisionwarner mit autom. Gefahrenbremsung und Fußgängererkennung
- intell. Tempomat, Klimaanlage, el.Fensterheber, ZV/Funk, Airbags, ABS, ESP®Plus, TPPlus, RDKS, Berg-Anfahr-Ass., Tagfahrlicht, Isofix, Müdigkeitserkennung, u.v.m.

OHNE ANZAHLUNG MTL. 119 €

Kraftstoffverbrauch in l/100 km kombiniert/CO₂-Emission in g/km kombiniert/Effizienzklasse: 4,1/93/A.

Irrtum/Zwischenverkauf vorbehalten. Angebot als Tageszulassung ohne Kilometer Laufleistung. Leasingbeispiel der Opel Leasing GmbH, für die wir als ungebundener Vertreter tätig sind: Laufzeit 36 Monate, Leasing-Sonderzahlung 0 €, gebundener Sollzins 4,99 %, effektiver Jahreszins 5,11 %, Gesamtfahrleistung 30.000 km (+Freigrenze 2.500 km), zzgl. 990 € Überführungskosten, Gesamtkreditbetrag 12.576 €, voraussichtlicher Gesamtbetrag 4.284 €. Mtl. Leasingrate 119 € inkl. 16% MwSt.

Franz Rüschkamp GmbH & Co. KG

195 JAHRE JUBILÄUM Rüschkamp

www.opel-rueschkamp-erne.de
59368 WERNE • Lünener Straße 41 • Telefon 02389 / 98 40-0

Von Profis für Profis – das Gewerbekundenzentrum vom Autohaus Rüschkamp

So unterschiedlich wie Ihr Geschäft sind auch unsere Möglichkeiten Gewerbetreibende bei der Fahrzeugsuche und Verwaltung zu betreuen.

Nutzfahrzeugkunden erfahren Betreuung an 2 Standorten.

An unseren Opel und Peugeot Nutzfahrzeug Standorten in Dortmund und Werne, finden alle, die die besonderen Fähigkeiten eines Nutzfahrzeuges benötigen genau die richtige Betreuung. Von der Standardware bis zur absoluten Sonderlösung – bei uns bekommen Sie immer das richtige Produkt. Vom Fahrzeugkauf, über die Werkstattbetreuung bis hin zu unseren exklusiven Zusatzleistungen finden Nutzfahrzeugkunden im Autohaus Rüschkamp ein umfassendes Portfolio.

Dabei gehen unsere geschulten Verkaufsberater ganz individuell auf die Bedürfnisse Ihrer Branche und Ihres Unternehmens ein. Egal ob Großkunde oder Ein-Mann-Betrieb, bei uns erfahren Gewerbetreibende stets eine ideale Beratung, finden das ideale Geschäftsfahrzeug und die perfekte Betreuung in Sachen Service und Instandhaltung. Alles bequem und einfach aus einer Hand.

Großkunden- und Fuhrparkmanagement vom Experten.

Kunden, die den Status eines Großkunden erfüllen erhalten über unsere professionelle Großkundenabteilung erstklassige Beratung bei allen anfallenden Leistungen. Vom Fuhrparkmanagement bis zur Führerscheinkontrolle, bei uns finden Behörden, Institutionen und andere Großkunden stets den richtigen Experten.

Spezielle Angebote für Gewerbetreibende.

Als Gewerbetreibender kommen Sie bei Rüschkamp in den Genuss besonderer Konditionen, auch ohne den Status eines Großkunden zu erfüllen. Lassen Sie sich doch einfach mal von unseren Spezialisten beraten.

Natur erleben

Waldschule Cappenberg bietet vielfältiges Programm

Einen Katzensprung von Oberaden entfernt, nahe Schloss Cappenberg, liegt die Waldschule Cappenberg. Hier finden regelmäßig spannende Exkursionen, Workshops und Kurse für Groß und Klein statt. Wir haben ein paar Programm-Highlights für die Familie herausgepickt.

Bat Night

Auf den Spuren der Fledermaus

Familien mit Kindern ab 6 Jahre
Freitag, 28.08.2020 von 20 bis 22 Uhr

Die abendlichen Aktivitäten der heimischen Fledermausarten stehen im Mittelpunkt der Exkursion. Nach einem kleinen Lichtbildvortrag in den Räumen der Waldschule, zu Lebensweise und Verhalten der Fledermaus, begeben sich die Personen an den Cappenberger See, um die verschiedenen Fledermausarten bei der Jagd zu



Foto: privat

beobachten und ihre Ultraschallrufe mittels Detektoren für das menschliche Ohr hörbar zu machen. Leitung: Willi Dickhöfer und

Marc-Christian Arnold (Fledermausexperten). Teilnahmegebühr: Erwachsene 7,50 €, Kinder 4,50 € Anmeldung bis zum 25.08.2020.

lung von Nisthilfen aus Holz. Das hierfür erforderliche Baumaterial soll ausschließlich aus Altholz bestehen, das entsprechend überarbeitet und neu genutzt werden soll. Im Abschluss können die Teilnehmer die Nisthilfen mitnehmen. Werkzeuge sollten mitgebracht werden, Baumaterial kann in der Waldschule zum Selbstkostenpreis von 5 Euro erworben werden. Teilnahme kostenlos, Teilnehmerzahl auf 10 Personen begrenzt, darum frühzeitig Anmelden! Anmeldung bis zum 07.09.2020.

Treffpunkt für alle Termine ist die Waldschule Cappenberg, Am Brauereiknapp 17,59379 Selm. Anmeldungen bitte telefonisch unter Tel. 02306/53541. Weitere Informationen und noch viele andere Termine für Kinder und Erwachsene unter: www.waldschulcappenberg.de

Waldschule praktisch Bau von Vogel-Nisthilfen aus Altholz

Familien mit Kindern ab 10 Jahre
Donnerstags: 10., 17., 24.09.2020, jeweils von 14 bis 16 Uhr

Bei diesem 3-tlg. Workshop stehen die Nachhaltigkeits-Themen „Recycling/Upcycling“ und „Arten-schutz“ im Vordergrund. Zu Anfang werden Informationen zum Eichenprozessionsspinner, deren Einfluss auf die Eichenbestände und deren natürliche Feinde in der Vogelwelt vermittelt. Danach wird besprochen, mit welchen Nisthilfen diese Vogelart unterstützt werden soll. Darauf abgestimmt, erfolgt die Planung und Herstel-

KERAKI
Naturstein
MEISTERBETRIEB

atk
Bergkamen-Weddinghofen
Am Hauptfriedhof 6
Telefon: 0 23 07 - 6 93 50
E-Mail: kerak@t-online.de
www.naturstein-kerak.de

Grabmale und Skulpturen

Praxis für Physiotherapie
Böhme
Inh. Ulrike Wolf
und Manuelle Therapie

Telefon:
0 23 06 / 8 09 09

Termine nach Vereinbarung

Unsere Leistungen
CMD (Kiefergelenksbehandlung)

Krankengymnastik • Gerätegestützte Krankengymnastik • Krankengymnastik nach Bobath • Klassische Massage • Bindegewebe-massage • Fußreflexzonenmassage • Thermo-Therapie Fango, Heißluft- Kälteanwendungen • Manuelle Lymphdrainage • Triggerpunkt Behandlungen • Elektrotherapie und Ultraschall • Hausbesuche ärztl. verordnet • Medizinische Fußpflege

Praxis für Physiotherapie Böhme
Inh. Ulrike Wolf
Jahnstraße 90 • 59192 Bergkamen
Telefon (02306) 8 09 09 • Fax (02306) 94 06 57
www.boehm-wolf.de



Foto: Fotowerk/adobe-stock.com

Schuljahr 2021/22:

Sie können Ihre Kinder ab sofort anmelden!

Alle Erziehungsberechtigten, deren Kinder im Zeitraum vom 01.10.2014 bis 30.09.2015 geboren sind, wurden mit Schreiben vom 03.08.2020 vom Amt für Schulverwaltung, Weiterbildung und Sport der Stadt Bergkamen angeschrieben.

Mit einem Anschreiben wurde den Eltern ein „Anmeldeschein“ zugesandt, den sie ausfüllen und zum Schulverwaltungsamt zurücksenden sollen. Außerdem erhielten die Eltern eine Liste aller Bergkamener Grundschulen, da sie ihr Kind an einer

Grundschule ihrer Wahl anmelden können. Sobald die Anmeldescheine dem Amt für Schulverwaltung, Weiterbildung und Sport vorliegen, steht fest, wie viele zukünftige Schülerinnen und Schüler die jeweiligen Grundschulen im Sommer 2021 besuchen wollen.

Anmeldeverfahren im Oktober
Das Anmeldeverfahren wird an den Bergkamener Grundschulen in der Zeit vom 28.10. bis 13.11.2020 durchgeführt. Hierzu erhalten die Erziehungsberechtigten von der entsprechenden Grundschule einen Termin.

Es sollte das Familienstammbuch bzw. eine Geburtsurkunde des Kindes/der Kinder sowie bei getrennt lebenden oder geschiedenen Eltern einen beglaubigten Nachweis über das elterliche Sorgerecht vorgelegt werden.

Keine Post bekommen?

Sollten Erziehungsberechtigte versehentlich keine Mitteilung erhalten haben, können sie sich unter der Rufnummer (02307) 965-394 beim Amt für Schulverwaltung, Weiterbildung und Sport melden. Eltern, die ihr Kind vorzeitig einschulen wollen, können sich ebenfalls beim o. g. Amt melden und er-



Foto: Ramona Heim/adobe-stock.com

halten einen Anmeldeschein für die vorzeitige Einschulung zum Schuljahr 2021/22.

Über die Aufnahme eines Kindes entscheidet letztendlich die entsprechende Schulleitung unter Berücksichtigung des schulärztlichen Gutachtens.

HOF HENTER
Produkte aus der Region

Kartoffeln Zwiebeln Eier

Bambergstr. 85 | 59192 Bergkamen
Tel. 02307/60712 | Montag - Samstag von 8 bis 18 Uhr

Kampo
Planung - Installation - Abrechnung

Dipl. Ing. Thomas Kampowski
Technische Gebäudeausrüstung
Alisostraße 95 a, 59192 Bergkamen
Tel. 02306 963804 - 0170 4066919

Rohrbruchortung Bautrocknung Sanitär & Heizung
Thermografie Energiepass Abrechnungsservice

www.mtecb.de info@mtecb.de

Hilfe für Vereine und Verbände

NRW Heimatministerium startet Sonderprogramm „Heimat 2020“

Das NRW Heimatministerium hat das Sonderprogramm „Heimat 2020“ gestartet, mit dem gemeinnützige Vereine und Verbände finanziell bei der Bewältigung der Folgen der Corona-Pandemie unterstützt werden sollen.



50 Millionen Euro für Vereine und Verbände bietet das Landesprogramm „Heimat 2020“. Foto: www.mhkgb.nrw/ ©Martina Berg - stock.adobe.com, ©bilderstoeckchen - stock.adobe.com

Gemeinnützige Vereine, Verbände oder Organisationen können zur Überwindung eines durch die Corona-Pandemie verursachten existenzgefährdenden Liquiditätsengpasses beim Land NRW einen einmaligen Zuschuss in Höhe von bis zu 15.000 Euro beantragen. Die finanzielle Unterstützung richtet sich maximal nach dem tatsächlichen Bedarf.

Voraussetzung für die Gewährung der Sonderhilfe ist die Vermeidung eines durch die Corona-Pandemie verursachten Liquiditätsengpasses, der zu einer Existenzgefährdung in Form einer drohenden Zahlungsun-

fähigkeit führen könnte und durch den Wegfall von Einnahmen und/oder nicht zu verhindernden Ausgaben durch die Corona-Pandemie eingetreten ist.

Ein Beispiel: Vereine erzielen mit der Durchführung von Festen, durch zeit-

weise Vermietung oder durch Eintrittsgelder in der Zeit zwischen März und Oktober regelmäßig Erlöse, die zur Deckung laufender Kosten zwingend erforderlich sind. Kann der Wegfall dieser Erlöse aufgrund der Corona-Pandemie nicht ausgeglichen werden, kann der Betrag gefördert werden, der zur Deckung unvermeidlicher laufender Kosten erforderlich ist. Die Anträge können ab sofort bis maximal zum 4. Dezember 2020 ausschließlich online unter <https://www.mhkgb.nrw/themen/heimat/sonderprogramm-heimat-2020> gestellt werden. Bergkamens Bürgermeister Roland Schäfer begrüßt das Son-

derprogramm: „Uns haben in den vergangenen Wochen viele Anfragen gemeinnütziger Vereine und Verbände erreicht, die insbesondere durch das Verbot der Großveranstaltungen ihren finanziellen Verpflichtungen nicht nachkommen können. Mit dem Sonderprogramm werden diese Folgen jetzt abgemildert. Für den Erhalt der Vereine und Verbände, die unsere Gesellschaft durch ihren ehrenamtlichen Einsatz und ganz besonders mit ihren Festen und Veranstaltungen bereichern, eine wichtige Botschaft.“

Weitere Infos
Die Stadt Bergkamen hat ihre Informationsseite zum Thema Corona-Virus um einen Hinweis für Vereine, Verbände und Organisationen erweitert. Außerdem gibt es unter der Rubrik „Kultur, Tourismus, Sport und Events“ einen neuen Bereich mit dem Namen „Informationen für Vereine, Verbände und Organisationen“. Hier sind neben dem Sonderprogramm „Heimat 2020“ auch weitere Links zu Förderprogrammen für Vereine und Verbände – auch Corona unabhängig – zu finden. Weiter Infos erteilt Corinna Feldkamp, Tel. 02307/965-237.

Individualprophylaxe für Kinder

Auch in schweren Zeiten bietet Ihnen das Zahnärzteezentrum Witt in Bergkamen-Oberaden ein strahlendes Lächeln!

Jedes Kind, das gesetzlich krankenversichert ist, hat ab dem 6. bis zum 18. Lebensjahr 2x im Jahr Anspruch auf eine zahnmedizinische Individualprophylaxe (IP), die sogenannten IP-Leistungen. Diese unterstützen die häuslichen Bemühungen der Eltern um die Mundhygiene ihres Kindes, indem sie auf dessen individuelle Besonderheiten eingehen. Aufgrund der guten zahnärztlichen Gesundheitsaufklärung ist im Laufe der letzten Jahre vielen Eltern zunehmend bewusst geworden, dass der Pflege der Zähne ihres Kindes bereits ab dem ersten Milchzahn eine entscheidende Rolle zukommt. Lernen die Kinder von Anfang an, dass das Zähneputzen zur täglichen Routine gehört, profitieren hier von nicht nur die Milchzähne, sondern lebenslanglich der

Gesundheitszustand der bleibenden Zähne und des Zahnhalteapparates. Die sogenannten IP-Leistungen werden in 4 Schritten durchgeführt. Zunächst wird ein Mundhygienestatus erstellt, indem die Zähne der Kinder anhand eines für die Zähne gedachten Färbemittels angefärbt werden. Durch die Farbe wird nach dem Auspülen sichtbar, wo sich bakterielle Plaque verbirgt. So können mögliche Schwachstellen bei der Mundhygiene des Kindes identifiziert und für Kind und Eltern sichtbar gemacht werden. Über den individuellen Stand der Mundhygiene und mögliche Folgen wird dabei aufgeklärt. Anschließend wird individuell entschieden, welche Zahntechnik für das Kind geeignet sind. Mit einer Einwegzahnbürste wird schließlich die Putzroutine des Kindes überprüft, um ggf. Verbesserungsvorschläge mit verschiedenen individuellen Zahntechniken zu machen.

Eine Aufklärung über Hilfsmittel wie z.B. Interdentalbürsten und Zahnseide erfolgt ebenso wie eine Einschätzung, welche Bürstensorte sich am Besten für das Kind eignet. Im Anschluss werden die Zähne professionell gereinigt, poliert und mit einem fluoridhaltigen Schutzlack fluoridiert, um sie vor Karies zu schützen. Selbstverständlich klären wir Sie auch über die häusliche Fluoridierung auf, damit diese auch eigenständig zuhause durchgeführt werden kann. In einem separaten Termin werden nach Bedarf die kariesfreien Zahnfissuren der bleibenden Molaren (die großen Backenzähne) versiegelt, insofern diese bei der Zahnvorsorgeuntersuchung festgestellt worden sind. Da die Zahnfissuren bei Kindern häufig sehr tief sind, was eine Ablagerung von Nahrungsresten begünstigt und eine gründliche Reinigung erschwert, werden die Zahnfissuren versiegelt und somit einer Kariesbildung vorge-



beugt. Nutzen Sie diese Vorsorge- und Therapiemöglichkeiten für Ihr Kind, um dessen Milchzähne lange gesund zu erhalten und die bleibenden Zähne von Anfang an vor Karies und Zahnfleischerkrankungen zu schützen. Rufen Sie uns gerne an und vereinbaren Sie einen Termin. Wir freuen uns auf Sie! Foto: Zahnärzteezentrum Witt, Text: Melda Alazoglu, Zahnärzteezentrum Witt

Augenblicke in der Natur

Ausstellung in der Ökologiestation



Fotos: Günter P. Reinartz



Im 15. Lebensjahr erwarb der Kamener Naturfotograf Günter P. Reinartz seine erste Spiegelreflex-Kamera, die ihn dann auch während des Studiums und im späteren Berufsleben fast ständig begleitete.

Eine Ausstellung in der Ökologiestation, die bis zum 11. Oktober zu sehen sein wird, zeigt seine Erinnerungen, Begegnungen und Erfahrungen mit der Na-

tur: die ungewöhnlichen Zeichnungen an Tieren, seltene Gäste wie Ibis, Löffler oder Schwarzstorch, die Art in der ein Käfer seine Flügel faltet oder die besondere Stärke einer Ameise. Bezaubert ließ sich Günter P. Reinartz auch vom Anblick eines Schmetterlings, dem Start eines Storches aus seinem Nest, zufällig entdeckten Waschbären beim Spiel aber auch einfach nur einem Blumentepich und buntem Herbstlaub. Da corona-

bedingt nur eine beschränkte Personenzahl im Ausstellungsraum zulässig ist, ist vor einem Besuch eine Anmeldung unter Tel. 02389/980911 oder Tel. 02389/98090 notwendig.

Hof Brüggemann
Eier Erdbeeren Kartoffeln Gemüse Obst
Jahnstraße 82 Bergkamen-Oberaden
Telefon 0 23 06-8 02 70

Köstlich!
HIMBEEREN, HEIDELBEEREN und GEMÜSE aus eigenem Anbau, sowie frische KARTOFFELN aus der Region. Außerdem immer frische EIER aus eigener Hühnerhaltung u.v.m.
Aktuell geöffnet: Mo. u. Mi. von 9 bis 13 Uhr, Di. von 15 bis 18 Uhr, Do. u. Fr. von 9 bis 13 Uhr u. von 15 bis 18 Uhr, Sa. von 8 bis 13 Uhr

Immer da. Immer nah. **PROVINZIAL**
Die Versicherung der @ Sparbanken

Optimaler Schutz für Ihre Immobilie.

Ihre Provinzial Geschäftsstelle
Michael Schulze e.K.
Jahnstr. 39
59192 Bergkamen
Tel. 02306/81515
Fax 02306/82914
schulze@provinzial.de



Reparaturen aller Fabrikate
Egal ob Mechanik oder Elektrik, ob Wartung oder Inspektion -
KLIMACHECK wir kümmern uns um alle Belange **LICHTTEST** rund um Ihr Auto:
Sichern Sie sich einen 10,-€ Gutschein* für den nächsten Werkstattbesuch!
* ab 50,- € für Ersatzteile
Nicht mit anderen Fabrikaktionen kombinierbar. 1 Gutschein pro Werkstattbesuch

Autohaus Jehrke
Bombergstr. 116, Bergkamen, ☎ (0 23 07) 96 26 30
Internet: www.Jehrke.de e-mail: info@Jehrke.de

Service **Audi Service**

Da steckt viel drin

Rezeptideen zum Tag der Erdnuss am 13. September

Gäbe es den Tag der Erdnuss am 13. September noch nicht – es würde höchste Zeit, diesen Ehrentag ins Leben zu rufen. Schließlich stecken in der eigentlichen Hülsenfrucht viele Vitamine, Nährstoffe und Eiweiß, die allesamt wichtig für unseren Körper sind. Erfunden wurde der offizielle, jährliche Tag der Erdnuss in den USA. Keine Überraschung angesichts der dortigen Begeisterung für Erdnussbutter-Sandwiches und weitere Leckereien.

Als Powersnack für zwischendurch ist die Erdnuss hierzulande ebenfalls sehr beliebt. Doch auch in der Küche lässt sie sich vielseitig verarbeiten. Egal ob deftig, exotisch-würzig oder zum Dessert: Erdnüsse sorgen bei zahlreichen Gerichten für den besonderen Kick. Dazu sind sie eine wichtige Eiweißquelle und reich an den Vitaminen B1 und E, an Magnesium, Kalium und Zink. Unter www.erdnuesse.de gibt es interessante Informationen rund um das Powerfood und seine Inhaltsstoffe sowie zahlreiche Rezeptideen zum Nachkochen. (djd)



Fotos: djd/ültje/Dirk Przybylla

Auberginen-Erdnuss-Piccata

Zutaten für 4 Portionen:

16 große Scheiben Auberginen à 25 g, Salz, 80 g ültje Erdnüsse, geröstet & gesalzen sowie etwas für die Deko, 6 Eier,

2 EL gehackter Thymian, 2 EL gehackte glatte Petersilie und etwas für die Deko, 50 g geriebener Parmesan, Pfeffer, 50 g Mehl, 3 EL Olivenöl

Zubereitung:

Auberginen putzen, waschen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen und 20 Minuten ziehen lassen. Inzwischen die Erdnüsse in einem Blitzhacker fein hacken. Eier aufschlagen und mit 80 g Erdnüssen, Thymian, Petersilie und Parmesan vermischen, salzen und pfeffern. Auberginenscheiben trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen, dann in Mehl wenden. Scheiben nacheinander in die Ei-Käsemasse tauchen und in einer Pfanne im erhitzten Olivenöl goldgelb braten. Die Auberginen-Erdnuss-Piccata auf Tellern anrichten, mit restlichen Erdnüssen und Petersilie bestreut servieren. Tipp: Dazu passt Salsa Verde oder ein Joghurt-Dip mit Blattsalat.

Schokoküchlein mit flüssigem Erdnuss-Kern

Zutaten für 4 Portionen:

200 g Zartbitterschokolade, 120 g Butter, 2 Eier, 2 Eigelb, 100 g Zucker, 30 g Mehl, 4 TL ültje Erdnuss-Creme, creamy, 2 EL Puderzucker, 4 TL Erdnüsse, geröstet und ohne Salz

Zubereitung:

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Schokolade grob hacken und mit 100 g Butter schmelzen. Eier und Eigelb mit Zucker cremig aufschlagen. Mehl und die Schokomasse unterrühren. Vier hitzebeständige, runde Förmchen mit der restlichen Butter fetten. Schokomasse bis zur Hälfte einfüllen. Je 1 TL Erdnuss-Creme in die Mitte geben und mit der restlichen Masse auffüllen. 16 bis 18 Minuten backen. Küchlein mit Puderzucker bestäuben, mit Erdnüssen garnieren und warm servieren.

Guten Appetit!

Drei Policen zum Start

Versicherungstipps für Azubis

Damit Jugendliche wegen der Corona-Auswirkungen auf den Lehrstellenmarkt nicht den Anschluss an ihre berufliche Zukunft verpassen, wurden viele Weichen neu gestellt: Von einmaligen staatlichen Prämien für Betriebe, die Ausbildungsplätze halten oder sogar mehr als bislang anbieten, bis hin zu flexiblen Ausbildungsstarts bis Oktober oder November.

„Auch, wenn sich für den ‚Ausbildungsjahrgang Corona‘ besondere Herausforderungen stellen: Die Absicherung von Alltagsrisiken sollten Lehrlinge auch in der Pandemie auf der To-do-Liste haben“, erklärt Anja Grigat, Versicherungsexpertin der Verbraucherzentrale in Kamen.

Scheinbar maßgeschneiderte Berufsanfänger-Pakete von Versicherungsgesellschaften seien hier jedoch häufig nicht die Lösung. Denn mal seien die Policen zu teuer, mal böten sie überflüssigen Schutz oder deckten existenzielle Risiken nicht ausreichend ab. „Mit Haftpflicht-, Kranken- und Berufsunfähigkeitsversicherung als Basis-Trio sind Ausbildungsstarter auf einem sicheren Weg“, weiß Anja Grigat und gibt folgende Tipps:

Krankenversicherung

Mit Beginn der Ausbildung erlischt das Recht, wie bislang in der bisherigen Familienversicherung durch die Eltern versichert zu sein. Der Azubi muss sich bei einer

Krankenkasse seiner Wahl selbst versichern. Bei der Suche nach der passenden Krankenversicherung ist es ratsam, verschiedene Krankenkassen entsprechend der persönlichen Bedürfnisse zu vergleichen und dabei auch auf den Service und die Zusatzleistungen zu achten. Die Krankenversicherung übernimmt die Kosten im Krankheitsfall. Das sind Behandlungs- und Krankenhauskosten, Medikamente und Krankengeld ab der siebten Woche einer Krankheit. Für die ersten sechs Wochen zahlt der Ausbildungsbetrieb die Ausbildungsvergütung (netto) weiter, danach gibt es von der Krankenkasse das – niedrigere – Krankengeld.

Berufsunfähigkeitsversicherung

Auch, wenn man beim Start ins Arbeitsleben daran kaum denken mag: Eine frühzeitige Absicherung durch eine private Berufsunfähigkeitsversicherung (BU) ist unverzichtbar für den Fall, dass der Beruf wegen eines Unfalls oder einer schweren Erkrankung nicht mehr ausgeübt werden kann. Denn die gesetzliche Rentenversicherung leistet erst in Form der Erwerbsminderungsrente, wenn hier mindestens fünf Jahre lang Beiträge entrichtet sind. Versicherungsschutz besteht nur bei einer Berufskrankheit und bei einem Arbeitsunfall. Damit der private BU-Schutz tatsächlich auch die finanziellen Risiken der Berufsunfähigkeit ausgleicht, darf die Versicherungssumme nicht zu knapp

bemessen sein. Den BU-Schutz mit einer teuren Kapitallebensversicherung zu koppeln, ist nicht sinnvoll. Achtung: Einige Versicherer fordern bei Antragstellung Angaben zu einer (möglichen) Corona-Erkrankung. Deshalb sollten Gesundheitsfragen, also auch die zu Covid-19, peinlichst genau beantwortet werden, um den Versicherungsschutz nicht zu gefährden.

Private Haftpflichtversicherung

Diese Police ist ein absolutes Muss! Sie deckt Schäden ab, die man bei anderen verursacht – zum Beispiel, wenn die Gesundheit eines anderen durch die eigene Unachtsamkeit dauerhaft stark beeinträchtigt wird. Bis zum Ende der Ausbildung

sind Azubis in der Regel bei ihren Eltern mitversichert und müssen keine eigenen Beiträge für die private Haftpflichtversicherung zahlen. Den Haftpflichtschutz über den Vertrag der Eltern sollte man sich jedoch von deren Versicherer bestätigen lassen. (VZ Kamen)



Foto: Eisenhans / Adobe-stock.com

EINE ZAHLEN, ZWEI BEKOMMEN.

1. Brille kaufen

2. Sonnenbrille dazu

Zu jeder Brille ab 100 Euro gibt es im Paket eine Sonnenbrille in Sehstärke dazu.

apollo.de Über 850x in Deutschland

Apollo

Wir sind für Sie da!

Telefonisch erfahren Sie unsere genauen Öffnungszeiten.

Apollo Optik Inh. U. Hübner

Massener Heilweg 24 · 59427 Unna · (02303) 95 31 76
Präsidentenstraße 39 · 59192 Bergkamen · (02307) 8 40 45
Wirschatener Straße 10 · 58730 Fröndenberg · Tel. (02373) 7 78 22

Impressum:
Methler/Oberaden aktuell erscheint 6 x im Jahr mit einer Auflage von 10.000 Exemplaren und wird kostenlos an Geschäfte und Betriebe in Methler, Husen, Kurl, Lanstrop und Oberaden verteilt.

Herausgeber:
FKW – Fachverlag für Kommunikation und Werbung GmbH
Delecker Weg 33 · 59519 Möhnesee-Wippringsen · Tel.: 02924/879700 · Fax: 02924/8797029
www.fkwverlag.com

Anzeigen:
Evelyn Böving Tel. (02303) 3 01 07-25
boeving@fkwverlag.com

Frank H.G. Meurer Tel. (02303) 3 01 07-23
meurer@fkwverlag.com

Es gilt die Preisliste Nr. 4, Januar 2019

Druck:
Senfelder Misset, Doetinchem

Titelfoto: Wiciok/RVR

Anzeigen, Fotos und redaktionelle Inhalte dieses Heftes dürfen nicht ohne unsere Genehmigung weiter verwendet werden.