



ortszeit

DAS MAGAZIN FÜR DIE GANZE FAMILIE

Stadtgespräche
Neues aus der Region

Termine
Veranstaltungen im
Kreis Unna

Mit den Terminen der



Westfalenhallen
Dortmund

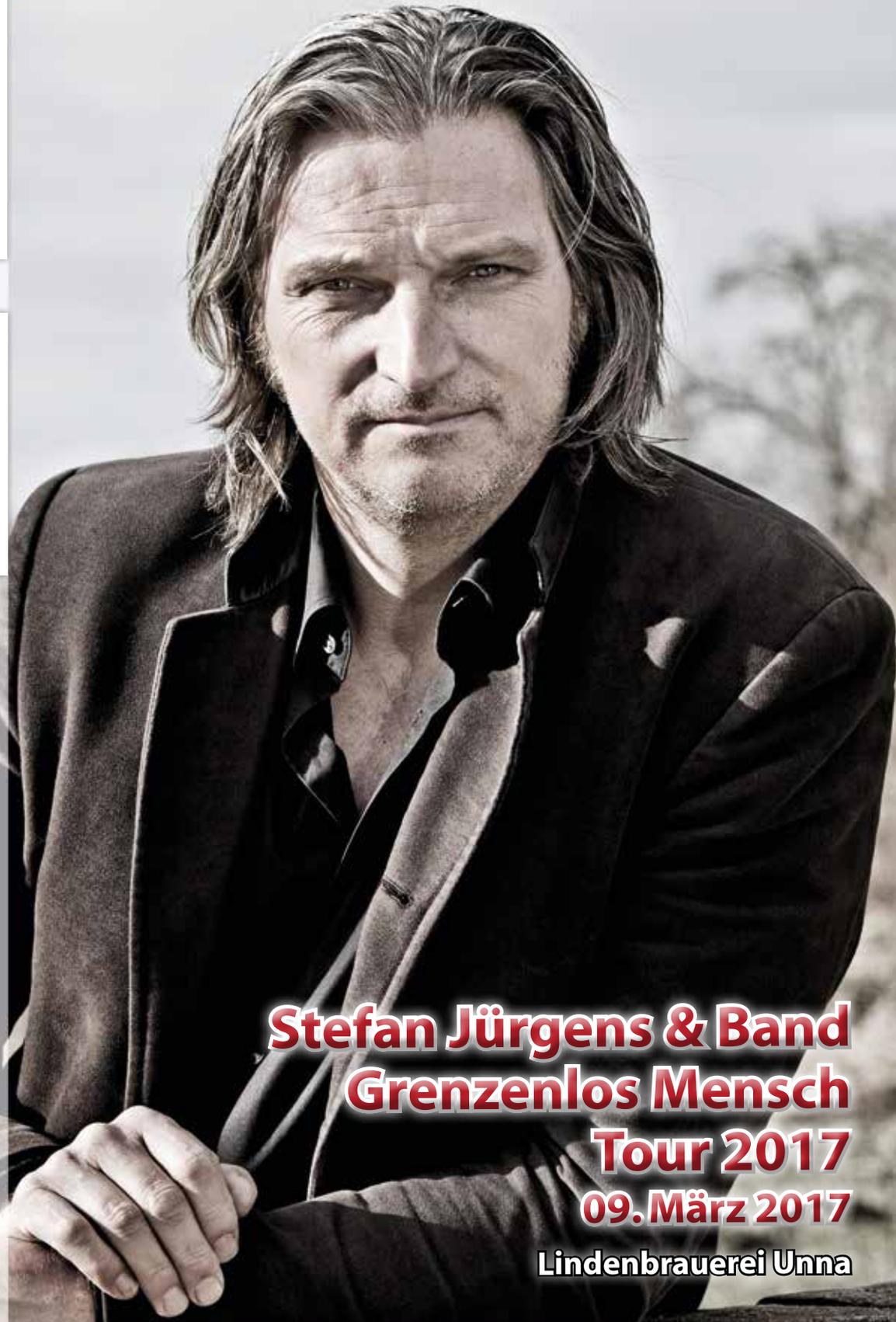
CREATIVA

Europas größte Messe für kreatives Gestalten
15. – 19. März 2017



Hamm:
Von Worpsswede bis Hiddensee
**Lieblingsorte –
Künstlerkolonien**
18. Dezember 2016 bis 21. Mai 2017
im Gustav-Lübcke-Museum Hamm
Telefon: 02381/17-5714
www.museum-hamm.de

HOF SÜMMERMANN
Landleben von seiner
schönsten Seite
Von-Steinen-Str. 1
58730 Frörmern
www.hof-suemmermann.de



**Stefan Jürgens & Band
Grenzenlos Mensch
Tour 2017
09. März 2017**

Lindenbrauerei Unna

Gepflegt leben im Herzen von Unna



Unabhängig, vielseitig, sicher umsorgt, liebens- und lebenswert sollte das Zuhause sein – das gilt auch für ältere Menschen. Diese Sicherheit bietet das Domizil am Hellweg mitten im Herzen von Unna seinen Bewohnern.

Cafés, Restaurants, Geschäfte, Apotheken, Ärzte und Krankenhäuser sind schnell erreichbar. 80 hochwertig ausgestattete Zweiraumwohnungen zwischen 45 und 85 Quadratmetern bieten Platz für persönliche Entfaltung. Alle Wohnungen verfügen über einen Balkon oder eine Loggia und sind bequem mit dem Fahrstuhl zu erreichen. Im Zentrum der Anlage befindet sich ein 600 Quadratmeter großer Dachgarten mit Terrasse.

- 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 soziokulturelle Aktivitäten
- Mittagsmenue und Kaffeerunde im eigenen Restaurant
- Hausmeister- / Reinigungsservice, weitere Wahlleistungen

Professionelle Betreuung sorgt für Sicherheit

Zudem verfügt jede Wohnung über einen Notruf. Selbstverständlich sind alle Bereiche des Hauses und die Außenanlagen auch mit einem Rollstuhl leicht zu erreichen. Für das Wohlbefinden der Bewohner sorgen ein Beschäftigungs- und Bewegungsprogramm, soziokulturelle Veranstaltungen, sowie ein eigener Pflegedienst mit 24-Stunden-Erreichbarkeit. Wer in das „Domizil am Hellweg“ zieht, muss sich nicht sorgen, im Fall der Pflegebedürftigkeit wieder umziehen zu müssen. So können auch Menschen einziehen, die bereits eine Pflegestufe haben. Kurzum: Im „Domizil am Hellweg“ findet jeder sein neues Zuhause.

Sie möchten mehr Informationen über unser betreutes Wohnen?

Rufen Sie uns bitte einfach an.



Clubraum zur Terrasse



Bibliothek mit Kamin



Wohnbeispiel

Massener Straße 18-22
59423 Unna

Tel.: 0 23 03 - 25 89 97 - 0
Fax: 0 23 03 - 25 89 97 - 199

unna@bonifatius-gmbh.de
www.bonifatius-gmbh.de

Das Domizil am Hellweg ist eine Einrichtung der



©FKW Verlag

Exklusiv „Ich habe mich prostituiert“	4
Garten Der Garten in Wartestellung	11
Rezept Tiroler Gröstl	14
Senioren Bandbreite der Möglichkeiten	16
Auto Frühling vorbereiten	26
Termine Veranstaltungen im Kreis	38



Fahrschule Seite 12
Wie finde ich die richtige Fahrschule?



Bauen & Wohnen Seite 21
Bauen oder Kaufen?



Fröndenberg Seite 28
Frühlingsmarkt

Liebe Leserinnen und Leser,

Die Winterberger bejubeln den Schnee, viele Kinder freuen sich, endlich eine Schneedecke erlebt zu haben, die für gut drei Wochen die Welt weiß verzauberte. Winter ist aber nicht überall (schöner) Winter, verdeutlicht schon das Gespräch im Kollegenkreis: Die Mutter aus Menden begeistert den Nachwuchs zum sonntäglichen Winterausflug an den Möhnesee. Der Kollege aus Hamm versichert glaubhaft: „Bei uns hat's nicht geschneit“!

Das beleuchtet auch die Wintersport-Arena Sauerland, die in ihrer 110-jährigen Geschichte blätterte, um deutlich zu machen: Früher gab es auch nicht mehr Schnee als heute.

Schon vor 100 Jahren seien damals beliebte Skifeste aufgrund von Schneemangel abgesagt worden. Zeitungsberichte belegen, dass 1915 Sauerländer an der Zukunft des Wintersports zweifelten, da „gefühl“ die Winter weniger Schnee brachten als im Jahrhundert davor.

Kälter und schneereicher wurden die Winter ab Ende der 30er Jahre, nach dem Krieg ließ Väterchen Frost wieder auf sich warten.

Außergewöhnlich schneereichen waren die 60er Jahre: Die Schneedecke auf dem Kahlen Asten betrug 1963 bis 1970 sechsmal mehr als einen Meter. Der Winter 1969/1970 war mit einem Spitzenwert von 2,39 Meter der bisher schneereichste.

Schauen wir also nach vorn und beleuchten den Sommer. Wie wäre es mit einem Blick in den „Hundertjährigen Kalender“?: Das gesamte Sonnenjahr sei durchweg mehr trocken als feucht und eher mäßig warm, heißt es dort. Prüfen wir dies anhand weiterer Vorhersagen:

Der März beginne kalt und windig, heißt es, sehr kalt vom 8. bis zum 17. März. Dann folgen der Prognose nach Sturm, Schnee und Regen sowie „sehr kalte Tage“. „Morgens friert es, die Tage sind aber schon wär-

mer und es taut“, heißt es zum Monatsende

Jeder weiß, dass Wetterprognosen maximal über 4 bis 6 Tage als zuverlässig gelten, Monatsprognosen nur eine kleine Richtung (in die warme oder kalte) vorgeben können.

Forscher wollen herausgefunden haben, dass der „Jet-Stream“, ein Starkwindband in der oberen Troposphäre die Großwetterlagen über Europa kennzeichne. Je weiter nördlich er liegt, desto sommerlicher sei es bei uns, je weiter südlicher, desto herbsterlicher ist der Sommer bei uns. Leider verraten sie uns nicht, wie sich der „Jet“ in diesem Jahr verhält.

Wünschen wir uns die nördliche Lage, und einen schönen Start in den Frühling. Ihr Team der Ortschaften.

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
Sandra Schmidt
Tel.: 0 23 03 • 30 10 723
schmidt@ortszeit.eu

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

Redaktion: Karola Schröter, Reinhold Häken,
Satz: FKW Fachverlag GmbH
Druck: alpha print medien AG, Darmstadt
Erscheinungsweise: monatlich
Verbreitungsgebiet: Auslagen in Unna, Kamen und Umgebung
Erfüllungsort: Möhnesee
Auflage: 30.000
Keine Gewähr für unaufgefordert eingesandte Manuskripte oder Fotos. Der Abdruck von Veranstaltungshinweisen ist kostenlos. Abdruck und Vervielfältigung redaktioneller Beiträge und Anzeigen bedürfen der ausdrücklichen Zustimmung des Verlages.

Titel: Tina Acke

BERGER GMBH
KÄLTE- & KLIMATECHNIK
GROSSKÜCHENCENTER BÜNDE

KÄLTE KLIMA
FACHBETRIEB

Borsigstraße 10 - 32257 Bünde
Fon: 05223 - 17 90 50 - Fax: 05223 - 17 90 56
info@berger-gmbh.net - www.berger-gmbh.net

Zweigstelle Soest:
Ahsenweg 24 - 59505 Bad Sassendorf
Fon: 02921 - 981 88 61 - Fax: 02921 - 981 88 61

„Ich habe mich prostituiert“

Thomas T.: Cannabis mit 8, Heroin mit 12, Überdosis mit 24 Jahren



Der Stiefvater trinkt Alkohol, schlägt seine Kinder. Thomas T. (Name geändert) ist acht Jahre alt, als der "neue" Vater in sein Leben tritt. Seine fünf und sechs Jahre älteren Stiefbrüder sind bereits mittendrin in der Düsseldorfer Drogenszene. Um ihnen zu gefallen, passt sich der damals Achtjährige an, raucht Cannabis, ist Drogenkurier. Im Alter von zwölf Jahren setzt er sich den ersten "Schuss". Er spritzt sich Heroin. Um seine Sucht zu finanzieren, prostituiert er sich, versinkt immer tiefer im Drogensumpf.

Für das Interview mit der Ortszeit-Redaktion erinnert sich der heute 54-Jährige noch einmal an die Zeit, die sein Leben zerstört und beinahe beendet hat.

Foto: Maciej Bledowski © fotolia.com

¹ LÜSA: Langzeit Übergangs- und Stützungsangebot in Unna ist eine Einrichtung des Vereins zur Förderung der Wiedereingliederung Drogenabhängiger e.V., gegründet 1997. 30 schwerstabhängige und chronisch mehrfach geschädigte drogenabhängige Menschen leben in der Einrichtung.
² Hepatitis C: Infektionskrankheit, die durch Blut übertragen wird. Sie kann zu Leberversagen und Krebs führen.
³ Subutex: Ersatzstoff zur Entwöhnung unter anderem von Heroin.
⁴ Methadon: Ersatzmittel für Heroin.

Ortszeit: Wann sind Sie das erste Mal mit Drogen in Berührung gekommen?

Thomas T.: Als ich acht Jahre alt war, haben meine Eltern sich getrennt. Der neue Mann meiner Mutter ist bei uns eingezogen. Er hat Alkohol getrunken, meine Stiefgeschwister und mich geschlagen. Meine älteren Stiefbrüder hatten mit Drogen zu tun. Ich wollte unbedingt dazu gehören und habe Cannabis geraucht. Ich war später sogar Drogenkurier. Wir haben im Zug Cannabis und Heroin geschmuggelt. Als ich zwölf Jahre alt war, habe ich mir das erste Mal Heroin gespritzt.

Ortszeit: Wie haben Sie die Drogen finanziert?

Thomas T.: Am Anfang war immer einer da, der was hatte. Ich musste mir keine Gedanken machen. Als ich 13 Jahre alt war, habe ich mich prostituiert. Ich habe auch bei Freiern gelebt. Ich hatte immer genug Geld für Drogen. Das ging lange Zeit so, bis ich 25 war. Dann war ich den Freiern zu alt - sie waren nur auf 'Frischfleisch' aus.

Ich habe damals Bilder gemalt und sie auf der Straße verkauft - für Kunst habe ich mich schon immer interessiert. Dabei habe ich kein Schild 'Ich bin arm' oder so ähnlich aufgestellt. Ich habe geschrieben, dass ich Drogensüchtiger bin und deswegen die Bilder verkaufe, um meine Sucht zu finanzieren. Die Leute fanden die Ehrlichkeit toll, und ich konnte zwei Jahre davon leben.

Ortszeit: Wie war die Zeit, in der Sie bei Freiern gelebt und sich prostituiert haben?

Thomas T.: Anfangs habe ich Heroin nur an den Wochenenden genommen. Mit 16, 17 war ich dann richtig abhängig. Allerdings war mir das damals nicht bewusst. Ich hatte in Dortmund eine Ausbildung als Tischler angefangen. Mein Chef hatte mich kurz vor Beendigung entlassen. Von da an ging es richtig bergab. Dass ich mich prostituiert habe, habe ich, warum auch immer, nicht als falsch empfunden.

Das hat mir meine Drogen finanziert. Und manche Freier waren bemüht um mich und haben gesagt, ich könne doch auch einfach damit aufhören, wenn ich wollte. Es waren oft Männer aus der Kunstszene in Düsseldorf.

Ortszeit: Warum hat Ihr Chef Sie während Ihrer Ausbildung entlassen?

Thomas T.: Zuerst muss ich erklären, dass es mir natürlich da schon schlecht ging. Ich bin während der Arbeit zur Toilette, um mich 'gesund' zu machen. Mein Chef hatte mich dann beim Spritzen erwischt.

Ortszeit: Wie ging es für Sie weiter nach diesem Rauschmiss?

Thomas T.: Ich hatte nichts mehr. Mit 24 hatte ich dann meine erste Überdosis. Bevorzugt bei meinen Drogen habe ich immer einen 'Shake' aus Heroin und Kokain. Irgendwann war es dann mal zu viel. Mit Glück habe ich das überlebt. Und so kam ich zu meiner ersten Therapie. Dort habe ich eine Frau kennen gelernt. Wir haben geheiratet, aber das hielt nicht lange an. Und ich wurde wieder rückfällig. Kontakt hatte ich zu ihr allerdings noch einige Jahre. Auch sie wurde immer wieder rückfällig. Ich habe sogar einmal mein komplettes Badezimmer zerlegt, weil ich Halluzinationen hatte. Ich war sicher, hinter den Fliesen hätte ich noch Drogen versteckt. So ging es immer wieder hin und her. Therapie, Entgiftung, Rückfall. Bis ich dann von Dortmund aus - zwischenzeitlich war ich obdachlos - hier nach Unna gekommen bin zum Projekt LÜSA¹. Seit dem geht es bergauf. Denn ich bin 'müde'

geworden. Ein weiterer Rückfall würde endgültig mein Leben kosten.

Ortszeit: Gab es niemanden in Ihrer Familie, der Sie hätte auffangen können?

Thomas T.: Nein. Meine Stiefgeschwister waren immer mal wieder in Pflegefamilien. Und meine Mutter sah es lieber, dass ich woanders unterkomme, als zu Hause für Stress zu sorgen. An fünf von sieben Tagen hatte es damals bei uns geknallt.

Ortszeit: Wie ist die Beziehung zu Ihrer Mutter heute?

Thomas T.: Meine Mutter ist inzwischen tot. Ich habe Sie trotz allem geliebt. Und zu meinem Vater habe ich vor kurzem

versucht, Kontakt aufzunehmen. Leider musste ich erfahren, dass er vor Jahren gestorben ist. Ich habe hier bei LÜSA die Möglichkeit bekommen, mit Betreuern zu seinem Grab zu fahren. Das hat mir geholfen. Ich habe nie Vaterliebe kennen gelernt. Auch, wenn ich ihn kaum kannte, es macht mich traurig. Aber ich versuche, an die schönen Dinge zu denken.

Ortszeit: Haben Sie nach den über 40 Jahre Drogenkonsum körperliche Schäden davon getragen?

Thomas T.: Mein Magen und meine Lunge sind angegriffen. Und mir ist vor ein paar Jahren meine Milz geplatzt. Aber das hing wohl mit der schlechten Ernährung zusammen. Drogen waren meine Nahrung gewesen. Man isst als Süchtiger nur, wenn man wirklich Hunger hat und dann natürlich nicht gesund. Und ich leide an Hepatitis C². Was noch dazu kommt ist, dass ich vom körperlichen Zu-

stand her eigentlich mindestens 15 Jahre älter bin, als tatsächlich.

Ortszeit: Glauben Sie, dass Sie es eines Tages schaffen werden, komplett frei von Drogen zu sein?

Thomas T.: Nein. Aber mit dem Ersatz, den ich hier bekomme, bin ich weg von der Nadel. 16 Milligramm Subutex³ bekomme ich morgens. Dass ich die Tabletten wahrscheinlich bis ans Ende meines Lebens nehmen werde, stört mich nicht. Ich bin mit dem Stoff klar im Kopf - anders als nach der Einnahme von Methadon⁴. Diabetiker müssen auch ihr Leben lang Medikamente nehmen.

Ortszeit: Wie weit blicken Sie in die Zukunft? Einen Tag, einen Monat?

Thomas T.: Da habe ich noch nie so wirklich drüber nachgedacht. Ich lebe immer von einem zum nächsten Tag, glaube ich. Aber es gibt schon Dinge, die ich erleben und machen möchte. Meinen Hobbys werde ich weiter nachgehen, dem Malen und Papier-Modellbau. Und eine Frau suche ich. Ich habe hier in der Einrichtung die Leidenschaft fürs Kochen entdeckt, und ich putze gerne. Ich wäre also ein guter Hausmann, während meine Frau zur Arbeit geht.

Ortszeit: Wie geht es Ihnen jetzt? Welche Wünsche haben Sie an das Leben, an Ihre Zukunft?

Thomas T.: Ich bin zufriedener geworden, seit ich hier in Unna bin. Ich habe gelernt, erst einmal eine Nacht über etwas zu schlafen. Denn meistens sieht am nächsten Morgen alles ganz anders aus. Ich würde gerne mal etwas in Schulen machen. Präventivarbeit leisten. Außerdem wünsche ich mir, einmal in den Urlaub zu fliegen und zwei Wochen wegzubleiben. Das geht leider nicht wegen der Tabletten, die ich bekomme. Rückfällig werde ich nicht mehr. Mein Leben ist wieder lebenswert geworden und den Kampf, den man als Drogensüchtiger erlebt, möchte ich nie wieder durchstehen. (ola)



Foto: Schröter

Im Kampf gegen die Drogensucht

Suchthilfe und Jugendbüro fordern mehr Präventionsarbeit

Wenn das Thema "Drogen" zur Sprache kommt und dann noch in Bezug auf Jugendliche, gibt es unterschiedliche Reaktionen. Von desinteressiert bis hin zu genervt ist beinahe alles vertreten. Aber es gibt immer noch diejenigen, die im Kampf gegen Rauschmittel nicht das Handtuch schmeißen.

Dass die Zahl der hilfesuchenden Konsumenten von Cannabis, Alkohol und den harten Drogen wie Kokain und Heroin gestiegen ist hier in der Region, beweisen die jüngsten Zahlen.

Auch Kinder in der Betreuung

"Im Jahr 2005 waren es noch 592 Frauen und Männer, die die Suchthilfe aufgesucht haben; 2010 waren es 763 und 1146 im Jahr 2015", sagt Diplom Sozialpädagoge Gerhard Klöpfer, Leiter der Unnaer Geschäftsstelle der Suchthilfe im Kreis Unna. Die Gruppe der 18- bis 25-Jährigen sowie die der 31- bis 40-Jährigen sei am häufigsten vertreten. Gerhard Klöpfer: "Wir betreuen auch viele Kinder von Drogensüchtigen. Die Gefahr, dass diese selbst einmal in die Abhängigkeit rutschen ist enorm groß."

Frühzeitige Aufklärung

Daher ist frühe Präventionsarbeit umso wichtiger. Das findet auch Beate Frommeyer vom Kinder- und Jugendbüro der Stadt Unna: "Die Vorbeugung ist nicht nur Teil der Pflichten der Kinder- und Jugendhilfegesetzes. Sie ist auch ein Anliegen des Grundgesetzes. Gemeint sind Angebote, die Heranwachsende befähigen, sich vor schädlichen Einflüssen zu schützen, und sie zur Kritikfähigkeit, Entscheidungsfähigkeit und Eigenverantwortlichkeit sowie zur Verantwortung gegenüber ihren Mitmenschen führen sollen.

ziehungsberechtigte sollen informiert und befähigt werden, Kinder und Jugendliche besser vor gefährdenden Einflüssen zu schützen. Damit ist Präventionsarbeit, in Bezug auf unsere Kinder und Jugendlichen, eine der wichtigsten Aufgaben unserer Gesellschaft. Denn Vorbeugung bedeutet, sich mit einem Thema zu befassen, sich zu informieren und sich eine Meinung oder Haltung anzueignen, bevor etwas ausprobiert wird. Je früher, umso besser."

Anne-Frank Realschule

Beate Frommeyer hatte im Rahmen von Suchtprävention an der Anne-Frank Realschule in Unna zu einer Schulung eines ganzen Jahrgangs zum Thema Alkohol und Jugendschutz eingeladen. In enger Zusammenarbeit zwischen der Schule und dem Bereich erzieherischer Jugendschutz ist 2013 ein Projekttag für die Schüler des 8. Jahrganges ins Leben gerufen worden. Der Kontakt zur Anne-Frank-Realschule sei über eine Einladung an alle weiterführenden Schulen zur Ausstellung „Blau“ entstanden.

Anfragen an das Kinder- und Jugendbüro zu Alkoholprävention im Unterricht oder Projektwochen habe es von den Schulen Peter-Weiss-Gesamtschule,



Diplom Sozialpädagoge Gerhard Klöpfer, Leiter der Unnaer Geschäftsstelle der Suchthilfe im Kreis. Foto: Schröter

Ernst-Barlach-Gymnasium, Gesamtschule Königsborn, Hellweg-Realschule Massen, Harkortschule (jetzt Förderzentrum Süd) sowie vom Hellweg-Berufskolleg gegeben.

Großes Netzwerk notwendig

Damit sich in Zukunft entsprechende Akteure regelmäßig untereinander austauschen können, sei ein großes Netzwerk notwendig. Beate Frommeyer: "Wünschenswert wäre, wenn es Schulen möglich wäre, enger mit der Jugendhilfe oder dem Jugendamt zusammenarbeiten. Finanziell muss sich etwas ändern. Es hat sich gezeigt, dass die Nachfrage gut ist, wenn ein Projekt nicht mit hohen Kosten verbunden ist." (ola)



Beate Frommeyer, Kinder- und Jugendbüro Stadt Unna. Foto: Stadt/Mosle



Auszug aus der jüngsten Präsentation "Die Struktur und die Aufgaben der gGmbH für Suchthilfe Kreis Unna".

Drogenberatungsstelle bietet:

Nachsorge, Vermittlung in verschiedene Einrichtungen des Drogenhilfesystems, Entgiftung, Therapie (versch. Formen), Substitution, Nachsorge, Wohnprojekte, Psycho-soziale Betreuung bei Substitution (PsB), Unterstützung und Hilfe bei Problemen mit Behörden/Justiz/ARGE, Rat und Hilfe bei unterschiedlichen Problemen

Beratungsstellen:
Unna, Bahnhofstraße 3, Telefon 02303/2602, E-Mail: brsu@suchthilfe-unna.de
Lünen, Münsterstraße 1 L, Telefon 02306/57050, E-Mail: brsl@suchthilfe-unna.de
Schwerte, Kötterbachstraße 16, Telefon 02304/939331, E-Mail: brss@suchthilfe-unna.de

Preis für Grundstücke im Kreis Unna gestiegen

Gutachterausschuss ermittelt Bodenrichtwerte. Abzufragen ab 15. März

Die Grundstückspreise im Kreisgebiet sind 2016 gestiegen. Dieses Fazit zog der Gutachterausschuss für Grundstückswerte im Kreis Unna bei seiner Bodenrichtwertsetzung Anfang diesen Jahres. Bodenrichtwerte sind Anhaltspunkte für den Wert eines Grundstücks.

Sie werden einmal im Jahr vom Gutachterausschuss festgelegt. Dafür wurden aktuell 2.679 Kaufverträge ausgewertet. „Das entspricht einem Geldumsatz von 490 Millionen Euro“, erklärt Eva Börger, die Vorsitzende des Gutachterausschusses, und vermittelt so eine Vorstellung von der finanziellen Dimension.

Der durchschnittliche Kaufpreis pro Quadratmeter Bauland des individuellen Wohnungsbaues im Kreis Unna ist 2016 gestiegen. Einige Bodenrichtwerte wurden entsprechend angepasst. Aufgrund von Verdichtungen in Bau- bzw. Gewerbegebieten wurden 31 neue Bodenrichtwertzonen gebildet, wobei der Gutachterausschuss insgesamt 1.031 Bodenrichtwertzonen ausweist.

Zwischen 145 und 210 Euro Kreisweit liegen die durch-

schnittlichen Kaufpreise für Bauland zwischen 145 Euro pro Quadratmeter in Fröndenberg und 210 Euro pro Quadratmeter in Schwerte. Diese Werte ermittelt der Gutachterausschuss anhand der Kauffälle aus dem vergangenen Jahr.

Der Durchschnittspreis für landwirtschaftlich genutzte Flächen stieg im Jahr 2016 von 4,40 Euro pro Quadratmeter auf 4,68 Euro pro Quadratmeter.

Landwirtschaftsflächen teurer

So betragen die entsprechenden Bodenrichtwerte für den Nordkreis (Selm und Werne) 6,10 Euro pro Quadratmeter, für den Mittelkreis (Bergkamen, Kamen und Bönen) 4,40 Euro pro Quadratmeter und für den Südkreis (Fröndenberg, Holzwickede und Schwerte) 3,60 Euro pro Quadratmeter.

Das langjährige Mittel für forstwirtschaftlich genutzte Flächen beträgt 1,10 Euro pro Quadratmeter. Für das Jahr 2017 beträgt der entsprechende Bodenrichtwert 1,20 Euro pro Quadratmeter.

Hintergrund: Der Gutachterausschuss für Grundstückswerte ist für das Kreisgebiet (ohne Lünen und

Stadt/Gemeinde	Wohnbauflächen für Ein- und Zweifamilienhäuser (i.d.R. ein- bis zweigeschossig)		
	Lage:		
	gut	mittel	mäßig
Bergkamen	145	120	90
Bönen	135	115	90
Fröndenberg	140	130	95
Holzwickede	200	180	120
Kamen	170	145	110
Schwerte	225	190	135
Selm	185	150	105
Werne	210	165	115
Kreis Unna (ohne die Städte Lünen und Unna)	180	150	105

Tabelle mit den gebietstypischen Bodenrichtwerten nach Kommunen. Dabei wird die Lage für Wohnbauflächen (Ein- und Zweifamilienhäuser) in verschiedene Kategorien eingeteilt. Grafik: Kreis

Unna) zuständig. Die Geschäftsstelle des Ausschusses ist beim Kreis im Fachbereich Vermessung und Kataster angesiedelt.

Bodenrichtwerte ab 15. März

Die neuen Bodenrichtwerte sind ab sofort in der Geschäftsstelle des Gutachterausschusses

im Kreishaus Unna, Friedrich-Ebert-Straße 17, 59425 Unna, Zimmer B. 608, telefonisch unter 02303/271168 zu erfragen. Der Grundstücksmarktbericht und die aktuellen Bodenrichtwerte sind ab dem 15. März auch kostenfrei über die Internetseite www.boris.nrw.de abzufragen.

MODERNE LÖSUNGEN AUS STAHL MIT GESTALTETEM EINBRUCHSCHUTZ!

Martin Bandl
Kunstschmiedemeister

Arbeiten in:

- Stahl
- Edelstahl
- Kupfer
- Messing
- Bronze
- Einbruchschutz

59174 Kamen-Methler
Am langen Kamp 38
Telefon: 0 23 07 / 4 11 10
Telefax: 0 23 07 / 55 11 26
Mobil: 01 72 / 2 32 91 39
Informieren Sie sich unter: www.kunstschmiede-bandl.de

Kunstschmiede

"Alles muss raus"

Kaminöfen-Räumungsverkauf

wegen Umzug

inkl. 5 Jahre Garantie

das kaminofenhaus

alles rund ums Feuer

Öffnungszeiten

Dienstags bis Freitags
15:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Samstags
10:00 Uhr bis 14:00 Uhr

Stockumer Str. 18 in Werne
Telefon: 02389-531848
www.feuer-arena.de

Toleranz gefragt: Jung hilft Alt und umgekehrt

Besondere Wohnprojekte aus Lünen, Schwerte und Unna ausgezeichnet

Der Nachbar eilt zur Hilfe und trägt den schweren Wasserkasten für die ältere Dame in die Wohnung oder die Eltern arbeiten noch, die Kinder sind aber schon aus der Schule zurück und bekommen bei der Rentnerin nebenan ihr Mittagessen - für manche ist das Wunschdenken, nicht aber für "Die Salier".

Wenn Singles, Ehepaare, Familien mit Kindern und Senioren unter einem Dach leben, dann ist Toleranz gefragt. Denn dass nicht immer alle einer Meinung sein können, das weiß Sigrid Oberländer. "Hier ist Toleranz gefragt und zwar von allen Seiten. Jeder muss sich ein bisschen Mühe geben", so die 74-Jährige.

Rückzug immer möglich

Unter den Bewohnern ist auch der 42-jährige Peter Chmielewski: "Das Zusammenleben hier ist toll. Hier herrscht kein Zwang. Man hat immer Gelegenheit, sich zurückzuziehen. Gartenarbeit übernehmen meist die Rentner, wenn wir bei der Arbeit sind. Aber wenn ich helfen kann und angesprochen werde, dann bin ich natürlich sofort da." Dass nicht nur die älteren Bewohner für die jüngeren da sind, um beispielsweise auf die Kinder aufzupassen, wenn die Eltern noch arbeiten, bestätigt die 77-jährige Ilse Lippmann: "Wenn es darum geht, für uns zur Apotheke zu fahren oder schwere Einkäufe in die Wohnung zu tragen, dann sind die Jüngeren immer sofort hilfsbereit." Wer mag, kann sich am gemeinsamen Kochen beteiligen, an Ausflügen in den Zoo oder Zirkus kann teilgenommen werden, aber "niemand muss", betont Sigrid Oberländer.

Seit Jahren gibt es die verschiedensten Wohnprojekte im Kreis, darunter die Quartiersentwicklung "In der Geist" in Lünen, "Mehrgenerationenwohnen" auf dem Heliand-Gelände in Lünen, die Blumensiedlung Lünen-Horstmar, die Solarsiedlung "Neues Quartier Schützenhof" in Schwerte sowie das Mehrgenerationen-Wohnprojekt "Die Salier" in Unna

Im Rahmen der Veranstaltung "Gutes Wohnen für Familien im Kreis Unna" wurden diese Projekte für ihre unterschiedlichen Wohnformen mit familienfreundlichen Ansätzen mit einer Plakette ausgezeichnet. Jedes einzelne Projekt hat eine Besonderheit vorzuweisen. Dennoch haben sie alle auf ihre Weise eins gemeinsam: Zusammenhalt.

Von 3 bis 82 Jahren

Das Mehrgenerationen-Wohnprojekt "Die Salier" ist aus einer Gruppe heraus entstanden die beschlossen hatte "wir wollen zusammen wohnen". Der Interessenstammtisch fand Aufmerksamkeit, gründete den gemeinnützigen Verein "Neue Wohnformen Unna", und im Jahr 2008 machte die Unnaer Kreis-Bau- und Siedlungsgesellschaft UKBS ein Angebot über die Planung für ein Mehrgenerationen-Wohnprojekt. Heute, fast zehn Jahre später wohnen in der Effertzstraße 14, 16 und 18 rund 30 Menschen im Alter von 3 bis 82 Jahren in 21 Wohneinheiten.

Informationen beim Brunch
Die Mietpreise der 550 bis 122 Quadratmeter großen barrierefreien Wohnungen liegt bei 5,50 Euro pro Quadratmeter. Aktuell ist in Unna - Königsborn keine Wohnung frei. Wer sich dennoch informieren möchte, der kann dies - nach Voranmeldung bei Sigrid Oberländer, telefonisch unter 02303/588716, per E-Mail info@nwf-unna.de - beim Brunch, der jeden dritten Sonntag im Monat im Gemeinschaftsraum in der Effertzstraße 14 um 11.30 Uhr stattfindet. (ola)



Stellvertretend für das Mehrgenerationen-Wohnprojekt "Die Salier" in Unna haben Walter Bonsack und Sigrid Oberländer die Auszeichnung "Gutes Wohnen für Familien" vom Bündnis für Familie im Kreishaus entgegen genommen. Foto: Schröter



Peter Chmielewski (42) gehört zu "Die Salier". Foto: Schröter



Auch Ilse Lippmann (77) ist Teil des Wohnprojektes. Foto: Schröter

Leseraufruf

Spannende Geschichten gibt es an jeder Ecke, dafür muss man gar nicht weit reisen. Überall gibt es Menschen, die Bewegendes erlebt haben, außergewöhnliches leisten oder sich durch andere inspiriert fühlen. Sie kennen Menschen in Unna, Kamen und Umgebung, über die unbedingt berichtet werden sollte oder ein Thema, das bisher unbeachtet geblieben ist?

Dann schreiben Sie eine E-Mail an unsere Redaktion: info@fkwwerlag.com

Tag der Rückengesundheit

Motto: „Balance halten – Rücken stärken!“



Wer viel sitzt, sollte auch eine ergonomische Haltung achten – nicht nur im Büro, sondern auch auf dem Sofa. Foto: djd/Basic

Rückenschmerzen stellen nach wie vor eines der größten Volksleiden in Deutschland dar. Sie sind nicht nur der häufigste Grund für Arbeitsunfähigkeit, sondern auch für die Gesamtgesellschaft von enormer medizinischer und ökonomischer Bedeutung.

Insbesondere die Daten der Krankenkassen spiegeln die Relevanz des Phänomens „Rückenbeschwerden“ wider: Auswertungen unterschiedlicher Gesundheitsberichte kommen übereinstimmend zu dem Ergebnis, dass Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems die Hauptursache für krankheitsbedingte Fehltagel darstellen. Auch hinsichtlich der durch Krankheit verursachten Kosten bilden Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems zusammen mit nur drei weiteren Krankheitsklassen mit über 50 Prozent die Spitzengruppe.

Prävention

Ein gesunder Rücken hängt von vielen Faktoren ab. Neben eigenen rückengerechten Verhaltensweisen bedarf es auch eines rückengerechten Umfeldes in Alltag und Beruf. Entscheidend sind eine ausbalancierte Körperhaltung, ein muskuläres Gleichgewicht sowie ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Belastung und Erholung, denn

nebenkörperlichen spielen auch psychische Ursachen bei der Entstehung von Rückenschmerzen eine bedeutende Rolle.

Mit dem Motto „Balance halten – Rücken stärken!“ trägt der Tag der Rückengesundheit all diesen Faktoren Rechnung. Das Motto des 16. Tages der Rückengesundheit am 15. März 2017 verknüpft physische und psychische Balance mit der Rückengesundheit. Der Begriff „Balance“ hat für die Rückengesundheit eine besondere Bedeutung. Denn er berührt sowohl körperliche als auch psychosoziale Aspekte:

Balance in Haltung und Bewegung

Für das menschliche Bewegungssystem ist es wichtig, dass sich die Körperhaltung beim Stehen, Gehen und Sitzen dynamisch im Lot befindet. Über längere Zeit eingenommene Fehl- oder Zwangshaltungen können Beschwerden verursachen. Körperhaltung und harmonische Bewegungsabläufe benötigen die Balance der wichtigsten Skelettmuskeln. Wichtig für die neuro-muskuläre Balance ist nicht nur die Maximalkraft, sondern vor allem die inter- und intramuskuläre Koordination.

Balance zwischen Belastung und Erholung

Die richtige Dosierung von Be-

lastung und Erholung ist ein zentrales Anliegen der Trainingslehre, Sportmedizin und auch der Arbeitswissenschaften. Die optimale Belastungsdosierung wird bei Berücksichtigung individueller Leistungsvoraussetzungen erreicht. Chronische Überforderung der Psyche durch z. B. hohe Arbeitsdichte, Leistungsdruck, mangelhafte Wertschätzung oder soziale Konflikte kann psychosomatische Beschwerden und Erkrankungen verursachen. Gerät die Psyche aus der Balance, dann kann grundsätzlich auch die Rückengesundheit

ins Wanken kommen. Achtsamkeit, Selbstfürsorge, Selbstwirksamkeit, sozialer Rückhalt, Resilienz oder Salutogenese sind wichtige Aspekte zur Stärkung der psychischen Balance.

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

Krankengymnastik
Massagen
Bindegewebsmassagen
Colonmassage
Fangopackungen
Heißluft
Kältetherapie
CMD
Extensionsbehandlung
Manuelle Lymphdrainage
Med. Fußpflege
Martina Stickens
Physiotherapeutin
Massener Hellweg 42
59427 Unna
Telefon: (0 23 03) 5 14 25

PHYSIO BALANCE
Massage
Krankengymnastik
Lymphdrainage
Hausbesuche
Günther Funke Physiotherapie
Reinpfad 20 | 59423 Unna
Telefon: 02303 - 96 83 08
www.physiobalance-unna.de

Holzwickeder SC e.V.
Abteilung Gesundheitssport
www.hsc-holzwickede.de/gesundheitsport
„Fit-Gymnastik ab 60“
im Aloys-Gemmeke-Haus,
Hauptstr. 51, Holzwickede
mittwochs um 9.30 oder 10.30 Uhr
Infos und Anmeldungen ab sofort möglich unter 02301/12109 oder
hsc-werbinsky@gmx.de

Europäischer Tag der Logopädie

Am Europäischen Tag der Logopädie informieren Logopäden über Schlucken und Schluckstörungen

Schlucken ist ein scheinbar selbstverständlicher Vorgang – und zugleich ein komplexer neuromuskulär vermittelter Vorgang, an dem 26 Muskelpaare beteiligt sind. Durchschnittlich etwa 2.000 Mal schluckt ein Mensch am Tag, insbesondere um Speichel oder Nahrung aus der Mundhöhle in den Magen zu befördern.

Hinsichtlich der Frage, was die Logopädie für betroffenen Patienten aller Altersgruppen tun kann, bietet der Europäische Tag der Logopädie 2017 eine gute Gelegenheit, logopädisches Wissen zu teilen und die Leistungen unserer Berufsgruppe der breiten Öffentlichkeit bekannt zu machen. Er steht unter dem Motto „Schlucken – lebenswichtig und nicht immer selbstverständlich“.

Was ist Schlucken?

Was ist Schlucken? Wie oft schluckt ein Mensch pro Tag und wie läuft ein gesunder Schluckakt ab? Wie entstehen Schluckstörungen? Wer ist davon betroffen? Welchen Folgen können Schluckstörungen haben? Was passiert in der Schlucktherapie? Welche Tipps können Logopädinnen und Logopäden Betroffenen und Angehörigen geben – beispielsweise zum Thema Essen & Trinken? Wo erhält man außerdem Hilfe und Unterstützung? Diese und andere Fragen sollen am 6. März in vielfältiger Weise beantwortet und so dazu beitragen, das wichtige Thema SCHLUCKEN in die Öffentlichkeit zu tragen.

Schluckstörungen können vielfältige und – je nach Ausmaß der Störung – weitreichende gesundheitliche Probleme nach sich ziehen. Sie treten häufig als Folge neurologischer Erkrankungen auf, von denen in Deutschland pro Jahr etwa zwei Millionen Menschen neu betroffen sind. Dazu gehören beispielsweise Krankheitsbilder wie Schlaganfall, Demenz, Parkinson, Schädel-Hirn-Trauma, Hirnblutung oder Gehirntumor.

Störungen nehmen zu

Aufgrund der demografischen Entwicklung nehmen Schluckstörungen tendenziell weiter zu, aber auch junge Menschen, insbesondere Säuglinge, können unter Beeinträchtigungen des Schluckvermögens leiden.

**6. MÄRZ 2017
EUROPÄISCHER TAG
DER LOGOPÄDIE**

**SCHLUCKEN -
LEBENSWICHTIG UND NICHT
IMMER SELBSTVERSTÄNDLICH.**

Was Sie als Angehörige oder Betroffene über Schluckstörungen und ihre Therapie wissen sollten.

Logopädinnen und Logopäden informieren.

Haben Sie Fragen?
Rufen Sie uns gerne an:
6. März 2017, 17 – 20 Uhr

**Expertenhotline
+ 01805.353532**

ISST
INSTITUT FÜR SPEZIELLE SYSTEMISCHE THERAPIE

Seit 1984 in Unna
Beratung • Diagnose • Therapie

Wir leisten kompetente Hilfe u.a. bei

- Sprachstörungen
- Lesen, Schreiben
- Schluckstörungen
- Parkinson-Erkrankung
- Behinderungen und Syndromen
- Schmerzen, Hörstörungen, Tinnitus
- Schlafstörungen, Schnarchen, Schlafapnoe u.v.m.

Fon: 02303 - 86888 E-Mail: buero@isst-unna.de Web: http://isst-unna.de

Zentrum für Rehabilitation
Dr. Klaus und Sabine Berndsen
Wasserstraße 25, D-59423 Unna

Die Entwickler der ursächlich wirksamen und weltbekannten FaceFormer-Therapie gegen Schlafstörungen, Schnarchen und nächtliche Atemaussetzer. Die funktionale und natürliche Hilfe ohne Operationsrisiko, Zahn- und Kieferbelastungen oder Geräteanwendung.

LOGOPÄDIE BOOGS

„Sprechen mit Freude“

**STIMM-, SCHLUCK-,
SPRACHTHERAPIE**

Praxis Unna
Bahnhofstr. 25
Tel. 02303 902160

Praxis Kamen-Methler
Robert-Koch-Str. 46a
Tel. 02307 2611888

www.boogs-logopaedie.de

Der Garten in Wartestellung

Zeit zum Planen, Ausbessern und für neue Ideen

Für Gartenbesitzer gibt es in der kalten Jahreszeit auf den ersten Blick nicht viel zu tun. Die Pflanzen befinden sich in einer Ruhephase und so scheint auch der Garten im Winterschlaf versunken.

Äste entfernt werden müssen und welche nicht, damit in den Sommermonaten viele Früchte geerntet werden können. Klassische Arbeiten während der kalten Jahreszeit sind außerdem die Reinigung und Ausbesserung von befestigten Flächen.

Dabei ist dies eine gute Gelegenheit, um zu planen, wie sich das eigene Grün für die kommende Saison weiterentwickeln lässt. Verschiedene Fragen spielen dabei eine Rolle: Was war im vergangenen Sommer besonders gelungen, wo ließe sich etwas verbessern? Brauchen wir noch das Klettergerüst, die Schaukel oder den Sandkasten? Wie lassen sich frei gewordene Flächen neu nutzen? Was steht ganz oben auf der Wunschliste? Um herauszufinden, was sich realisieren lässt, lohnt sich die Beratung eines Landschaftsgärtners vor Ort. Er kennt sich aus mit Pflanzen, Materialien, Baumaßnahmen und Technik.

Für eine Überraschung gut

Wer das Glück hat, einen eigenen Garten zu besitzen, weiß, dass der Winter die Gartenlandschaft märchenhaft verwandeln kann. Jetzt treten Pflanzen ins Rampenlicht, die sonst weniger beachtet werden, weil sie sich nicht mit auffallenden Blüten oder außergewöhnlichen Blättern schmücken. In der Winterzeit gewinnen andere Eigenschaften wie Struktur oder Form an Bedeutung und der Garten steckt voller Überraschungen.

Die wahre Kunst einer gelungenen Gartengestaltung besteht darin, einen Garten so anzulegen, dass er das ganze Jahr über attraktiv ist und der Winter nicht nur als Übergang vom Herbst in den Frühling wahrgenommen wird.

An frostfreien Tagen pflanzen

Ob ein schattenspendender Baum, Beerensträucher für den Naschgarten oder eine Hecke aus Bambus - die meisten Gehölze, Gräser, Stauden lassen sich grundsätzlich auch im Winter pflanzen, solange der Boden nicht zu stark gefroren ist. Kurz vor dem Frühling ist es Zeit für den Schnitt von Obstbäumen und -sträuchern. Landschaftsgärtner wissen, welche

Hallmann
Gartenbau

Gehölz-, Hecken- und Baumschnitt
Baumfällungen, Rodungsarbeiten, Hacksetzarbeiten
Erdarbeiten, Einzelbaumentnahme

Garten- u. Landschaftsbau Tobias Hallmann
Mühlhauser Hellweg 10 · 59425 Unna
Telefon: 02303 40860 · Mobil 0170 9340860

25 Jahre

18. März 2017 von 9.00 - 16.00 Uhr

**Frühlings-
erwachen**

VOLKER DEIFUSS
GARTENBAUBETRIEB

Bringen Sie Farbe in Ihr Leben! –

**25% auf Stiehmütterchen,
Primeln und Ampeln**

Jetzt ist Zeit für die Frühjahrsbepflanzung. Wir beraten Sie gern!

Altenmethler 8 · 59174 Kamen · Tel.: 02307 32028
Öffnungszeiten: Mo.-Fr.: 8.30-13 Uhr + 14-18 Uhr · Sa.: 8.30-14 Uhr
www.gartenbau-deifuss.de



**Günstige
Gartenarbeit**

Neuplanung
Neugestaltung / Pflaster-
und Baumarbeiten
inkl. Entsorgung u.v.m.

GÜNSTIGE FESTPREISE!
Tel.: 01 52-28 93 35 18

Frühlingsangebote auf Anfrage!

www.dahlmann-gmbh.de

DAHLMANN
Stahl & Service

Steinmauern und Zäune

Profiqualität zu Top-Preisen!

Spezielle Stahl-Pfosten von 0,60 bis 2 m Höhe kombiniert mit verzinkten Doppelstahlmatten bilden die Grundlage für die elegante Steinmauer – die moderne Designlösung für Ihre Grundstücksbegrenzung. Oder wählen Sie aus unserem großen Programm langlebiger Zaunsysteme - viele Farben und Formen passend zu Ihrem Grundstück. Nutzen Sie dabei auch unseren Lieferservice.

Besuchen Sie uns oder rufen Sie uns an - wir beraten Sie gern!

Holzener Str. 42 · 58708 Menden Tel.: 0 23 73 - 96 45 45

Stefan Krebber
Gartenbauliche Dienstleistungen
aus Meisterhand

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

eigener Hubsteiger
bis 24m

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

Wie finde ich die richtige Fahrschule?

Freundlichkeit, Pünktlichkeit und Geduld sind gefragt

Seit drei Jahren arbeite das Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur an der Reform des Fahrlehrerrechts. Was dabei herauskommt, steht immer noch nicht fest, kritisieren die deutschen Fahrlehrer. Das Berufsbild des Fahrlehrers werde sich auch durch die künftige technische Entwicklung ändern, sind sie überzeugt. Zum Stichwort „autonomes Fahren“ seien spannende Entwicklungen zu erwarten.

Die aktuellen Herausforderungen für die Fahrlehrer sind das Eine, die Suche nach einer geeigneten Fahrschule für Fahranfänger das andere Problem. „Ferienfahrschule in zehn Tagen“ oder „In einer Woche zum Führerschein“: Viele Fahrschulen werben mit diesen Angeboten. Doch wie fit für den Straßenverkehr sind die Schüler danach wirklich? Und

Foto: Gerhard Seybert © fotolia.com



ist die Ausbildung in dieser Zeit überhaupt zu schaffen?

„Schnellbleichen“

Die Bundesvereinigung der Fahrlehrerverbände (BVF) spricht ganz klar vom so genannten Schnellbleichen. „In so kurzer Zeit lässt sich bestenfalls das Allernötigste für die Prüfung einpauken. Fahrschüler können das Gelernte weder reflektieren noch vertiefen“, warnt Peter Glowalla. Wie findet man aber eine gute Fahrschule? Fast alle Fahrlehrerverbände veröffentlichen dazu auf ihren Internetseiten eine Checkliste. „Am besten ist es aber immer noch Freunde und Bekannte zu fragen“, so Glowalla. Immerhin stehen Freundlichkeit, Pünktlichkeit und Geduld der Lehrer bei den Fahrschülern ganz oben auf der Wunschliste. Hilfreich ist auch, wenn die Fahrschule Mitglied im Fahrlehrerverband ist, denn der hilft in Streitfällen.

17.000 Fahrschulen

Es gibt aktuell ungefähr 17.000 Fahrschulen in Deutschland.

Die Fahrausbildung zum Führen eines Fahrzeuges setzt sich aus zwei Teilen zusammen. Die Theorie und die Praxis, für die jeweils in dieser Reihenfolge eine Prüfung abgelegt werden muss, um den Führerschein zu erwerben. Für jede Fahrerlaubnis müssen zwölf Doppelstunden besucht werden, in denen Allgemeinwissen rund um das Fahren auf der Straße vermittelt wird. Der Praktische Teil setzt sich aus einer unterschiedlich hohen Anzahl von Übungsstunden und den Pflichtstunden zusammen. Die Anzahl der „Übungsstunden“ variiert je nach Können des Fahrschülers. Erst wenn der Fahrlehrer der Meinung ist, der Fahrschüler sei bereit für die Pflichtstunden, kann er mit diesen beginnen. Bei Ersterwerb sind es zwölf Pflichtstunden, die sich aus Nacht-Beleuchtungs-, Autobahn- und Überlandfahrten zusammensetzen. Sind diese vollendet und des Fahrschülers Können reicht für die Praxisprüfung aus, wird er auf Wunsch von seiner Fahrschule für die Praxisprüfung angemeldet.

Die Fahrschule Team Hainer ist eine der innovativsten Fahrschulen im Kreis Unna.

– Anzeige –

Wir bilden in allen Fahrerlaubnisklassen aus und darüber hinaus stehen wir für alle Altersgruppen die eine Führerscheinausbildung anstreben, zur Verfügung. Dabei gehen wir auf individuelle Wünsche des Kunden ein.

Auch nach dem Erwerb des Führerscheins stehen wir Ihnen als kompetenter Ansprechpartner mit Seminaren, sowie MPU-Vorbereitung und unserem umfassenden Service zur Seite.

Wir bieten vom multimedialen Unterricht über den Fahr-

simulator bis hinzu zahlreichen Seminaren wie zum Beispiel: Erste Hilfe, Fahreignungsseminare, Aufbau-seminare für Fahranfänger, Spritsparstunden, Auffrischungskurse, Sicherheitstraining für Motorrad/PKW und Seniorentaining.

Unser Highlight im Jahr 2017 wird die Ausweitung unserer Ausbildung in **Gebärdensprache**, sowie die behindertengerechte Fahrausbildung sein.

Komm uns besuchen und informiere Dich in Deiner Fahrschule Team Hainer.

Fahrsimulator • 9x die Woche Unterricht • behindertengerechte Ausbildung
Erste Hilfe Kurse • Ausbildung aller Klassen

FAHRSCHULE TEAM HAINER GMBH

Fahrschule Team Hainer • Hertingerstraße 48 • 59423 Unna • T: 02303 / 58 196
www.team-hainer.de



TU Dortmund fördert Talente aus Unna

Kooperation zwischen Universität und Peter-Weiss-Gesamtschule

Talente finden und fördern - das will die TU Dortmund und schickt Talentscouts durch die Schulen der Region. Sie suchen dort Jugendliche, die an ein Studium noch gar nicht gedacht haben, aber das Zeug dazu hätten.

Aktuell besiegelt wurde die Zusammenarbeit von der Universität mit der Peter-Weiss-Gesamtschule in Unna. Sie ist als insgesamt fünfte Schule im Boot. Weil der Kreis seine Bildungsoffensive vorantreibt und in das Projekt aktiv eingebunden ist, schaute auch Martina Bier vom Kreis den Vertragspartnern bei Abschluss der Verein-

barung über die Schulter.

Im Rahmen des Projekts werden die Schüler langfristig begleitet und auf Angebote zur Studien- und Berufsorientierung aufmerksam gemacht – an der TU Dortmund, der Peter-Weiss-Gesamtschule sowie auch in der Stadt Unna und in der Region.

In der Kooperationsvereinbarung legten die TU Dortmund und die Gesamtschule die Grundzüge ihrer Zusammenarbeit fest. Da geht es um Raumfragen, um Kontakte, um Austausch und vor allem darum, dass die Jugendlichen einen bestimmten Talentscout haben, der sie kennt und den sie kennen. (Kreis)



Vertreter der Peter-Weiss-Gesamtschule, der TU Dortmund und vom Kreis vereinbarten in Gegenwart von Jugendlichen und Talentscouts eine Zusammenarbeit. Foto: Oliver Schaper

Tiroler Gröstl

Resteessen oder frisch mit Speck und Zwiebel

Das herzhafte Gericht gilt als gehaltvolles „Resteessen“, kann natürlich auch ganz frisch zubereitet werden. Als „Resteessen kann auf Kartoffeln vom Vortag ebenso zurückgegriffen werden, wie auf Reste vom Sonntagsbraten, in Tirol zielt ein Spiegelei das Menü, das in nahezu jedem Restaurant zu finden ist.

chendem Wasser ca. 20 Minuten garen. Abgießen, kalt abschrecken und pellen. Auskühlen lassen. Kartoffeln in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Kartoffeln darin in 2 Portionen goldbraun und knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. In der heißen Pfanne Speck anbraten. Sauerkraut abtropfen lassen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Zwiebel in die Pfanne geben und kurz mitbraten. (Kraut zugeben und 200 ml Wasser zugießen). Brühe einrühren und unter häufigem Wenden schmoren, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Kartoffeln und Butter in Scheiben in die Pfanne geben. Erhitzen, bis die Butter geschmolzen ist. Spiegelei zubereiten. Mit Pfeffer abschmecken. Lauchzwiebeln darüber streuen und mit Petersilie garnieren. Guten Appetit!

ZUTATEN für die frisch zubereitete Variante:

750 g festkochende Kartoffeln, 2 EL Öl, Salz, schwarzer Pfeffer, 100 g gewürfelter Frühstücksspeck, 1 mittelgroße Zwiebel, 1 TL Instant-Gemüsebrühe oder frische Brühe, 1/2 Bund Lauchzwiebeln, 100 g Kräuter-Butter, Petersilie zum Garnieren. Ein Ei pro Portion. In einigen Landstrichen wird auch Sauerkraut zugegeben, dann wird 1 Dose (580 ml) Sauerkraut benötigt.

Zubereitung: Kartoffeln waschen, in ko-

Jürgen Bringsken, Geschäftsleiter des Handelshof in Hamm, empfiehlt dazu:



Zensa Primitivo igp Puglia ORGANIC REBSORTE 100% Primitivo

LAGE: Die Trauben kommen von ausgewählten, Bio-ausgebauten Reben in Apulien, im Süden Italiens.

Der Wein präsentiert sich mit einer kräftigen rubinroten Farbe. Im Bukett entwickelt er intensive Aromen von Sauerkirschen, getrocknete Beeren und geröstete Mandeln. Im Mund ist der Wein von eleganten Gerbstoffen geprägt, die den Wein harmonisch und weich wirken lassen. Auf dem Gaumen überzeugt der Wein mit einladender Struktur und einem Körper, der dem Wein ein langes Leben schenkt.



Spezialitäten-Restaurant
HAUS MERSMANN
regional & international

Mittagstisch
Täglich verschiedene Tagesangebote!

Hertinger Straße 158 • 59427 Unna • Tel. 0 23 03 / 8 04 60 • www.haus-mersmann.de
Öffnungszeiten: Mo. Ruhetag (außer Feiertags) • Di. - So. 11:30 - 14:30 h & ab 17 h

80.000
Gastronomieartikel unter einem Dach

Ihr Partner für Erfolg

Handelshof Hamm
C&C Großhandel (Liefergroßhandel)
Hornstraße 110, 59471 Hamm
Tel. (0238) 92999-0
Mo. - So. 7:30 - 20:00 Uhr
www.handelshof.de

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

Austausch zwischen Generationen und Kulturen

Unnaer Ehrenamts- und Ideenbörse wird zum achten Mal veranstaltet

Die 8. Unnaer Ehrenamts- und Ideenbörse findet am 18. März von 10 bis 14 Uhr im Zentrum für Information und Bildung (ZIB) statt, zu der die Volkshochschule, die Ehrenamts-Agentur Unna, der Caritasverband des Kreises Unna, die Arbeiterwohlfahrt Unna, sowie das Forum Generationen einladen.

Organisationen, Vereine und Einrichtungen verschiedenster Lebensbereiche, die ehrenamtlich Engagierte suchen, werden sich an diesem Tag an Ausstellerständen präsentieren. Interessierte Bürger können sich wiederum bei Kaffee und Waffeln über mögliche ehrenamtliche Arbeitsstellen informieren, Kontakte zu den Einrichtungen knüpfen, oder sich mit anderen Besucher über bereits gesammelte Erfahrungen austauschen.

Mehr als jeder Dritte ist aktiv
Die Ehrenamtsbörse, die ihren Ursprung beim Forum Generationen Unna hat, ist in den

vergangenen Jahren zu einem festen Bestandteil in der Vernetzung und der Öffentlichkeitsförderung des ehrenamtlichen Engagements in Unna geworden. Generell ist das Ehrenamt aus der Gesellschaft nicht mehr wegzudenken. Mehr als jeder Dritte ist freiwillig aktiv, etwa im Verein, in der Kultur, in der Betreuung von Schülern und Senioren, oder in der Flüchtlingsarbeit. Die Zahl der Bereiche, in denen Ehrenamtliche aller Altersklassen tätig sein können, ist groß.

Auch die Ehrenamtlichen selbst profitieren von ihrem Engagement. Jüngeren und älteren Menschen bietet sich beispielsweise die Chance auf intensive gesellschaftliche Teilhabe und Mitgestaltung. Zusätzlich fördern sie den Austausch zwischen den Generationen, Kulturen und Lebenswelten.

Bedeutung des Ehrenamtes
In Zukunft wird die Bedeutung des Ehrenamtes noch weiter zu-



Zum achten Mal wird zur Unnaer Ehrenamts- und Ideenbörse ins Zentrum für Information und Bildung eingeladen. Foto: Veranstalter

nehmen: Durch den demografischen Wandel wird die Zahl der Erwerbstätigen abnehmen und die der Pensionär und Rentner steigen. Das in dieser Gruppe vorhandene Potential an freiwilligem Engagement würde der Gesellschaft dann dringend benötigte Unterstützung ermöglichen. Die Bedeutung des Ehrenamtes im demografischen

Wandel war bereits Thema eines Diskussionsabends, der von der Stadt Unna, dem Forum Generationen Unna und dem Generali Zukunftsfonds initiiert wurde. Die Ehrenamts- und die Ideenbörse greift diesen Anstoß auf und stellt ihre diesjährige Auflage unter dessen Motto: „Lebendige Zukunft - Gemeinsam für Unna!“ (Kreis)

Beratung rund um Pflegegrade und Leistungen

Ambulantes Pflegeteam Unna blickt auf langjährige Erfahrung zurück

Seit Beginn des Jahres sind die Pflegestufen durch fünf Pflegegrade ersetzt worden. Das Ambulante Pflegeteam Unna um Pflegedienstleiter Mario Wächtler, der Stellvertreterin Michaela Gumprich und Geschäftsführer Jens Heidmann bringt Licht ins Dunkel und bietet eine kostenlose Beratung zu diesem komplexen Thema an.

Seit sieben Jahren ist der Pflegedienst und Ausbildungsbetrieb in der Hertinger Straße 123 ansässig. Geschäftsführer Jens Heidmann hat den Dienst 2010 übernommen. Insgesamt 13 Mitarbeiter, darunter sind drei, die ihre Ausbildung zur Alten-

pflege absolvieren sowie drei Betreuungskräfte gehören mit zum Team. Dem mobilen Pflegedienst stehen ausreichend Fahrzeuge zur Verfügung.

Zu den Leistungen des Pflegedienstes zählen die Grund- und Behandlungspflege, dabei ist eine Abrechnung mit allen Krankenkassen möglich, Hauswirtschaft, Betreuung sowie Serviceleistungen. Darunter fallen unter anderem die Vermittlung von Kurzzeitpflege, Verhinderungspflege, Essen auf Rädern und der Haus- und Notruf; dieser ist 24 Stunden am Tag erreichbar.

Jens Heidmann: „Viele Leistungen von den Pflegekassen werden aus Unwissenheit nicht



Pflegedienstleiter Mario Wächtler (li.) und Geschäftsführer Jens Heidmann sind ein guter Ansprechpartner rund um das Thema Pflegegrade und Leistungen. Foto: M. J.

in Anspruch genommen. Eine Beratung ist daher zwingend erforderlich.“

Weitere Informationen gibt es im Netz unter www.pflegeteam-unna.de.

Bandbreite der Möglichkeiten

Senioren: Wunsch und Wirklichkeit verbinden

Die Gesellschaft wird immer älter, das Thema „Wohnen im Alter“ immer wichtiger. Trotzdem steht es für viele Deutsche nicht auf der Tagesordnung. Der Staat hat das Problem längst erkannt. Am 1. Januar 2017 ist die nächste Stufe des (PSG) in Kraft getreten. Beispielsweise sind die bisherigen drei Pflegestufen durch fünf Pflegegrade ersetzt worden. Dass das Pflegestärkungsgesetz PSG aber auch beim barrierefreien Umbau der eigenen vier Wände hilft, wissen die wenigsten Menschen.

Ein Großteil der Menschen möchte auch im Rentenalter seine eigenen vier Wände nicht verlassen müssen. Welche Hilfsmittel dies ermöglichen und wie sich das Zuhause barrierefrei umbauen lässt, beschäftigt jedoch nur sehr wenige. Klare Vorstellungen dazu, wie sich ein Leben zu Hause im Alter gestalten lässt, haben die Deutschen dennoch. Hier favorisieren sie laut der aktuellen Studie einen barrierefreien Eingangs- und Sanitärbereich. Außerdem stehen die Inanspruchnahme von Pflegediensten sowie der Einbau von Treppenliften mit auf der Wunschliste für ein bequemes Wohnen im Alter.

Wohnformen

Grundsätzlich gibt es drei unterschiedliche Heimtypen: das Altenwohnheim, das Altenheim

und das Pflegeheim. In Altenwohnheimen leben die Bewohner relativ eigenständig in kleinen Wohnungen mit eigener Küche. Altenheime gewährleisten älteren Menschen, die ihren Haushalt nicht mehr eigenständig führen können, pflegerische Betreuung und hauswirtschaftliche Unterstützung. Hier leben die Bewohner oft in ihren eigenen kleinen Wohnungen oder Appartements. In Pflegeheimen leben die Bewohner in der Regel in Einzel- oder Doppelzimmern, in die häufig eigene Möbel mitgenommen werden können. Eine umfassende pflegerische und hauswirtschaftliche Versorgung und Betreuung ist gewährleistet.

„Heimpflege kein Stiefkind“

Eine Lanze für stationäre Pflege bricht Bernd Meurer. Der Präsident des "Bundesverbands privater Anbieter sozialer Dienste" fordert, die Heimpflege nicht weiter als „Stiefkind“ zu behandeln. „Ab einem gewissen Krankheitsbild, aber auch we-



Die meisten Deutschen wollen auch im Alter zu Hause wohnen bleiben. Foto: thysenkrupp Encasa/akz-o

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

PFLUG UNNA
 • Krankenpflege • Betreuungsleistung
 • Seniorenpflege • Familienpflege
 • Verhinderungspflege • Hausnotruf
 info@pflegebuero-pflug.de
 ☎(02303) 95 25 30



Pflegen. Entlasten. Beraten.
Wir helfen Ihnen gerne!

Ambulante Pflegedienste

- Kamen: 023 07 28 74 485
- Selm: 025 92 24 93 94
- Unna: 023 03 30 50 449

Tagespflegen

- Selm: 025 92 24 93 94
- Lünen: 023 06 30 84 40
- Brambauer: 0231 98 72 377
- Unna: 023 03 22 606

GESUNDHEITSPARTNER HHG AM RÖMERBERG
Pflegedienst + Podologie
 Am Römerberg 32
 59192 Bergkamen
 Tel.: 02306 / 84 98 710
 Fax: 02306 / 84 98 711
 Mobil: 01520 / 85 77 091

Senioren halten sich beim HSC fit

Pro Lebensjahrzehnt verlieren Menschen ab 30 Jahren zwei bis drei Kilogramm Muskelmasse. Ein 70-jähriger hat bereits 40 Prozent seiner Skelettmuskelmasse verloren.

Stufenhöhen, die beim Benutzen der Öffentlichen Verkehrsmittel üblich sind, können bereits von über 60 Prozent der 80-jährigen nicht mehr bewältigt werden. „Wer nichts gegen Bewegungsarmut tut, dem drohen im Alter viele Unsicherheiten“, sagt die Chefin des HSC-Gesundheitssport, Susanne Werbinsky. „Außerdem bietet der Kurs Geselligkeit und Spaß“. Ab immer mittwochs und donnerstags um 9.30 und 10.30 Uhr findet der Kurs für Senioren ab 60 Jahren statt: „Gestärkt und aufrecht durch

den Tag“ heißen die Kurse und sind anteilig durch die Krankenkasse erstattungsfähig, da alle Trainer die geforderte Präventionsausbildung haben. Einfach ohne Anmeldung zum kostenlosen Schnuppertraining vorbeikommen. Entweder im Ev. Gemeindehaus an der Goethestraße oder im Kath. Gemeindehaus (Alois Gemmeke Haus) an der Hauptstraße 51.

Weitere Kurse gibt es in der

Begegnungsstätte „Seniorentreff“ an der Berliner Allee immer montags. Infos bei der HSC-Gesundheitssport Leiterin Susanne Werbinsky unter 0 23 01 / 12 109 erfragen, oder www.hsc-holzwickede.de/gesundheitssport.

Immer freitags ist auch von 10-12 Uhr der HSC-Point an der Hauptstraße 28 geöffnet. Hier findet man übrigens auch unser „Stilles Örtchen“.



Banken bringen „Bares“ zu ihren Kunden. Die meisten pflegebedürftigen Menschen werden allein von ihren Angehörigen zu Hause versorgt. (eb/akz-o)



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 Appartements 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



Täglich ein frisch gekochtes Mittagessen!

Überzeugen Sie sich von unseren Vorteilen:

- Täglich 7 leckere Menüs zur Auswahl
- Zu jedem Menü bekommen Sie ein leckeres Dessert
- 2 Wochenend- und Feiertagsmenüs
- Keine Vertragsbindung und kein Mindestbestellzeitraum
- Kostenlose Anlieferung



Probieren Sie es aus: Telefon 0800-150 150 5 oder im Internet unter www.meyer-menue.de

Königsborner Pflegedienst sucht Verstärkung – Anzeige –

Unser Berufsfeld ist ein Sozialer Dienst am Menschen

Das Team der Königsborner Pflegedienst GmbH sucht ständig Verstärkung im Bereich der Intensiv- und Beatmungspflege.

Diese Art der ambulanten Pflege bietet einen Arbeitsplatz beim Patienten zu Hause. Beatmete Patienten werden durch fachlich geschultes Personal quasi rund um die Uhr versorgt.

Neben der üblichen Grund- und Behandlungspflege überwacht das Pflegepersonal die Beatmung, kommuniziert mit den Ärzten und arbeitet eng mit den Therapeuten zusammen. Die Pflegeperson stimmt mit dem Patienten und den Angehörigen den Tagesverlauf ab

und wirkt bei dessen Gestaltung mit.

Die „intensive“ Pflege am und mit dem Patienten in einer 1:1-Versorgung erfordert ein hohes Maß fachlicher und außerdem sozialer Kompetenz sowie jede Menge Empathie und Einfühlungsvermögen.

Besitzen Sie als examiniertes Gesundheits- (m/w), Kinder- Krankenschwester (m/w), examiniertes Altenpfleger (m/w) diese Stärken und sind darüber hinaus kommunikativ, fröhlich und verantwortungsbewusst? Haben Sie Interesse an der 1:1-Versorgung von pflegebedürftigen, eventuell beatmeten Patienten? Sie möchten Ihr pflegerisches und soziales Potential abrufen

und dafür Sorge tragen, dass es unseren Patienten stets gut geht?! Dann bewerben Sie sich jetzt beim Königsborner Pflegedienst in Unna z. B. unter www.unna-pflege.de.

Auf Sie wartet eine Unternehmensphilosophie in der sich individuelle Arbeitszeit- und Teilzeitmodelle sowie flexible Dienstpläne gestalten lassen, um Familie und Beruf miteinander zu vereinbaren.

Zusätzlich erfahren Sie eine fundierte Einarbeitung, welche eine Perspektive für Wiedereinsteiger und frisch examinierte Fachkräfte bietet.

In Ihrer Dienstzeit versorgen Sie ausschließlich Ihren Patienten, um mit viel Zeit auf

dessen Individualität eingehen zu können.

Wir möchten, dass Sie sich persönlich einbringen um den Gesundheitszustand unserer Patienten zu verbessern, zu fördern oder zu erhalten. Sie sollen also aktiv am Gestaltungsprozess mitwirken! Wir befinden uns in einem ständigen Optimierungsprozess um die Qualität unserer Versorgungsleistung stetig zu erhöhen.

Angeboten werden Fort- und Weiterbildungen. Wir arbeiten im Großraum Unna Der Königsborner Pflegedienst bietet Ihnen einen sicheren Arbeitsplatz mit einem unbefristeten Arbeitsvertrag und steuerfreien Zuschlägen.

Text: Königsborner Pflegedienst GmbH



Die Comunita Seniorenhäuser bieten Ihnen individuelle Tages-, Nacht-, Wochenend-, Kurzzeit- und Dauerpflege. Rufen Sie an, wir beraten Sie gerne!

Wo das Herz wohnt, sind wir zuhause.

<p>Seniorenhaus Coldinne Stift Tel. 02306/910 11-0 Alstedder Straße 150 44534 Lünen</p>	<p>Seniorenhaus Vinzenz Tel. 0231/999 59-0 Vogelpothsweg 17 44149 Dortmund</p>
<p>Seniorenhaus Josefa Tel. 0231/206 45-0 Heinrich-Schmitz-Platz 1 44137 Dortmund</p>	<p>Seniorenhaus Zeppelinstraße Tel. 0231/533 10-0 Zeppelinstraße 3 44369 Dortmund</p>
<p>Seniorenhaus Lucia Tel. 0231/829 76-0 Wickeder Hellweg 93 44319 Dortmund</p>	
<p>Seniorenhaus Sophia Tel. 02307/96 42-0 Lüttke Holz 26 59192 Bergkamen</p>	

TÜV ISO 9001

Comunita Seniorenhäuser

Spatenstich für neues Natur-Solebad im März

Fertigstellung im Frühjahr 2019. Arbeiten liegen im Zeit- und Kostenplan

Mit schwerem Arbeitsgerät neigen sich die Abrissarbeiten, mit denen im November 2016 gestartet worden war, auf dem Gelände des Natur-Solebads in Werne dem Ende entgegen. Im März nun erfolgt der Spatenstich für den Neubau des 16,3 Millionen teuren Projektes; im Mai folgt die Grundsteinlegung.

"Aktuell liegen alle Arbeiten im Zeitplan, und auch das Investitionsvolumen wird nicht überschritten werden. Wir hoffen, dass wir im Winter mit dem Innenausbau loslegen können", so Carsten Langstein, Kaufmännischer Leiter der Natur-Solebad Werne GmbH zum jetzigen Stand im Gespräch mit der Ortszeit.

Sole hat in Werne eine lange Tradition. Bereits seit 1874

dient die Sole der Gesundheitsförderung und dem Spaß am Baden. Carsten Langstein: "Mit dem Neubau der Solewelt sichern wir für Familien in Werne und Umgebung auch weiterhin diese Tradition."

Erste 3D-Bilder zeigen, was hier bis Frühjahr 2019 entstehen soll. Vom Gastronomiebereich aus, der für jeden zugänglich sein wird, gelangt man in den Bereich der Umkleidekabinen. Dann folgen ein 100 Quadratmeter großes Multifunktionsbecken, Kinder- und Familienbereich und das Sportbecken mit einem Dreimeter-Sprungturm und einem Ein-Meter-Sprungbrett. Eine der Attraktionen wird die 80-Meter-Röhrenrutsche werden, die auch vom Außenbereich aus zugänglich sein wird.

560 Quadratmeter Fläche Highlight wird der Solebereich mit drei miteinander verbundenen Solebecken, die eine Gesamtwasseroberfläche von 560 Quadratmetern aufweisen, samt Funktionsbereichen, Solegastronomie, Ruhe- und Aufenthaltsflächen mit Kaminzimmer, Ruheräume, Bibliothek, Liegeflächen im Außenbereich und

Finnischer Textilsauna. Draußen warten das 50-Meter-Becken sowie ein Kinderplanschbereich mit Sonnensegel und Wasserattraktionen.

Informationen zum aktuellen Stand und Bilder gibt es im Netz unter www.solebad-werne.de; das Baustellen-Tagebuch und die Webcam liefern Einblicke in die Entwicklung. (ola)



Der 3D-Schnitt zeigt, wie das neu gebaute Natur Solebad in zwei Jahren aussehen wird. Foto: Natur-Solebad Werne

Bundesdruckerei stellt Passfoto-Automat

Digitales Bild und Unterschrift können im Kreishaus gemacht werden

Ohne Passbild kein Führerschein. Fast jeder weiß, dass für das Plastik-Kärtchen ein Foto nötig ist, und trotzdem kommt es immer wieder vor, dass Führerschein-Anwärter ohne biometrisches Lichtbild im Bürgerbüro des Kreishauses ankommen, teilt der Kreis mit.

Ab sofort muss niemand mehr ein zweites Mal den Weg zur Führerscheinstelle machen, sollte er das Bild vergessen haben. Im Fachbereich Straßenverkehr steht ein Selbstbedienungsterminal der Bundesdruckerei zur Verfügung, an dem nicht nur das biometrische Foto gemacht wird, sondern auch die für den Führerschein erforderliche Unterschrift geleistet werden kann.

Kundenwünsche erfüllt „Damit kommen wir Wünschen der Kunden nach, die uns immer mal wieder gefragt haben, ob sie ihr Foto nicht direkt im Bürgerbüro machen

lassen können“, berichtet der Leiter der Führerscheinstelle, Christoph Funke. Das können sie ab sofort für eine kostendeckende Gebühr in Höhe von sechs Euro tun.

Das Terminal arbeitet selbstständig und justiert beispielsweise die Kamera ganz von allein. „Außerdem prüft die Software nach der Aufnahme automatisch, ob das Foto den Anforderungen entspricht und ob auch die Unterschrift geeignet ist“, erläutert Funke.

Foto und Unterschrift digital Anschließend werden das digitale Lichtbild und Unterschrift nach den Anforderungen der Bundesdruckerei aufgearbeitet. Die Mitarbeiter der Führerscheinstelle können diese Daten dann bei der Bestellung des Kartenführerscheins verwenden. Nach der Bestellung wird das hinterlegte Lichtbild gelöscht. Mit nach Hause nehmen kann man es also nicht.

Beim internationalen Führer-

schein gelten übrigens andere Vorschriften: Hierfür und für die Fahrerkarte müssen Antragsteller nach wie vor ein Lichtbild mitbringen.

Gekostet hat das Selbstbe-

dienungsterminal den Kreis nichts. Die Bundesdruckerei hat den Automaten zur Verfügung gestellt und rechnet mit dem Kreis über die gemachten Fotos ab.



Christoph Funke (v. li.), Leiter der Führerscheinstelle, Marcel Zenker, Mitarbeiter der Führerscheinstelle und für die Technik zuständig und Lena Frieg, Mitarbeiterin der Führerscheinstelle, testen den neuen Automaten. Foto: Kreis Unna

Ein Hauch von Puder oder doch weiß?

Warme und dezente Wandfarben liegen bei der Innengestaltung im Trend

Weniger ist mehr: Vornehme Zurückhaltung ist heute bei der Einrichtung der eigenen vier Wände gefragt. Zarte Pastelltöne von der Wandfarbe bis zum Bodenbelag erobern derzeit immer mehr Wohnungen und erweisen sich als Trendsetter. Ein zarter und zugleich warmer Farbton, der etwa an die Hautfarbe erinnert, bietet gleich mehrere Vorteile: Er wirkt zurückhaltend und damit gemütlich - und lässt sich zugleich vielfältig im persönlichen Lieblingsstil kombinieren.

Sanfte Wärme für den Raum

Aus der Modewelt ist der sogenannte Nude-Look schon lange nicht mehr wegzudenken. Nun ist auch beim Wohndesign der Hautfarbton en vogue - als zeitlose und zugleich natürliche Optik. Der neue Trendton Poudre ist auch namentlich angelehnt an das Kosmetik-Puder und lässt etwa mit dem charakteristischen rötlichen Beige einen Raum sanft warm aufstrahlen. Besonders reizvoll sind die Effekte, wenn die Sonne von außen auf das zarte Rosa trifft. Zugleich passt die Farbe zu den Buntstift-Farbtönen, die sich heute mit allen Accessoires in der Wohnung tummeln. In einer Zeit der überbordenden Farbigkeit sorgt das Puder an der Wand somit für eine willkommene ausgleichende Wirkung.

Das Wohnglück individuell gestalten

„Trendfarben helfen dabei, das Glück im eigenen Zuhause kreativ zu verwirklichen“, unterstreicht Innenarchitektin Eva Brenner. Schon ein Anstrich genügt, um Räumen eine vollkommen neue Wirkung zu verleihen - ohne viel Zeitaufwand und hohe Kosten. Auch Vorkenntnisse sind dafür nicht notwendig, da es die Trendfarbe fix und fertig gemischt in vielen Bau- und Fachmärkten gibt.

Weiß bleibt Favorit

Weiß steht für Sauberkeit, Reinheit und lässt jeden Raum gleich viel heller wirken. Damit zählt diese Farbe traditionell bei den Bundesbürgern zu den Favoriten für die Wandgestaltung. „Die Farbe lässt sich vollkommen unproblematisch kombinieren, etwa mit Bodenbelägen oder Möbeln in den verschiedensten Farbtönen. Wer möchte, kann zudem eine Wand im Raum in einer Trendfarbe streichen und so einen individuellen Akzent setzen“, schildert Ralph Albersmann.

Damit unter dem strahlenden Weiß aber das alte Rot nicht weiter in einem zarten Rosaton durchscheint, sollte sich nach seinen Worten der Heimwerker für eine Wandfarbe mit hoher Deckkraft entscheiden - das spart Zeit, Material und somit auch bares Geld. (djd)



Gerade in Kombination mit starken Farben kommt die zarte Trendfarbe besonders stark zur Geltung. Foto: djd/Schöner Wohnen-Kollektion



Das Traumhaus bauen oder kaufen?

Gute Beratung vom Fachmann ein „Muss“

Endlich in den eigenen vier Wänden wohnen und dauerhafte Werte schaffen: Angesichts der weiterhin niedrigen Immobilienzinsen träumen viele Menschen vom Bau oder Kauf eines Eigenheims. Doch egal, wie verlockend die Finanzierungsangebote auch sein mögen, für die allermeisten ist der Hauskauf die größte Investition ihres Lebens und will daher gut überlegt sein. Schließlich laufen Immobilienfinanzierungen bis zu 30 Jahre. Schon scheinbar

geringe Unterschiede bei den Konditionen können deshalb große Wirkung haben. Zudem sind im Vorfeld viele Fragen zu klären: Welche Darlehenssumme kann man sich mit dem vorhandenen Haushaltsbudget überhaupt leisten? Welche Nebenkosten kommen mit dem Hausbau auf einen zu? Wie viel Eigenkapital sollte angespart sein? Wie viel darf die Immobilie kosten?

Damit das Wohnen im Eigen-

tum wahr wird, ist ein nüchterner Blick auf die Einnahmen und Ausgaben unumgänglich, empfiehlt Korina Dörr vom Beratungsdienst Geld und Haushalt: „Nur so lässt sich klären, ob eine Immobilienfinanzierung auch auf lange Jahre hinaus realistisch ist.“ Der Betrag, den die Familie monatlich für Darlehenszinsen und -tilgung aufbringen kann, ist die Basis einer sicheren Immobilienfinanzierung. Grundsätzlich sollte man dabei die allgemeinen Lebenshaltungskosten nicht zu knapp bemessen.

Nebenkosten nicht vergessen Den Bau oder Kauf einer Immo-

bilie sollte man nie ohne Eigenmittel wagen. Mindestens 20 bis 30 Prozent der Kosten sollten über Eigenkapital abgedeckt sein, raten Experten. Dazu gehören nicht nur der eigentliche Kaufbetrag oder die Kosten für Grundstück und Hausbau, sondern ebenso die verschiedenen Nebenkosten. Bis zu zehn Prozent des Immobilienwertes kommen für Notarkosten, die Grunderwerbsteuer sowie Gebühren für den Grundbucheintrag hinzu. Bei einem Neubau dürfen außerdem Honorare für den Architekten und die Baubegleitung oder die Erschließungs- und Anschlusskosten nicht vergessen werden. Sind diese wichtigen Fragen aber erst geklärt, kann es losgehen.

Gute Planung ein Muss

Gute Planung ist beim Bauen in jeder Hinsicht ein Muss! Wer zwischen 200.000 und 400.000 Euro ausgibt, der sollte sein Investment vorher intensiv prüfen. An sich ist Bauen kein Hexenwerk. Drei Schritte sollten Bauherren absolvieren, wenn sie ein eigenes Haus kaufen oder bauen möchten: Zunächst die eigenen >>

• 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

Türen | Parkett | Laminat | Kork | Linoleum | Paneele
Leisten | Rigips | Trockenbau | Dämmung | Carports
Terrassenüberdachung | Zäune | u.v.m.

HOLZ HEILF

www.holz-heilf.de | info@holz-heilf.de
Schieferstraße 14 | 59067 Hamm
Telefon: 0 23 81 - 4 49 73 | Telefax: 0 23 81 - 41 08 04
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 7.00 Uhr - 17.30 Uhr | Sa. 9.00 Uhr - 13.00 Uhr

HAUSMESSE
am 25.03.2017
von 9 bis 16 Uhr

Elektro Wördenweber
INH.: SIEGBERT SCHOTT

Beratung Planung Installation Kundendienst

Marie-Curie-Straße 10
59423 Unna
info@elektro-woerdenweber.de

Tel.: (0 23 03) 1 23 53
Fax: (0 23 03) 23 98 50
www.elektro-woerdenweber.de

Rollladen • Fenster • Haustüren • Schiebetüren • Wintergärten • Sonnenschutz

LINDEMANN OELKERS
Fenster-technik GmbH & Co. KG

Gute Beratung -
darauf können Sie sich verlassen!

Buschweg 5 • 59174 Kamen • Telefon: 02307 924240 • www.lindemann-kamen.de

Insektenschutzsysteme • Terrassenüberdachungen • Vordächer • Markisen • Garagentore

Fenster • Türen • Wintergärten
aus Aluminium

Herstellung und Einbau
durch Ihren Fachbetrieb

Schröter + Fabian GmbH
LEICHTMETALLBAU

LEICHTMETALLBAU • WINTERGÄRTEN
MARKISEN • FENSTER • TÜREN

Otto-Brenner-Str. 8 • 59067 Hamm • Tel. 02381 / 44 55 61

ARCHITEKTURBÜRO

KOSTEN SPAREN
LEBENSQUALITÄT STEIGERN

ENERGETISCHE UND BARRIEREFREIE
MODERNISIERUNG

AUSSTELLUNG VON ENERGIEAUSWEISEN

ARCHITEKTURBÜRO LINTNER SÜDWALL 5 - 7 59423 UNNA
TEL 02303-239 885 www.architekt-lintner.de info@architekt-lintner.de

Malerbetrieb S.E.S

Jürgen Sippel - Thomas Eichhorst
Tel.: 02303 942847 • 02303 942848
Mobil 0160 5548418 • Gürtelstr. 15 • Unna

Malermeister Mike Budzinski GmbH

Fachkraft für die Sanierung von Feuchtschäden und Schimmel

Isolierung gegen Mauerfeuchtigkeit, Wärmedämmung, Fassadengestaltung, kreative Wandgestaltung

59425 Unna • Uelzener Weg 58a
Telefon: 0 23 03 / 48 53

>> Wünsche klären, danach die passenden Bau-Partner suchen und während Planung und Bausteps mit den Partnern kommunizieren. Die wichtigsten Fragen, die sich Bauherren in der ersten Phase stellen und beantworten müssen, lauten: Was können wir uns finanziell leisten? An welchem Ort möchten wir leben? Wie groß muss unser Haus sein? Welches Raumprogramm benötigen wir? Wann wollen wir einziehen? Welche Materialien oder Haustechnik müssen wir unbedingt haben? Welche Baustoffe dürfen bei uns etwa wegen einer Allergie - auf gar keinen Fall verbaut werden?“

Berater des Verbandes Privater Bauherren (VPB) immer wieder. Das stimmt aber nicht. Wer eine Innenwand versetzt, der muss prüfen, ob das statisch möglich ist. Das erfordert neue Berechnungen, Prüfung und die Änderung der Baugenehmigung. Außerdem müssen eventuell in der Wand vorgesehene Leitungen anders verlegt, neue Materialmengen müssen berechnet und bestellt werden. Das kostet Geld.

Nicht überschätzen
Sparen lässt sich auch bei der individuellen Bauplanung. Wer statt einer Garage einen Carport im Garten aufstellt, der kann beim Autounterstand rund die Hälfte der Baukosten sparen. Bis zu 20 Prozent spart, wer beim Hausbau selbst Hand anlegt. Allerdings warnt der VPB Bauherren vor Überschätzung der eigenen Kräfte. Geld spart - auf lange Sicht - auch, wer schon in jungen Jahren an später denkt und vorausschauend seinen Alterssitz plant. Der VPB setzt sich seit langem für den barrierefreien Bau von Familienhäusern ein und versucht, barrierefreie, rollstuhlgerechte Häuser zum

Späte Wünsche immer teurer
Viele Bauherren glauben, es sei kein Problem, während der Bauphase beispielsweise Innenwände zu versetzen, beobachten



Wer die momentan günstigen Baugeldkonditionen nutzt, kann aktiv für spätere Zeiten vorsorgen und gleichzeitig sein Eigenheim nach eigenen Wünschen gestalten. Foto: djd/dako pr/Unipor



Ein massives Haus aus Ziegelmauerwerk stellt dank seiner Langlebigkeit eine sichere Geldanlage dar und kann zudem mietfrei als Absicherung für die Zukunft genutzt werden. Foto: djd/Unipor, München

falle werden. Regionale Anbieter sollten für Tiefbauarbeiten, für die Erstellung des Rohbaus, für Dach und Fassade gesucht werden. Maurer, Zimmermann, Dachdecker und Klempner finden sich besser über „Mundpropaganda“. Das gilt auch für die Gewerke des Innenausbaus, für Schreiner, Maler und Fliesenleger. Auch der Gartenbauer aus der Nähe ist ein verlässlicher Partner. (eb/djd/VPB)

ENTEGRO
PHOTOVOLTAIK-SYSTEME

Wir machen Photovoltaik wirtschaftlich.

02373 39587-20 | www.entegro.eu

Heizung und Sanitär
Markus Hille

Beratung | Planung
Heizung | Montage
Sanitär

Mozartstraße 10 • 59423 Unna • Tel. 02303 15102
oder Tel. 02303 21667 • Mobil 0170 5806196

Ihr Partner für Mess- und Trocknungstechnik

Norddienst 0172/4807120

- Messtechnik/ Bauschadenanalyse
- Technische Systeme zur Austocknung
- Zerstörungsfreie Rohrbruch- und Leckageortung
- Beseitigung von Wasserschäden
- Luftdichtheitsprüfung von Gebäuden im Blowerdoor Messverfahren
- Vermietung von Bautrocknern

Messtechnik Wendt GmbH & Co. KG
Am Fleigendahl 7 d
59320 Ennigerloh
Tel.: 0 25 24 / 928272
Fax: 0 25 24 / 928273
info@messtechnik-wendt.de
www.messtechnik-wendt.de

Wendt

SANITÄR HEIZUNG LECKORTUNG

Der Fachbetrieb für Heizung, Sanitär, Gas & Wasser

Schabbehardt
Ihr Meisterbetrieb

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

www.schabbehardt.de

TISCHLEREI
UWE HEMMERLING
Tischlermeister

- Fenster/Türen
- Einbaumöbel
- Rollläden
- Fußböden
- Treppenanlagen
- Carports
- Innenausbau
- Terrassenüberdachung

Habbesweg 11 • 59425 Unna
Telefon (0 23 03) 25 57 57 • uwe.hemmerling@t-online.de

BERATUNG · PLANUNG · AUSFÜHRUNG

ren vor Überschätzung der eigenen Kräfte. Geld spart - auf lange Sicht - auch, wer schon in jungen Jahren an später denkt und vorausschauend seinen Alterssitz plant. Der VPB setzt sich seit langem für den barrierefreien Bau von Familienhäusern ein und versucht, barrierefreie, rollstuhlgerechte Häuser zum

Standard zu erheben. Bereits in der Planung, so die Erfahrung der VPB-Berater, können nämlich breite Türöffnungen, ausreichend Bewegungsflächen vor allen Türen, große Bäder und stufenlose Eingänge vorgesehen werden, ohne die eigentlichen Baukosten zu erhöhen.

Die professionelle Hausverwaltung
0 23 03 - 94 23 70
www.Beckschulte.com

Partner aus Nachbarschaft
Sehr wichtig sind auch die richtigen Bau-Partner: Die angebliche Schnäppchen-Adresse im Internet kann schnell zur Kosten-

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

ISOWOODHAUS
Natürlich - mein Zuhause

Ökologisch bauen - gesund wohnen mit ISOWOOD, der natürlichen Klimaanlage.
Bestellen Sie unseren NEUEN Hauskatalog!

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

Machen Sie Ihr Haus sicher.

Einbruchschutz für Fenster und Türen
Beratung für mehr Sicherheit
Beratung für mehr Energieersparnis

rekord FENSTER UND TÜREN

www.rekord.de

Georg Schröder
Schreinerei und Holzbau GmbH
Römerstraße 26 • 59075 Hamm
Telefon: 0 23 81 - 9 72 07 - 0

Beckschulte
Immobilien-Management

Sie wollen Ihre Immobilie verkaufen?
Wir machen das für Sie

02303 - 94237-250
www.Beckschulte.com

BECKER Massivhaus
Sicher zu Hause!

Frühlich mit dem Energieeffizienzhaus

Wir bauen Ihr Effizienzhaus 55, 40 und 40+ gem. gültiger EnEV

VHV VERSICHERUNGEN
Baugewährleistungsversicherung bis 150.000,00 Euro
Baubegleitendes Qualitätscontrolling

Unser Angebot:
• Stein auf Stein gebaut
• Kurze Bauzeit
• Festpreisgarantie
• Baufertigstellungsgarantie (auf Wunsch)

BECKER Massivhaus GmbH
Adl-Preißler-Allee 7, 44309 Dortmund
Tel. 0231 / 72 96 44 58
www.massivhaus-becker.de

Ihr Partner für Sanierungs-, Abdichtungs- und Beschichtungstechnik

- Abdichtung an Alt- und Neubauten
- Bauschadenanalyse/ Messtechnik
- Sanierung und Restaurierung
- Holzschutz/ Schadenanalyse
- Beschichtungen, Beläge und Versiegelungen
- Maßnahmen zur Bausicherung

Bautenschutz Wendt GmbH
Am Fleigendahl 7 d
59320 Ennigerloh
Tel.: 0 25 24 / 72 22
Fax: 0 25 24 / 44 15
info@bautenschutz-wendt.de
www.bautenschutz-wendt.de

Wendt

Mit gutem Raumklima gegen Schimmelbefall

ISOTEC-Experte gibt Tipps und rät zur sogenannten Querlüftung

Das Fenster in Kippstellung, die Heizung wird abgedreht. Für frische Luft und die vermeintliche Heizkostensparnis machen Bewohner im Winter genau diese beiden Fehler. Das Ergebnis: frische Luft im Wohnraum, aber enorme Wärmeverluste und ausgekühlte Wände. Schimmelschäden werden so begünstigt.

auch dann sinnvoll und zielführend, wenn es draußen regnet. Je mehr Personen in einem Haushalt leben, je mehr gekocht, gewaschen und geduscht wird, desto öfter sollte gelüftet werden. Besonders das Schlafzimmer benötigt Frischluft, um ein optimales Raumklima zu erreichen.“

Kluges Heizen

Komplettiert wird das richtige Lüften durch kluges Heizen. Auch wenn tagsüber (oder auch für längere Zeiträume) niemand Zuhause ist, muss bei niedrigen Außentemperaturen durchgehend geheizt werden. Erwin Barowski erklärt: „Die Raumtemperatur sollte 16 °C nicht unterschreiten. Innentüren zwischen unterschiedlich beheizten Räumen müssen immer geschlossen sein. Durch richtiges Lüftungs- und Heizverhalten lässt sich die Gefahr von Feuchteschäden und Schimmelpilzbefall deutlich reduzieren.“

Richtiges Lüften

Der ISOTEC-Fachmann gibt Tipps für das richtige Lüften im Winter: „Räume dürfen nicht vollständig auskühlen, die Fenster müssen dafür komplett geöffnet werden (Stoßlüften), nach dem Lüften müssen die Fenster wieder vollständig geschlossen und nicht gekippt werden. Je kälter und windiger es draußen ist, desto kürzer sollte gelüftet werden. Lüften ist



Erwin Barowski Sachverständiger für Feuchte- und Schimmelschäden. Foto: ISOTEC

Polizei warnt vor Einbrecherbanden

Montagefreie Alarmanlage legt Einbrechern das Handwerk

Anzeige

Die Einbruchsraten steigen und viele Eigenheime und Wohnungen sind unzureichend gesichert. Ein gewaltiger Fortschritt ist dem Familienunternehmen SICHERHEITSTECHNIK BUBLITZ GmbH gelungen, das sich bereits seit 40 Jahren um die Sicherheit seiner Kunden kümmert: Die Alarmanlage BUBLITZ ALARM B2 schlägt bereits Alarm bevor der Täter das Haus betritt. Eine Steckdose genügt, keine lästige Verkabelung, keine Sensoren an Türen oder Fenstern. Die Firma Bublitz setzt auf modernste Technik und kontinuierliche Qualität. Die hohe Auszeichnung „INDUSTRIE-Preis 2011“ und die Zertifizierungen durch die Experten-Jury „Best of 2013“ sowie „Best of 2016“, gibt dem Benutzer das gewünschte Vertrauen und die erforderliche SICHERHEIT.

Raumresonanzfrequenz. Nur die einbruchstypische Veränderung dieser beiden Parameter löst zuverlässig Alarm aus. Daher reagiert das Alarmsystem Bublitz B2 weder auf Gewitter, Vogelzug, Überschallknall oder ähnliche Umweltereignisse. Bewohner und Haustiere können sich bei aktivierter Alarmanlage im gesicherten Bereich völlig frei bewegen. Die Überwachung funktioniert zuverlässig über mehrere Etagen. Das Alarmsystem kann gleichzeitig als RAUCH- UND BRANDMELDEANLAGE erweitert werden. Pro7: „Keine ist so genial wie der Bublitz Alarm B2“ FAZ August 2005: „Es war eine überzeugende Demonstration“, FAZ März 2011: „Einbrecher am Eindringen hindern“ DIE WELT: „Gerät vertreibt ungebetene Gäste, bevor sie eindringen“. Weitere Informationen und Beratung erhalten Sie von:

Vertriebspartner der Sicherheitstechnik Bublitz GmbH
Guido Brune, NRW-Vertretung
44267 Dortmund
Tel. 02304-9679316
Mobil: 0178-8100302
eMail: bublitz-brune@gmx.de

Will ein Einbrecher ins Haus, muss er entweder eine Scheibe einschlagen, eine Tür oder ein Fenster aufhebeln. Dadurch entsteht eine Druckveränderung und eine Veränderung der

www.bublitz-alarm.de



Sicher mit Bublitz® Alarm

- ▶ komb. Einbruch-/Rauchmeldeanlage
- ▶ Bewegungsfreiheit für Mensch & Tier
- ▶ völlig montagefrei - Steckdose genügt
- ▶ Alarm, bevor Täter das Objekt betritt
- ▶ keine Sensoren - kein Elektrosmog
- ▶ kostenlose Testvorführung vor Ort

Vertriebspartner der
SICHERHEITSTECHNIK
Bublitz®
GmbH
 Guido Brune
 NRW-Vertretung



44267 Dortmund • Tel.: 02304-9679316 • bublitz-brune@gmx.de • www.bublitz-alarm.de

Spracharbeit mit Geflüchteten erlernen

Integrationszentrum bietet Kurs am 10. und 11. März kostenlos an

Gemeinsam mit dem Goethe-Institut bietet das Kommunale Integrationszentrum Kreis Unna (KI) im März einen kostenlosen Einführungskurs für die Spracharbeit mit Geflüchteten an.

Die Veranstaltung läuft im Rahmen des Programms „KOMM-AN NRW und findet ganztagig am 10. und 11. März statt. Treffpunkt ist das KI, Schulstraße 8 in Bergkamen.

Mit diesem Kurs werden sowohl bereits ehrenamtlich Engagierte als auch Personen angesprochen, die sich vorstellen können, im Bereich der Sprachvermittlung ehrenamtlich tätig zu sein, aber keine Ausbildung oder Unterrichtserfahrung mit Deutsch als Zweit- oder Fremd-

sprache haben.

Die Schulung bietet die Möglichkeit, die Aufgaben und die eigene Rolle in der Spracharbeit kennen zu lernen und sich untereinander zu vernetzen. Die Teilnehmer bekommen praktische Tipps für Ihre Tätigkeit als „Lernbegleiter“, einen Überblick über geeignete Materialien, Hinweise auf interkulturelle Sensibilisierung und konkrete Anregungen für die Spracharbeit mit Geflüchteten.

Anmeldungen sind bis zum 3. März möglich beim KI Kreis. Ansprechpartner sind Katja Arens, Telefon 02307/9248869, E-Mail katja.aren@kreis-unna.de und Ina Ravenschlag, Telefon 02307/9248868, E-Mail ina.ravenschlag@kreis-unna.de, Fax 02307/9248888. (Kreis)



Spracharbeit mit Geflüchteten erlernen - Einführungskurs für Helfer. Foto: Treu/Kreis



In Workshops wurde die Thematik der Sprachbildung von der Kita in die Schule vertieft. Foto: Schröter

Sprache früh fördern

120 Fachkräfte nehmen an Bildungstag in Kamen teil

Großer Andrang herrschte in den Fluren des Sportcentrum Kamen-Kaiserau. Knapp 120 Fachkräfte aus Schule, Kita und dem offenen Ganztage hatten sich zum ersten kreisweiten Sprachbildungstag zusammen gefunden.



Körperliche Betätigung stand dabei ebenso an. Foto: Schröter

Unter dem Motto "Komm sprich mit mir" hatten das Schulamt für den Kreis Unna, die Beauftragten für Sprachbildung, die Vertretung der KiTa-Leitungen im Kreis, das Regionale Bildungsbüro und das Kommunale Integrationszentrum Kreis Unna eingeladen. "Insgesamt wird heute weniger kommuniziert. Die Bildungssprache von Kindern muss aber frühzeitig gefördert werden. Diese Veranstaltung ist ein erster kleiner

Schritt in die richtige Richtung", so Heike Maier-Finnemann vom Kommunalen Integrationszentrum Kreis Unna. Vorrangig gehe es nun um die Vernetzung der Institutionen, um vor allem auch den Übergang von der Kita in die Grundschulen im Blick zu haben. (ola)

Nasse Wände? Feuchter Keller?

ANALYSIEREN. PLANEN. SANIEREN.
 TÜV-überwacht, 10 Jahre Gewährleistung,
 80.000 erfolgreiche Sanierungen in der Gruppe
 ISOTEC-Fachbetrieb Barowski-Böttcher GmbH
 ☎ 02303-23422 oder 02389 - 9075309
 www.isotec.de/barowski

Vertriebspartner der SICHERHEITSTECHNIK Bublitz® GmbH

Guido Brune
 NRW-Vertretung

44267 Dortmund • Tel.: 02304-9679316 • bublitz-brune@gmx.de • www.bublitz-alarm.de

medienvital Computerkurse

jeden Dienstag Office-Tageskurs
 mittwochs Smartphone-/Tabletkurse
individuelle Firmenschulungen

Fit für den Büroalltag
 Werden Sie fit für den Wiedereinstieg!

Kursstart: 20. März

Infos: 0 23 73 - 916 56 89
 medienvital | C. Schiebrowski | Friedrichstr. 19 | 58708 Menden

Angelshop Dellwig
 ...und vieles mehr!

Frühjahrsangebot (gültig bis zum 15.03.17)
 geflochtene Schnüre von WFT
 15% Preisnachlass **jetzt nur 11,00,- €**
 Angelrollen von WFT & Freilaufrollen von Sänger
 40% Preisnachlass **jetzt nur 49,95,- €**

Bachstr. 3b • 58730 Fröndenberg-Dellwig
 Tel. 02378/8849574 • info-fishingcorner@web.de

Frühling vorbereiten

Winterzeit ist Stress-Zeit für Autos

Auch wenn der Winter nicht überall gleich hart war – permanent feuchte Bedingungen, Streusalz gegen überfrierende Nässe und Schleichverkehr bei Glätte stressen jedes Auto. Höchste Zeit, dem vierrädigen Kameraden eine Frühlingskur zu gönnen. Die sollte mit einer gründlichen Wäsche beginnen. Wichtig: Vor der Einfahrt in die Waschanlage unbedingt groben Schmutz mit dem Hochdruckreiniger abspülen!

Nach der Wäsche geht es an die Lackpflege, doch vor der Politur sollte die Karosserie auf Lackschäden durch Streugut untersucht werden. Kleine Steinschläge lassen sich leicht mit einem passenden Lackstift austupfen. Bei größeren Abplatzungen oder wenn sich

bereits Rost gebildet hat, hilft eine von vielen Werkstätten angebotene Smart-Repair.

Milde Politur

Ist der Lack dann wiederhergestellt, sollte er mit einer milden Politur behandelt werden. Bei gutem Neufahrzeugen oder sehr gutem Pflegezustand genügt auch eine Hartwachs-Kur. Anschließend kommt der Innenraum an die Reihe. Gerade bei Schneewetter gelangt mit den Schuhen viel Feuchtigkeit nach drinnen, deshalb immer die Matten rausnehmen und nachsehen, ob sich darunter Nässe staut. Zum Schluss werden die Scheiben geputzt, was aus Gründen besserer Sicht so wieso regelmäßig passieren sollte.

Mit steigenden Temperaturen kann auch die frostsichere Mischung in der Scheibenwaschanlage gegen einen Sommerreiniger ausgewechselt werden, der Insektenreste besser löst als die gegen Streusalz optimierte Wintermischung.

chere Mischung in der Scheibenwaschanlage gegen einen Sommerreiniger ausgewechselt werden, der Insektenreste besser löst als die gegen Streusalz optimierte Wintermischung.

Ölwechsel

Und wenn so etwa ab Ostern nicht mehr mit glatten Straßen zu rechnen ist, können auch die Sommerreifen wieder drauf. Wichtig: Rechtzeitig einen Termin zum Wechseln in der Werkstatt vereinbaren, an den ersten milden Tagen stehen die Kunden sofort Schlange.

Aber auch der Motor verdient noch ein wenig Beachtung. Denn im Winter benötigt er länger, um auf Betriebstemperatur zu kommen. Wird das Fahrzeug dauerhaft auf Kurzstrecken unter 20 Kilometer bewegt, kann sich Kraftstoff im Motoröl ansammeln. Das ist oft der Fall, wenn der Motor vermeintlich kein Öl verbraucht oder der Ölstand am Peilstab sogar steigt. Dann unbedingt das Öl wechseln lassen, damit die sichere Schmierung auch bei warmem Sommerwetter gewährleistet ist.



Foto: ProMotor/Volz

Der letzte Schritt zu einem frühlingsfiten Auto beginnt mit einem Blick in den Kofferraum: Liegen da noch die Schneeketten drin? Die dürfen bis zum nächsten Winter – nach gründlicher Reinigung – in den Keller umziehen, denn jedes Kilo zu viel kostet unnötig Sprit.

Anzeige

Fahrzeugtechnik Gembe kalibriert Fahrassistenz-Systeme

Mitarbeiter des Kfz-Fachbetriebes werden regelmäßig professionell geschult

Die Kfz-Meisterwerkstatt Fahrzeugtechnik Gembe an der Zechenstraße 118 in Unna-Königsborn bietet modernste Technik und kundenfreundlichen Service für die „Gesundheit Ihres Fahrzeugs“.

Zahlreiche Fahrzeuge verfügen heute über so genannte Fahrassistenz-Systeme. Auch bei Fahrzeugtechnik Gembe können diese fachgerecht justiert und kalibriert werden. Sowohl Frontkameras als auch Radarsysteme sowie Kameras in den Außenspiegeln. Eingesetzt wird die Steuergeräte-Diagnose des jeweiligen Hersteller-Portals. Diese Service-Informationssysteme des Herstellers garantieren optimale Präzision.

Damit die Mitarbeiter des Meisterbetriebes Gembe technisch immer auf dem neuesten Stand sind, werden sie regelmäßig professionell geschult – auch

wenn es darum geht, Steuergeräte zu „flashen“ und neue Software-Updates durchzuführen.

Schnelle Abwicklung, qualifiziertes Fachpersonal und das freundliche Ambiente schätzen die Kunden besonders. Zum Angebot gehören außerdem der Reifen-Komplett-Service, Einla-

gerung und Achsvermessung sowie eine Fahrwerk- und Stoßdämpferprüfstraße. Bei Bedarf wird ein Werkstatt-Ersatzwagen bereitgestellt oder der Hol- und Bringservice organisiert.

Klima-Service, Autoglas-Reparatur, DEKRA-Hauptuntersuchung, Inspektionen nach Her-

stellervorgaben mit kostenloser, einjähriger, europaweiter Mobilitätsgarantie und Motordiagnose gehören zum Service. Auch im Schadensfall wird geholfen. Dirk Gembe: „Eine fachgerechte und schnelle Reparatur an Ihrem Fahrzeug machen Sie schnell wieder mobil.“



Fahrzeugtechnik Gembe

Dirk Gembe
Zechenstraße 118
59425 Unna
Tel.: 02303 660077
www.fahrzeugtechnik-gembe.de



AUTOGLAS SPEZIALIST Bergkamen

AUTOSERVICE HAGEMEYER UG (haftungsbeschränkt)
Werner Straße 76
59192 Bergkamen

Autoglasservice:
• Scheibenaustausch
• Steinschlagreparatur
• Versicherungsabwicklung

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

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!

HAGEMEYER
AUTOSERVICE

Webseite des Partners aufrufen

Scholz Continental
GmbH
Reifen-Service

Reifen in großer Auswahl zu günstigen Preisen!

Ostring 11-15 (im Hellweg-Center)
59423 Unna - Tel.: 0 23 03 / 1 33 69
Öffnungszeiten: Mo.- Fr. 8-18 Uhr, Sa. 9-13 Uhr

RIESENAUSWAHL in Dortmund
Neuwagen, Halbjahres-, Jahreswagen & Top-Gebrauchte aller Fabrikate

Riesiger Fahrzeugbestand!
Über **2.000** Fahrzeuge jederzeit verfügbar!*

*bezogen auf den Gesamtbestand aller Standorte der BRÜGGEMANN-Gruppe

FIAT, LEXUS, KIA, NISSAN, MAZDA, Ford Service

Autohaus BRÜGGEMANN
GmbH & Co. KG

Rheine-Mesum | Bitterfeld | Brandenburg | Dortmund | Neubrandenburg | Rostock | Wietmarschen-Lehde

Lindenhorster Straße 43 | 44147 Dortmund | Telefon 0231 / 8490-0
Rheiner Straße 155 | 48432 Rheine-Mesum | Telefon 05975 / 304-0

www.autohaus-brueggemann.de

Servicecenter Schulte
Versicherungsmakler

Unzufrieden mit Ihrer Versicherung? Wir helfen!

Lindenweg 21
58730 Fröndenberg
Fon 0 23 73 - 39 73 91
Fax 0 23 73 - 39 74 21

makler@servicecenter-schulte.de • www.servicecenter-schulte.de

www.autoforum-froendenberg.de

AUTOFORUM HOUCK
FRÖNDENBERG & MENDEN

Die Meisterwerkstatt

Sie sind ein Sparfuchs???
Bestpreisgarantie für alle Fabrikate
für Reparaturen an Ihrem Auto bei vergleichbaren Materialien
z.B. **HU/AU 89,90 €**
Finden Sie unsere aktuellen Preise im Internet!
Die Meisterwerkstatt für Reparaturen + Lackierungen.

Westicker Straße 60
58730 Fröndenberg
Tel.: 02373 / 6889101
autoforum-froendenberg@gmx.de

Bösperder Weg 54
58708 Menden
Tel.: 02373 / 9614940
autoforum-houck-menden@gmx.de

Fachkompetenz für Ihr Dach!

• Wärmedämmung für Dach und Fassadenverkleidung nach Energieeinsparverordnung (EnEV)
• Dacheindeckung und -sanierung Steil-/Flachdacharbeiten
• Alle Reparaturen rund ums Dach

Adrian & Pütmann
Dachdecker-Meisterbetrieb

Ardeyer Straße 100 • 58730 Fröndenberg • Tel. 0 23 78 / 8 66 91-0
Rüpingstraße 3 a • 44309 Dortmund • Tel. 02 31 / 2 06 12 11
www.Adrian-Puetmann.de

Im alten Bahnhofsgebäude von Fröndenberg

LEVEL UP

Wir suchen **eine(n) Physiotherapeuten(in)** in Vollzeit, Teilzeit oder als Minijob

Medizinisches Zentrum für Physio und Fitness
www.levelup.ruhr | info@levelup.ruhr

Level Up GbR
Bahnhofstraße 15
58730 Fröndenberg
Tel. 0 23 73 - 3 95 30 00
Fax 0 23 73 - 3 95 30 02

60 Stände für Besucher aus nah und fern

Fröndenberg feiert Frühlingsstart samt verkaufsoffenem Sonntag

Die kalten Wintermonate sind erst einmal vorbei. Nun ist es an der Zeit, den Frühlingsstart zu feiern. In Fröndenberg wird daher wieder zum traditionellen Frühlingsmarkt mit verkaufsoffenem Sonntag am 2. April eingeladen.

Rund 60 Verkaufsstände werden für die Besucher aus nah und fern bereitstehen - darunter gibt es für jeden Geschmack etwas. Die heimischen Besichter bieten neben kulinarischen Köstlichkeiten außerdem Ware zum Thema "Bauern" an. Auch rund um die Zoologie wird es einiges zu entdecken geben.

"Die Resonanz der Leute

war durchweg positiv. Wegen der immer größer werdenden Nachfrage der Marktbesucher, haben wir die Stände wieder aufgeteilt", erklärt Wolfgang Hüttner, Vorsitzender des Werberings.

Von 13 bis 18 Uhr geöffnet

Im Forum werden die Händler an über 30 Ständen mit ihren Angeboten locken. Bis 17 Uhr kann hier durch das Sortiment gestöbert werden. Hüttner: "Wer dann noch nicht auf dem Marktplatz war, kann den noch gemütlich besuchen." Dort wird es mit fast der gleichen Anzahl an Ständen und zwar bis 18 Uhr und vielen Attraktionen



Mit Sicherheit Frieling

Mitglied im Netzwerk „Zuhause sicher“

Einbruchschutz mechanisch
verdeckt liegende und aufliegende Sicherung
Fenster und Türen (Kunststoff u. Holz)

Weitere Leistungen sind:
• Schlüsseldienst (kein 24 Std.)
• Schließzylinder • Schließanlagen • Schlösser

Peter Frieling
Tischlermeister
Alleestraße 29
58730 Fröndenberg/Ruhr
Tel.: 0 23 73 / 97 41 47
Fax: 0 23 73 / 1 72 79 17
Mobil: 0170 / 2 02 82 86
info@frieling-froendenberg.de
www.frieling-froendenberg.de

nicht weniger spannend werden, alles zu erkunden. Die Geschäfte, die von 13 bis 18 Uhr geöffnet haben warten mit verschiedenen Aktionen auf die Kunden.

Musik und Tanz-Acts
Die Autohäuser stellen ihre neuesten Modelle vor, und der 600 PS starke Rasting Showtruck mit einer Gesamtlänge von 22,7 Metern, eingebauter Bühne, Mischpult und

vielen mehr wird mit verschiedenen Musik- und Tanzdarbietungen für gute Laune sorgen.

Aber auch an die kleinen Besucher wird gedacht. Neben der Bimmelbahn sorgt das Kinderkarussell für Spaß.

Wenn das Wetter am ersten Aprilsonntag auch noch mitspielt, steht einem gelungenen Event nichts mehr entgegen - vielleicht wird die sechsstellige Besuchermarkte ja wieder geknackt.

Tischlerei Frieling auf dem Markt vertreten

Fröndenberger Betrieb zeigt Deko und informiert über Sicherheit

Traditionell ist die Tischlerei Frieling wieder beim Frühlingsmarkt an der Kettenschmiede in Fröndenberg vertreten. An verschiedensten Holzdekoration können sich die Besucher des Marktes erfreuen. Außerdem informiert das Unternehmen auch rund um das Thema Sicherheitstechnik und Rauchmelder. Peter Frieling: „Trotz der Verpflichtung seit Beginn des Jahres, Rauchmelder in den eigenen vier Wänden anzubringen, sind immer noch

viele Haushalte ohne diese Warnsysteme.“



Gase-Center Bornemann

Alleestraße 52
58730 Fröndenberg
Tel. 02373/71599

Sprechen Sie uns an – wir geben nicht nur Gas, wir liefern auch!

www.gase-center-bornemann.de
info@gase-center-bornemann.de

Sooo köstlich!!!

...schon ab Ende April

Bauer Henter
Alte Kreisstraße 16
58730 Fröndenberg
Tel: 02378 / 867152

Unser Erdbeerbild finden Sie in Fröndenberg: Ecke Unnaer Straße / Hubert-Biernat-Straße

Mensch zu Mensch 24
Ihr ambulanter Pflegedienst vor Ort

24 Stunden rund um die Uhr für Sie da!

Pflege | Behandlungspflege | Palliativ Pflege | Hauswirtschaftliche Betreuung
außerklinische Beatmung, Intensivmedizin und Wachkoma-Versorgung | Besuchsdienst

Aleestr. 27 | Fröndenberg | ☎ 02373 - 688 95 94
www.mensch-zu-mensch-24.de | Unnaerstr. 44 | Menden
kostenfreie HOTLINE ☎ 0800 - 8 222 999

... und sauber!

OMMER Gebäudereinigung

OMMER Gebäudereinigung GmbH | Westicker Straße 92 a
58730 Fröndenberg | Tel.: 02373 178500 | Fax: 02373 178502
www.ommer-gebäudereinigung.de

Ihren Garten pflegen Sie mit Liebe - Die Hilfsmittel dazu liefern wir.

Ihr Fachhändler für Garten- und Motorgeräte.
Nutzen Sie jetzt unser attraktives Frühlingsangebot mit kostengünstigem Hol- und Bringservice für Ihren Benzin- oder Elektrorasenmäher, Vertikutierer oder Ihr Klingengerät*. Egal welches Fabrikat oder Alter.

Frühlingsangebot: Rasenmäher-Inspektion ab 39,- € zzgl. Ersatzteile

AGRAVIS Technik Lenne-Lippe GmbH
Niederlassung Fröndenberg
Ruhrstraße 19 · 58730 Fröndenberg
Telefon 02373 · 9778-0
www.agravis-technik-lenne-lippe.de

Ein Unternehmen der AGRAVIS Raiffeisen-Gruppe

Fröndenberger Stadtbackerei



W. Mersmann und D. Heide GbR

Täglich frisch: Brot, Brötchen, leckerer Kuchen
Genießen Sie doch mal unseren beliebten
Obstkuchen bei einer Tasse Kaffee.

Fröndenberg • Markt 7 • Telefon: 02373 6810448
und Westicker Straße 45 • Telefon: 02373 71259

DHPD

Wirtschaftsprüfer | Steuerberater



Diplom-Betriebswirt (FH)
Jens Weitzel

Wirtschaftsprüfer | Steuerberater

Meißener Straße 20 | 44139 Dortmund
Tel.: +49 (0) 231 / 950299(0)-17 | Fax +49 (0) 231 / 95029929
Mobil +49 (0) 179 / 5155637 | jens.weitzel@dhp.de

Haus Löhnbachtal

gepflegt leben und wohnen

Unsere Leistungen:

- Vollstationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Betreuungsangebote
- Offene Küche
- Beratung von Angehörigen
- Offene Veranstaltungen

NAK Seniorenzentrum Fröndenberg gGmbH
Im Wiesengrund 2 • 58730 Fröndenberg
Telefon: 02373/752-0 • Telefax: 02373/752-522

Esken • Karnatz • Boeske

STEUERBERATUNGSGESELLSCHAFT

● Ardeyer Straße 100
58730 Fröndenberg
Telefon 0 23 78 / 86 83 40
Fax 0 23 78 / 8 68 34 14

● Pestalozzistraße 16
59423 Unna
Telefon 0 23 03 / 98 10 90
Fax 0 23 03 / 9 81 09 70

info@ekb-steuerberater.de

www.ekb-steuerberater.de

„Frühling in Fröndenberg“ am 2. April 2017 in der Innenstadt und im Himmelmannpark

Tulpen, Narzissen und die ersten Blüten an den Forsythien haben die Sonnenstrahlen der letzten Tage genutzt und bringen die erste Farbe in die Beete und auf die Wiesen. Ein baldiger Frühling mit angenehmen Temperaturen kündigt sich, jeden Tag ein bisschen mehr, an.

Am 2. April lädt der „Fröndenberger Frühling“ ein, zwischen Blumenständen, Waffelbuden, Baumaschinen und allerlei Gartendekoration im Forum des Himmelmannparks und den geöffneten Geschäften in der Innenstadt zu flanieren.

33 Aussteller haben sich für den Frühlingmarkt am 2. April im Himmelmannpark beim Stadtmarketing der Stadt angemeldet und werden an ihren bunten Ständen die Besucher informieren und unterhalten.

Das Kettenschmiedemuseum öffnet ebenfalls an diesem Sonntag den Besuchern seine Tore und startet in die neue Saison. Am offenen Schmiedefeuer wird die traditionelle Schmiedekunst den interessierten Besuchern vorgeführt.

Aufgrund des großen Erfolgs werden die Damen des Lions Clubs Schwerte Caelestia in der Kulturschmiede wieder einen Bücherbasar durchführen. Zur Auswahl steht ein breit gefächertes Angebot neuwertiger

Bücher bis hin zu antiquarischen Exemplaren.

All jenen, denen nach intensiven Schmöckern die Buchstaben auf der Nase tanzen, können in der angeschlossenen Cafeteria der Kulturschmiede neue Kraft schöpfen.

Auch wieder auf dem Freigelände des Himmelmannparks wird der Patenkreis der Flüchtlinge in seinen Jurten vertreten sein. Den Besuchern wird die Dramatik und das Schicksal der Flüchtlinge anhand einer Ausstellung verdeutlicht werden. Um in lockerer Atmosphäre ein persönliches Kennenlernen mit Flüchtlingen zu ermöglichen, lädt der Patenkreis zu internationalen Köstlichkeiten ein.

Der Gesamtschul-Sportverein Fröndenberg (GSV) öffnet sein Vereinsheim im Himmelmannpark und lädt Besucher zum Schauen und Mitmachen ein. Je nach Wetterlage wird vor dem Vereinsheim zum Schauen Mitmachen angeboten: Fitnessgymnastik, Tischtennis, Korbwurf, Badminton, Dart und Judo. Für eine anschließende Stärkung ist auch gesorgt.

Zugunsten der Fröndenberger Tafel richtet das Bündnis für Familie eine Sammelaktion mit haltbaren Lebensmitteln und Konserven ein. Weiter in der Planung ist eine Second-Hand Fashion-Show, mit Outfit's für Jung und Alt aus der Kleider-

kammer Fröndenberg. Moderiert wird die Show durch Jochen Preisung.

Doch nicht nur mit Aktionen im Himmelmannpark lockt der „Frühling in Fröndenberg“. Die Kaufmannschaft des Werberings öffnet zwischen 13 und 18 Uhr die Türen ihrer Geschäfte und freut sich darauf, ihre Kundschaft über die Angebote vor Ort zu informieren.

Für den Marktplatz hat sich die Werbegemeinschaft ein eigenes Programm mit Autoschau und anderen tollen Aktionen einfallen lassen.

2. April 2017

- „Frühling in Fröndenberg“ mit Frühlingmarkt im Landschaftspark, 11 – 17 Uhr
- Schmieden im Kettenschmiedemuseum, 11 – 17 Uhr
- Bücherbasar in der Kulturschmiede, 11 – 17 Uhr
- Verkaufsoffener Sonntag in der Innenstadt, 13 - 18 Uhr
- Sportaktivitäten durch den GSV-Fröndenberg
- Unterhaltungsprogramm auf dem Marktplatz, 11 – 18 Uhr
- Autoschau in der Innenstadt, 11 – 18 Uhr
- Fahrten mit der Bimmelbahn zwischen Marktplatz und Forum 11 – 18 Uhr



Hotel - Restaurant

HAUS RUHRBRÜCKE

Jeden 1. Mittwoch im Monat	12,80 €	täglich ab 17.30 Uhr sonntags 11-15 Uhr dienstags Ruhtag
Kartoffelbuffet + mehr		
donnerstags ab 18.00 Uhr	12,90 €	
Schnitzelbuffet		
sonntags-mittags ab 12.00 Uhr	14,90 €	
Omas Küche lebt - Deutsches Buffet	(nicht an Feiertagen)	

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

www.fotostudio-nolte.de

Bahnhofstr. 4 - 58730 Fröndenberg - 02373 / 72853

www.OK-Werkzeugstahl.de

● Werkzeugstahl ● Edelstahl ● Buntmetalle
● PM-Hochleistungsstahl ● Sonderwerkstoffe
SÄGE- UND BRENNZUSCHNITTE

STAHLHANDEL
Oliver Klemm
58730 Fröndenberg

Westicker Straße 89
Tel. 0 23 73 - 75786-0
Fax 0 23 73 - 75786-15

Das Neue Hotel Am Park

Ihr Zuhause in Fröndenberg

Ruhrstraße 16
58730 Fröndenberg/Ruhr
Telefon 02373/17 405-0
Telefax 02373/17 405-20
info@das-neue-hotel-am-park.de
www.das-neue-hotel-am-park.de

HÜTTNER

Jetzt mit:

Schule Büro Freizeit

Jetzt auch Roosters Vorverkaufsstelle und Fanartikel

Offizieller Fanshop von:

Ihr Partner vor Ort - Wir beraten Sie gerne
58730 Fröndenberg • Winschotener Straße 12 • Tel. 02373 175 5144

LANDHAUS PÜTTMANN

Hotel - Kneipe - Restaurant

Bei uns können Sie feiern

Bei uns können Sie gemütlich verweilen bei gutbürgerlicher typisch westfälischer Küche oder auch in größerer Gesellschaft ab 10 Personen bis zu 150 Personen feiern!
6 Gäste Doppelzimmer

58730 Fröndenberg/Frörmern - Brückenstraße 3 - Tel.: 0 23 78 - 24 96
www.landhaus-puettmann.de

Seit 1948 Ihr Bäckerei- und Konditorei-Fachgeschäft

Bäckerei • Konditorei

Neuhaus

58730 Fröndenberg/Ruhr • Landstraße 43 • ☎ 02377 2933
Und Donnerstags auf dem Wochenmarkt

Auf den Fahrer kommt es an Fahrrad für den jeweiligen Bedarf aussuchen

50 Millionen Bundesbürger fahren Fahrrad, etwa 11 Millionen davon täglich. Etwa 10 Prozent der Wege werden mit dem Rad zurückgelegt. Politisch erwünscht ist, das Fahrradfahren noch deutlich attraktiver zu machen – denn es hält fit und wirkt Verkehrs- und Klimaproblemen entgegen. „Ein-

fach losradeln“ – und damit den inneren Schweinehund überwinden –, das kann man mit nahezu jedem Fahrrad. Aber wer sich entscheidet, regelmäßig Alltags- und Freizeitwege im Sattel zurückzulegen, der wird bald auf einen gewissen Komfort Wert legen.

Aber: Welches Rad ist das richtige? Wie stelle ich es korrekt auf meine Körpergröße ein? Welche Spezialkleidung ist sinnvoll? Die Experten des Allgemeinen Deutschen Fahrrad Clubs ADFC haben Praxistipps und Anregungen zusammengestellt, damit Rad und Radler bequem und sicher durch den Alltag rollen.

Rücken schonen

„Es kommt beim Radfahren in erster Linie auf den Fahrer an, nicht auf das Material“, wissen Experten. In der Tat: Für den Weg zu mehr Alltags-Fitness kann ein neu angeschafftes, teures Bike prinzipiell genauso gut sein wie das eigene alte gediente Velo in der Garage. Allerdings: Für ein gezieltes Fitness- und Ausdauertraining erzielt

man die besten Effekte mit einem hochwertigen Rad, das auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist. Und der eigene Rücken wird für eine korrekte Sitzhaltung dankbar sein.

Hochwertig kostet

Je häufiger das Rad im Alltag



von Schutzblechen und Gepäckträgern – ist individuell und nicht zuletzt auch Geschmackssache.

Qual der Wahl

Das gilt auch für die Wahl des „richtigen Rades“ aus der Masse der vielen Angebote. Ein Trekkingrad – in Deutschland das am weitesten verbreitete Fahrradmodell – ist für leichte Alltags-Fitness und Freizeit quasi universell einsetzbar. Auch schwer gepackt sind diese Räder einerseits wenig genug für den kurvigem Stadtverkehr, laufen andererseits auf längeren Touren ruhig geradeaus. Wer es auf der Straße noch ein bisschen sportlicher mag, der sollte sich ein leichtes Rennrad zulegen, das sich durch schmale Hochdruckreifen und einen schmalen Sattel auszeichnet.

Lenker richten

Trekkingräder, Mountainbikes, Reise- oder Rennräder sind für die geeignete Sitzposition geeignet. Diese ermöglicht bei ausreichendem Abstand zwi-

schon Sattel und Lenker die natürliche S-Form der Wirbelsäule. Dadurch werden Hände und Arme entlastet und der Kopf muss nicht in den Nacken gelegt werden. Die Arme sollten leicht angewinkelt sein, um Fahrbahnstöße abfedern zu können. Gestreckte Arme leiten die Stöße in die Handgelenke und Schultern – und führen zu Verkrampfungen.

Eine aufrechtere Sitzposition wird am ehesten beim Hollandrad oder bei einer entsprechenden hollandradähnlichen Einstellung realisiert. Wichtig ist dabei, dass der Lenker (oft beim City-Rad) nicht zu hoch eingestellt ist und sehr nahe am Körper gegriffen werden kann. Ein zu hoher Lenker (City-Rad) blockiert die natürliche Balance des Oberkörpers und der Wirbelsäule und führt auch bei aufrechter Sitzposition zum Rundrücken.

Die Hollandrad-Position verträgt eine gute Sattelfederung oder eine gefederte Sattelstütze. Wer beim Radfahren Probleme mit den Handgelenken hat, sollte seine Sitzposition kontrollieren, denn Handprobleme sind Rückenprobleme. Wenn die Rückenmuskulatur den Oberkörper nicht halten kann, geht der Druck auf die Hände. Übrigens: Die Ellenbogengelenke werden entlastet, wenn die Arme leicht angewinkelt bleiben.

OUTLET SONDERVERKAUF

prophete keep moving

Riesenauswahl an Fitnessgeräten, Fahrrädern und E-Bikes!

WANN: 04.03.2017 von 9:00 - 12:00 Uhr

WO: OUTLET am Werks Gelände Prophete Lindenstr. 49 33378 Rheda-Wiedenbrück

2. WAHL

Bitte beachten Sie, keine EC-Zahlung möglich. An diesem Tag bleibt unser Werkverkauf geöffnet.

Electric Ride pimp your Bike

- Pedelecs
- E-Bikes
- Beratung
- Service
- Planung
- Customizing
- Spezialumbau

Lippestr. 13 | 59427 Unna | Tel. 02303 / 97 97 296 | info@mx-friends.de

www.ebike-service.com

Neueröffnung am 4. März

Zweirad LülF startet vergrößert in die Saison

Anfangen hat alles als kleine Garagenwerkstatt. Heute, fast sieben Jahre später, ist „Die (ehemals) kleine Radwerkstatt“ durch die Übernahme eines Ladenlokals direkt nebenan nochmal gewachsen und bietet ab sofort auf einer Fläche von 130 Quadratmetern alles, was das Radfahrerherz begehrt.

Bei Zweirad LülF, mit Inhaber Bernhard LülF und seinem Team, werden nicht nur neue Räder etlicher Top-Marken angeboten, es werden auch Gebrauchtteile wieder „auf Vordermann“ gebracht.

„Bis aus Gevelsberg, dem Sauerland, Beckum, Ahlen, Potsdam und sogar von Helgoland kommen unsere Kunden“, so Inhaber Bernhard LülF. Angeboten werden unter anderem Fahrradzubehör, Dienstleistungen rund um das Rad sowie Markenräder, mit Schwerpunkt auf Hollandräder von „Batavus“ und „Cortina“.

Im herkömmlichen Fahrradsektor baut Bernhard LülF auf die Qualität der Marken „Green’s“ und „Victoria“. Im E-Bike Bereich sind alle namhaften An-

triebskomponenten erhältlich; sei es nun Bosch, Shimano, Yamaha, TranzX, ION, Panasonic sowie weiterer Hersteller. Original Beach Cruiser von „Electra“, sowie Cross- und Mountainbikes von „Conway“ gehören ebenfalls zu seinem Angebot, außerdem Falträder von „Tern“, Kompakträder der Marke „I:ZY“ sowie Jugend- und Kinderräder. Auch Liegeräder gehören zum Angebot.

Zur Eröffnung der neuen Ausstellungsfläche lädt Zweirad LülF am Samstag, 4. März, in die Alte Salzstraße 32 in Hamm-Rhynern ein.

Von 9 bis 15 Uhr können sich alle Fahrradfreunde dort informieren und vielleicht schon zum neuen Wunschrad inspirieren lassen.



Zweirad LülF

„Die Kleine Radwerkstatt“

Inh. Bernhard LülF
Alte Salzstr. 32 · 59069 Hamm
Telefon: 023 85 70 90 300
info@die-kleine-radwerkstatt.de

Öffnungszeiten
Montag bis Freitag:
09:00-12:30 u. 14:00-18:00 Uhr
Samstag: 09:00-13:00 Uhr

© F.K.W. Verlag

– Anzeige –

„Wir machen junge Menschen tierisch stark!“

So lautet das Motto des JuKiBa Speckenhofs in Bönen.

Wenn Kinder und Tiere in der Natur zusammenkommen, dann ist Abenteuer vorprogrammiert. Das Team des Speckenhofs ermöglicht seit 1999 Kindern und Jugendlichen intensive Erfahrungen im Umgang mit seinen rund 130 Bauernhoftieren.

Die pädagogischen Angebote richten sich an junge Menschen im Alter von drei bis einundzwanzig Jahren. „Mit unserer tiergestützten Arbeit möchten wir Kindern und Jugendlichen einen festen Anlaufpunkt in ihrem Alltag bieten, wo sie ganz sie selbst sein können“, erklärt Einrichtungsleitung Ju-

lia Stoeckmann. Die studierte Heilpädagogin weiß: „In einem geschützten, pädagogisch betreuten Rahmen können sie ihre sozialen Kompetenzen stärken, langfristige Bindungen aufbauen, sowie eigene Fähigkeiten entdecken und entwickeln.“ Daher setze sie sich seit Jahren aktiv dafür ein, junge Menschen unabhängig von ihrer sozialen und kulturellen Herkunft sowie unabhängig von Behinderung in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu fördern. Den Teilnehmern böten sich durch die aktive Teilnahme an Tierversorgung und -pflege und dem intensiven Kontakt zu den therapeutisch ausgebildeten Tieren

zahlreiche Sinnes- und Materialerfahrungen. Neben Kindergeburtstagen und Ferienfreizeiten bietet der gemeinnützige, freie Träger der Jugendhilfe an vier Wochentagen Erlebnispädagogisches Reiten auf 18 Islän-

dern und 10 weiteren Kleinpferden an. Seit Oktober 2016 ist der JuKiBa Speckenhof zudem eine anerkannte Heilpädagogische Frühförderstelle im Kreis Unna. Anmeldungen sind jederzeit möglich unter 02383/950110.

ERLEBNIS: BAUERNHOF

JUKIBA SPECKENHOF DER JUGEND- UND TIERERBEHÄLTUNG

- » Erlebnispädagogisches Reiten
- » Ferienabenteuer
- » Kindergeburtstage

Speckenstr. 2
59199 Bönen
02383 950 110
0151 54 60 50 56

Findet uns auf Facebook unter: www.facebook.de/juackenhof

www.speckenhof.de

"Pure & Urban" - Im Styling ist alles möglich

Kreationen des Zentralverband des Deutschen Friseurhandwerks

Das Modeteam des Zentralverbandes des Deutschen Friseurhandwerks steht in den Startlöchern für den Aufbruch in einen leuchtenden Sommer. Die Akteure tauchen mit ihren Kreationen in der kommenden Saison der Hair-Fashion ein in den lässigen Street-Style Berlins. Die Metropole ist ein Schmelztiegel der Kulturen, der Musik-, Mode- und Kreativszene. Im Styling ist hier alles möglich.

Urban Fashion

Der Urban-Fashion-Look ist lebendig, experimentell und auffällig, aber immer authentisch. Stark durchstrukturiertes, lässiges Haar fordert die mutigen Street-Styler auf den Catwalk der urbanen Straßen. Ein unverfälschter, echter Style inmitten des pulsierenden Stadtgeschehens als Ausdruck der individuellen Persönlichkeit. Dynamische Linien und strukturierte Formen im Haar bringen Lebendigkeit zum Ausdruck.

Festival-Looks 2017 (Serie M)

Coachella, Lollapalooza and Tomorrowland are calling, denn Sommerzeit ist Festivalzeit. Positive Vibes, Sonnenschein und barfuß zu den absoluten Lieblingsbands tanzen. Wer das ultimative Festival-Feeling spüren will, braucht dazu auch das passende Styling.

Shades Of Pink

Ein Look, so zart und leicht wie die ersten Sonnenstrahlen des Sommeranfangs. Softe Pinktöne

auf der Augenpartie verleihen ihrer Trägerin einen romantisch-femininen Auftritt. Mit Hilfe der Fächertechnik werden dabei vom inneren zum äußeren Augenwinkel Facetten in Rosa bis hin zu Flamingopink aufgetragen. Schimmerndes Perlmutter unter der Braue und auf der Mitte des beweglichen Lids sorgt für einen besonders frisch-sommerlichen Touch. Kontrastreich: Schwarzer Kajal am Wimpernkranz bringt die Augen richtig zur Geltung. Ein absolutes Must-have dazu sind matte Lippen in Pink! Eine neue Fluidtextur ermöglicht extra Haltbarkeit an langen Sommertagen.

Indian Vibes

Für das richtige Summerfeeling darf es beim Make-up gerne etwas bunter sein. Cremelidschatten in sattem Türkis ist ein echtes Highlight und trotz der Textur problemlos dem Strandbesuch. Abtauchen erlaubt! Konträres, warmes Braun darüber setzt einen natürlichen Schatten. Die präzise gearbeitete Lidfalte mit leuchtendem, goldenen Kajal sorgt für einen betont extravaganten Augenaufschlag. Lippen in sommerlichem Cayenne und dezentes, pfirsichfarbenes Rouge runden dieses Indian-Summer-Make-up perfekt ab.



Für das richtige Summerfeeling darf es beim Make-up gerne etwas bunter sein. Foto: Copyright: Zentralverband des Deutschen Friseurhandwerks

Elegant Purity

Zurückgenommene, klare Formen und klassische Linien bringen eine zeitlose Eleganz zum Vorschein. Der Elegant-Purity-Style folgt einer Fashion-Formel, die simpel ist, aber durch besondere Ausdrucksstärke besticht. Eine reduzierte Einfachheit, die pure Looks zutage bringt, versehen mit zaubernder Geschmeidigkeit. Clean, klassisch, fast minimalistisch und zugleich Basis für vielfältige Stylingmöglichkeiten.

Die Haarnadel

Die Haarnadel Bittmann
Weststraße 63 · 59174 Kamen
Telefon (0 23 07) 1 81 30

KAMM IN BY SUSANNE

HAIRSTYLE aus Meisterhand

Mo geschlossen · Di 9.00 - 18.30 Uhr · Mi 9.00 - 18.00 Uhr
Do, Fr 9.00 - 19.00 Uhr · Sa 8.00 - 13.30 Uhr · jeweils mit Termin

BAHNHOFSTR. 5 · 59174 KAMEN · TEL 02307 2871860

SEBASTIANEMDE

MONTAG - FREITAG: 9.00 - 18.30 UHR | T 02303.9297371 | M 0172.4693161
SAMSTAG: 8.00 - 14.00 UHR | KAMENER STRASSE 20 | 59425 UNNA

- Anzeige -

200.000 Nutzer: Hotspot im Ruhrgebiet glüht

WLAN-Netz immer häufiger genutzt

Über 200.000 Nutzer freuen sich im Jahr 2016 über das offene WLAN-Netz in der Unnaer Innenstadt. Surfen, chatten und mailen ohne Grenzen – das bieten die Stadtwerke Unna und der kommunale Provider HeLi NET seit Juli 2014 kostenlos im Kern der Stadt.

Von der Lindenbrauerei samt Zentrum für Information und Bildung bis zum Neumarkt, am Alten Markt, durch die komplette Fußgängerzone bis zum Rathaus und Bahnhof können sich Nutzer in den Hotspot einloggen. Hinzu kommen noch drei Hotspots im Werkstatt-Berufskolleg am Platz der Kulturen, ein Hotspot im Freibad Bornekamp, im Frauenhaus sowie der Landesstelle. Insgesamt 30 Zugangspunkte verteilen sich so

über das Stadtgebiet.

"Die Nutzung des Hotspots nimmt zu", erklärt Leonard Hüesker, Projektentwickler der HeLi NET und fügt hinzu: "Waren es noch im Januar 2016 13.300 Nutzer im WLAN-Netz, so stiegen die Zugriffe bis Juli auf über 23.000 pro Monat. Die Gesamtstatistik für 2016 ist noch nicht ausgewertet – aber über 200.000 Nutzer für Unna sind es auf jeden Fall." Unna liege auch regional beim Hotspot-Zugang an der Spitze: Insgesamt 170 Hotspots hat HeLi NET zwischen Sauerland (Winterberg), Münsterland, Hamm und Ruhrgebiet im Einsatz.

„Die Hotspots in Unna stellen nicht nur rund zehn Prozent unseres Gesamtangebotes in diesem Bereich, sie machen auch knapp ein Viertel der Gesamtnutzung aus“, bilanziert Leonard Hüesker.

Alles im GRÜNEN Bereich

Stadtwerke Unna
Unsere Energie.

Unna ist HotSpot

24 Stunden drahtlos surfen in der Innenstadt

www.sw-unna.de

Danke Stadtwerke!

Ladies-Markt am 26.03.2017 in der Stadthalle Unna

Hallo Ladies, wer kennt das Problem nicht? Den ganzen Kleiderschrank voll Klamotten – aber trotzdem nichts Passendes zum Anziehen!

ben oder selbst gute, gebrauchte Kleidung, Schuhe, Taschen und vieles mehr anzubieten. Sinn und Zweck des Ladies-Marktes ist es sich von alten Din-

Der Ladies-Markt am 26.03.2017 ist ein Second-Hand-Mode-Markt für die Frau. Dieses Veranstaltungsformat möchten wir zusätzlich zu den bereits vorhandenen Messen wie z. B. Schöner Leben, Hochzeitsmesse oder dem erfolgreichen Kids-Markt in der Stadthalle Unna etablieren.

Second-Hand-Märkte sind nicht neu und in NRW bereits weit verbreitet. In Unna möchten wir einen Markt speziell für die Frau anbieten. Somit können die Frauen aus Unna und Umgebung das einzigartige Shopping-Erlebnis direkt vor der Tür genießen zu trennen, den Gedanken "das kann ich noch zum Schlafen tragen" aus dem Kopf zu streichen und in anderen Kleiderschränken neues Leben zu erwecken. Unser Ziel ist es gute und gebrauchte Kleidung sowie Accessoires wieder in den Umlauf zu bringen - das schont Ressourcen und die Umwelt. Wir freuen uns auf euch!



Ladies Markt

Der 2nd-Hand Mode-Markt

26.03.2017

NEU!

Stadthalle Unna
11:00 Uhr - 16:00 Uhr
Eintritt: 3,- €

www.ladiesmarkt-unna.de

party-men catering

Original Shantychor gründet eigenen Verein

Karten für Frühlingskonzert am 5. April in Bönen sind ausverkauft

Bisher war der Shantychor eine Abteilung im Polizeisportverein (PSV) Unna e. V. Besonderheiten und beispielsweise Haushaltspläne der Abteilung waren mit dem Hauptverein abzustimmen. Inzwischen haben die Chormitglieder jedoch eine Vereinfachung realisiert und einen eigenen Verein gegründet.

als Chor- und Pressesprecher und Konzertmanager.

Der Original Shantychor gastiert am 5. April im Förderturm Bönen. "Das Frühlingskonzert ist ausverkauft. Da weiterhin Wünsche nach Eintrittskarten gemeldet werden, plant der Chor in der warmen Jahreszeit wieder mit dem Förderverein Zeche Königsborn im Förderturm ein weiteres Konzert", teilt Pressesprecher Günther Mertens mit.

Informationen über den Verein gibt es im Netz unter www.shantychor-unna.de.



Bei vielen Auftritten haben die Shantychor-Sänger bereits das Publikum begeistert. Foto: Chor

Durchblick durch die PC-Welt, Office und Co.

Medienvital bietet Kurse für Firmen, Anfänger und Junggebliebene

Der Umgang mit Officeprogrammen wie Word, Excel, Outlook und Powerpoint ist schon eine Weile her? Die Firma medienvital in Menden bietet Computerkurse für Firmen, Anfänger sowie Junggebliebene an. Im März startet ein spezieller Kurs für berufliche Wiedereinsteigerinnen.

Es gibt Anfängerkurse und Kurse für Fortgeschrittene für das Notebook, Kreativkurse zur Erstellung eines Fotobuches mit der CEWE-Software können auch in Anspruch genommen werden. Auch rund um die Datensicherung, Computersicherheit, Umgang mit Updates werden die Teilnehmer geschult.

mit Übungen zu festigen und eventuell noch einer Beschäftigung neben der Schulung auszuüben. Diese Kurse finden in ruhiger Atmosphäre in Kleingruppen mit maximal sechs

Teilnehmern statt. Parkmöglichkeiten gibt es direkt vor dem Haus, der Kursraum ist dazu noch barrierefrei. Weitere Infos unter: www.medienvital.de



Inhaberin Carmen Schlebrowski von medienvital in Menden bietet Kurse für Firmen, Frauen, Jung und Alt an. Foto: Brennweite, Menden

Anzeige

Westfalenmarkt mit Händlern und Halunken

City Werbering lädt zum mittelalterlichen Treiben in die Innenstadt

Mittelalterlich gekleidete Musikanten ziehen mit Trommel und Laute über den Marktplatz. Ritter kämpfen mit klirrenden Schwertern und Gaukler unterhalten die Laufkundschaft. Dieses atemberaubende Schauspiel bietet sich den Besuchern des Historischen Westfalenmarkts am ersten Aprilwochenende in der Unnaer Innenstadt. Am Sonntag haben zudem die Geschäfte in Unnas City von 13 bis 18 Uhr geöffnet.

der gesamten Region in Unnas Innenstadt. „Die durchweg positive Besucherresonanz lässt uns an dieser lieb gewonnenen Tradition des ‚Historischen Westfalenmarkts‘ gerne festhalten“, freut sich Thomas Weber, Vorsitzender des City-Werberings, auf das abwechslungsreiche Spektakel am 1. und 2. April in „seinem Wohnzimmer“. Die Händlergemeinschaft ist Initiator und Organisator des beliebten Mittelalter-Events, das seit 2002 die Innenstadt belebt.

schweiwürste und aus dem Ofen kommen frisch gebackene Brotlaibe und Fladen. Ins „echte“ Leben des Mittelalters eintauchen können die Kinder beim Hufeisenschmieden oder beim Schießen mit Pfeil und Bogen. Eine schlagkräftige Ritterschenschaft zeigt, wie man Halunken damals zu Leibe rückte: mit Schwertern, Hämmern und in schwerer Rüstung. Spielmannsleute, Wahrsagerinnen und Gaukler mischen sich unter Volk und machen das Mittelalter ebenso unübersehbar wie unüberhörbar.

Längst vergangene Tage werden beim Historischen Westfalenmarkt lebendig und geben einen Eindruck, wie es vor rund 200 Jahren in unserer Hellwegstadt gewesen sein könnte. Denn seit etwa 1290 hat Unna Stadt- und Marktrecht. Dieser Westfalenmarkt hat damit tatsächlich einen historischen Hintergrund.

Historischer Westfalenmarkt: Samstag (1.4.): 10 bis 19 Uhr
Sonntag (2.4.): 11 bis 18.30 Uhr

Verkaufsoffener Sonntag (2.4.) in Unnas Innenstadt: 13 bis 18 Uhr.

Das bunte mittelalterliche Markttreiben voller Lebenslust zieht alljährlich Menschen aus

"Echte" Leben im Mittelalter
In Tavernen fließen Met und Bier, auf dem Grill brutzeln Wild-

Hellwegstadt vor 200 Jahren
Das Herz der Veranstaltung sind die historisch nach empfundenen Marktstände, an denen es außergewöhnliche Waren und Leckerbissen zu kaufen gibt. Getöpferes, Perlen, Schmuck, Trinkhörner, Klingen, Holzschnitzereien und Ritterspielzeug werden angeboten.

Aktionsprogramm am Samstag und Sonntag: Marktmusik, Gaukler, Märchen für Kinder, Schwertkampf der Ritter, Kinderwettstreit gegen Ritter, Kinderschmiede, Bogenschießen, Lederarbeiten für Kinder, Kinderschminken.



Mittelalterliche Klänge werden nicht fehlen beim Westfalenmarkt in Unna. Foto: p:e:w



Zum historischen Westfalenmarkt wird am ersten Aprilwochenende eingeladen. Foto: p:e:w

la Venezia
italienisches Eiscafé
Handwerklich gefertigtes Eis!
Probieren Sie uns, wir schmecken gut...

Eiscafé La Venezia Massener Str.7
Rino Toppan 59423 Unna
Tel. 02303 9476339

01.03.2017, Konzert, 20.00 Uhr

Jessica Gall Trio



Gemeinsam mit Robert Matt und den Co-Textern Robin Meloy Goldsby, Shannon Callahan und David Anania hat Jessica Gall einen Platz zwischen den Erinnerungen an den Jazz und dem endlich wieder aufregenden Olymp der Singer/Songwriter gefunden. Von jetzt an scheint alles möglich.

Kühlschiff Lindenbrauerei, Unna

02.03.2017, Kabarett, 19.30 Uhr

Bruno Knust: Günna – „Gegen Lachen kannze nix machen“

Er ist die Stimme Westfalens, zieht Gäste von überall in seine unterhaltsamen Bühnenprogramme und präsentiert Ruhrpott live vor stets begeistertem Publikum. Neben der Präsenz im Theater kennt man Bruno "Günna" Knust auch als ehemaligen Stadionsprecher von Borussia Dortmund und als Sportreporter bei ran und Premiere (heute sky) oder dem WDR.



Stadthalle, Kamen

Olaf Rappold **rapp mess technik**
 Karl-Wildschütz-Str. 6
 58730 Fröndenberg
 Tel. 0 23 73 - 7 57 17 27
 Fax 0 23 73 - 9 17 85 02
 Mobil 0151 - 53 17 88 88
 info@rapp-mess-technik.de
 www.rapp-mess-technik.de
 Heizkostenabrechnung-Nebenkostenabrechnung

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

Veranstaltungskalender für den Kreis Unna

1. bis 31. März 2017

1. Mittwoch

Konzert
 20.00 Uhr
 Sparkassen Grand Jam:
 Tinez Roots Club
 Almrausch, Bergkamen

Konzert
 20.00 Uhr
 Jessica Gall Trio
 Kühlschiff Lindenbrauerei, Unna

2. Donnerstag

Sport
 08.00 Uhr
 Signal Iduna Cup 2017
 Westfalenhallen, Dortmund

Messe
 09.00 Uhr
 Motorräder 2017
 Westfalenhallen, Dortmund

Treffen
 17.00 Uhr
 Nähcafé
 (jeden ersten Donnerstag)
 Bürgerhaus Methler, Kamen

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

Kabarett
 19.30 Uhr
 Bruno Knust: Günna – „Gegen
 Lachen kannze nix machen“
 Stadthalle, Kamen

Konzert
 20.00 Uhr
 Ulla Meinecke
 Heinz-Hilpert-Theater, Lünen

Kabarett
 20.00 Uhr
 Die Leipziger Pfeffermühle
 Konzertaula, Kamen

Konzert
 20.00 Uhr
 Originalton:
 Residence NonAme

Spatz und Wal, Unna

Konzert
 20.00 Uhr
 Musik Club: Heartland
 Schlander Lindenbrauerei, Unna

3. Freitag

Sport
 08.00 Uhr
 Signal Iduna Cup 2017
 Westfalenhallen, Dortmund

Messe
 09.00 Uhr
 Motorräder 2017
 Westfalenhallen, Dortmund

Sport
 18.30 Uhr
 Signal Iduna Cup 2017
 Westfalenhallen, Dortmund

Theater
 19.30 Uhr
 Theater Narrenschiff: Runnin' Wild
 Studiobühne Lindenbrauerei, Unna

Show
 19.30 Uhr
 Zonta meets Zirkus Travados
 Zirkus Travados, Unna

Vortrag
 20.00 Uhr
 Martin Luther – Sein Leben
 und seine Zeit
 Lutherkirche, Kamen

Konzert
 20.00 Uhr
 Chorkonzert: Von Hexen,
 Geistern und Dämonen
 Stadthalle, Unna

Konzert
 20.00 Uhr
 Yasi Hofer & Band – Faith Tour
 Kühlschiff Lindenbrauerei, Unna

4. Samstag

Sport
 08.00 Uhr
 Signal Iduna Cup 2017
 Westfalenhallen, Dortmund

Messe
 09.00 Uhr
 Motorräder 2017
 Westfalenhallen, Dortmund

Ausstellung
 11.00 Uhr
 Malerei – Bettina Köppeler
 Kunstverein, Fröndenberg

Sport
 18.00 Uhr
 Signal Iduna Cup 2017
 Westfalenhallen, Dortmund

Kabarett
 20.00 Uhr
 Die Buschtrommel – Dumpf
 ist Trumpf
 Förderturm, Bönen

Konzert
 20.00 Uhr
 The Blue Poets
 Atelier Lindenbrauerei, Unna

Party
 23.00 Uhr
 Rocks! – Die Rock-Party
 Kühlschiff Lindenbrauerei, Unna

5. Sonntag

Sport
 07.45 Uhr
 Signal Iduna Cup 2017
 Westfalenhallen, Dortmund

Messe
 09.00 Uhr
 Motorräder 2017
 Westfalenhallen, Dortmund

Ausstellung
 11.00 Uhr
 Malerei – Bettina Köppeler
 Kunstverein, Fröndenberg

Markt
 11.00 Uhr
 Kids Markt
 Stadthalle, Unna

Markt
 11.00 Uhr
 Trödelmarkt
 Globus, Bergkamen

Ausstellung
 14.00 Uhr
 Ausstellungseröffnung „Augen-
 blicke“ von Susanne Stoffer
 In der Galerie Zapatero.
 Einsteinstraße 2 in Unna

Kindertheater
 15.00 Uhr
 „Nulli & Priesemut“
 Kulturschmiede, Fröndenberg

Konzert
 17.00 Uhr
 Johannes Groß (German Tenors)
 Hansesaal, Lünen

Lesung
 17.00 Uhr
 Die drei ??? Und die Geisterinsel
 Kühlschiff Lindenbrauerei, Unna

Theater
 18.00 Uhr
 Theater Narrenschiff: Runnin' Wild
 Studiobühne Lindenbrauerei, Unna

7. Dienstag

Kindertheater
 15.00 Uhr
 Jim Knopf und Lukas der
 Lokomotivführer
 Stadthalle, Unna

Treffen
 15.00 Uhr
 Seniorenrunde
 Bürgerhaus Methler, Kamen

Kindertheater
 17.00 Uhr
 5 Freunde erforschen die
 Schatzinsel
 Heinz-Hilpert-Theater, Lünen

Kabarett
 19.00 Uhr
 Frauensalon: Dinner for One
 Kulturschmiede, Fröndenberg

Vortrag
 19.00 Uhr
 Eine Künstlerliebe: Frida
 Kahlo & Diego Rivera
 Alte Mühle, Bönen

CREATIVA: Individuell, exquisit und exklusiv

700 Aussteller werden auf der Dortmunder Messe vertreten sein

Fünf Tage lang, vom 15. bis zum 19. März, wird die Messe Westfalenhallen Dortmund wieder zum Nabel der Welt aller, die sich in Freizeit und Beruf gestaltend betätigen. Die CREATIVA, mit rund 700 Ausstellern und 80.000 Besuchern Europas größte und vielfältigste Kreativmesse, präsentiert sämtliche Kreativprodukte und -techniken – in fünf Hallen, auf über 40.000 Quadratmetern.

Designer, Kunsthandwerker und freischaffende Künstler exquisite Unikate und führen ihre Fertigkeiten vor.

Zum Beispiel feinwasser: Das kleine Start-up legt seinen Fokus auf Fairness und Nachhaltigkeit und versucht, die Menschen vom massenhaften Konsum billiger Kleidung wegzubringen – hin zu Lieblingsstücken, die lange gepflegt und getragen werden.

Exklusive Workshops
 Unverwechselbare, handgemalte Aquarellbilder liefern die Designs. Bedruckt werden ausschließlich fair hergestellte und hochwertige Textilien im Digitaldruckverfahren. Damit werden selbst feinste Farbverläufe so wiedergegeben, dass sie auch nach langer Zeit noch extrem leuchtkräftig sind. Auf der CREATIVA wird feinwasser exklusive Workshops anbieten.

Kreatives Handwerk
 Neben den Vorführungen des kreativen Handwerks, den Modenschauen und dem Bastelzirkus lockt auch die Verleihung des DORTEX Design-Awards die Handarbeit-Fans in Scharen. Außerdem ist die CREATIVA Bühne für zahlreiche Künstler und kreative Vereine aus Dortmund und Umgebung.

ORTSZEIT verschenkt Karten
 Die ORTSZEIT verschenkt 10 x 2 Eintrittskarten an die ersten 10 Anrufer, die am 10. März ab 15 Uhr unter 02303/3010724 bei uns im Verlag anrufen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Auf dem exklusiven Forum „fokus.kreatives.handwerk“ in Halle 4 verkaufen ausgewählte



Individuelles und Exquisites wird auf der Messe CREATIVA in Dortmund zu bestaunen sein. Foto: Westfalenhallen

3./5./10./12./17./19. März, Theater 19.30 Uhr Theater Narrenschiff: Runnin' Wild

Eine Musikalische Komödie & Hommage an den Hollywoodfilm der 50er und 60er Jahre. Mit Runnin' Wild hat André Decker einen turbulenten musikalischen Abend geschaffen, der den Charme Hollywoods »goldener Ära« auf die Theaterbühne bringt. In Anlehnung an Film-Klassiker der 50er Jahre vereint Runnin' Wild dabei nostalgischen Wortwitz und mitreißende Shownummern.



Studiobühne Lindenbrauerei, Unna

Wir sind für Sie da. Rufen Sie uns an!
Sicherheit aus Meisterhand.
Wir suchen **Mitarbeiter** auf Teilzeit-/Vollzeitbasis für die **Ausführung von Elektroinstallationen** in Neu- und Altbauten. Elektrofachkenntnisse erforderlich.

HOBITZ ELEKTROTECHNIK
Holzwickeder Straße 33 · 59427 Unna
Fon 02303 9626644
www.hobitz-elektrotechnik.de

8. Mittwoch

Lesung
19.00 Uhr
„Todesgruß“ mit Astrid Plötner
Bücherparadies, Fröndenberg

Kabarett
19.30 Uhr
Duo Zu Zweit: „Umtausch ausgeschlossen“
Galerie sohle 1, Bergkamen

Treffen
19.30 Uhr
Filmabend: Pop-Oratorium
Bodelschwingh-Haus, Kamen

Konzert
19.30 Uhr
7. Sinfoniekonzert
Konzertaula, Kamen

Konzert
20.00 Uhr
Jammin' Lounge
Kühlschiff Lindenbrauerei, Unna

9. Donnerstag

Ausstellung
19.30 Uhr
Ausstellungseröffnung:
Löcher im Himmel (bis 4. Mai)
Galerie im Technopark, Kamen

Konzert
19.30 Uhr
Servus Peter: Eine musikalische Reise in die Schlagerzeit
Stadthalle, Unna

Konzert
20.00 Uhr
FischersFriends Club: Hitzefrei
Förderturm, Bönen

Konzert
20.00 Uhr
WeltMusik MusikWelt:
Three Wise Men
Haus Opherdicke, Holzwickede

Konzert
20.00 Uhr
Originalton: Sam Densmore
Spatz und Wal, Unna

Konzert
20.00 Uhr
Stefan Jürgens & Band –
Grenzenlos Mensch Tour 2017
Kühlschiff Lindenbrauerei, Unna

10. Freitag

Fest
15.00 Uhr
Holzwickeder Frühling
Innenstadt, Holzwickede

Lesung
19.00 Uhr
Literatur Schauspiel mit
Anna Magdalena Bössen
Lenchens Dachstube, Bönen

Theater
19.30 Uhr
Theater Narrenschiff: Runnin' Wild
Studiobühne Lindenbrauerei, Unna

Ausstellung
19.30 Uhr
Ausstellungseröffnung mit Vernissage:
Short Stories (bis 2. April)
Kunstverein, Unna

Kabarett
20.00 Uhr
Anny Hartmann: „Ist das Politik oder kann das weg?“
Marie-Curie-Gymnasium, Bönen

Konzert
20.00 Uhr
Goldplay – Tribute to Coldplay
Kühlschiff Lindenbrauerei, Unna

Kabarett
20.00 Uhr
Nacht der Bibliotheken: Suse & Fritz
Stadtbücherei, Kamen

Konzert
22.30 Uhr
Nacht der Bibliotheken:
Mondi di notte
Stadtbücherei, Kamen

11. Samstag

Ausstellung
11.00 Uhr
Malerei – Bettina Köppeler
Kunstverein, Fröndenberg

Fest
11.00 Uhr
Holzwickeder Frühling
Innenstadt, Holzwickede

Theater
19.30 Uhr
„Wie man fällt, so liebt man!“
Gesamtschule, Fröndenberg

Party
20.00 Uhr
Suberg's Ü30 Party
Westfalenhallen, Dortmund

Party
20.00 Uhr
Ü50 Disco – Rock & Beat der 60er und 70er sowie aktuelle Charts
Kühlschiff Lindenbrauerei, Unna

12. Sonntag

Ausstellung
11.00 Uhr
Malerei – Bettina Köppeler
Kunstverein, Fröndenberg

Markt
11.00 Uhr
Frühlingsbasar
Hansesaal, Lünen

Fest
11.00 Uhr
Holzwickeder Frühling
Innenstadt, Holzwickede

Theater
15.00 Uhr
„Wie man fällt, so liebt man!“
Gesamtschule, Fröndenberg

Theater
18.00 Uhr
Theater Narrenschiff: Runnin' Wild
Studiobühne Lindenbrauerei, Unna

Show
19.00 Uhr
Elvis – Das Musical
Westfalenhallen, Dortmund

14. Dienstag

Treffen
15.00 Uhr
Cocktailnachmittag
Perthes-Haus, Holzwickede

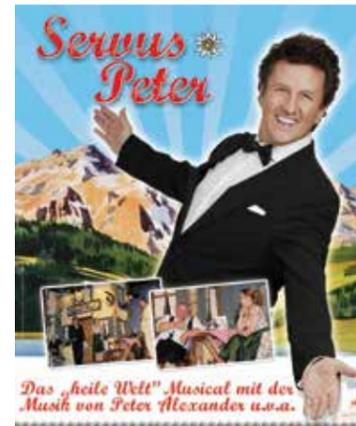
05.03.2017, Lesung, 17.00 Uhr Die drei ??? und die Geisterinsel



Christoph Tiemann und Kollegen lesen ein klassisches Abenteuer der drei Detektive. Mit Livemusik und begleitenden Bildern! Alles scheint darauf hinzuweisen, daß der junge Grieche Chris und sein kranker Vater etwas mit den seltsamen Zwischenfällen auf Skeleton Island zu tun haben. Ein Fall für die drei Detektive Jusus, Bob und Peter.
Kühlschiff Lindenbrauerei, Unna

09.03.2017, Konzert, 19.30 Uhr Servus Peter: Eine musikalische Reise in die Schlagerzeit

Mit viel Schwung, Musik und Komik wird in den Biergarten des legendären österreichischen Gasthofes „Im weissen Rössl“ geladen. Angelehnt an das klassische Singspiel von Ralph Benatzky und der Kult-Verfilmung von 1960 mit Peter Alexander, lebt die Geschichte um den verliebten Oberkellner und seiner Wirtin wieder neu auf.
Stadthalle, Unna



Experimente zu Wasser, zu Land und in der Luft PHÄNOMENTA in Lüdenscheid veranstaltet den zehnten Entdeckertag

Jubiläum! Zum zehnten Mal veranstaltet die PHÄNOMENTA Lüdenscheid in Kooperation mit dem Kinder-Radiosender KiRaKa (WDR5) den Entdeckertag. Und natürlich kommen auch dieses Jahr wieder Wissenschaftler und Experimente-„Freaks“ in die PHÄNOMENTA um kleine und große Zuschauer zu begeistern.

Das große Thema zum Jubiläum lautet: „Zu Wasser, zu Land und in der Luft“. In Workshops und Vorlesungen geht es unter anderem um Zeppeline, Ameisenbären und um das faszinierende weite Meer.

Show für die ganze Familie
Für weitere Programmhilights sorgt KiRaKa-„Hexenmeister“ Jo Hecker mit seinen experimentellen Show-Einlagen für die ganze Familie.

Und im Neubau der PHÄNOMENTA geht es im wahrsten Sinne des Wortes rund. Besucherinnen und Besucher ab acht Jahren können in einem 3G-Simulator erleben, wie es ist, ein Pilot oder Astronaut zu sein.

Reduzierter Eintrittspreis
Am Entdeckertag, Sonntag, 2. April, von 11 bis 18 Uhr, gilt der reduzierte Eintrittspreis von acht Euro pro Person. Drei- bis Fünfjährige können für drei Euro ganz viel erleben. Parkmöglichkeiten sind vorhanden und zwar an der Bahnhofsallee.

Das Science Center PHÄNOMENTA Lüdenscheid ist am Phänomena-Weg 1 (ehem. Gustav-Adolf-Str. 9-11).

Das detaillierte Programm gibt es unter www.phaenomena-luedenscheid.de. Telefonische Auskunft gibt es unter 02351/21532 sowie per E-mail: info@phaenomena.de.

PHÄNOMENTA LÜDENSCHIED

Zum 10. Mal! ENTDECKERTAG

Workshops, Vorlesungen, eine Rallye und mehr ...

2. APRIL 2017

www.phaenomena-luedenscheid.de



IHRE SPEZIALISTEN VOR ORT
SERVICE & DIENSTLEISTUNG

Kaufe/Verkaufe

C. a. M. GbR
Clean and More
Gerhart-Hauptmann-Str. 24 • 59423 Unna
Mail: info@cam-gbr.de
Web: www.cam-gbr.de
Tel.: (02303) 77 31 870/ 871
Fax: (02303) 77 31 872

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

Die Galerie Zapatera präsentiert Augenblicke
Werke von **Susanne Stoffer**
Am Sonntag, den 05.03.2017 um 14:00 Uhr
Ausstellungsdauer 05.03. - 21.04.2017
Einsteinstraße 2 | 59423 Unna (Industriegebiet Unna 1030)
Kontakt: galerie-zapatera@email.de 02303/25 08 022 | 00331/107 407 00 | www.zapatera-art.com

10.03.2017, Konzert, 20.00 Uhr
Goldplay – Tribute to Coldplay

Sie haben längst Kultstatus erreicht – COLDPPLAY sind mit weltweit mehr als 50 Millionen verkauften Alben, etlichen Nummer-Eins-Hits und ungezählten Auszeichnungen 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 und authentisches Konzert Erlebnis. Kühlschiff Lindenbrauerei, Unna



Treffen
15.00 Uhr
Seniorenrunde
Bürgerhaus Methler, Kamen

Show
19.30 Uhr
Dance Masters – Irish Dance auf höchstem Niveau
Stadthalle, Unna

Theater
20.00 Uhr
Männerbeschaffungsmaßnahmen
Heinz-Hilpert-Theater, Lünen

15. Mittwoch

Messe
09.00 Uhr
Creativa 2017
Westfalahallen, Dortmund

Treffen
14.30 Uhr
Seniorenrunde
Luther-Zentrum Heeren, Kamen

Treffen
15.00 Uhr
Senioren-Tanz: Du musst das Leben tanzen
Kühlschiff Lindenbrauerei, Unna

Vortrag
19.30 Uhr
Kurzweilige Einführung in die Notenlehre
Musikkarussell, Bönen

Kino
20.00 Uhr
Kommunales Kino: Jackie – Wer braucht schon eine Mutter
Haus der Stadtgeschichte, Kamen

16. Donnerstag

Messe
09.00 Uhr
Creativa 2017
Westfalahallen, Dortmund

Konzert
20.00 Uhr
Originalton: Baby Kreuzberg Spatz und Wal, Unna

Konzert
20.00 Uhr
Musik Club: Toja & Svenja Leopold Schalander Lindenbrauerei, Unna

17. Freitag

Messe
09.00 Uhr
Creativa 2017
Westfalahallen, Dortmund

Theater
19.30 Uhr
„Wie man fällt, so liebt man!“
Gesamtschule, Fröndenberg

Theater
19.30 Uhr
Theater Narrenschiff: Runnin' Wild
Studiobühne Lindenbrauerei, Unna

Kabarett
20.00 Uhr
Johann König:
Milchbrötchenrechnung
Westfalahallen, Dortmund

Konzert
20.00 Uhr
Absolute Abba – Thea Abba Tribute-Show
Stadthalle, Unna

Konzert
20.00 Uhr
Stephan Sulke live
Kühlschiff Lindenbrauerei, Unna

18. Samstag

Messe
09.00 Uhr
Creativa 2017
Westfalahallen, Dortmund

Ausstellung
11.00 Uhr
Malerei – Bettina Köppler
Kunstverein, Fröndenberg

Aktion
11.00 Uhr
Reparaturcafé
Jundenkulturcafé, Kamen

Theater
19.30 Uhr
„Wie man fällt, so liebt man!“
Gesamtschule, Fröndenberg

Konzert
19.30 Uhr
Wupper Trio
Hansesaal, Lünen

Konzert
20.00 Uhr
The Ukulele Orchestra of Great Britain
Heinz-Hilpert-Theater, Lünen

Konzert
20.00 Uhr
Purple Schulz: „Der Sing des Lebens“
Kulturschmiede, Fröndenberg

Konzert
20.00 Uhr
Ina Müller & Band
Westfalahallen, Dortmund

19. Sonntag

Messe
09.00 Uhr
Creativa 2017
Westfalahallen, Dortmund

Ausstellung
11.00 Uhr
Malerei – Bettina Köppler
Kunstverein, Fröndenberg

Markt
11.00 Uhr
Trödelmarkt
Poco, Bergkamen

Theater
15.00 Uhr
„Wie man fällt, so liebt man!“
Gesamtschule, Fröndenberg

Konzert
17.00 Uhr
Licht aus – Ton an (Filmmusik)
Hansesaal, Lünen

Theater
18.00 Uhr
Theater Narrenschiff: Runnin' Wild
Studiobühne Lindenbrauerei, Unna

Konzert
18.00 Uhr
5. Meisterkonzert
Stadthalle, Unna

Kabarett
19.00 Uhr
Die Teddy Show
Westfalahallen, Dortmund

20. Montag

Vortrag
19.30 Uhr
„Die Reformation als Anfrage an die ev. Kirchen“
Bodelschwingh-Haus, Kamen

Theater
20.00 Uhr
Werther nach J.W. von Goethe
Heinz-Hilpert-Theater, Lünen

Theater
20.00 Uhr
Theatervormiete: „Vater“
Stadthalle, Unna

21. Dienstag

Treffen
15.00 Uhr
Seniorenrunde
Bürgerhaus Methler, Kamen

Vortrag
19.00 Uhr
„Stararchitekten der klassischen Moderne“
Alte Mühle, Bönen

Konzert
20.00 Uhr
Sarah Connor: Muttersprache
Westfalahallen, Dortmund

22. Mittwoch

Konzert
20.00 Uhr
Queenmania – A Special Kind of Magic
Westfalahallen, Dortmund

22. Mittwoch

Konzert
20.00 Uhr
Queenmania – A Special Kind of Magic
Westfalahallen, Dortmund

23. Donnerstag

Show
20.00 Uhr
DaddyCool – Das BoneyM. Musical
Heinz-Hilpert-Theater, Lünen

17.03.2017, Konzert, 20.00 Uhr

Absolute Abba – Thea Abba Tribute-Show

40 Jahre nach dem Hit „Waterloo“! Mehr ABBA geht nicht! Absolut ABBA – The ABBA Tribute-Show. Als wäre das Original wieder da! Performed by Swedish Legend Special-Guest und Moderation: Harpo (Moviestar)



Stadthalle, Unna

24.03.2017, Konzert, 20.00 Uhr

Das Wunder

DAS WUNDER - Eine musikalische Zeitreise durch 40 Jahre deutsche Rock- und Popgeschichte bis hin zur Neuzeit, präsentiert durch sieben junge Vollblutmusiker, die in ihrer Karriere bereits große Erfolge feiern durften.

Die Kombination aus hochwertigem Repertoire und der unvergleichlichen Spielfreude und Live - Energie dieser Band lässt garantiert jede Veranstaltung zu einem absoluten Highlight werden.

Kühlschiff Lindenbrauerei, Unna



31.03.2017, Kabarett, 20.00 Uhr

Das Geld liegt auf der Fensterbank, Marie

Diesseits von Eden und Jenseits aller Genregrenzen haben Wiebke Eymess und Friedolin Müller ihre eigene Form des Kabarettsgefunden: federleichter Witz und unterhaltsamer Tiefsinn, absurd-komische Dialoge und verstörend-schöne bis schön-verstörende Lieder auf Saiten- und zahlreichen Schrupfinstrumenten.



Kulturschmiede, Fröndenberg

Horoskop für März

Widder 21.3. - 20.4. Voller Lebenslust scheint Sie nichts stoppen zu können. Halsen Sie sich im Job aber nicht zu viel auf, denn bald kann der Energieschwallbe vorbei sein. Sie sollten auch nicht auf lange Sicht planen, noch nicht mal bis zum nächsten Monat. Es wird sowieso so kommen, wie es vorgesehen ist.

Stier 21.4. - 21.5. Eine innere Unruhe lässt Sie in diesem Monat alle guten Vorsätze vergessen. Lassen Sie sich bitte nicht aus der Fassung bringen, wenn die Stimmung in Ihrer Umgebung hektisch wird. Es würde Sie nicht umbringen, aber für die Harmonie wäre es auch nicht gerade förderlich. Und die ist für Sie immer besonders erstrebenswert.

Zwillinge 22.5. - 21.6. Im Job werden in den kommenden Wochen extrem hohe Anforderungen an Ihre Toleranz gestellt. Üben Sie Nachsicht, denn wenn Sie Ihre persönlichen Vorstellungen durchboxen, landen Sie nur in der Sackgasse und alles wird schief gehen. Das Privatleben, besonders die Liebe, funktioniert, besonders in der Monatsmitte.

Krebs 22.6. - 22.7. Sie sind derzeit nicht in allerbesten Verfassung, weil Ihnen eine Person Vorschriften macht, die für Sie nicht vereinbar sind. Nehmen Sie sich im gesamten März bitte nichts Neues vor und versuchen Sie auch nicht, irgendetwas Altbewährtes umzumodeln. Es wäre am besten, alles einfach so zu lassen, wie es ist.

Löwe 23.7. - 23.8. Die Stimmung und auch Ihre körperliche Verfassung sind in der zweiten Märzwoche nicht geeignet, die Initiative in Sachen Geselligkeit und Unterhaltung zu ergreifen. Spaziergänge wären in dieser Woche besser. Dabei können Sie auch Ihren Gefühlen freien Lauf lassen, ohne anderen auf die Füße zu treten.

Jungfrau 24.8. - 23.9. Sie neigen im März vermehrt zu schlechter Laune, was sich überall um Sie herum bemerkbar machen wird, am Arbeitsplatz und natürlich auch daheim. Mögliche Unachtsamkeit kann zu Fehlern führen, die Sie sich nicht erlauben können. Sehen Sie zu, dass Sie den Kopf frei bekommen und die Stimmung wieder aufsteigt.

Waage 24.9. - 23.10. Sehen Sie zu, dass Sie Ihre üblen Launen ganz schnell wieder in den Griff bekommen, damit Sie sich, Ihrem Partner und der Familie die sonst so heiteren Wochen dieses Monats nicht völlig verderben. Sollte Ihnen das nicht gelingen, sollten Sie sich schleunigst in Ihr persönliches Schneckenhaus zurückziehen und die Türe schließen.

Skorpion 24.10. - 22.11. Nutzen Sie unbedingt das zweite Märzwochenende, um sich darüber klar zu werden, was Ihnen zutiefst wichtig ist und für welche Ziele Sie sich zukünftig mit voller Energie einsetzen wollen. Ab der dritten Märzwoche dürfen Sie damit beginnen, Ihre Pläne in die Tat umzusetzen. Aber immer schön mit Bedacht.

Schütze 23.11. - 21.12. Um den Kreislauf auf Touren zu halten, brauchen Sie in den kommenden Wochen sehr viel Bewegung. Daher sollten Sie nicht bloß nur flirten, sondern sich rasch ins Tanzvergnügen stürzen. Natürlich nur in Ihrer Freizeit. An Ihrem Arbeitsplatz müssen Sie sich damit begnügen, anstatt des Aufzugs mal öfter die Treppe zu nehmen.

Steinbock 22.12. - 20.1. Mit Ihren wechselhaften Stimmungen machen Sie sich und Ihrer Umwelt das Leben in diesem Monat nicht gerade leichter. Bemühen Sie sich bitte um ein bisschen mehr Selbstdisziplin und Gradlinigkeit. Das würde Ihnen sehr vieles erleichtern, ganz besonders das Auskommen mit den Menschen in Ihrer Umgebung.

Wassermann 21.1. - 19.2. Auch wenn Sie im Job stets alles bestens im Griff haben, sollten Sie Ihre derzeitigen Beziehungsprobleme nicht auf die leichte Schulter nehmen. Wenn jeder von Ihnen beiden alles in sich hineinfrisst, wird es irgendwann zu einem Eklat kommen. Sprechen Sie miteinander, damit kein fahler Nachgeschmack bleibt.

Fische 20.2. - 20.3. Man will Ihnen in diesem Monat etwas in die Schuhe schieben, womit Sie nichts zu tun haben. Setzen Sie sich bitte ganz schnell, energisch und mit allen verfügbaren Mitteln dagegen zur Wehr. Schließlich haben Sie es nicht nötig, sich ständig zum Sündenbock für alle Fauxpas der anderen machen zu lassen.

Konzert
20.00 Uhr
Originalton: This Frontier Needs Heros
Spatz und Wal, Unna

Konzert
20.00 Uhr
Musik Club: Blue Thumb
Schalander Lindenbrauerei, Unna

24. Freitag

Fest
15.00 Uhr
März-Kirmes
Heeren-Werve, Kamen

Fest
15.00 Uhr
März-Kirmes
Heeren-Werve, Kamen

Theater
19.30 Uhr
„Wie man fällt, so liebt man!“
Gesamtschule, Fröndenberg

Konzert
20.00 Uhr
The Barry White Experience: Greatest Hits-Tour
Westfalenhallen, Dortmund

Kabarett
20.00 Uhr
„Storno – Die Abrechnung 2016“
Studio Theater, Bergkamen

Kabarett
20.00 Uhr
Vince Ebert – Zukunft is the Future
Stadthalle, Unna

Konzert
20.00 Uhr
Das Wunder – Eine musikalische Zeitreise durch 40 Jahre deutsch Rock/Pop
Kühlschiff Lindenbrauerei, Unna

25. Samstag

Fest
11.00 Uhr
März-Kirmes
Heeren-Werve, Kamen

Fest
18.00 Uhr
100 Jahre Lions Club
Konzertaula, Kamen

Theater
19.30 Uhr
„Wie man fällt, so liebt man!“
Gesamtschule, Fröndenberg

Konzert
20.00 Uhr
Lydie Auvray: Muserteries
Schulzentrum, Holzwickede

Fest
20.00 Uhr
Fest des Kamener Sports – Sportlererehrung
Stadthalle, Kamen

Show
20.00 Uhr
Boney M. – Das Musical
Westfalenhallen, Dortmund

Fest
20.00 Uhr
Champions Gala
Stadthalle, Unna

Konzert
20.00 Uhr
The Watch plays Genesis
Kühlschiff Lindenbrauerei, Unna

Party
23.00 Uhr
Ü30 Party – 80er, 90er & aktuelle Charts
Kühlschiff Lindenbrauerei, Unna

26. Sonntag

Ausstellung
11.00 Uhr
Bernd Moenikes – Bildhauer Kunstverein, Fröndenberg

Markt
11.00 Uhr
Ladies Markt: Der 2nd Hand Mode-Markt
Stadthalle, Unna

Kindertheater
11.00 Uhr
Der kleine Rabe Socke: alles mutig
Hansesaal, Lünen

Kindertheater
15.00 Uhr
Der kleine Rabe Socke: alles mutig
Hansesaal, Lünen

Fest
15.00 Uhr
März-Kirmes
Heeren-Werve, Kamen

Theater
15.00 Uhr
„Wie man fällt, so liebt man!“
Gesamtschule, Fröndenberg

Treffen
15.00 Uhr
Sonntagsöffnung: „Frühlingssingen“
Seniorenbegegnungsstätte, Holzwickede

Führung
15.00 Uhr
„Sagen“haftes und liebenswertes Kamen
Alter Markt, Kamen

Konzert
16.00 Uhr
Café Klassik mit dem Gitarrenduo „Fine Arts“
Alte Mühle, Bönen

Konzert
17.00 Uhr
Kirchen- und Posaunenchor
Margaretenkirche, Kamen

Oper
17.00 Uhr
La Traviata
Heinz-Hilpert-Theater, Lünen

Konzert
17.30 Uhr
Chorkonzert: Passionsmusik
Pauluskirche, Kamen

Show
19.00 Uhr
Die Nacht der Musicals
Westfalenhallen, Dortmund

27. Montag

Fest
14.00 Uhr
März-Kirmes (Familientag)
Heeren-Werve, Kamen

Konzert
19.30
Ohrwurmsingen
Schalander Lindenbrauerei, Unna

28. Dienstag

Treffen
15.00 Uhr
Seniorenrunde
Bürgerhaus Methler, Kamen

Kindertheater
17.00 Uhr
Max und Moritz
Konzertaula, Kamen

Vortrag
19.30 Uhr
„Unser Luther?“
Bodelschwingh-Haus, Kamen

28. Dienstag

Treffen
15.00 Uhr
Seniorenrunde
Bürgerhaus Methler, Kamen

Kindertheater
17.00 Uhr
Max und Moritz
Konzertaula, Kamen

Vortrag
19.30 Uhr
„Unser Luther?“
Bodelschwingh-Haus, Kamen

29. Mittwoch

Messe
09.00 Uhr
Maintenance 2017
Westfalenhallen, Dortmund

Messe
09.00 Uhr
Pumps & Valves 2017
Westfalenhallen, Dortmund

Konzert
20.00 Uhr
King of the World live
Kühlschiff Lindenbrauerei, Unna

30. Mittwoch

Messe
09.00 Uhr

Maintenance 2017
Westfalenhallen, Dortmund

Messe
09.00 Uhr
Pumps & Valves 2017
Westfalenhallen, Dortmund

Treffen
10.00 Uhr
Offenes Singen am Morgen mit Begleitung, Alte Mühle, Bönen

Theater
20.00 Uhr
MultiKulti-Komödie: Achtung Deutsch
Konzertaula, Kamen

Konzert
20.00 Uhr
Originalton: Andreas Strott
Spatz und Wal, Unna

Konzert
20.00 Uhr
Musik Club: Eric, where is layla?
Schalander Lindenbrauerei, Unna

31. Freitag

Fest
14.00 Uhr
Frühjahrskirmes (bis 03. April)
Marktplatz, Bergkamen

Aktion
16.00 Uhr
Reparatur Café
Bistro abgefahr'n, Fröndenberg

Kabarett
20.00 Uhr
Das Geld liegt auf der Fensterbank, Marie
Kulturschmiede, Fröndenberg

Show
20.00 Uhr
All You Need Is Love! – Das Beatles Musical
Westfalenhallen, Dortmund

Konzert, 20.00 Uhr
Eric Steckel & Band
Kühlschiff Lindenbrauerei, Unna

SNACK-BAR SORBAS GRILL

KAMENER STR. 20
TEL.: 02303/66316
59425 Unna-Königsborn

Öffnungszeiten tel. Vorbestellung möglich
Mo-Sa 11.30 - 22.00 Uhr
Sonn- & Feiertage 16.00 - 22.00 Uhr, Dienstag Ruhetag

Ortszeit-Sudoku	mittel				9						2
							2	3	9		
					5		3	8	1		
					6			5	2	8	
		8		5		1		7			6
	2	3	6			7					
		7	9	1		8					
		2	1	4							
	4					5					

Monatliches Kreuzworträtsel mit Gewinnspiel

Naturwissenschaft	altrömischer Dichter	feierliche Ansprache	Hauptstadt Südkoreas	zum Altertum gehörend	Figur in „Feuerwerk“	Zeit der Indianer	Figur der „Sesamstraße“	frei von Unebenheiten; rutschig	ausgelassen	Gelände, Fläche	großes Zeitmessgerät	
				Parteilosigkeit								
			pro Einheit	Heeresnachschubkolonne			Initialen Rushdies	Schwertwal			spitzer Metallstift mit Kopf	
locker		Heldin des jüd. Volkes (A. T.)			Handfeuerwaffe							
				gewürfelt, gekästelt				feste Erdoberfläche				
Maßeinheit für Rohöl		einer der vier Erzengel	<div style="text-align: center;">  <p>Teschner + Team Zahn-S-thetik GmbH ® www.zahntechnik-unna.de Friedrich-Ebert-Straße 107, 59425 Unna</p> </div>								weder warm noch kalt	
Landstreitmacht e. Staates	Laubbaum, Eiler										Musikdrama	„Dach der Welt“
Knochen des Unterarms	Flüssigkeitsmaß										Initialen Lincolns	Schadensbeseitigung
											Bestreben, etwas rasch zu erledigen	Bücherfreundin
aus diesem Grund	König von Phrygien	Bewohner eines Erdteils	dt. Model u. Moderatorin (Lena)	öffentlicher Aushang	Brenn-, Treibgas	menschenfreundlich	empfehlenswert, klug, nützlich	scheues Waldtier				
Bildhauerwerkzeug				Gelenkerkrankung				Männername	chem. Zeichen: Selen			
		breiige, erdige Flüssigkeit	radioaktives Edelgas			weibliches Zauberwesen	Drang					
persönliches Fürwort (3. Fall)	11. dt. Bundespräsident (Joachim)			Moment	Fälschungen (veralt.)			Abk.: ad acta				
vor-dringlich			span. Inselgruppe (Kzw.)				Vorname von Delon					
Anrede und Titel in England		eine Zierpflanze				Größe, Menge						

Lösungswort

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

In diesem Monat verlost die „Ortszeit“ eine hochwertige, elektrische Zahnbürste, gespendet von „Teschner +Team Zahn-S-thetik GmbH“ aus Unna-Königsborn.

Mit etwas Glück und vor allem der richtigen Lösung können Sie gewinnen.

Finden Sie den gesuchten Begriff und senden Sie das Lösungswort bis zum 15.03.17 an info@ortszeit.eu oder an Magazin Ortszeit, Heinrich-Hertz-Straße 1a, 59423 Unna (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 einen Gutschein in Höhe von 50,- aus dem Hause „Juwelier Wienken“ in Unna und damit den Gewinn des Rätsels unserer Februarerausgabe freut sich Marie Kämper aus Unna. Überreicht wurde dieser von Inhaber Christian Wienken persönlich. Das „Ortszeit-Team“ gratuliert herzlich.



Das „Ortszeit-Team“ gratuliert herzlich.



Simon Optik

Ihr Augenoptiker im Herzen von Unna

UNSERE KOMPLETTPREISE

Einstärkenbrille komplett

Fassung inkl. Einstärkengläser „Basic“ in Ihrer Stärke inkl.

- Superentspiegelung
- Hartschicht
- CleanCoat

Unser Preis! € 99,-*

Gleitsichtbrille komplett

Fassung inkl. Gleitsichtgläser „Basic“ in Ihrer Stärke inkl.

- Superentspiegelung
- Hartschicht
- CleanCoat

Unser Preis! € 189,-*

Die Preise gelten für jede unserer Simon-Komplettpreis-Fassung inkl. Gläser!

* Preise in Euro inkl. MwSt.. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Einstärke: sph +/- 6.0 cyl +2.0, Gleitsicht: sph +/- 4.0 cyl +2.0. Gültig bis 31.05.2017. Irrtümer und Änderungen vorbehalten. © 2016 | optikerwerbung.com

Ihre Gesundheit steht unter einem guten Stern.

Jetzt zur Knappschaft wechseln und
von vielen Zusatzleistungen profitieren.

knappschaft.de | 08000 200501 (kostenfrei)



Scannen
und mehr
erfahren



KNAPPSCHAFT
DIE KRANKENKASSE

Kamener Str. 110 | 59425 Unna