



ortszeit

DAS MAGAZIN FÜR DIE GANZE FAMILIE

UKBS

Ihr guter Nachbar

Hier wohne
ich schlaue 



-  Unnaer Kreis-Bau- und Siedlungsgesellschaft mbH
-  Friedrich-Ebert-Straße 32
59425 Unna
-  +49 2303 2827-0
-  info@ukbs.de
-  www.ukbs.de

Foto: K. Kasper / www.ukbs.de



Münz- und Edelmetallhandel Familie

ARETZ

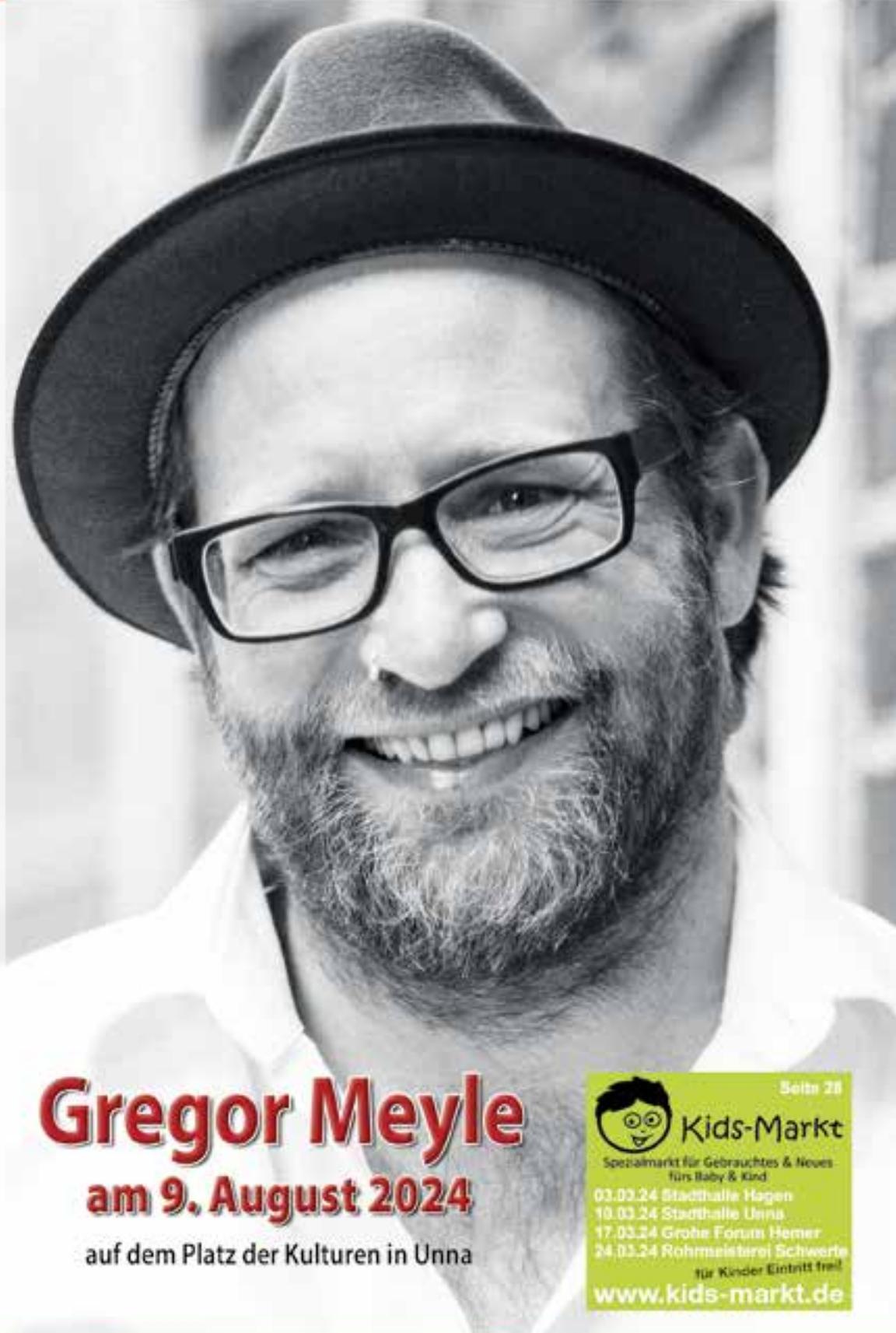
Münzen & Edelmetallhandel

Seit über 17 Jahren in Unna

Friedrich-Ebert- Str. 39
59425 Unna
Telefon 0 23 03 / 25 43 43

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr.: 11-18 Uhr, Sa.: 10-14 Uhr

An- und Verkauf von Münzen,
Edelmetallen, Schmuck- und Altgold,
Zubehör für Sammler



Gregor Meyle

am 9. August 2024

auf dem Platz der Kulturen in Unna



Seite 28

Kids-Markt

Spezialmarkt für Gebrauchtes & Neues
fürs Baby & Kind

- 03.03.24 Stadthalle Hagen
- 10.03.24 Stadthalle Unna
- 17.03.24 Große Forum Hemer
- 24.03.24 Rohmeisterei Schwerte
für Kinder Eintritt frei!

www.kids-markt.de

Gregor Meyle & Band



SOMMERTOUR 2024

09.08.2024

PLATZ DER KULTUREN | UNNA

LINDENBRAUEREI e.V. TICKETS erhältlich auf www.lindenbrauerei.de

Verlosung
Comedy in Werl

6



Story des Monats
Seite 4
Autor Michael Wrobel

Bau und Handwerk
Barrierefreies Bauen

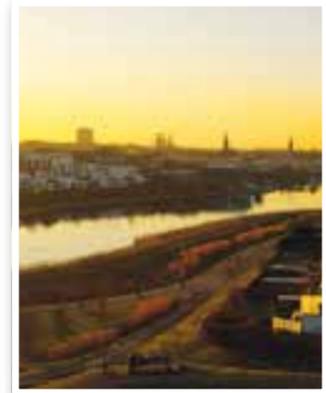
8



Unna
Seite 7
Schulwettbewerb

Rund ums Grün
Gartengestaltung

16



Ostern
Seite 18
Ausflugstipps

Termine
Veranstaltungen
in der Region

25

Impressum

Ortszeit Kreis Unna
Herausgeber und Verlag:
FKW – Fachverlag für Kommunikation
und Werbung GmbH
Delecker Weg 33
59519 Möhnese-See-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
walter@fkwverlag.com
Frank H.G. Meurer
Tel.: 0 23 03 • 30 10 723
meurer@fkwverlag.com

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

Redaktion:
Michaela Dziwisch, Heike Sieger,
Satz: www.4cminds.de
Druck: Senefelder Misset, Doetinchem
Erscheinungsweise: monatlich
Verbreitungsgebiet: Auslagen in Unna,
Kamen und Umgebung
Erfüllungsort: Möhnese-See
Auflage: 20.000
Keine Gewähr für unaufgefordert einge-
sandte Manuskripte oder Fotos. Der Abdruck
von Veranstaltungshinweisen ist kostenlos.
Abdruck und Vervielfältigung redaktioneller
Beiträge und Anzeigen bedürfen der aus-
drücklichen Zustimmung des Verlages.

Titelbild: ©Kultur- und Kommunika-
tionszentrum Lindenbrauerei e. V. /
Pressefoto: Gregor Meyle

Liebe Leserinnen und Leser,

**Frühling, Sonne, raus ins Grü-
ne! Endlich machen Ausflü-
ge wieder so richtig Spaß und
auch die Gastwirte der Region
freuen sich, Sie wieder zu ver-
wöhnen. Außerdem steht Os-
tern vor der Tür und natürlich
haben wir passend zum Anlass
tolle Ausflugstipps in dieser
Ausgabe.**

Im Frühling heißt es aber auch in
zahlreichen Gemeinden des Krei-
ses: Auf zum gemeinschaftlichen
Frühjahrsputz! Im März startet
zum Beispiel die „Aktion Saube-
res Kamen“ in allen Stadtteilen.
Wo genau Sie mitmachen könn-
en, haben wir Ihnen zusammen-
gefasst.

Auch in Sachen Veranstaltun-
gen hat dieser Monat einiges zu

bieten: Anlässlich des Internati-
onalen Frauentags am 8. März
haben die Städte Unna und
Bergkamen wieder ein passen-
des Programm zusammenge-
stellt, zu dem sie herzlich einla-
den. Wer in Shoppinglaune ist,
kann beim Kidsmarkt in der Stadt-
halle Unna Secondhand-Kinder-
kleidung kaufen oder beim Früh-
jahrsmarkt im Maxipark Hamm
nach Schönem für Haus und Gar-
ten stöbern. „Tatort“-Fans sollten
sich den 7. April schon einmal vor-
merken. Dann liest „Tatort“-Star
Jörg Hartmann aus seinem Ro-
man „Der Lärm des Lebens“. Noch
mehr Tipps finden Sie in unserem
Veranstaltungskalender.

Auch in unserer Story des Monats
geht es um Geschichten. Aller-
dings spielen die in einer unterir-

dischen Welt namens „Nystagia“.
Erschaffen hat sie der Kamer Au-
tor Michael Wrobel der mit seinen
„Dustertal-Geschichten“ und sei-
nen ganz besonderen Mitmach-
Lesungen für Kinder ab sechs Jah-
ren kleine und große Zuhörende
begeistert. Wie es dazu kam, hat
er uns im Interview erzählt.

Wie gewohnt können Sie sich in
dieser Ausgabe auch wieder auf
viele informative Themen freuen.
Zum Beispiel auf Inspirationen für
eine Neugestaltung Ihres Gartens,
Tipps zum barrierefreien Bauen
oder dem Erwerb einer Bestand-
simmobilie.

**Starten Sie fröhlich in
den Frühling und schöne
Ostertage!
Ihr Team der ORTSZEIT**

Ein frohes Osterfest wünscht:

Tschaeg
Bedachungen

Inhaber Thomas Tschaeg Dachdecker

Thomas Tschaeg Bedachungen Telefon: 02307 - 28 69 50
Hof Theiler 24 Fax: 02307 - 28 69 51
59192 Bergkamen Mobil: 0179 - 2216 657

BRITAWISSEN
INNERARCHITEKTUR

BÜROEINRICHTUNG
LADENBAU
WOHNEN

Pestalozzistr. 4 • 59423 Unna
02303 7728999 - 0160 94797517
www.wissen-innenarchitektur.de



Willkommen in „Nystagia“

Autor Michael Wrobel begeistert mit seinen „Dustertal-Geschichten“

Wenn es in einer Bücherei oder einem Bürgerzentrum im Kreis Unna dunkel wird und kleine wie große Menschen voller Neugierde auf Lichtinstallationen und einen Mann mit Taschenlampe schauen, dann ist wieder „Dustertal“-Zeit. Der Kamener Autor, Theaterpädagoge und Sozialarbeiter Michael Wrobel geht seit 2015 mit seinen Geschichten rund um die Geschwister Toca und Winny, den Detektiv Horlock Shelmes oder dem Tiefsee-Kapitän Captain Barba auf ganz besondere Mitmach-Hörspiel-Lesereisen für Kinder und Erwachsene. Wie es dazu kam, haben wir ihn im Interview gefragt.



Michael Wrobel begeistert mit seinen Geschichten Jung und Alt. Fotos: privat

„Auf meinen Lesungen erzähle ich immer, dass ich während einer Entdeckungsreise in einer Höhle auf eine Kiste gestoßen bin, in der neun Bücher mit ausschließlich schwarzen Seiten lagen. Zuhause habe ich dann etwas herumexperimentiert, mithilfe von Chemie die Seiten behandelt, und so kamen die Geschichten aus Dustertal zum Vorschein“, erzählt Michael Wrobel schmunzelnd. In der Realität war die erste Geschichte „Toca, Winny und die Diebe des Lichtes“ ein besonderes Weihnachtsgeschenk

Die Lesungen

Die „Dustertal-Geschichten“ richten sich an Kinder im Alter zwischen 6 und 10 Jahren. Inzwischen gibt's auch die „Dustertal-KIGA-Geschichten“ für Kinder ab 3 Jahren. Hier ist der kleine Mäuserich Mino die Hauptfigur. Von Beginn an veranstaltet Michael Wrobel Mitmachlesungen. Vorgelesen wird mit Taschenlampe im abgedunkelten Raum.

Angereichert wird das Ganze mit tollen Licht- und Soundeffekten, die die Kinder passend zur Geschichte teilweise selbst erzeugen. Schwarzlicht, Stimmungslichter, selbst gebastelte Figuren, die manchmal sogar über das Publikum schweben, und spannende Geräusche sorgen für ein Mitfieber-Erlebnis. Ebenfalls dabei: Wind, Schnee, Nebel und Regen! Diese Art von Lesung ist einzigartig in der Region. „Ich lese inzwischen auch in Ahlen, Gütersloh oder Düsseldorf, es ist wirklich faszinierend, dass es überall so gut ankommt.“ „Mir macht das Schreiben und das Lesen unheimlich Spaß. Ich möchte damit nicht berühmt werden, ich freue mich einfach, dass die Lesungen so gut an-

kommen“, so Michael Wrobel. „Ich habe mit kleinen Lesungen zur Probe angefangen und das Thema Fantasy war offensichtlich sehr faszinierend. Ich musste lernen, mit verschiedenen Stimmen zu sprechen für die Charaktere. Da habe ich zuhause viel geübt und ausprobieren.“ Die Lesungen sprachen sich herum, es kamen Geschichten und auch Auftritte hinzu.

Dass es inzwischen Bücher und Hörbücher von seinen Geschichten gibt, ist der großen Nachfrage seiner Zuhörerschaft geschuldet. Nach den Lesungen wollten viele gerne die Geschichten mit nach Hause nehmen. Auch ein Malbuch, Tassen, T-Shirts und Buttons verkauft Wrobel bei seinen Lesungen zum Selbstkostenpreis oder auch auf Anfrage per E-Mail. „Die Fanartikel sind ebenfalls aufgrund der Nachfrage von Eltern entstanden“, erzählt der Autor.

Hörbücher und Figuren

Bei den „special effects“ unterstützen ihn Freunde, die für die Technik, das Licht und die Bewegung der Figuren zuständig sind. „Sie machen das genau wie ich aus Spaß. Bei einer Lesung sind wir fünf Personen, deshalb beschränken wir uns auch auf ca. 40 Termine im Jahr, die zwischen September und

März stattfinden. Denn wir müssen auch immer alle Zeit haben“, erklärt Michael Wrobel. Der Techniker im Team hilft ihm auch bei der Hörbuchproduktion. Während das Einlesen noch recht einfach sei, werde es besonders interessant, wenn es um die passenden Geräusche und Musik gehe.

„Das Fantasy-Genre macht es spannend, weil es viel Freiheit beim Schreiben ermöglicht. Man muss nicht immer alles erklären können. Obwohl ich schon darauf achte, dass alles logisch zusammenpasst.“ Als Sozialarbeiter sei es ihm auch wichtig, den Kindern zu vermitteln, dass Fantasie etwas ganz Kostbares ist. „Deshalb erhalten die Figuren bei der Lesung zwar Umriss, aber sie haben kein exaktes Aussehen. So kann sich das Publikum ein eigenes Bild machen. Ich finde es ganz wichtig, sich das zu bewahren“, betont Michael Wrobel.

Die Welt

„In die Bücher sind sicher unterbewusste Elemente von Geschichten eingeflossen, die ich im Laufe meines Lebens gelesen habe. Jules Verne ist zum Beispiel ein Autor, den ich bewundere“, so der Autor. Die unterirdische Welt seiner Geschichten, die er „Nystagia“ getauft hat – in Anlehnung an die Augenkrankheit Nystagmus (Augenzittern), bei der man schlechter sehen kann – hat sich über



die Zeit entwickelt. „Ich wusste ja am Anfang gar nicht, wie man eine Geschichte schreibt. Als studierter Theaterpädagoge kenne ich zwar die Improvisation und kann dann auch schnell Geschichten erzählen, aber ein Buch muss logisch und interessant sein“, erzählt er. Es gibt drei Haupthandlungsstränge in der Welt von „Nystagia“: die Geschichten um die Geschwister Toca und Winny, die Fälle des Detektiv Horlock Shelmes und die Abenteuer des Captain Barba. Alle spielen unter der Erde in Höhlen und auf dem schwarzen Meer im Untergrund. In „Nystagia“ gibt es selbstverständlich auch Städte wie Dustertal und Finsterberg. Die Geschichten sind abgeschlossen und unabhängig voneinander, aber die Figuren begegnen sich oder Elemente wie Leuchtsteine verbinden die Erzählungen. Manchmal erleben die Protagonisten auch zusammen Abenteuer oder die Zuhörenden können Szenen aus anderen Büchern in einer neuen Geschichte entdecken.

Außerdem muss natürlich auch die Welt nach logischen Regeln funktionieren: „Ich habe mir zum Beispiel die Frage gestellt, wie man auf einem schwarzen Meer im Dunkeln navigiert. Die Antwort: Captain Barba hat einen Matrosen mit Namen Follomi, der einen Blitzfisch an der Angel hat und so den Weg findet.“ Angetrieben wird das

Schiff von einem Dinguin (einem unterirdischen Pinguin mit stetigem Bewegungsdrang) in einer Art Laufrad. „Das Tolle an meinen Lesungen ist immer, die leuchtenden Augen des Publikums zu sehen – bei Kindern und Erwachsenen. Kürzlich kam sogar ein kleiner Junge zu mir und fragte, ob ich ein Star sei. Ich antwortete, dass ich eigentlich nur gerne Geschichten vorlese. Nach kurzem Nachdenken hat er dann gesagt ‚Für mich bist du ein Star‘. Das war ein ganz tolles Kompliment.“

Weitere Infos zu den Geschichten und Livetauftritten gibt's unter <http://www.dustertal.de>.

Geschichten zu gewinnen!

Wir verlosen drei Bücher und drei CDs aus der „Dustertal-Welt“. Sie möchten eines gewinnen? Dann senden Sie einfach eine E-Mail mit dem Betreff „Dustertal“ und Ihren Kontaktdaten (Name, Adresse, Telefonnummer) bis zum 10.3.2024 an verlosung@fkwvverlag.com und mit etwas Glück gehören Sie zu den Gewinnern. Die Gewinner werden ausgelost, der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



„Comedy3erlei“

Am 16. März in Werl

„3 Comedians – 1 Preis“ unter diesem Motto steht die Veranstaltung am Samstag, 16. März, um 20 Uhr in der Stadthalle Werl. An diesem Abend strapazieren folgende drei Comedians Ihre Lachmuskeln:

Bauer Heinrich Schulte-Brömmelkamp: Nicht zu verwechseln mit Bauer Heinrich aus „Bauer sucht Frau“. Er berichtet vom Leben in seinem münsterländischen Dorf namens „Kattenven-

ne“. In den Geschichten geht es um Ehefrau Erna, Enkeltochter Evelyn, Schützenfest und Nachbar Willem. Seien Sie gespannt, wer das Sagen hat.

Der Wollli – Hamburgs Klammaukmaschine Nr. 1: Preisgekrönte Komik, stimmungsgeladene Musik, erstaunliche Lebensbeichten, unerwartete Gegenstände und garantiert keine Hundedressuren – der Wollli ist wieder da und die Parole lautet: „Weniger Kabarettismus wa-

VERLOSUNG!



Fotos: Veranstalter

ein Auftritt von „Ette und Lilly“ für alle Beteiligten ein Gewinn. Wenn die beiden ihre Späße machen, ist gute Laune vorprogrammiert und es bleibt kein Auge trocken.

Karten für diesen Abend erhalten Sie für 17,50 Euro bei der Stadtinformation Werl, bei HellwegTicket (<https://hellwegticket.de/>) sowie an der Abendkasse. Einlass ab 18.30 Uhr.

gen“. Gönnen Sie sich eine Auszeit und Ihrem Intellekt auch! „Lachen ist gesund“ – darum ist

Verlosung
Oder Sie machen einfach bei unserer Verlosung mit. Wir verschenken **3x2 Tickets** für das „Comedy3erlei“. Senden Sie einfach eine E-Mail mit dem Betreff „Comedy3erlei“ und Ihren vollständigen Kontaktdaten (Name, Anschrift, Telefonnummer) bis zum **07. März 2024** an verlosung@fkwwerlag.com und mit etwas Glück gehören Sie zu den Gewinnern. Die Gewinner werden ausgelost, der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

UNSERE MÄRZ-HIGHLIGHTS:



Do., 07.03.24 19:30 Uhr Dance Masters! Irish Dance	Do., 14.03.24 20:00 Uhr Musical Starlights Musical	Sa., 16.03.24 20:00 Uhr Comedy3erlei 3 Comedians – 1 Preis	Sa., 30.03.24 15:00 Uhr herrH Das KinderMitmachKonzert
--	--	--	--

Grafenstr. 27 • 59457 Werl • Tel. 02922 / 97 32-0
info@stadthalle-werl.de • www.stadthalle-werl.de

Tickets an allen bekannten Vorverkaufsstellen



STRAUCH

BAUUNTERNEHMUNG

seit 1960



WOHNUNGSBAU



GEWERBEHALLEN



ALTBAUSANIERUNG



KELLERSANIERUNG



SANDSTRAHLARBEITEN

Krusestraße 15 | 59457 Werl
Tel. 02922 84569 | Fax 02922 862123
info@martinstrauch.de



www.strauch-bauunternehmung.de

„Ihr seid alle Weltverbesserer“

Große Resonanz auf Schulwettbewerb „Fairbessere die Welt“



Schüler:innen von Grundschulen, weiterführenden Schulen und Berufskollegs aus Unna beteiligten sich am Wettbewerb „Fairbessere die Welt“. Foto: Kevin Kohues/Stadt Unna

Die stolze Zahl von 51 kreativen Beiträgen haben Kinder und Jugendliche von Unnaer Grundschulen, weiterführenden Schulen und Berufskollegs beim Schulwettbewerb „Fairbessere die Welt“ eingereicht.

Die Resonanz auf den kreativen Wettstreit war damit überraschend groß – und die Werke der Schüler:innen sind so sehenswert, dass sie bis Mitte Februar in einer Ausstellung im Zentrum für Information und Bildung (zib) gezeigt wurden.

„Nachhaltigkeit ist ein wichtiges Thema, mit dem man sich am besten früh auseinandersetzt“, lobte Bürgermeister Dirk Wigant die Schüler:innen für ihre Beiträge und bedankte sich bei allen Beteiligten. Nicole Katsigiannis, Fairtrade-Bbeauftragte der Stadt Unna, zeigte sich berührt von der großen Resonanz. „Ihr seid alle Weltverbesserer“, sagte Katsigiannis anlässlich der Preisverleihung Anfang Februar. Die vier Gewinner-Schulen wussten bis dahin noch nichts von ihrem Glück – was die Freude umso größer machte.

Die Schulgarten-AG der Katharinienschule und die Klasse 2 der Nicolaischule holten sich den Sieg in der Kategorie „Grundschule“. In der Kategorie „Weiterführende Schule und Berufskolleg“ gewannen die 6. Klassen des Geschwister-Scholl-Gymnasiums sowie die angehenden Erzieher:innen FSU2 des Märkischen Berufskollegs.

Sie freuten sich über Hochbeete, die mit den Umweltberaterinnen der Verbraucherverzweigung NRW bepflanzt werden. Die übrigen teilnehmenden Schulklassen gingen nicht mit leeren Händen, sondern mit prall gefüllten Fairtrade-Paketen nach Hause, die unter anderem fair produzierte Fußballbälle und Zutaten für ein faires Frühstück enthielten. Finanziert wurden die Gewinne mithilfe einer großzügigen Spende in Höhe von 4.000 Euro von der Bürgerstiftung Unna.

Hintergrund
Die Kreisstadt Unna beschäftigt sich seit mehr als einem Jahrzehnt mit der Umsetzung der Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen – den sogenannten „Sustainable Development Goals“ (kurz: SDGs).



Unter anderem durch das im Klimaschutzkonzept verankerte Ziel der Klimaneutralität 2045, den European Energy Award und die Aktivitäten als Fairtrade Town wird die Kreisstadt Unna ihrer Verantwortung gerecht, einen Beitrag zur Verbesserung der globalen Situation zu leisten.

Um auch die Schulen in Unna einzubinden und kreativ anzusprechen, sich mit den Themengebieten der SDGs, dem fairen Handel, einer nachhaltigen Entwicklung und dem Klimaschutz zu beschäftigen, hatte die Kreisstadt Unna im vergangenen Jahr einen Schulwettbewerb gestartet.

Schlüsseldienst MARION SCHLANG

...wenn's sicher sein soll

- Türöffnung • Einbruchschutz • Reparaturen

- Schließanlagen
- Alarmanlagen
- Videoüberwachung
- u. v. m.!



Wir wünschen Ihnen allen ein schönes Osterfest!

Kleistraße 51 59427 Unna **02303 / 779873**
www.schlüsseldienst-schlang-unna.de



DER BLANKE HORROR !!!

Was vor 20 Jahren noch eher die Ausnahme war, beschäftigt Dachdecker Koschinski im Herbst und Winter mittlerweile regelmäßig:

Trotz solider, deutscher Handwerkskunst kommt es immer wieder zu schweren Sturmschäden an Hausdächern. Gerne passiert so etwas mitten in der Nacht und ist für die Eigentümer ein schockierendes Ereignis, das nicht mal eben mit einem Eimer unter dem Leck zu beheben ist. Was also tun, wenn man plötzlich fast kein Dach mehr über dem Kopf hat?

Für solche Fälle hat die Firma Koschinski GmbH & Co. KG einen

24-Stunden-Notdienst eingerichtet. So kann man auch in der Nacht bei gravierenden Schäden auf professionelle Hilfe zählen. Der Meisterbetrieb sendet dann einen erfahrenen Mitarbeiter aus, der den Schaden sofort einschätzen kann, und Erste-Hilfe-Maßnahmen ergreift.

Die fachgerechte Reparatur erfolgt dann nach entsprechender Terminvereinbarung.

Vorbeugen kann man die schlimmsten Überraschungen mit einer regelmäßigen Dachwartung.

Die Fachleute von der Firma Koschinski GmbH & Co. KG beraten Sie gerne!

**Steildach - Flachdach - Wandbekleidungen - Isolierungen - Bauklempnerei
Balkonsanierung - Zimmerei - Innenausbau - Photovoltaik - Notdienst
Liefer- u. Aufbauservice für Baumarkt-/Internetartikel**

Hauptstraße 48 in Holzwickede • Tel.: 02301 - 2864 • Fax: 02301 - 914162
E-Mail: kontakt@koschinski-dach.de • www.koschinski-dach.de



Foto: dj/d/Uniglas

Beim Bauen schon an morgen denken

Barrierefreies Wohnen schafft Komfort in allen Lebensphasen

Ein Heim für Generationen: Die eigenen vier Wände bilden einen ganz persönlichen Rückzugsort, wo Kinder wohlbehütet aufwachsen und man glückliche Stunden mit der ganzen Familie verbringt. Bei der Gestaltung und Ausstattung des Eigenheims lohnt es sich deshalb, heute schon an morgen zu denken, was insbesondere das Thema **Barrierefreiheit zu einem wichtigen Kriterium für altersgerechtes Wohnen macht.**

Schließlich ist es auch für junge Familien praktisch, wenn zum Beispiel die Türen breiter sind, Stolperfallen vermieden werden oder die Haustechnik per Fernbedienung steuerbar ist. Barrierefreies Bauen ist in den unterschiedlichsten Hausvarianten möglich.

Bauen mit Durchblick

Ohne Glas geht es nicht in der zeitgemäßen Architektur: Groß dimensionierte Scheiben und Schiebetüren lassen den Wohnbereich und den Garten fließend ineinander übergehen. Räume wirken heller und somit freundlicher. Im Trend liegen zudem besonders breite Terrassentüren oder Falanlagen, die sich für einen ungestörten Übergang ins Grüne komplett öffnen lassen. Im Inneren lässt sich dieser Architekturstil mit dem vielseitigen Werkstoff fortsetzen – von Treppen und Türen bis hin zu Duschkabinen oder auch Möbelstücken. Raumtrenner und Schiebetüren strukturieren den Innenraum und bieten gleichzeitig ein Gefühl der Offenheit. Mit Glaselementen können Sie also im Haus barrierefreien Komfort herstellen. >>>



- ✓ Rolläden
- ✓ Vordächer
- ✓ Markisen
- ✓ Haustüren
- ✓ Terrassendächer
- ✓ Garagentore
- ✓ Sonnenschirme
- ✓ Kundendienst



Seit 60 Jahren für Sie da!

Besuchen Sie unsere Ausstellung!

Rolladen Brey

☎ 023 71 / 93 87 - 0 • Friedrich-Kaiser-Str. 19 • 58638 Iserlohn

www.rolladen-brey.de

E² Brzoska

Ihr Fachbetrieb für PV-Anlagen und Co.



Sie möchten Ihre Strompreise nachhaltig senken? Dann wenden Sie sich vertrauensvoll an E² Brzoska mit Sitz in Drensteinfurt und Ahlen.

Inhaber Dipl. Ing. Reinhard Brzoska gründete seinen auf erneuerbare Energien spezialisierten Fachbetrieb im Jahr 2020. Ob Photovoltaik-Anlagen, Batteriespeicher, Ladestationen, Elektrotechnik, PV-Wartungen oder Balkonkraftwerke: Das Team von E² Brzoska unterstützt Sie von Beginn an bei der Planung Ihres Projektes.

„Unser klares Ziel ist es, jedem Kunden die Möglichkeit zu bieten, langfristig die eigenen Energiekosten deutlich zu senken und damit automatisch bares Geld einzusparen“, so Reinhard Brzoska. Das Team besteht aus Bachelors of Engineering, Diplom Ingenieuren und ehr-

geizigen, entsprechend gut ausgebildeten Mitarbeitern. Alle sind Experten für die nachhaltige Energiegewinnung, bei denen jeder Handgriff sitzt. Der zweite große Leistungsbereich ist die Elektrotechnik bei Renovierungen oder im Neubau. Ob Erweiterung der Stromkreise, Arbeiten in Bestandsgebäuden, Anschlussarbeiten jeglicher Art, Beleuchtungstechnik, allgemeine Elektroinstallation, Prüfung Ihrer verbauten Geräte oder sonstige Anliegen: Das Team von E² ist Ihr Ansprechpartner Nummer 1.

„Mit über 40 Jahren Erfahrung im Bereich Elektrotechnik macht uns keiner etwas vor“, so Reinhard Brzoska. **Sie sind neugierig geworden? Dann nehmen Sie Kontakt auf! Weitere Infos und Kontaktmöglichkeiten gibt's unter www.ehochzwei.de.**



Foto: djd/Deutsche-Fliese.de/Grohn

>>> Bad mit Zukunft

Auch im Badezimmer spielt Barrierefreiheit eine große Rolle. Ebenso wichtig sind eine ansprechende Ästhetik, Komfortfunktionen und eine Ausstattung. Keramische Fliesen sind eine Lösung für jeden gewünschten Stil im Bad, denn es gibt sie in einer Vielzahl von Designvarianten – von zeitlosen Natursteinoptiken wie Marmor oder Tri-

as über puristische Betonoptiken bis zu dekorativen floralen Mustern in XXL-Formaten. Unter funktionalen Gesichtspunkten ist für ein altersgerechtes Bad die Auswahl der Oberfläche besonders wichtig. Rutschhemmende Fliesen bieten eine hohe Stand- und Trittsicherheit, auch wenn der Boden feucht ist. Bodenebene Duschen sehen elegant aus, sind komfortabel, rein-

gungsfreundlich und von Haus aus barrierefrei. Ideal ist eine durchgängige Gestaltung mit Fliesen, die den Duschbereich optisch und funktional ins Bad integrieren.

Wandarmaturen sehen nicht nur schick aus, sie bieten auch funktionale Vorteile: Waschtische lassen sich ohne Komfortverlust mit weniger Raumtiefe planen. Wer an künftige Barrierefreiheit denkt, plant den Waschplatz so, dass der Unterschrank auch demontiert werden kann. So lässt sich das Waschbecken später einmal prima im Sitzen nutzen.

Wandhängende WCs ohne Spülrand sind heute fast schon Standard. Aus gutem Grund: Sowohl das WC-Becken selbst, als auch die Bodenfliesen unter der Toilette sind wesentlich leichter sauber zu halten als bei bodenstehenden Toiletten.



Foto: djd/Liftstarsooii

Heimlift

Mit einem privaten Aufzug kann man im Eigenheim oder mehrgeschossigen Wohnungen entspannt sich selbst mit und ohne Rollstuhl, den Einkauf oder schwere Koffer von Etage zu Etage fahren – ohne teure Umbauten. Homelifts tragen sich selbst und brauchen keinen Schacht. Nur ein Deckenausschnitt und eine Standard-Steckdose sind nötig. Um möglichst vielen Menschen barrierefreies Wohnen zu ermöglichen, fördert die staatliche KfW-Bank Maßnahmen wie diese in der Regel mit Zuschüssen und günstigen Krediten. Wer sich zudem 2024 für ein Modell entscheidet, hat die Chance, die Kosten für den Homelift zurückerstattet zu bekommen. Dafür muss man Bilder und einen kurzen Text einreichen.

Förderung

Wer eine barrierefreie Modernisierung in seinem Haus oder seiner Wohnung plant, kann Förderungen der öffentlichen Hand für die Finanzierung nutzen. Dafür steht zum Beispiel das Programm zum altersgerechten Umbau der KfW Förderbank sowie weitere Fördermittel der Bundesländer zur Verfügung. Zur Gewährung der Förderungen sind bestimmte Voraussetzungen zu erfüllen, daher ist es sinnvoll, einen Fachbetrieb mit Erfahrung in der Planung und Ausführung eines Umbaus zu beauftragen. (dzi/djd)

HOLZ

BRENNSTOFF DER ZUKUNFT

Wir wünschen frohe Ostern

PELLET- | STÜCKHOLZ- | HACKGUT-HEIZUNG

- Spitzentechnik am Puls der Zeit Energieeffizienzklasse A+
- Optimaler Heizkomfort. Energiesparend & kostensenkend
- Komplettanbieter Maßgeschneiderte Lösungen aus einer Hand
- 4 Jahrzehnte Erfahrung Hohe Qualität & innovative Heiztechnik

Hargassner Kompetenzpartner

Markt Königsborn 13
59425 Unna
Tel. 02303/7725476
service@sanitaer-unna.info
www.sanitaer-unna.de

Seit 40 Jahren Ihr Spezialist für ERNEUERBARE WÄRME – Heiße Jubiläumsaktionen warten auf Sie: hargassner.com

SANITÄR HEIZUNG LECKORTUNG

Schabbehardt

Ihr Meisterbetrieb

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

www.schabbehardt.de

Besuchen Sie unseren Bäder Showroom

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Marmelingshöfener Weg 20a • 59199 Bönen • Tel. 02383/950-180
Fax 02383 / 950-182 • info@dusche24.de • www.dusche24.de

BAD / HEIZUNG / ENERGIE

Montag bis Freitag

09.30 - 13.00 Uhr
14.30 - 16.30 Uhr

Samstag

09.00 - 13.00 Uhr

Termine nach Vereinbarung
auch außerhalb der
Sprechzeiten möglich.

Unwetter? Kein Problem!

Starkregen, Herbststürme, Gewitter: Gefahren von außen können Ihrem Eigenheim zusetzen. Gut, wenn man Profis wie Dachdecker Sebastian Beyer an seiner Seite hat.

Ein heftiger Sturm wirbelt nicht nur lose Gegenstände umher, sondern kann unter Umständen auch Dachpfannen herabwehen. Unwitterschutz und Dachpflege können Sie zu einem gewissen Grad auch selbst betreiben: Zum einen sollten Sie Ihre Dachrinne in Schuss halten und regelmäßig reinigen, damit jederzeit das Wasser gut abfließen kann. Sind Bäume nahe am Haus, prüfen Sie die Äste und schneiden Sie diese ggf. zurück, damit Teile eines vom Sturm beschädigten Baums das Dach nicht beschädigen.

Ist dennoch etwas passiert und das Dach hat einen Schaden erlitten, sorgt der Experte schnellstmöglich dafür, dass alles wieder tipp-top ist und Ihr Dach auch dicht. Am besten ist es jedoch, wenn dieser Fall erst gar nicht eintritt! Deswegen empfiehlt sich ein regelmäßiger Dach-Check, bei dem sich der Dachdecker ein Bild von außen und innen macht und somit nicht nur prüft, ob alle Dachziegel fest sind, sondern auch, ob zum Beispiel die Dämmung noch gut ist. Dies lohnt sich übrigens nicht nur aus Sicherheitsgründen, sondern auch aus energetischen. Beim Dach ist es daher ein bisschen wie beim Auto: Längere Lebensdauer dank regelmäßiger Wartung. Sebastian Beyer ist Ihr Ansprechpartner für alle Angelegenheiten rund ums Dach.

S. BEYER

BEDACHUNGEN

Alles unter einem Dach

- Steildach • Flachdach
- Walmdach • Balkonsanierung
- Bauklempnerei
- Dachfenster • Dachbegrünung
- Solar und Photovoltaik

Sebastian Beyer Bedachungen

Landweg 56 e | 59439 Holzwickede
Tel. (02301) 9 18 74 99 oder 0176-23 23 98 63
E-Mail: kontakt@bedachungen-beyer.de
www.bedachungen-beyer.de

Immobilienkauf:

Warum jetzt ein guter Zeitpunkt für ein Eigenheim ist

MIETERVEREIN
Kreis Unna e.V.

Kostenlose Rechtsberatung für Mitglieder durch unsere Anwälte bei:

- Überprüfung von Heiz- u. Nebenkostenabrechnung
- Mieterhöhung
- Maßnahmen bei Wohnungsmängeln
- Kündigung des Mietverhältnisses
- Rückgabe der Mietwohnung
- Rückforderung der Mietkaution
- Abschluss und Überprüfung des Mietvertrages

Hellweg 6 · 59423 Unna · Tel. (0 23 03) 2 18 90 · Telefax (0 23 03) 1 42 21
info@mieterverein-unna.de · www.mieterverein-unna.de

MIETERTELEFON (0 23 03) 2 18 90

Bürozeiten:
Mo. - Fr. 9-12 Uhr
Mo., Di., Do. 14-16 Uhr

Beratung nur nach vorheriger Terminabsprache

WIR MACHEN UNS STARK FÜR IHRE INTERESSEN – seit über 30 Jahren.

Die Bauzinsen sind in den vergangenen Monaten gesunken, die Immobilienpreise gaben vielerorts leicht nach, und auch die Einkommen sind zum Teil gestiegen – diese Faktoren machen in Summe den Erwerb von Wohneigentum wieder leistbarer.

Ein weiteres Argument für den Kauf einer Immobilie sind die weiter steigenden Mieten. Experten raten: Wenn das passende Zuhause gefunden ist, das den eigenen Wünschen entspricht und finanzierbar ist, sollten Interessenten aktuell nicht allzu lange zögern.

Schnäppchen bei Altbauten

Aufgrund der hohen Inflation sowie gestiegener Zinsen und Baukosten konnten sich viele den Traum vom Wohneigentum im vergangenen Jahr nicht leisten – die Nachfrage ging zurück. In der Folge sanken die Preise, insbesondere für ältere und sanierungsbedürftige Immobilien aus den Energieeffizienzklassen G und H. Somit sind teilweise Schnäppchen möglich. Allerdings empfiehlt es sich, von Beginn an einen Experten einzuschalten, der den Aufwand einer Modernisierung verlässlich einschätzen kann. „Die damit verbundenen Kosten können die Käufer nutzen, um in Verhandlungen über den Immobilienpreis zu gehen“, rät Frank Lösche, Spezialist für Baufinanzierung. Natürlich bleibt auch die Lage wichtig: „Die Preise in strukturschwächeren Regionen werden eher überdurchschnittlich nachgeben, die in



Foto: DJD/Dr. Klein Privatkunden/ Getty Images/Joseffson

gefragten Stadtteilen von Metropolen nicht.“

Zinsbindung und Tilgung

Egal, ob es sich um eine Wohnung, ein sanierungsbedürftiges Haus oder einen Neubau handelt, bei der Gestaltung der Finanzierung stellen sich stets dieselben Fragen, etwa zum Zeitraum der Zinsbindung. „Wir empfehlen bei der Erstfinanzierung, eher auf eine lange Zinsfestschreibung zu setzen“, erklärt Lösche. Mit einer Zinsbindung von 15 oder 20 Jahren können sich Käufer für lange Zeit absichern. „Sollten sich die Zinsen für eine Anschlussfinanzierung später attraktiver gestalten, haben Darlehensnehmer nach zehn Jahren Laufzeit das Recht auf eine Sonderkündigung gemäß Paragraph 489 BGB, selbst wenn die Baufinanzierung noch weitere fünf oder zehn Jahre laufen würde“, weiß der Berater. Ausschlaggebend ist, dass Kreditnehmer gut mit der Finanzierung ihres Eigenheims leben können, ohne sich finanziell zu sehr einzuschränken. „Die optimale Tilgung sollte eine gute Balance zwischen zügiger Rückzahlung und angemessenem monatlichen Betrag sein und zur individuellen Lebens- und Vermögenssituation passen“, rät der Spezialist für Baufinanzierung. Da sich Lebensumstände immer mal ändern können, ist es ratsam, auf Verträge mit flexiblen Tilgungsoptionen zu setzen. (djd)

Fit in den Frühling

Mit dem Frühjahrscheck ist auch Ihr Auto gut vorbereitet

Der Winter hat an Ihrem Fahrzeug vermutlich auch mehr oder weniger offensichtliche Spuren hinterlassen. Sobald die wärmeren Tage beginnen, lohnt sich eine technische Überprüfung des fahrbaren Untersatzes – der Sicherheit zuliebe.

Den ersten Eindruck macht natürlich das Äußere Ihres Wagens. Blitzblank macht das Auto schon gleich mehr Lust auf eine sonnige Spritztour, oder? Also ab zur Wagenwäsche und am besten den Unterboden und die Radkästen gleich mitmachen. Und natürlich – schließlich scheint die Sonne wieder kräftiger – die Windschutzscheibe auch gründlich von innen reinigen. Wenn's um die Sicht geht, sollten Sie auch die Wischerblätter inspizieren. Sind diese vom Winterwetter beschädigt, dann hilft nur der Austausch, damit Sie bei Regen schlierenfreie Sicht haben. Steinschlag an der Karosserie oder auf der Windschutzscheibe ist nicht nur ein optischer



Bild: Jean-Louis SERVAIS/Pixabay

Makel, sondern kann unter Umständen auch gefährlich werden. In diesem Fall können Sie mit Smart Repair schon einiges bewirken – nicht jede Scheibe muss getauscht werden! Und kleinere Lackschäden können Profis auch verschwinden lassen.

Technik-Check

Nun geht's an die Technik: Prüfen Sie einmal, ob all Ihre Leuchten einwandfrei funktionieren und checken Sie, ob Ihre Sicherheitsausrüstung vollständig ist. Gera-

de der Verbandskasten ist wichtig, denn er hat ein Ablaufdatum. Kontrollieren Sie zudem die Füllstände von Motoröl, Wischwasser, Kühl- und Bremsflüssigkeit und füllen Sie auf bzw. tauschen Sie nach Bedarf. Im Wischwasser können Sie bei dauerhaft warmen Temperaturen nun den Frostschutz durch Sommermischung ersetzen, die besser gegen Insektenrückstände auf der Frontscheibe hilft. Manche Checks überlässt man lieber dem Profi: Lassen Sie Ihre Klimaanlage checken und

ggf. schon vor dem üblichen Turnus den Pollenfilter wechseln, denn im Winter bildet sich durch Schmutz und Feuchtigkeit leichter Schimmel und Bakterien. Auch die Batterie- und Bremsprüfung sowie einen Check der Abgasanlage übernimmt gern die Werkstatt. Der Vorteil eines Frühjahrschecks von Fachleuten: Mängel können unkompliziert behoben werden, Materialien sind in der Regel vorhanden und Sie haben wenig Aufwand, um ein für die warme Jahreszeit wieder bestens gerüstetes Auto zu haben.

Und die Reifen?

Sie sollten sowieso regelmäßig den Reifenluftdruck überprüfen. Mit dem Wechsel auf Sommerreifen wartet man am besten so lange, bis keine Nachfröste mehr zu erwarten sind. Dennoch lohnt es sich, schon rechtzeitig einen Termin für den Reifenwechsel in der Fachwerkstatt zu vereinbaren, bevor wieder alle zur selben Zeit auf die Idee kommen. (hs)

„Wir bringen die passenden Käufer und Verkäufer zusammen.“

Die Immobilienprofis Manfred Hupe und Andrea Rehmeier beraten Sie gerne in ausführlichen Gesprächen.

02303/104-2322
immobilien@sparkasse-unnakamen.de

Weil's um mehr als vermitteln geht.

Sparkasse UnnaKamen

... um eine Idee persönlicher!

MARION KAPPENSTEIN IMMOBILIEN

Verkauf-Chancen-Analyse
Wir sorgen dafür, dass Sie als Verkäufer den besten Preis erhalten!

www.kappenstein-immobilien.de

Telefon 02373 75 71 390

„Dem Wahnsinn entkommen“

LWL-„Berg-Lesung“ am 18. April

Der bekannte Schauspieler Ralf Scharrer besucht am Donnerstag, 18. April, um 19 Uhr die LWL-Klinik Hemer/Hans-Prinzhorn-Klinik „auf dem Berg“. Im Rahmen der Reihe „Berg-Lesungen“ stellt er seinen Roman „Dem Wahnsinn entkommen“ vor, in dem es um Stalking geht.



Foto: Frank Rossbach

Die Zuhörerinnen und Zuhörer erhalten einen Einblick in das Leben einer Frau, die massiv unter Stalking leidet. Max, ein auf den ersten Blick charmanter Geschäftsmann, ist „verrückt“ nach Sarah. Doch Liebesnachrichten werden zu Drohungen; Urlaubseinladungen zu Befehlen, und je öfter Sarah ihren Verehrer in die Schranken weist, desto schlimmer wird es. Sarah muss sich dringend schützen. Die spannende Ge-

schichte des Buches wurde durch wahre Geschichten inspiriert. Ralf Scharrer ist auch Gründer der Organisation „Aktiv gegen Stalking“, die sich für die Betroffenen einsetzt, den Austausch fördert und vielfältige Hilfsangebote anbietet. Der Eintritt ist frei. Die Klinik bittet um Spenden für die Organisation „Aktiv gegen Stalking“. Der Autor und Schauspieler Ralf Scharrer wird seine Bücher auch gerne signieren.

Michael Hinrichs | Kfz-Meisterbetrieb

Sommerräder wechseln - der Satz ab 20,- €

- Wartung / Reparatur aller Marken
- HU / AU 3x wöchentlich
- Zahnriemenwechsel
- Klimaanlage
- Klimaanlagen
- Motor- / Getriebeinstandsetzung
- Mietwagen
- Unfallreparaturen
- Räderservice & einlagern

58730 Fröndenberg • Westicker Str. 48-52
02373/17 444 71 • kfz.michahinrichs@gmail.com

Scholz 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. 8-17 Uhr, Sa. n. V.

Praktische Hilfsmittel:

Rollator, Gehstock, Brille, Hörgerät und Co.

Kaum wird es frühlinghaft, zieht es uns wieder mehr nach draußen – klar, winterliche Stolperfallen wie Eis und Schnee verhindern nicht mehr einen unbeschwerten Spaziergang. Damit aber das muntere Vogelgezwitscher oder das Klingeln eines herannahenden Radfahrers perfekt wahrgenommen werden, sollte man sein Hörvermögen testen. Und wenn man schon dabei ist: auch gleich mal die Sehkraft, damit Sie auch jede Hummel an einer Blüte erkennen können.



Foto: Mindfulnesswithmahara/Pixabay

Menschen ab 60 wird eine jährliche Überprüfung der Sehkraft empfohlen. Bereits ab einem Alter von 40 setzt die Alterssichtigkeit ein, mit den Jahren kommen unter Umständen auch noch Augenerkrankungen wie der Graue Star hinzu. Nicht nur, wenn Sie gern lesen und dabei Schwie-

rigkeiten haben, auch im Alltag und vor allem im Straßenverkehr ist gute Sicht wichtig. Besonders, wenn Sie noch selbst mit dem

Auto unterwegs sind. Eine gut angepasste Brille reduziert Blendung im Dunklen und liefert Ihnen gleichermaßen gute Sicht

auf Straßenverkehr und Armaturenbrett. Wenn Sie zu Fuß unterwegs sind, profitieren Sie natürlich auch von guter Sicht und, bei

Foto: Welttag des Hörens/FGH



einem Püschchen im Café im Zweifel auch von der richtigen Brille, mit der Sie die Eiskarte perfekt lesen können. Tipp: Einige Augenoptiker sind ausgebildete Optometristen, die im Erkennen krankhafter Veränderungen am Auge geschult sind und Sie im Zweifel an den Augenarzt weiterempfehlen.

Ohren gespitzt!

Hören Sie noch gut? Der schleichende Prozess eines nachlassenden

Hörvermögens führt nicht selten zu Isolation, weniger Teilhabe am gesellschaftlichen Leben und fördert schlimmstenfalls Demenzerkrankungen. Um dem vorzubeugen, ist ein regelmäßiger Besuch beim Hörakustiker ratsam, denn wer schon lange Zeit nicht mehr gut hört, weiß meist gar nicht mehr, wie sich richtiges Hören anfühlt. Mit einem Hörgerät nehmen Sie wieder feine Details im Alltag wahr und können problemlos Gesprächen folgen – das >>>

Vitakt
Hausnotruf

SICHER IST ES ZUHAUSE AM SCHÖNSTEN

Rückhalt und Hilfe auf Knopfdruck

- monatliche Miete 25,50 €, zum Monatsende kündbar
- Kostenübernahme durch die Pflegekasse möglich

UNVERBINDLICH INFORMIEREN
☎ 0 59 71 - 93 43 53 | vitakt.com

Wir wünschen Ihnen frohe Ostern!

Pflegebüro PFLUG

- Krankenpflege
- Seniorenpflege
- Verhinderungspflege
- Betreuungsleistung
- Familienpflege
- Hausnotruf

Wir freuen uns auf Ihren Anruf
info@pflegebuero-pflug.de
(02303) 95 25 30

Praxis Held
Massage und Physiotherapiepraxis
Carola Held

- Podologie (Med. Fußpflege auch für Diabetiker)
- Massagen u. v. m.

Frohe Ostern!

Rufen Sie uns an!
(0 23 03) 6 88 77

Wilhelminenstr. 10 • 59425 Unna
praxis.held@unnacom.biz
Mo. - Fr. 8 - 12 h | Mo. - Do. 14 - 18 h

ELEKTROMOBILCENTER WITTEN

MOBIL * AKTIV * UNABHÄNGIG!

VERLEIH SERVICE

ELEKTROMOBILE

ROLLATOREN

AKKUS

ROLLSTÜHLE

KFZ-ANKAUF

- ALLE KRANKENKASSEN -

Crengeldanzstraße 24 | 58455 Witten
02302 / 400 42 09
www.elektromobilcenter-witten.de
info@elektromobilcenter-witten.de

Frühlingsangebot

~~2499€~~
AKTIONSPREIS jetzt 2099€
inkl. MwSt.

Preis gültig bis zum 31.03.2024

circu B4
Elektroscooter
max. 6 km/h

Für Informationen zum Aktionspreis und zu unseren weiteren Modellen kontaktieren Sie gern unsere Kundenbetreuung:
Nicole Seidel | Telefon 0 23 81 - 99 53 45 1 | info@circu-plus.de

circu+
Mehr Lebensqualität erfahren

www.circu-plus.de
Lange Wende 3a | 59069 Hamm | Tel. 0800 6793728

>>> bedeutet Lebensqualität und hält Sie auch geistig auf Trab! Wenn Sie bereits ein Hörgerät tragen, lassen Sie es mit dem Wechsel der Jahreszeiten einmal durchchecken und reinigen. Tipp: Am 3. März ist der Welttag des Hörens. Zu diesem Anlass gibt's bei Hörakustik-Experten rund um das Datum zahlreiche Aktionen, Hörtests und Beratungen.

Gut zu Fuß

Sind Sie noch trittsicher? Wenn Sie ein wenig Unterstützung beim Gehen benötigen, könnte ein Gehstock – den es auch faltbar für die Handtasche gibt – die richtige Wahl sein. Fühlen Sie sich zu Fuß nicht mehr sicher, dann ist ein Rollator eine perfekte Hilfe, denn diese praktische Gehhil-

fe bietet Ihnen zugleich eine Sitzgelegenheit, wenn Ihnen mal die Puste ausgeht oder beim Spaziergang keine freie Bank zu finden ist. Auch zum Transport eines kleinen Einkaufs eignet sich der Rollator optimal, denn er bietet neben der Sitzmöglichkeit auch Stauraum. Neben den starren Modellen, die meist für den Innenbereich genutzt werden (hier können Sie zum Beispiel auch ein Tablett transportieren), gibt es die faltbaren Ausführungen, die Sie mit auf Reisen oder Ausflüge nehmen können. Tipp: Zu den Möglichkeiten und Modellen beraten Sie gern die Experten im Sanitätshaus. Die kennen sich übrigens auch mit Elektromobilen aus, falls Sie etwas flotter von A nach B kommen möchten. (hs)



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




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

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



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

Gartengestaltung

Nachhaltig, individuell und langlebig

Der eigene Garten erweitert den Wohnraum nach draußen und sorgt für ein Plus an Lebensqualität. Damit die Freude an diesem zusätzlichen Freiraum lange anhält, sollte der Garten sorgfältig geplant werden. Denn neben Bepflanzung, Möblierung und Beleuchtung tragen auch die Gestaltung von Terrassen und Wegen sowie die Einfassungen von Beeten und Teichen zur Gesamtwirkung des Gartens bei. Hier lohnt es sich, auf hochwertige Materialien zu achten, die ästhetisch zum Gesamtkonzept des Gartens und zur Architektur des Hauses passen und gleichzeitig langlebig und pflegeleicht sind.

dukts reicht von dunklen Trendfarben wie Anthrazit oder Schiefer über klassische Rot-/Orangetöne bis hin zu sehr hellen Farben. Neben der Farbe haben Form, Format und Verlegemuster Einfluss auf die Wirkung der Fläche. Rechteck, Quadrat, Dreieck, Mosaikpflaster oder moderne Langformate von bis zu 400 mm Länge lassen sich ebenso miteinander kombinieren wie unterschiedliche Verlegemuster oder Farben. So lassen sich Flächen strukturieren, abgrenzen oder optisch auflockern und gestalterische Ideen individuell umsetzen. Gängige Verlegemuster sind beispielsweise der Reihenverband, der Diagonalverband, der Blockverband oder das Fischgrätmuster.

Klinker

Ein bewährter Baustoff für die repräsentative und individuelle Gestaltung von Außenflächen sind Pflasterklinker, die aus heimischem Ton gebrannt werden. Mit ihrer Vielfalt an Farben, Formaten und Verlegemustern bieten die charmanten Tonziegel einen großen gestalterischen Spielraum. Das natürliche Farbspektrum des widerstandsfähigen Naturpro-

Grüne Oasen schaffen

Wer weniger Platz hinterm Haus hat, der kann sich mit robuste Pflanzkästen aus heimischem Lärchenholz behelfen, die für Wow-Effekte im Außenbereich sorgen. Ob duftende Blumen, köstliche Kräuter, summende Bienen, warme Sonnenstrahlen – der individuell gestaltete Außenbereich verspricht Genussmomente für alle



Foto: HLC/Gartenfrosch

Sinne. Um Zierpflanzen, Sträucher und selbstangebautes Gemüse optimal in Szene zu setzen, gibt es aus heimischen Lärchenholz gefertigte Pflanzkästen in über 700 Größen. Während die charakteristische Maserung und warme Farbe des Holzes außen für eine schöne Optik sorgen, verhindern im Inneren funktionale Feinheiten wie eine spezielle Kunststoff-Noppenbahn, integrierte Abtropfkanten oder eine optionale Ablaufrinne, dass überschüssiges Wasser Pflanztrogt und Bodenbelag schädigt. Gartenbesitzer, die ihre Outdoor-Oase gerne mal umgestalten oder empfindliche Pflanzen während der kalten Monate bequem in ihr Winterquartier übersiedeln

wollen, können die Kästen mit zusätzlichen Stahlrollen ausstatten.

Ostergruß auf dem Friedhof

Nicht nur in den heimischen Gärten wird es im Frühjahr bunt, auch auf den Friedhöfen kündigen sich die warmen, sonnigen Tage mit den ersten Blumen des Jahres an. Besonders für die Osterfeiertage ist es eine schöne Geste, die Orte des Trauerns mit frischen Blumen zu versehen. Das Angebot an Frühlingsblühern ist groß und somit steht eine Vielzahl an Pflanzen, die sich für eine Bepflanzung auf dem Friedhof eignen, zur Auswahl. Bei früher Pflanzung empfiehlt es sich, auf Arten zurückzugreifen, die kurzfristig tiefe Temperaturen

Faure, Steinmetzmeister



Ihr Steinmetz für Holzwickede

Am Gottesacker 56 | 44143 Dortmund | Tel. 0231 590602 | www.faure-steinmetz.de

Gregor Meyle & Band

Sommerkonzert am 9. August in Unna

Viele kennen Gregor Meyle erst seit der ersten Staffel von „Sing meinen Song – Das Tauschkonzert“, seine treue Fangemeinde hat er sich jedoch in hunderten Liveauftritten in Clubs, Stadthallen und auf großen Open-Air-Bühnen erspielt. Von den Livequalitäten des Sängers können Sie sich am Freitag, 9. August, ab 20 Uhr selbst überzeugen. Dann steht er mit seiner Band auf der Bühne auf dem Platz der Kultur in Unna.

„Träume kommen und gehen und bleiben, wie Wellen auf dem Meer. Manchmal werden sie Wirklichkeit, nur daran zu glauben fällt oft schwer.“ Kaum eine Textzeile beschreibt den Werdegang von Singer Songwriter Gregor Meyle besser als diese Einstiegsverse zu seinem Song „Warum sich träumen lohnt“ vom inzwischen 7. Studiowerk. Der charmante Musiker mit Gitarre, Brille und Hut macht auch mit diesem Album wieder klar, er ist gekommen, um zu bleiben. Auch wenn



Pressefoto: Gregor Meyle

seine Fans dieses Mal etwas länger warten mussten. Im Sommer nimmt er die Songs vom brandneuen Album „Individualität“ nun endlich mit auf Tour. Wenn Gregor Meyle und seine Band aus lauter Champions League Musikern auf die Bühne treten, springt

tolerieren. Gut geeignet sind Vergissmeinnicht, Narzissen, Hornveilchen, Stiefmütterchen, Gänseblümchen (Bellis), Ranunkeln und Primeln in verschiedenen Sorten. Als Symbol der Liebe und Zuneigung sind Tulpen (Tulipa) mit ihrer zarten Schönheit ein besonderes schöner Gruß am Grab eines geliebten Menschen. Besonders die Mischung aus verschiedenen Tulpen-Sorten und Farben, aber auch die Kombination mit anderen Frühlingsblühern macht die Blumen zu einem wahren Blickfang. Da Tulpen allerdings zu den Starkzehrern gehören, ist es für eine üppige Blüte nötig, die Pflanzen hin und wieder mit etwas Dünger zu versorgen. Eine tolle Möglichkeit, etwas Ruhe in Arrangements zu bringen, bietet der Efeu (Hedera helix): Er lässt sich sowohl als immergrüner Bodendecker, aber auch für die Bepflanzung von Schalen wunderbar einsetzen. Dabei bringt er Struktur in die Grabgestaltung, ohne langweilig zu wirken. Zusätzlich gilt der Efeu als besonders robust und pflegeleicht. (dzi/akz-o/HLC)

NATURSTEIN Determann

100 Jahre

Grabmale • Brunnen • Felsen
 Bronzen • Bildhauerei

Buschweg 1-3 • 59174 Kamen (Süd) • Tel.: (02307) 94 44 15 • www.determann.de

Bestattungen Geißler

Mit uns den Abschied gestalten



Kamener Straße 28
 59425 Unna
 MEHRERFAHREN 0 23 03 / 94 24 994
 24 Stunden für Sie erreichbar
 www.bestattungen-geissler.de

Ab ins Grüne!

Zu Ostern was mit der Familie unternehmen



Beliebtes Ausflugsziel: der Dortmunder Phoenixsee. Foto: F.K.W. Verlag

Am 20. März ist Frühlingsanfang, rund zehn Tage später steht das Osterwochenende an – für viele ein Familienwochenende, an dem geschlemmt, gefeiert und bei gutem Wetter gern Zeit draußen verbracht wird. Vielleicht ist bei unseren Tipps noch etwas Inspiration für einen Ausflug in der Region für Sie dabei!

Parks und Zoos bieten vor allem Familien wunderbare Möglichkeiten, etwas zu erleben. Hamm

ist auch einen Abstecher wert – neben dem berühmten Glaselefanten, Spiel und Spaß im Maxipark gibt's hier auch den familienfreundlichen Tierpark. Oder darf's eine Nummer größer sein? Dann ab in den Allwetterzoo Münster, den Sie vielleicht von der beliebten Zoosendung im TV kennen. In unmittelbarer Nähe befinden sich zudem der Aasee, das Mühlenmuseum sowie das LWL Naturkundemuseum mit Planetarium. Also viel zu erleben!

Industriekultur und Parks
Lust auf Stahl, Kultur und Fußball? Dortmund zum Beispiel wartet mit dem Westfalenpark, seinem Zoo, dem Florianturm und dem Museum Zeche Zollern auf. Und für Fußball-Fans gibt's dort natürlich auch passende Museen als Ausflugsziel. Spannende Kunstausstellungen finden Sie darüber hinaus im „U“, einem der Szene-Orte der Stadt. Oder schauen Sie sich mal das frühere Hoesch-Gelände im Süden der Stadt an: Rund um den

Phoenix-See im Stadtteil Hörde können Sie nicht nur bummeln, sondern auch kulinarischen Genüssen frönen. Der botanische Garten Rombergpark ist auch nur einen Steinwurf entfernt. In Bochum lohnt das Bergbaumuseum einen Besuch und über Zeche Zollverein in Essen muss man eigentlich schon nichts mehr sagen. Zahlreiche Halden sind auch schöne Orte mit toller Aussicht. Zum Beispiel die Halde Hoheward in Herten mit dem markanten Horizontobservatorium, oder „umme Ecke“, die Halde Großes Holz in Bergkamen.

Vielfältiges Sauerland
Zieht es Sie doch eher in den Wald? Dann besuchen Sie das Sauerland. Schöne Wanderwege für jeden Geschmack und Kondition, schnuckelige Örtchen mit charmantem Fachwerk, Kurparks und Berge, so weit das Auge reicht: In dieser Region können Sie mit der Familie viel unternehmen. Und nicht nur auf Schusters Rappen, sondern auch

zum Beispiel im Erlebnisbergwerk Ramsbeck, dem Freizeitpark Fort Fun oder die Freizeitangebote rund um Winterberg. Abenteuerlustige sollten sich auf den Skywalk in Willingen wagen – auf der längsten Hängebrücke Deutschlands, frisch im vergangenen Sommer eröffnet, genießen Sie spektakuläre Aussichten mit angenehmem Kribbeln im Bauch. Beschaulicher geht's hingegen im Bilsteintal nahe Warstein zu, wo Sie im Wildpark die Tiere beobachten oder die Tropfsteinhöhle besichtigen können.

Schlemmen zum Fest
Sie möchten in der Nähe bleiben? Egal, ob Lichtkunstmuseum in Unna, die Kunstausstellung auf Haus Opherdicke, ein Bummel entlang der Ruhr im Südkreis oder ein Besuch im Werner Solebad – überall gibt's schöne Aktivitäten für die ganze Familie. Tipp: Vergessen Sie auch nicht, schon rechtzeitig einen Tisch zu reservieren, wenn Sie über Ostern auswärts schlemmen möchten. Ob Brunch, Menü oder gemütliches Kaffeetrinken: Die Gastronomen in der Region freuen sich über Ihren Anruf. Fröhliche Ostern! (hs)

Cuxhaven-Döse:
komf. FeWo, NR, max. 4 P., keine Tiere, 4 Min. z. Strand, Schwimmbad u. Sauna im Haus, www.aufnachcux.de
☎ 05741 / 6911

Fischerdorf Greetsiel
gemütliches Ferienhaus hinterm Deich, komfortabel eingerichtet, 2-4 P.
☎ Tel.: 0234/494519
Anaela Ferienhaus

CASALO
Ferienhausvermittlung
www.CASALO.de
Ferienhäuser in Italien
CASALO.de
Ferienhausvermittlung Bernhard von Buseck
☎ info@Casalo.de ☎ 07633/8024200

Schnuppern Sie Sylter Luft!
Appartement Vermietung Schmitz
Inh. Regina Vockamm
Westerland Sylt · 0 46 51 / 94 41 30
www.appartement-schmitz.de

Finca-viva-Mallorca
www.Finca-viva-Mallorca.de
info@Finca-viva-Mallorca.de
Telefon 07633 / 923 93 30
Ferienhäuser für Ihren Urlaub

Bad Hönningen am Rhein
Appartements mit Balkon und Rheinblick · Nähe Thermalbad
Tel. 01 72-2 44 06 59
deichmann01@gmx.de

Urlaub in Kühlungsborn/Mecklenburg-Vorpommern an der Ostsee
Rollstuhl-gerechtes Ferienhaus für 6-8 Personen, 110qm, hochwertige Ausstattung, Sauna, Garage, Garten mit Terrasse, 150m zum Strand, zu vermieten, Tel. 0231/216300

prophete
MIT VOLLGAS IN DEN FRÜHLING
Exklusive Sonderpreise im großen Lagerverkauf für E-Bikes & Fahrradzubehör
2. März 2024, 9:00 - 15:00 Uhr
PROPHETE WERKSVERKAUF
LINDENSTR. 49
33378 RHEDA-WIEDENBRÜCK

- Blumensträuße & -kunst
- Zimmer & saisonale Pflanzen
- Wedding Design
- Trauerfloristik
- Deko
- Mode
- Workshops
- Sensationeller Kaffee

**06. APRIL
10 - 14 UHR**

DIE DEKO Rieger
CONCEPT STORE
NEUERÖFFNUNG
ALLEE 8, 59439 HOLZWICKEDE

Unsere Eröffnung wird musikalisch von Kim Friehs und Phillipp Sauer begleitet.
**Neugierig?
Jetzt schon mehr erfahren:**
☎ **diedekorierger**

Schönes fürs Zuhause Frühjahrsmarkt im Maxipark

Die Saison im Maxipark beginnt traditionell mit dem Frühjahrsmarkt, der ersten großen Veranstaltung im Freien. In diesem Jahr präsentieren von Freitag bis Sonntag, 22. bis 24. März, jeweils von 10 bis 18 Uhr die unterschiedlichsten Aussteller einmal mehr einen bunten Mix an außergewöhnlichen Angeboten und Neuheiten rund um Haus und Garten.

Den Besucher:innen wird im ganzen Park ein einmaliges Frühlings-Erlebnis geboten. Beim Frühjahrsmarkt sind nicht nur die Beete im Maxipark farbenfroh. Auch die Aussteller zeigen die neuesten Trends aus den Bereichen Haus und Garten, Gesundheit und Lifestyle, Kunst und Handwerk. Natürlich darf auch Kulinarisches zum Schlemmen, wie Brot und Backwaren, regionales Obst und Gemüse oder Honig vom Imker nicht fehlen. Stimmen Sie dich doch mit einem Besuch im Maxipark auf das Osterfest ein. Tickets kosten für Erwachsene 7 Euro, Kinder zahlen 3,50 Euro.

Wie Tulpen und Narzissen gehört das geschäftige Treiben im Hammer Maxipark mittlerweile zum Frühjahr und die vielen unterschiedlichsten Aussteller bieten an drei Tagen einen willkommenen Start in die Freiluft-Saison.

**FRÜHJAHRSMARKT
Maxipark Hamm**
22. - 24.3.24
Täglich von 10 - 18 Uhr

mit vielen Oster-Ideen

www.macc.de Maxipark

Schnelle Osterküche

Gebratenes Gemüse mit Zitronen-Lachs

Ein schnelles und einfaches Fischgericht mit Lachs und Gemüse - lecker und gesund. So haben Sie zu Ostern mehr Zeit mit Ihren Lieben.

Zutaten: etwa 500 g tiefgekühlte Lachsfilets (4 Stück je 125 g), 1 unbehandelte Limette, Salz, Pfeffer, etwa 400 g gemischtes Gemüse (z. B., grüne Bohnen, Brokkoli, Paprika, Möhren), 150 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic, 1 Pck. Dr. Oetker Finesse Geriebene Zitronenschale, etwa 2 EL Olivenöl

Wie mache ich Lachs mit gebratenem Gemüse?

Vorbereiten: Lachsfilets nach Packungsanleitung auftauen lassen. Limette heiß waschen, trocken reiben, dünn schälen und in feine Streifen schneiden. Limette auspressen. Lachs mit Limettensaft bepinseln. Lachs von beiden Seiten salzen und pfeffern. Gemüse putzen, waschen und klein schneiden. Crème fraîche mit Finesse verrühren.

Zubereiten: Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Gemüse bei starker Hitze etwa 2 Min. anbra-

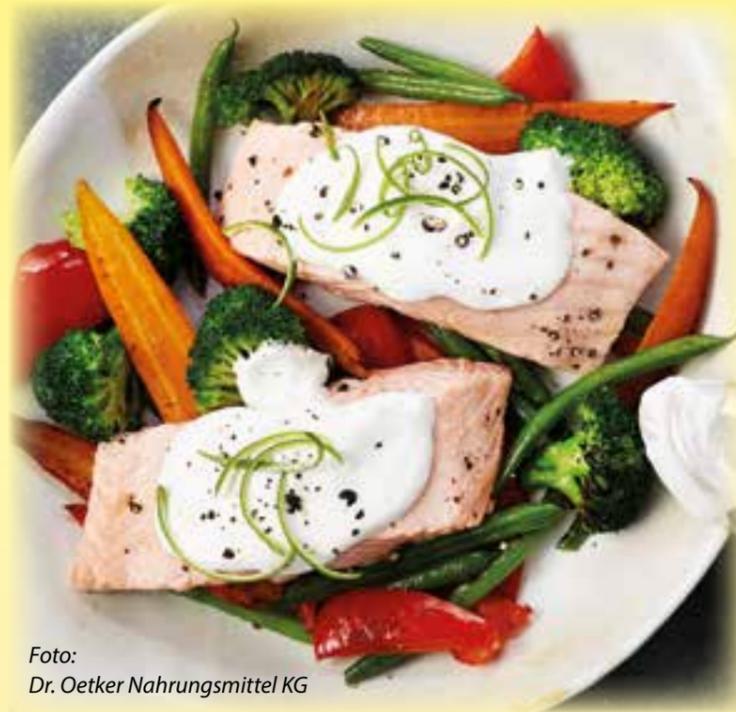


Foto: Dr. Oetker Nahrungsmittel KG

ten und mit Salz, Pfeffer würzen. Lachsstücke daraufsetzen. Auf jedes Lachsfilet 2 TL Crème fraîche geben. Mit Deckel bei schwacher Hitze 10 Min. garen. Lachs mit den Limettenzesten

bestreuen, evtl. übrige Crème fraîche auf dem Gemüse verteilen und servieren. Als Beilage empfehlen wir Reis.

Guten Appetit!

SNACK-BAR SORBAS GRILL
 KAMENER STR. 20
 TEL.: 02303/66316
 59425 Unna-Königsborn

Öffnungszeiten
 Mo-Sa 14 - 20.30 Uhr
 Sonn- & Feiertage 16 - 20.30 Uhr, Dienstag Ruhetag

Wir wünschen frohe Ostern!

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

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

Fleischereifachgeschäft
Norbert Jokiell
 Fleischermelster
 Wir wünschen unseren Kunden ein frohes Osterfest!
Osterschinken & Balleron
 ...und unsere anderen leckeren Spezialitäten aus eigener Herstellung!

3x für Sie da
 Unna • Dorotheenstr. 40 • Tel.: 02303-62080
 Unna-Königsborn • Zechenstraße 10
 Bönen • Bahnhofstraße 127

RESERVIEREN SIE RECHTZEITIG FÜR DIE FEIERTAGE ZU OSTERN!

ESSEN à la carte!



**VERANSTALTUNGEN & CATERING
 BUNDESKEGELBAHN
 HOCHZEITSFEIERN**

ÖFFNUNGSZEITEN
 DI - SA 11.30 - 14.30 UHR • 17 - 23 UHR
 SO | FEIERTAGS 11.30 - 23 UHR
 MO GESCHLOSSEN (AUSSER AN FEIERTAGEN)

Haus Düfelshöft

Dortmunder Allee 75 • 59174 Kamen • Tel: 02307 74686
 info@duefelshoef.de • www.duefelshoef.de

Aktion Sauberes Kamen

Erneut in allen Kamener Stadtteilen

Nach dem sehr guten Wiedereinstieg im vergangenen Jahr nach drei Jahren Coronapause, startet die Aktion „Sauberes Kamen“ im Jahr 2024 erneut.

Der Startschuss für die Aktion Sauberes Kamen, im Volksmund „Frühjahrsputz“ genannt, fällt in diesem Jahr am Samstag, 9. März, um 10 Uhr gleichzeitig in allen Ortsteilen. Am 16. März folgt dann Kamen-Mitte. Die organisatorischen Vorbereitungen der Aktion laufen bereits auf Hochtouren.

Aufgerufen zu einer aktiven Beteiligung sind alle Bürger:innen. Auch Eltern mit ihren Kindern sind herzlich willkommen. Interessierte kommen in der Witterung angepasster Kleidung zu den Treffpunkten. Dort werden Müllsäcke, Handschuhe, Müllzangen und wo nötig, Warnwesten zur Verfügung gestellt. Auch für die Ausstattung der Kleinsten wird gesorgt.

Unterstützt wird die Aktion erneut von der Sparkasse UnnaKamen sowie der Gesellschaft für Wertstoff-, und Abfallwirtschaft Kreis Unna mbH. Die Freiwilligen Feuerwehren unterstützen die Aktion in bewährter Weise. Weitere Unterstützer sind die Ortsvorsteher, die landwirtschaftlichen Ortsverbände, die Evangelische Perthesstiftung, die DITIB Türkisch Islamische Union der Anstalt für Religion, der VfL Kamen und die Technopark Kamen GmbH.

Für alle Interessierten in den Stadtteilen beginnt die Aufräumaktion am 9. März um 10 Uhr an folgenden Treffpunkten:
 Feuerwehrhaus Südkamen, Dortmundener Allee 46
 in Methler-Dorf: Feuerwehrhaus Methler, Bunte Kuh 4 b,
 in Westick: Feuerwehrhaus Westick, Heidkamp 28,
 in Wasserkurl: Feuerwehrhaus Was-



Foto: Stadt Kamen

gegenüber vom Parkplatz Technopark
 Ludwig-Schröder-Straße (Lüner Höhe), Platz vor dem JFZ
 Ängelholmer Straße, Parkplatz Jahnstadion
 Mersch, Parkstreifen rechts vor dem Gelände der Feuer- u. Rettungswache Kamen
 Hammer Straße, 2. Parkplatz Galgenberg

Ab 12 Uhr lädt die Bürgermeisterin zu einem Imbiss an verschiedenen Orten:
 in das Jugendfreizeitzentrum Lüner Höhe (JFZ) oder in das Vereinsheim des VfL Kamen.
 Interessierte Vereine, Einrichtungen, Verbände oder Organisationen aber auch einzelne Bürger:innen senden bitte zur besseren Organisation die ungefähre Teilnehmerzahl und den Treffpunkt mit Ort für den Imbiss, bis spätestens zum 28. Februar per E-Mail an Fruehjahrsputz@stadt-kamen.de
 Eventuelle Rückfragen zur Aktion beantwortet Frau Herbold unter Tel. 02307/ 148-2102.

Wir wünschen Ihnen allen ein frohes und genussliches Osterfest!

EDEKA

Edeka Pape Am Kastanienhof 3 • 59423 Unna
 Tel. 02303 983183 • rr-info@edeka.de

Wir sind für Sie da:
 Montag bis Samstag von 7 - 20 Uhr • Sonntag geschlossen

„Männer die auf Handys starren“

Annette Kruhl in Fröndenberg

Am Freitag, 01. März, um 20 Uhr eröffnet Annette Kruhl die diesjährige Kabarett- und Comedy-Reihe der Stadt Fröndenberg in der Kulturschmiede. Sie präsentiert ihr aktuelles Musikkabarett „Männer die auf Handys starren“.



Foto: Fin Porzner

Leugnen ist zwecklos: Ohne Handy geht's nicht. Auch Annette ist dem App-Wahn verfallen. Woher bekäme sie auch sonst all die lebenswichtigen Infos: Welcher Merkur-Aspekt heute ihr Sternzeichen beeinflusst, wann sie ihre elektrische Zahnbürste aufladen muss und welcher Mann gerade wo für ein Date verfügbar ist. Das hilft auch bei der Partnerwahl. Denn wer heutzutage in Bars geht, um zu flirten, macht sich lächerlich. Hier könnte die schönste Frau der Welt am Tresen stehen, sie träfe nur eins an: Männer, die auf Handys starren. Allrounderin Annette Kruhl trifft

mit dieser Show zielsicher den Nerv der Zeit. Scharfsinnige Texte, mitreißende Songs und Kruhls entwaffnende Selbstironie machen dieses Programm zu kabarettistischem Entertainment par excellence. Inhaber der Ehrenamtskarte können den Abend zu vergünstigten Preisen genießen. Interessenten der kompletten Kabarett- und Comedy-Reihe können sich mit einem Abo den Sparpreis sichern. Tickets, Informationen und Abos erhalten Sie in der Tourist-Info der Stadt Fröndenberg, Tel. 02373/976-151, online unter www.proticket.de (außer Abos) und an allen bekannten ProTicket Vorverkaufsstellen.

„Dein Kompass zur Rückengesundheit“

Tag der Rückengesundheit am 15. März



Foto: BdR e. V.

Rückenschmerzen sind neben Kopfschmerzen das häufigste Schmerzproblem in Deutschland. In einer Umfrage des Robert-Koch-Instituts bestätigten zwei Drittel der Befragten, dass sie in

den letzten zwölf Monaten unter Rückenschmerzen gelitten hätten. 15,5 Prozent berichteten sogar von chronischen Rückenschmerzen, die länger als drei Monate anhalten.

Rückenbeschwerden haben ein hohes Risiko für eine Chronifizierung und schränken die Lebensqualität stark ein. Soziale Kontakte, Reisen, Bewegung – alles wird mühsamer oder sogar undenkbar. Zudem entsteht

ein großer volkswirtschaftlicher Schaden: Rückenschmerzen verursachen die meisten Arbeitsunfähigkeitstage. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. und der Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. veranstalten jährlich am 15. März den Tag der Rückengesundheit, um auf die Möglichkeiten zur Vorsorge und Behandlung von Rückenschmerzen hinzuweisen. Betroffene suchen oft monatelang und sogar jahrelang nach wirksamen Behandlungen und Lösungen. „Mit dem diesjährigen Motto ‚Dein Kompass zur Rückengesundheit‘ wollen wir den Menschen im Dschungel unzähliger Angebote und Empfehlungen Orientierung geben“, sagt Detlef Detjen, AGR-Geschäftsführer. Im Mittelpunkt des diesjährigen Aktionstages stehen



Foto: BdR e. V.

zehn wissenschaftlich untermauerte Empfehlungen. Erlernen und erleben kann man diese in zahlreichen Vor-Ort- und Online-Veranstaltungen, die rund um den 15. März bundesweit stattfinden.

Körper und Geist
Aktuelle internationale Versorgungsleitlinien empfehlen, die medikamentösen und chirurgischen Behandlungen von Rückenbeschwerden zu reduzieren. Im Vordergrund sollen körper-

liches Training und die Vermittlung von Fakten zur Rückengesundheit stehen. „Jeder Mensch ist einzigartig, daher wollen wir wissenschaftlich fundierte Empfehlungen bieten, die aber individuell auf die jeweiligen Bedürfnisse abgestimmt sein müssen“, sagt Ulrich Kuhnt, Vorsitzender des Direktoriums beim BdR. „Es kann nicht den einen Weg zur Rückengesundheit geben, sondern jeder muss an sei-

nen persönlichen Stellschrauben drehen.“ Sowohl der Körper als auch das seelische und soziale Wohlbefinden beeinflussen den Gesundheitszustand. „Wer sich schon viel bewegt, hat vielleicht noch Nachholbedarf im Hinblick auf Stressmanagement und Entspannung – oft kann man auch die Ernährung noch ausgewogener gestalten“, ergänzt Detjen. Weitere Infos: www.agr-ev.de/tdr.

Tag der Rückengesundheit ist bei uns jeden Tag!
RÜCKGRAT
natürlich schlafen gesund arbeiten
Heringsgraben 21
59473 Unna
02303 237588
info@rueckgrat.com
www.rueckgrat.com

Nackenschmerzen und Handy - Fluch und Segen der Tech-Generation



In der Ära ständiger Bildschirmnutzung wird der „Tech-Neck“ („Handynacken“) zum zunehmenden Gesundheitsproblem. Der ständige Blick auf Smartphones und Computerbildschirme kann zu Verspannungen und Schmerzen im Nackenbereich und oberen Rücken führen.

Jugendliche sind besonders anfällig: Sie starren beim Chatten, Surfen oder Daddeln oft stundenlang auf ihre Handys, Computer oder Tablets. Daher ist es wichtig, mit Teens über ihre Bildschirmzeit zu sprechen, diese zu begrenzen oder regelmäßige Pausen zu vereinbaren. Krankenkassen empfehlen 1 Std.

Bildschirmzeit für 10 bis 12-Jährige, 1,5 Std. für die Nutzung von Handys und Tablets. Faustformel: 10 Minuten Handynutzung pro Lebensjahr. Die Bildschirmzeit können Sie bei jedem gängigem Smartphone einsehen. Auch die Nutzung von Tablets in Schulen sollte berücksichtigt und kritisch hinterfragt werden.

Bis zum 16. Lebensjahr sind die Bandscheiben und Gelenke der Halswirbelsäule noch nicht ausgereift. Die Ausbildung von Unkoverbralgelenken beginnt erst danach. Um Handynacken vorzubeugen, sollten Jugendliche regelmäßige Pausen einlegen, ihre Haltung überprüfen und sich auf Aktivitäten konzentrieren, die eine bessere Körperhaltung fördern, z.B. Sport treiben oder Freunde treffen.

Auch in Alltag und Beruf führt die dauerhafte Nutzung der neuen Medien oft zu Nackenschmerzen. Halten Sie Ihr Handy auf Augenhöhe. Regelmäßige Dehnübungen helfen, die Muskeln zu entspannen und Verspannungen vorzubeugen. Prävention hat sich beim Handynacken bewährt! Unsere Tipps:
1. Nacken stärken: Einfache Nackenstreckungen und -drehungen helfen, die Nackenmuskulatur zu stärken und

Verspannungen zu lösen. Neigen Sie den Kopf vorsichtig zur Seite und drehen Sie ihn langsam von einer Seite zur anderen, um die Muskeln zu dehnen und zu kräftigen.

2. Schulterblattübungen: Kräftigen Sie die Muskeln zwischen den Schulterblättern für eine aufrechte Haltung. Übungen wie das Zusammenführen der Schulterblätter oder das Rudern mit Widerstand (z.B. Theraband) können helfen, den oberen Rücken zu stärken.

3. Oberer Rücken: Dehnen Sie regelmäßig den oberen Rücken, um Verspannungen zu lösen. Lehnen Sie sich vorwärts und lassen Sie den Kopf nach unten hängen, um eine sanfte Dehnung im Nackenbereich zu spüren.

4. Nacken- und Schultermuskulatur mit Gewichten stärken: Einfache Übungen mit leichten Gewichten, wie seitliche Armhebungen, stärken die Muskulatur im Nacken- und Schulterbereich.

5. Yoga und Stretching: Integrieren Sie Yogaübungen und Stretching in Ihre Routine. Yoga kann nicht nur die Flexibilität verbessern, sondern auch die Muskeln im Nacken- und Schulterbereich stärken.

6. Ergonomie am Arbeitsplatz: Ach-

ten Sie auf eine ergonomische Arbeitsumgebung. Die richtige Monitor- und Stuhlhöhe sowie regelmäßige Pausen schützen den Nacken vor übermäßiger Belastung. **Tipp:** Arbeitgeber haben die Möglichkeit, gesundheitsfördernde Maßnahmen wie Rückenschule am Arbeitsplatz, Ergonomieschulungen oder Anti-Stressseminare steuerlich abzusetzen.

Diese Kraftübungen sind nicht nur hilfreich, um den Tech-Neck zu bekämpfen, sondern fördern auch eine generell gesunde Haltung. Kombinieren Sie die Übungen mit bewusster Bildschirmnutzung, Pausen und ergonomischen Anpassungen, um eine nachhaltige Lösung für Nackenprobleme zu finden. Stärken Sie Ihre Nackenmuskulatur und befreien Sie sich von den Belastungen des modernen Technologielebens. Ihr Nacken wird es Ihnen danken!

Am Markt 3 | 02301/2977888
www.therapiezentrum-holzwickede.de

Weitere Informationen zu Terminen, Therapieangeboten sowie Antworten bei Rückfragen erhalten Sie unter 02301/2977888 oder www.therapiezentrum-holzwickede.de



Besuchen Sie uns auch auf Facebook

© Ortszeit Unna - FKW-Verlag

Praxis für Osteopathie
Kompetenz für Ihre Gesundheit
Johannes A.W. Arends
Bachelor der Physiotherapie (NL)
Osteopath, Heilpraktiker und Manualtherapeut
Ich bin Mitglied im VOD und BDH
Praxis für Osteopathie in Dortmund Sölde
Sölde Straße 121, 44289 Dortmund
0231 96 76 85 09 | info@osteopathie-sölde.de
0176 80 24 52 42 | www.osteopathie-sölde.de

- Anzeige -

FIT 'N' WELL
Das Beste für mich...
physio - medical fitness - sport

5X DAS BESTE FÜR DICH!

Kostenloses 5 Sterne Ticket für deine Sport- und Gesundheitswelt

Mit etwas Glück in dieser Ausgabe oder bei uns im Studio
Tel.: 0 23 01 - 1 22 33



Haben Sie Rückenprobleme, Verspannungen oder Gelenkschmerzen? Fühlen Sie sich nicht belastbar oder suchen Sie einen kompetenten Partner, der Sie beim Training unterstützt?

Mit unserem Physio-Training zeigen wir Ihnen, was gesund macht und wie Sie Ihre Lebensqualität nachhaltig steigern!

Die Vorteile auf einen Blick:

- Gezieltes Training an medizinischen Geräten
- Qualifizierte Betreuung durch geschultes Trainerteam
- Personaltraining in der Kleingruppe
- Angenehmes Ambiente und entspannte Atmosphäre



Dr. WOLFF PHYSIO-TRAINING

Präventiv oder im Anschluss an die Physiotherapie: die Programme heben sich markant von Fitness und Trendsport ab.

-  Intelligente und differenzierte Programme für Rücken und Gelenke
-  Kraft- und Koordinationstraining
-  Faszien- und Beweglichkeitstraining
-  Personal Training in der Kleingruppe
-  Infos zu weiteren Gesundheitsthemen



Trainiere sicher und effektiv an unseren Dr. WOLFF-Geräten: Erlebe das hochintensive Muskeltraining für deinen Rücken und deine Gelenke. Trainiere erfolgreich für weniger Schmerzen und mehr Lebensqualität. **Am besten gleich testen!**

Steinbruchstraße 38 | 59439 Holzwickede | Telefon (02301) 1 22 33
www.fitnwell.de

DekoRieger

Bezauberndes für Fest und Alltag



Foto: privat

Am 6. April ist es so weit: Die Räume des ehemaligen Solariums an der Allee in Holzwickede verwandeln sich in eine Deko-Oase mit Café. Hier wird künftig Kristin Rieger mit ihrem Team in ihrem Concept Store ihre Kundschaft mit Frischblumen, handverlesenen Dekoartikeln sowie köstlichem Kaffee begeistern.

Mit holländischem Flair und tollen Blumensträußen to Go, saisonalen Pflanzen in ausgefallenen Übertöpfen und Vasen, sowie Trauerfloristik schließt Kristin Rieger eine Lücke. Das Angebot wird sich über schöne Geschenkideen für jeden Anlass, ausgesuchte Mode für die Frau, Workshops für die Auszeit aus dem Alltag bis hin zum Kaffeegenuss aus der Siebträger erstrecken. Das Spezialgebiet der studierten Textilbetriebswirtin ist neben dem floralen Design auch das Designen und Konzeptionieren von Hochzeiten. Vom Anstecker für den Bräutigam, über den Brautstrauß und Blumenschmuck bis hin zu Traubögen zaubert Kristin Rieger das individuelle Hochzeitsambiente. Sie ist keine Wedding Planerin, nimmt jedoch neben dem Aufbau und Abbau den Paaren jeglichen Stress ab.

In ihrem Concept Store wird es deshalb auch Platz für entspannte Beratungsgespräche in inspirierender Atmosphäre geben. Nachhaltige, geschmackvolle Produkte für die eigenen vier Wände und köstlicher Barista-Kaffee aus nachhaltigem Anbau (auch „to Go“ im nachhaltigen Becher): An der Allee entsteht ein Kleinod für alle, die Schönes lieben.

Tipp: Bei gutem Wetter genießen Sie Ihren Kaffee auch gern draußen mit Blick auf den Marktplatz. Neben der sympathischen Namensgeberin – „DekoRieger“ entstand durch die Wortschöpfung einer Kollegin: dekorieren statt dekorieren – sorgen drei Angestellte für Wohlfühlmomente im Ortskern. Geöffnet dienstags und mittwochs von 9 bis 18 Uhr, donnerstags von 9 bis 20 Uhr, freitags von 8 bis 18 Uhr und samstags von 9 bis 13 Uhr.

Eröffnungs-Event

Kommen Sie am besten direkt zur Eröffnung am Samstag, 6. April, um 10 Uhr und lassen Sie sich verzaubern! Für gute Laune und guten Sound sorgen bei dem Event die beiden Musiker Kim Friehs und Philipp Sauer.

- Anzeige -

Neues Format „achtung:lyrics!“

Hochkarätige Stars in Massen

Das Projekt „achtung! Lyrics“ lockt Singer-Song-Writer:innen nach Massen. Ihnen wird eine einzigartige Bühne geboten, um ihr künstlerisches Werk einer breiten Öffentlichkeit zu präsentieren.



Max im Parkhaus. Foto: Jan Schulze

In Anlehnung an die Auszeichnung Bob Dylans mit dem Literatur-Nobelpreises würdigt das Projekt die Verbindung zwischen Literatur und Musik. Die Idee: Die Verbindung von Songtexten und Lyrik als eine Form von Kunst zu betrachten, die es verdient gehört, gefeiert und in einem geeigneten Rahmen präsentiert zu werden.

In Anlehnung an die Auszeichnung Bob Dylans mit dem Literatur-Nobelpreises würdigt das Projekt die Verbindung zwischen Literatur und Musik. Die Idee: Die Verbindung von Songtexten und Lyrik als eine Form von Kunst zu betrachten, die es verdient gehört, gefeiert und in einem geeigneten Rahmen präsentiert zu werden.

drucksformen, die das Publikum begeistern und bewegen werden. Den Anfang macht am Sonntag, 3. März, um 15 Uhr Julia Neigel mit ihrem Auftritt bei Deifuchs Event Location. In der ersten Hälfte der Veranstaltung geht Julia Neigel auf ihre Songtexte ein. Das Publikum wird interaktiv in Gesprächsform eingebunden. Im zweiten Teil steht ein kleines aber feines akustisches Konzert im Mittelpunkt. Julias grandiose Stimme nur begleitet von einer akustischen Gitarre. Ob ihr Hit „Schatten an der Wand“ an diesem



Julia Neigel. Foto: (c) Christian Barz

Tag eine Rolle spielt bleibt abzuwarten.

Am Sonntag, 17. März, um 15 Uhr übernehmen Fabian und Kim von „Max im Parkhaus“ den Staffelstab, ebenfalls bei Deifuchs. Auch hier geben die beiden Musiker im zweiten Teil ein besonderes Konzert. Aber beginnen werden sie mit dem Versuch einen Song mittels KI zu genießen, live und ohne Netz und doppelten Boden. Wir sind auf das Ergebnis gespannt. Und natürlich werden auch sie das Publikum in einen Diskurs um ihre Songtexte verwickeln.

„Klammerblues um zwölf“

Carla Berling liest in Unna



Foto: © Random House Philippe Ramackers

Auf Einladung der Bibliothek im zib und der Lindenbrauerei kommt die Bestseller-Autorin Carla Berling zu einer Lesung nach Unna. Im Gepäck hat sie ihr Buch „Klammerblues um zwölf“.

Auf sehr unterhaltsame Weise schildert sie darin die wunderbare Wandlung einer Witwe vom Couch-Potato zur unternehmungsfreudigen, selbstbestimmten Frau. Die Lesung findet

statt am 6. März um 19 Uhr im Schalander. Fee, 57, befindet sich im Ausnahmezustand: Ihr Gatte Teddy ist überraschend gestorben. Nun hängt sie auf dem Sofa rum und übersteht die Tage nur mit Chips, Prosecco, Musik und Seriengucken. Am Ende eines einsamen Silvesterabends steht plötzlich Nachbarin Claudine vor der Tür. Die energische 60-Jährige bringt Fees Dasein mit ihrer Lebenslust durcheinander. Sie macht sogar den absurden Vorschlag, mit ihr und der 72-jährigen Mary, die für den Seniorentriathlon trainiert und sehr frei über die Liebe denkt, eine WG zu gründen. Fee stürzt sich ins Leben, stolpert über die Leine eines hustenden Mopses, verknallt sich in Winnetou – und schneidet endlich alte Zöpfe ab! Tickets für diese lebendige Lesung gibt's für 5 Euro im i-punkt im zib, Tel.: 02303 / 103 4114.

Tickets für beide Veranstaltungen gibt's für 15 Euro im Vorverkauf an folgenden Stellen:

- I-Punkt Unna Lindenplatz 1, Tel. 02303/103-4114
- Café Mailin, Massener Hellweg 13, Tel. 02303/953660
- Gaby Feldhaus „Frisör & Geschenke“, Massener Hellweg 22, Tel. 02303/15111
- Drucker-Domain, Bismarckstraße 11, Tel. 02303/779960
- Online-Tickets unter: <https://pretix.eu/DruckerDomain>

KLEINANZEIGEN

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

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



MEDIENGESTALTER/IN?!

Print und Digital sind voll dein Ding?
Wir brauchen Verstärkung!

- Du bist fit im Layouten von Print Produkten, Webdesign und Social-Media-Marketing?
- Du bist sicher im Umgang mit der Adobe Creative Cloud, Wordpress oder vergleichbaren Content-Management-Systemen, sowie allen gängigen Social-Media-Plattformen?

Sehr gut, dann haben wir den perfekten Job für dich!

Schick uns gerne für nähere Infos eine aussagekräftige Bewerbung mit deinem nächstmöglichen Einstiegstermin und deinen Gehaltsvorstellungen an info@fkwverlag.com oder info@4cminds.de

F.K.W.
Fachverlag für Kommunikation und Werbung GmbH
Delecker Weg 33 · 59519 Möhnesee
Tel. 02924 87970-0 · www.fkw.de

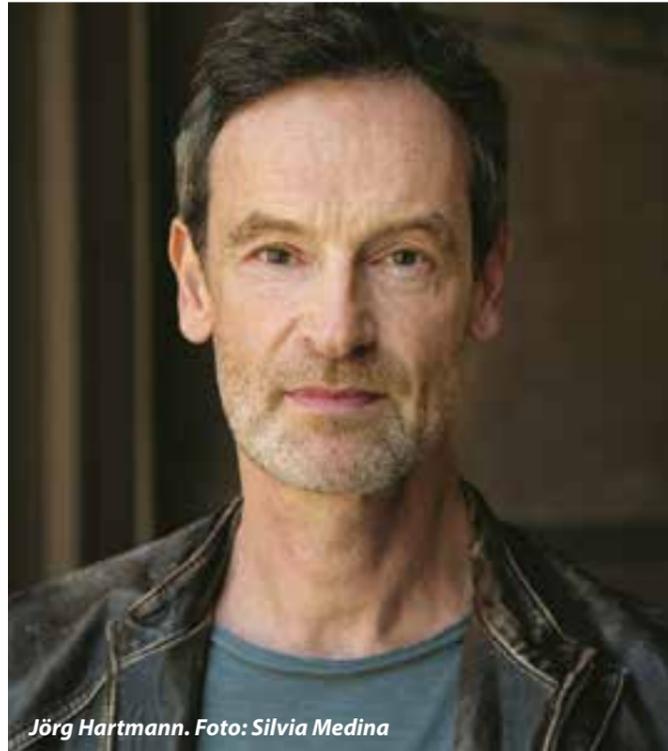
©Ortszeit Unna - F. K. W. Verlag

„Der Lärm des Lebens“

Tatort-Star und Autor Jörg Hartmann liest in Unna

Jörg Hartmann zählt zu den bedeutendsten deutschen Charakterdarstellern und ist einem großen Publikum aus der preisgekrönten Fernsehserie „Weissensee“ oder als Hauptkommissar Peter Faber aus dem Dortmunder Tatort bekannt.

Am Sonntag, 7. April, ist der vielfach ausgezeichnete Schauspieler (u. a. Deutscher Fernsehpreis, Goldene Kamera, Grimme-Preis) zu Gast in Unna. An diesem Tag liest er um 18 Uhr im Tanzcenter kx Kochtokrax (Südring 31 in Unna) aus „Der Lärm des Lebens“. Moderiert wird der Abend von der Kulturjournalistin Antje Deistler (u. a. WDR). In seinem Roman erzählt Jörg Hartmann auf hinreißende Weise seine Geschichte und die seiner Eltern und Großeltern. Es



Jörg Hartmann. Foto: Silvia Medina

ist eine Liebeserklärung an die Kraft der Familie – und an den Ruhrpott. Sein Erzählton ist persönlich, berührend und humorvoll zugleich. Mit Blick auf die Frage „Warum kehren wir immer wieder zu unseren Wurzeln zurück?“ geht es dem Autor darum, den Kreislauf des Lebens zu fassen: Eltern und Kinder, Anfang und Ende, Aufbruch und Ankunft, Werden und Vergehen – eben alles, was zum geliebten Lärm des Lebens gehört. Tickets sind ab sofort zum Preis von 18 Euro, ermäßigt 13 Euro zzgl. Systemgebühr (Abendkasse: 20 Euro, ermäßigt 15 Euro) im i-Punkt im zib (Tel. 02303/103 4114) oder online unter www.kultur-in-unna.de erhältlich. Die Lesung wird vom Kulturbüro der Stadt Unna veranstaltet und findet in Kooperation mit dem Literaturgebiet.ruhr statt.

März

Veranstaltungskalender

1. Freitag

15 Uhr Jugendliche
Gaming-Nachmittag im Lerntreff im zib Lindenplatz 1, Unna

20 Uhr Comedy
Annette Kruhl „Männer, die auf Handys starren“ Kulturschmiede Fröndenberg

20 Uhr Magie
Yann Yuro - Mentalmagier „Offenbarung“ studio theater bergkamen

20 Uhr Konzert
Buddy in Concert Heinz-Hilpert-Theater, Lünen

2. Samstag

11 Uhr Kinder
Bastelaktion „Will'mas & Lucys Ideenwerkstatt“ Bibliothek im zib Lindenplatz 1, Unna

15 Uhr Workshop
Porträts. Collagen und Zeichnungen (Zweiteiliger Workshop) Hellweg-Museum, Unna

21 Uhr Party
Ü-30 Party, Stadthalle Unna

12 Uhr Theater
28. Theaterfestival studio theater bergkamen

3. Sonntag

15 Uhr Führung
Spuren jüdischen Lebens: Die Familie Brandenstein Hellweg-Museum, Unna

11 Uhr Messe
MÄDCHEN KLAMOTTE Dortmund März, Halle 8, Messe Dortmund

15 Uhr Lesung
achtung: lyrics! Lesung & Konzert mit Julia Neigel Deifuchs Eventlocation, Nordstraße 41, Unna-Massen

17 Uhr Konzert
„Sonorités féminines – Stimmen französischer Komponistinnen“ Nicolaihaus, Nicolaistr. 3, Unna

17 Uhr Konzert
The Neptune Power Federation + Wheel Lükaz, Lünen

5. Dienstag

15 Uhr Kindertheater
Hermann und der Maulwurf Stadthalle Unna

19.30 Uhr Lesung
Märchenerzählungen über besondere Frauen Familienbildungsstätte Werne

20 Uhr Theater
Das Leben des Diogenes Heinz-Hilpert-Theater, Lünen

6. Mittwoch

19 Uhr Lesung
Carla Berling: Klammerblues um zwölf, Lindenbrauerei Unna

20 Uhr Konzert
Sparkassen Grand Jam: Butch Williams & Grand Jam Band (BRD) Thorheim Bergkamen

17 Uhr Show
BIBI & TINA Die außerirdische Hitparade 2024, Halle 2, Westfalenhallen Dortmund

19.30 Uhr Konzert
7. Sinfoniekonzert „Hörnerschall“ Konzertaula Kamen

20 Uhr Kino
Kommunales Kino „Die Dirigentin“ Haus der Stadtgeschichte, Kamen

7. Donnerstag

20 Uhr Theater
„Der Mönch mit der Klatsche“ Stadthalle Unna

20 Uhr Konzert
Zucchini Sistaz „Tag am Meer“ Kolpingsaal, Werne

8. Freitag

15 Uhr Jugendliche
Pen & Paper Rollenspiele Bibliothek im zib Lindenplatz 1, Unna

10 Uhr Messe
Bau! Messe! NRW! Halle 3, Messe Dortmund

20 Uhr Kabarett
Arnulf Rating „Tagesschauer“ studio theater bergkamen

20 Uhr Theater
„Dinge, die ich sicher weiß“ Konzertaula Kamen

19.30 Uhr Lesung
„Keine Angst vor Virginia!“ - Ein Hommage an die literarische Pionierin und Denkerin Virginia Woolf Stadtbücherei, Werne

Barbara Bišický-Ehrlich

Lesung in der Synagoge Unna

Barbara Bišický-Ehrlich wuchs als Tochter tschechischer Emigranten in Frankfurt am Main auf und lebt nun mit ihren eigenen Kindern wieder dort. Ihren Alltag macht Sie zum Ausgangspunkt ihrer autobiographischen Erzählungen – „chaotisch und ein bisschen meschugge“, wie es in einer Rezension heißt.



Foto: Katia Klapproth

Am Sonntag, 17. März, ist sie zu Gast in der Synagoge der jüdischen Gemeinde „haKochaw“ und liest im Rahmen der „Internationalen Wochen gegen Gewalt und Rassismus“ aus ihrem aktuellen Buch „Der Rabbiner ohne Schuh“. Mit Augenzwinkern und einer großen Portion Selbstironie beschreibt sie, „wie das so ist – als Jüdin in Deutschland“. Zwischen engen Familienbanden und der Frage, ob der Kühlschrank wirklich voll genug ist erzählt sie vom ganz normalen Alltag einer jüdischen Familie in Deutschland, vom besten Friseur der Welt, Rinderzunge

zum Frühstück, einem Rabbiner ohne Schuhe und der Frage, was Karel Gott auf ihrer Hochzeit zu suchen hatte. Die Lesung beginnt um 18 Uhr und verspricht einen humorvollen Beitrag zum kulturellen Austausch über die Kuriositäten des Alltags zu leisten. Der Eintritt ist frei, eine vorherige Anmeldung unter ha-kochaw@liberale-juden.de erforderlich. Die Lesung wird vom Kulturbüro der Kreisstadt Unna veranstaltet und findet in Kooperation mit der jüdischen Gemeinde „haKochaw“ im Rahmen der Internationalen Wochen gegen Gewalt und Rassismus statt. Weitere Informationen: i-Punkt im zib, Tel. 02303/1034111.



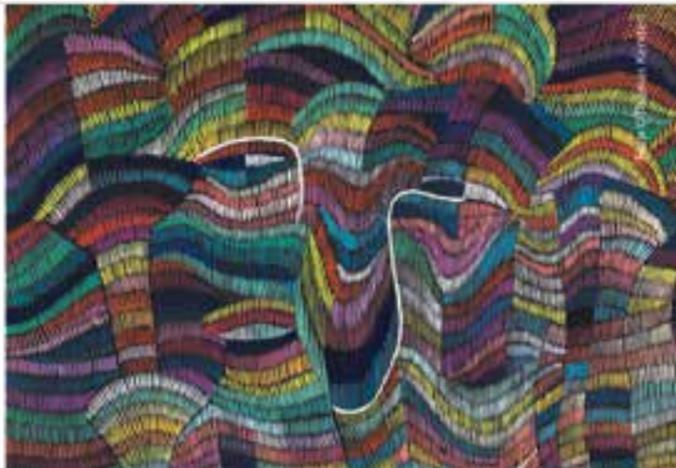
MUSEUM HAUS OPHERDICKE

MAX OLDEROCK Mystischer Expressionismus

Eröffnung: Sonntag | 17. März 2024 | 11.30 Uhr
Scheune am Museum Haus Opherdicke
Anmeldung unter museum@kreis-unna.de

WELTMUSIK MUSIKWELT
FOAIE VERDE
Balkan Emotion Pur

Donnerstag | 21. März 2024 | 20.00 Uhr
Spiegelsaal im Museum Haus Opherdicke
Tickets unter ticketservice.kreis-unna.de



LWL-Klinik Hemer / Hans-Prinzhorn-Klinik im LWL-Psychiatrie/Verbund Westfalen

Berg-Lesungen 2024

in der LWL-Klinik Hemer/Hans-Prinzhorn-Klinik

Donnerstag, 18. April 2024, 19 - 20.30 Uhr

Dem Wahnsinn entkommen

Ein Stalking-Roman von Ralf Scharrer

Der bekannte Schauspieler, Autor und Designer liest.

Eintritt frei

Wir bitten um eine Spende für die Organisation „Aktiv gegen Stalking“, die von Ralf Scharrer gegründet wurde.

LWL-Klinik Hemer / Hans-Prinzhorn-Klinik
Frönsberger Straße 71, 59675 Hemer

Helfende Hände gesucht

Seniorentreff „Fässchen“ sucht Unterstützung

Der städtische Seniorentreff „Fässchen“ braucht Unterstützung: Für die Vorbereitung und die Betreuung des Cafeteria-Betriebes werden ehrenamtliche Helfer:innen gesucht, die das Team der hauptamtlichen Mitarbeiterinnen unterstützen.

Wer Spaß und Freude an Begegnungen mit älteren Menschen hat, ist in dem familiären Team herzlich willkommen - besondere Kenntnisse sind nicht erforderlich. Über motivierte Interessenten freut sich die Leiterin des „Fässchen“, Simone Kautz, unter Tel. 02303/1039302 oder per E-Mail an simone.kautz@stadt-unna.de

Voll im Trend!

Beliebter Kids-Markt in März

An jedem Sonntag im März gibt es in der Hellweg-Region wieder ausgiebigen Shopping-Spaß und eine erfolgreiche Schnäppchenjagd auf Kinderklamotten. Jeweils von 11 bis 16 Uhr findet der beliebte Kids-Markt in Hagen (3. März), in Unna (10. März), in Hemer (17. März) und in Schwerte (24. März) statt.

Gebrauchte Kinderkleidung bedient das trendige Nachhaltigkeitsprinzip. Oftmals wächst der liebe Nachwuchs so schnell aus den Klamotten heraus, dass diese noch richtig gut in Schuss sind. Beim Kauf gebrauchter Kleidung freuen sich die Ver-



käufer ebenso wie die Käufer. Gut erhaltene Secondhand-Kleidung zu fairen Preisen schont die Umwelt und den Geldbeutel; dazu spart es auch ganz viel Wasser. Erlebe der Trend mit Secondhand bei den beliebten Kids-Märkten an den März-Sonntagen. Weitere Infos: www.kids-markt.de

13. März 2024
Konzerthaus Dortmund
Konzert 0231/22696200
an allen bek. VVK-Stellen
Tickets per Post 06185/818622

9. Samstag

15 Uhr Workshop
Porträts. Collagen und Zeichnungen (Zweiteiliger Workshop) Hellweg-Museum, Unna

10 Uhr Messe
Bau! Messe! NRW!
Halle 3, Messe Dortmund

10 Uhr Aktion
Aktion Sauberes Kamen - Frühjahrsputz in den Ortsteilen Ortsteile Kamen

18 Uhr Konzert
Passionmusik a cappella mit dem Ev. Kammerchor Kamen Pauluskirche Kamen

20 Uhr Theater
Furor
Heinz-Hilpert-Theater, Lünen

19.30 Uhr Konzert
Blaskapelle Schwartländer - Disney meets Hit-Legenden Kolpingsaal, Werne

10. Sonntag

14 Uhr Markt
2nd Hand Markt für Kinderkleidung und Spielzeug Lükaz, Lünen

10 Uhr Messe
Bau! Messe! NRW!
Halle 3, Messe Dortmund

11 Uhr Markt
SCHALLPLATTEN-BÖRSE Kongresszentrum Dortmund (Goldsaal und Forum)

11 Uhr Markt
Frühlingsbasar
Hansesaal Lünen

17 Uhr Kabarett
Hagen Rether
Heinz-Hilpert-Theater, Lünen

19 Uhr Konzert
DAS PHANTOM DER OPER mit Weltstar Deborah Sasson
Halle 2, Westfalenhallen Dortmund

11. Montag

19.30 Uhr Vortrag
Mein Himmel
VHS-Lünen, Lünen

13. Mittwoch

20 Uhr Konzert
Jammin' Lounge
Lindenbrauerei Unna

18 Uhr Vortrag
Photovoltaik auf meinem Hausdach? - Rechnet sich das?
VHS-Lünen, Lünen

18.30 Uhr Vortrag
Stecker-Solargeräte: Ökostrom selbst produzieren auf Terrasse & Balkon
Käthe-Kollwitz-Gesamtschule, Raum F.02.05.0, Lünen

14. Donnerstag

17 Uhr Kindertheater
„Kindertheater Pettersson und Findus“
Konzertaula Kamen

15. Freitag

20 Uhr Theater
Rent A Friend
Heinz-Hilpert-Theater, Lünen

20 Uhr Show
Lens Wohnzimmer - Fridays for Culture im Lükaz - zu Gast: Siiri Lükaz, Lünen

10 Uhr Messe
JOBAKTIV Dortmund
Eingang Nord, Messe Dortmund

16. Samstag

10 Uhr Messe
Ehrenamtsbörse
zib Lindenplatz 1, Unna

10 Uhr Aktion
Aktion Sauberes Kamen - Frühjahrsputz Kamen Mitte Kamen

10 Uhr Messe
JOBAKTIV Dortmund
Eingang Nord, Messe Dortmund

20 Uhr Theater
Die Tanzstunde
Konzertaula Kamen

20 Uhr Kabarett
Dave Davis, Lindenbrauerei Unna

20 Uhr Konzert
LIN (KFU Konzert)
Kulturschmiede Fröndenberg

20 Uhr Konzert
Lüner Konzertreihe:
Dinis Schemann
Hansesaal, Lünen

17. Sonntag

15 Uhr Führung
„Was mich interessiert“. Walter Schulte-Siepmann 1923-1959
Hellweg-Museum, Unna

11 Uhr Messe
Kamener Elternmesse für (werdende) Eltern
Konzertaula Kamen

17 Uhr Konzert
Komponistinnen-Konzert: „Liebe auf allen Wegen“
Nicolaihaus, Nicolaistr. 3, Unna

10 Uhr Wanderung
39. Werner Winterwanderung
DRK-Heim Werne

19 Uhr Konzert
Stoppok & Band
Lindenbrauerei Unna

15 Uhr Kindertheater
Retten das Schlossfest - Ein Mitmachhörspiel der Pia & Nino Band
Kulturschmiede Fröndenberg

17 Uhr Tanz
Sacre
Heinz-Hilpert-Theater, Lünen

20. Mittwoch

20 Uhr Konzert
GROOVE NATION
Lindenbrauerei Unna

19.30 Uhr Comedy
mittwochsMIX:
Köslings Comedy Club
studio theater bergkamen

20 Uhr Kabarett
STORNO - Die Inventur 2024
Heinz-Hilpert-Theater, Lünen

9 Uhr Messe
CREATIVA, Halle 4, 5, 6 und 7,
Messe Dortmund

21. Donnerstag

20 Uhr Konzert
Voices of Town
Schalander (Lindenbrauerei) Unna

9 Uhr Messe
CREATIVA, Halle 4, 5, 6 und 7,
Messe Dortmund

22. Freitag

15 Uhr Jugendliche
Pen & Paper Rollenspiele
Bibliothek im zib Lindenplatz 1,
Unna

9 Uhr Messe
CREATIVA, Halle 4, 5, 6 und 7,
Messe Dortmund

20 Uhr Konzert
The Cashbags in Black -
The Johnny Cash Show
Stadthalle Unna

20 Uhr Kabarett
DIETER NUHR,
Nuhr auf Tour 2024
Westfalenhalle Dortmund

20 Uhr Konzert
Epitaph, Lindenbrauerei Unna

Kirmes
Frühjahrskirmes
Innenstadt Bergkamen

23. Samstag

21 Uhr Party
Ü-30 Party
Lindenbrauerei Unna

9 Uhr Messe
CREATIVA, Halle 4, 5, 6 und 7,
Messe Dortmund

9 Uhr Messe
CAKE & BAKE
Halle 3, Messe Dortmund

Kirmes
Frühjahrskirmes
Innenstadt Bergkamen

19 Uhr Comedy
BÜLENT CEYLAN Yallah Hopp!
2024
Halle 2, Westfalenhallen Dortmund

20 Uhr Comedy
MARTIN RÜTTER.
Der will nur spielen
Westfalenhalle Dortmund

24. Sonntag

10 Uhr Messe
Wollys Filmbörse
Stadthalle Unna

9 Uhr Messe
CREATIVA, Halle 4, 5, 6 und 7,
Messe Dortmund

9 Uhr Messe
CAKE & BAKE
Halle 3, Messe Dortmund

14.30 Uhr Führung
Natur-Erkundungen in Lünen:
Volkspark im Frühling
Treffpunkt: vor dem Schloss
Schwansbell, Lünen

Kirmes
Frühjahrskirmes
Innenstadt Bergkamen

17 Uhr Konzert
Orgelmusik zur Passionszeit
Pfarrkirche St. Christophorus,
Lünen

19 Uhr Comedy
LUKE MOCKRIDGE Trippy
Halle 2, Westfalenhallen Dortmund

20 Uhr Konzert
The Spirit of Freddie Mercury
Konzertaula Kamen

25. Montag

Kirmes
Frühjahrskirmes
Innenstadt Bergkamen

20 Uhr Konzert
DIE NACHT DER MUSICALS
Die Musicalgala
Halle 2, Westfalenhallen
Dortmund

Internationaler Frauentag

Volles Programm in Unna

Am 8. März 2024 ist Internationaler Frauentag. An diesem Tag wird seit über 100 Jahren weltweit auf Frauenrechte, Gleichstellung und Diskriminierung aufmerksam gemacht. Auch das Mädchen- und Frauennetzwerk hat wieder ein interessantes Programm rund um diesen Tag zusammengestellt.

Neben der traditionellen Rosenverteilung in der Fußgängerzone am 8. März wird es Lesungen zur Situation von Frauen im Iran und über Gastarbeit-

rinnen geben, sowie einen Vortrag von Wolfgang Patzkowsky zu „Starken Frauen und die Geschichte des Internationalen Frauentags“. Außerdem wird der ZONTA-Club Hamm/Unna aus Anlass dieses Tages „Wohlfühl-tüten“ mit Hygieneartikeln für bedürftige Frauen über die Tafel Unna verteilen. Das Beginencafé und die Benefizveranstaltung „ZONTA meets Circus“ runden die Aktionswochen ab. Der Veranstaltungsflyer mit dem vollständigen Programm und allen Daten liegt im Rathaus, im zib und weiteren Stellen aus.

Zonta meets Circus

Benefizveranstaltung am 15. März

Seit 14 Jahren macht sich der Zonta Club Hamm/Unna in der Region für Mädchen und Frauen stark. Bereits zum siebten Mal laden die Frauen des Zonta Clubs zu einem unterhaltsamen Abend in den Circus Travados in Unna ein.

Auch in diesem Jahr wird dem Publikum ein hochkarätiges Programm geboten. Neben den Artistinnen und Artisten des Schulcircus Travados können Sie sich auf Comedy, Livemusik und Sportakrobatik vom Feinsten freuen. Mit Markus Jeroch hat der Zonta Club eine herausragende Erscheinung der deutschen Comedy-Szene ins Boot geholt. Er ist ein wahres Entertainment-Genie, das singt, jongliert und freche Wortwitze präsentiert. NIMM3, ein Trio bestehend aus drei „spätjugendlichen“ Musikern, weiß mit einer großen Bandbreite musikalischer Leckerbissen für jeden Geschmack zu begeistern. Keyboard, Gitarre, Akkordeon und dreistimmiger Gesang laden ein, die Ohrwürmer mitzusingen, zu klatschen und gern auch zu



Foto: Tanja Liedert/Hamm

tanzen. Zum fünften Mal sind 2024 die „Hammer Acrobatics“ dabei, die mehrfach preisgekrönten Sportakrobatinnen des Hammer SportClub 2008 e.V.. Wenn Sie nun auch Lust auf einen unterhaltsamen Abend am Freitag, 15. März, um 19.30 Uhr bekommen haben, sollten Sie sich gleich Tickets zum Preis von 19 Euro sichern. Karten gibt's bei Buchhandlung Hornung in Unna, unter www.travados.net oder Tel. 02303/68586.

Dicke Lippe

Comedy Show in Kamen

Auch die erste Show des neuen Jahres im FZ Lünen Höhe hat es wieder in sich! Dafür sorgen drei höchst unterschiedliche Gäste aus Köln, Rheine und Münster, sowie Moderator Mario Siegesmund.



Newcomer Brahim. Foto: www.instagram.com/brahim.4u

Freuen darf man sich auf Christin Jugsch (Nightwash) mit ihrem Solo-Programm „Plan A wird durchgezogen“ und den Dauerbaustellen ihres Lebens. Steuer, Dating & Selbstfindung – alles, was uns alle doch regelmäßig beschäftigt. Sie erzählt vom Kampf zwischen konservativen Dorfdenken und wokem Stadtleben und warum die Landjugendvergangenheit hinter vielen Ecken lauert. In diversen Disziplinen der Olympischen Wortspiele zeigt Achim Leuffer (WDR Kabarett) regelmä-

ßig auf Comedy- und Slambühnen sein Können und fasst dabei heiße Eisen an. Vom Älterwerden über die männliche Art der

26. Dienstag

Kirmes
Frühjahrskirmes
Innenstadt Bergkamen

27. Mittwoch

19.30 Uhr Lesung
Mörderisches Intermezzo - Jussi Adler-Olsen, Stadthalle Unna

20 Uhr Konzert
Mitsingding Euer 1. Best-of Schalander (Lindenbrauerei) Unna

19 Uhr Konzert
JUDAS PRIEST Metal Masters 2024 Westfalenhalle Dortmund

Kinderbetreuung bis hin zu bislang verschwiegenen Alltagsproblemen, zum Beispiel „Was tun, wenn sich der Bad-Hair-Day über das ganze Gesicht zieht?“. Brahim dreht als Newcomer in der Comedy-Szene Münster und NRW gerade richtig auf. Lebensnahe Geschichten mit jeder Menge Schalk im Nacken sind Brahims Markenzeichen.

28. Donnerstag

16 Uhr Kinder
Offener Spielertreff
Bibliothek im zib
Lindenplatz 1,
Unna

16 Uhr Konzert
THE MAGICAL MUSIC OF Harry Potter, Halle 2, Westfalenhallen Dortmund

20 Uhr Konzert
THE MUSIC OF HANS ZIMMER & OTHERS 2024, Halle 2, Westfalenhallen Dortmund

Dabei entlockt er auch dem Publikum so manches Geständnis. Der Abend wird wie immer moderiert von Comedian und Songwriter Mario Siegesmund, der gewohnt witzig durch den Abend führt. Freitag, 15. März, Beginn: 20 Uhr. Tickets zu 10 Euro VVK (12 Euro AK) gibt's bei fz-tickets@web.de. Infos: www.facebook.com/DickeLippeComedy

Gedankenkarussell ade

Mit Achtsamkeitstraining raus aus Automatismen

„Achtsamkeit – das sind keine Übungen, sondern eine Haltung“, ist Ilse Schabsky, MBSR-Coach, sprich Achtsamkeits-Trainerin, aus Holzwickede überzeugt. Mit ihren Kursangeboten verhilft sie gestressten Menschen zu besserer Wahrnehmung – ihrer selbst und ihrem Umfeld.

Vor etwa 15 Jahren entdeckte Ilse Schabsky das Achtsamkeitstraining für sich, belegte Kurse und merkte: Das tut mir gut. Über ihr Interesse am beruflichen Gesundheitsmanagement in einem mittelständischen Betrieb kam sie dann zu ihrer Selbstständigkeit und arbeitet nun schon seit Jahren als MBSR-Lehrerin (MBSR=Mindfulness-Based-Stress-

Reduction nach Prof. Jon Kabat-Zinn). Seit 2019 finden ihre Kurse im „Baumhaus“ am Kessebürener Weg 3 in Unna statt. Im Penthouse hat sie ihre Räumlichkeiten mit Terrasse und fantastischer Aussicht auf die Unnaer City eingerichtet. Schon der Holzboden vermittelt Ruhe und Gelassenheit im ansonsten schnörkellosen Raum. Dass man sich hier ganz auf sich und seine Wahrnehmung und Gefühle konzentrieren kann, liegt nahe.

Ein MBSR-Kurs dauert acht Wochen. In acht Terminen zu je 2,5 Stunden werden verschiedene Themen behandelt, beispielsweise achtsame Kommunikation. Fester Bestandteil sind dabei Meditation, Yoga-Übungen und der sogenannte Body Scan. Bei diesem konzentrieren sich die Teilnehmenden intensiv auf ihren Körper – Stück für Stück, angefangen beim großen Zeh. Man erlernt, seine Aufmerksamkeit ganz und gar darauf zu lenken. Gar nicht so einfach in Zeiten, in denen man dazu neigt, mit den Gedanken abzuschweifen und nicht mehr im Hier und Jetzt zu sein. „Achtsamkeit lädt ein, Dinge bewusst wahrzunehmen. Was passiert mit meinem Körper, meinen Gedanken? Wir wollen damit raus aus dem Auto-pilot-Modus“, erklärt Schabsky. Mit



Foto: privat

- Anzeige, ©fkw.de -



Waldbaden (in Kooperation mit der Waldschule Cappenberg)

Samstag: 11.5.24, 14-17 Uhr, in Cappenberg

Freitag: 17.5.24, 17-20 Uhr, in Opherdicke

Einzelkurse MBSR -Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Bildungsurlaub „Achtsamkeit und Stressbewältigung“

v. 15.7.-19.7.24 in Lünen

Weitere Infos und Kurse unter:

www.wegderachtsamkeit.de

Tel. 02301/944148 | info@wegderachtsamkeit.de

enjoyhotels.de

All-Inclusive-Urlaub



5 Tage All-Inclusive mit eigenen PKW!

Wie ist es möglich zu diesem Preis?

5 Tage All-Inclusive. Unterkunft + Essen + Trinken + Unterhaltung

<p>WESTERWALD</p> <p>Enjoyhotel im Wald</p> <p>Oper/Maribach</p> <p>8 TAGE ALL-INCLUSIVE AB 274,95 € P.P.</p>	<p>BELGISCH-LIMBURG</p> <p>Enjoyhotel Eburon Tongeren</p> <p>Tongeren</p> <p>NEU Enjoyhotel in Belgien</p> <p>ERÖFFNUNGSANGEBOT 8 TAGE ALL-INCLUSIVE AB 269,95 € P.P.</p>	<p>MITTELRIHEINLAND</p> <p>Enjoyhotel am Rhein</p> <p>Kestert</p> <p>8 TAGE ALL-INCLUSIVE AB 214,95 € P.P.</p>
<p>LUXEMBURGER ARDENNEN</p> <p>Enjoyhotel Clervaux Luxemburg</p> <p>Darvion</p> <p>NEU Enjoyhotel in Luxemburg</p> <p>ERÖFFNUNGSANGEBOT 8 TAGE ALL-INCLUSIVE AB 299,95 € P.P.</p>	<p>NORD-VELUWE</p> <p>Enjoyhotel de Foreesten</p> <p>Varkhoven</p> <p>8 TAGE ALL-INCLUSIVE AB 309,95 € P.P.</p>	<p>GELDERSE ACHTERHOEK</p> <p>Enjoyhotel Landgoed Eherwold</p> <p>Alphen</p> <p>NEU Enjoyhotel in den Niederlanden</p> <p>8 TAGE ALL-INCLUSIVE AB 319,95 € P.P.</p>
<p>BELGISCH-LIMBURG</p> <p>Enjoy Eurotel Lanaken</p> <p>Lanaken - Heusden</p> <p>8 TAGE ALL-INCLUSIVE AB 329,95 € P.P.</p>	<p>HOSELREGION</p> <p>Enjoyhotel Bottler</p> <p>Widens</p> <p>8 TAGE ALL-INCLUSIVE AB 289,95 € P.P.</p>	<p>SÜD-LIMBURG</p> <p>Enjoyhotel La Source Epen</p> <p>Epen</p> <p>8 TAGE ALL-INCLUSIVE AB 329,95 € P.P.</p>

In Ihrem 5-tägigen All-Inclusive-Urlaub enthalten:

- ✓ 4 Hotelübernachtungen
- ✓ Empfang mit Lunch oder Kaffee/Tea mit Kuchen
- ✓ Täglich reichhaltiges Enjoy-Frühstücksbuffet und Lunch oder Lunchpaket
- ✓ Ein tägliches Abendbuffet oder ein serviertes Drei-Gänge-Menü
- ✓ Kaffee/Tea: Kaffee und Tee den ganzen Tag über KOSTENLOS
- ✓ Täglich alle Getränke von 17:00 bis 24:00 Uhr KOSTENLOS: Softdrinks, Fruchtsäfte, Bier, Wein und Jenever
- ✓ Jeden Nachmittag oder Abend Unterhaltung, einschließlich Live-Musik, Spaziergänge usw.



Fordern Sie jetzt die neue **BROSCHÜRE FÜR 2024** an!
www.enjoyhotels.de

Der Ausgangspreis ist der niedrigste Preis für ein bestimmtes Ankunftsdatum. Die Preise variieren je nach Ankunftsdatum.

Weitere Enjoyhotels finden Sie unter www.enjoyhotels.de oder rufen Sie an: 032221096089

Alle Fehler vorbehalten und exklusive aller lokalen Gebühren. **Keine Buchungskosten**

Wir starten

den Job-Turbo!



Gemeinsam gegen Fachkräftemangel

Mit unseren lokalen Arbeitgebern und Arbeitgeberinnen starten wir den Job-Turbo gegen Fachkräftemangel und sorgen dafür, dass geflüchtete Menschen schneller in Arbeit kommen.

Seien Sie mit Ihrem Unternehmen dabei und melden Sie uns Ihren Personalbedarf oder teilen Sie uns mit, welche Beschäftigungsmöglichkeiten für geflüchtete Menschen in Ihrem Unternehmen bestehen.

 0800 4 5555 20

 jobcenter-kreis-unna.385@jobcenter-ge.de

