

ImageSprockhövel

Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel gekennzeichnet.

+++ 4 MONATSMAGAZINE: GESAMTAUFLAGE CA. 90.000 EXEMPLARE +++ HAUSHALTSVERTEILUNG +++ WWW.IMAGE-WITTEN.DE +++



www.blauer-engel.de/uz195

- ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
- emissionsarm gedruckt
- überwiegend aus Altpapier

RG4



Der Lionsclub Sprockhövel unterstützte den Hippolini-Kurs vom Carlinenhof. Die Kinder hatten dabei viel Spaß.

Foto: Privat

Sie planen eine Feier und ihr Kühlschrank ist zu klein?

Kein Problem, neben einer großen Auswahl an Fleisch- und Fischspezialitäten sowie Getränken liefern wir einen Kühlwagen mit! Sprechen Sie uns gerne an!



EDEKA Winter

Dorfstraße 21
45527 Hattingen-Holthausen
Telefon 023 24 / 93 50 98



Liebe Leser,
für den ein oder anderen ist es bestimmt schon länger her und wenn man keine schulpflichtigen Kinder oder Enkelkinder mehr hat, hat man es wahrscheinlich kaum auf dem Schirm: Die Ferien haben begonnen. Jetzt heißt es abschalten und die Zeit genießen – zumindestens für die Kinder. Für die Eltern heißt es dann: organisieren. Wann kann welches Elternteil Urlaub nehmen, welche Aktivitäten stehen in den Ferien an und welche Vorbereitungen gilt es für das neue Schuljahr zu treffen. Doch bei den warmen Temperaturen im Moment fällt das klare Denken schwer. Also nichts wie hin ins frische Nass und einen kühlen Kopf bekommen. Ob mit oder ohne Kinder, eine Runde im Freibad sorgt für die dringend benötigte Abkühlung. Wem bloßes Schwimmen zu langweilig ist, den erwartet am 9. Juli das allseits beliebte Badewannenrennen. Alles Weitere lesen Sie auf Seite 6. Ist der Kopf dann abgekühlt, kann auch wieder geplant werden. Was machen wir in den Ferien? Ein abwechslungsreiches Programm für Kinder bietet da die Stadtverwaltung Sprockhövel. Hier stehen spannende Halbtages- und Tagesausflüge auf dem Programm. Doch auch sonst hat der Sommer in der Umgebung viel zu bieten. Palmen in Witten, Karibisch in Sprockhövel oder heiße Öfen in Hattingen. Welche Veranstaltungen man im sommerlichen Flair jetzt genießen kann, erfahren Sie auf den Seiten 12 und 13. Doch aufgepasst! Ist man außer Haus und hat das Fenster noch auf Kipp oder die Balkontür nicht geschlossen, ist es schnell passiert. Urlaubszeit ist Einbruchzeit. Deshalb haben wir für Sie auf Seite 14 sechs Tipps für ein sicheres Zuhause für Sie.

Einen schönen Sommer wünscht:

Ihre Image-Redaktion



Die Mitglieder des Kinder- und Jugendparlaments vor dem Landtag. Foto: privat

Demokratie live erlebt

Das Kinder- und Jugendparlament (KiJuPa) hat einen Ausflug in den Düsseldorfer Landtag unternommen, um einen Einblick in die Arbeitsweise des Landesparlaments zu erhalten und Demokratie live zu erleben. Nach einem herzlichen Empfang gab es eine Führung durch den Landtag: Es wurden Dinge zur Geschichte, Entstehung und zum Ablauf einer Plenarsitzung erläutert und es durfte der spannenden Debatte im Plenarsaal gelauscht werden. Im Anschluss gab es ein Treffen mit der Landtagsabgeordneten Kirsten Stich zum gemeinsamen Austausch. Die Kinder hatten Zeit, all ihre Fragen loszuwerden: Was wollen Frau Stich und ihre Partei eigentlich dagegen tun, dass jeder vierte Viertklässler an Grundschulen nicht richtig lesen kann? Was kann gegen Politikverdrossenheit getan werden? Und: Warum haben Kommunen eigentlich immer so wenig Geld? Es würde ja schließlich jeden Tag neues gedruckt!

Fraktionsvorstand bestätigt



Das Foto zeigt v.l. den Fraktionsvorstand der Sprockhöveler CDU: Heike Heinzkill, Lars Brögelmann, Dr. Christian Waschke, Tanja Kaschel, Gabi Valentin, es fehlt Jörg Valentin. Foto: privat

Die CDU-Fraktion im Rat der Stadt Sprockhövel setzt auf Kontinuität. Bei den turnusgemäßen Wahlen zur Halbzeit der Ratsperiode wurde der komplette Fraktionsvorstand mit dem Vorsitzenden Dr. Christian Waschke und den beiden Stellvertretern Jörg Valentin und Tanja Kaschel einstimmig in ihren Ämtern bestätigt. Ebenso deutlich wurden als Schatzmeister Lars Brögelmann und Heike Heinzkill wieder gewählt. Ergänzend zum Fraktionsvorstand wurde Gabi Valentin als stellvertretende Schriftführerin gewählt. Die CDU-Fraktion stellt mit zwölf Ratsvertretern die größte Gruppe im Rat der Stadt Sprockhövel. In der zweiten Legislaturperiode bis zu den nächsten Kommunalwahlen 2025 will man viele neue Projekte anschieben.

Zu unserem Titelfoto: Reitpädagogik für Kinder

Begeisterte Kinder, einfühlsame Pädagogen - es war ein schönes Erlebnis für Manfred Gerhard und Klaus Befelein, im Auftrag des Lionsclubs Sprockhövel den Carlinenhof in Sprockhövel zu besuchen. Für die Kinder der ev. Kindertagesstätte Hiddinghausen ist es immer eine besondere Attraktivität im Kindergartenjahr. Der „Hippolini-Kurs“ findet auf dem Carlinenhof e.V. im Kaninchenweg in Sprockhövel unter der Leitung der Reitpädagogin Nicole Menger-Golz statt. Die Kinder werden bei der Ponypflege und bei der Stallarbeit helfen. In kleinen Gruppen werden sie Aufgaben übernehmen und sich gegenseitig dabei unterstützen z.B. ein großes Heunetz zu befüllen, ein Pony zu führen, das Auf- und Absitzen üben und erste Reiterfahrten machen. Gemeinschaftlich werden Bewegungsparcours entwickelt und im Team bewältigt. So wird gegenseitige Aufmerksamkeit, gutes Zuhören und Abwartenkönnen erfahren und mit viel Freude umgesetzt. Im Umgang mit den Ponys werden zudem Ängste überwunden und das Selbstvertrauen gestärkt. Ziele des Hippolini-Kurses sind: Gemeinschaft stärken, eigene Fähigkeiten entdecken und erweitern, einfühlsam miteinander und mit den Tieren umgehen, kindgerechtes Grundwissen über Pferde erlangen sowie Gleichgewicht, Körperwahrnehmung und Ausdauer trainieren.

Sprockhöveler Ferienspaß: Zweite Ferienhälfte

Für die zweite Ferienhälfte der Sommerferien hat die Stadtverwaltung Sprockhövel wieder abwechslungsreiche Veranstaltungen und Aktionen für alle Kinder in Sprockhövel geplant. Angebote aus dem Ferienspaß werden unter anderem durch das Zukunftspaket gefördert. Das Zukunftspaket für Bewegung, Kultur und Gesundheit ist ein Programm des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ). Interessierte können bei der Stadtverwaltung schauen, ob es noch kurzfristig freie Plätze gibt. In enger Zusammenarbeit mit dem Kinder- und Jugendparlament werden vom 17. bis 28. Juli vier spannende Projekte rund um die neu eröffnete Pumptrack-Anlage in Haßlinghausen angeboten. In Kleingruppen lernen die Kinder und Jugendlichen die Grundlagen des Skateboard- oder Bike-Fahrens auf der Anlage und erhalten wertvolle Tipps und Tricks von Profis, welche die Workshops begleiten. Das Angebot richtet sich sowohl an Anfänger*innen als auch fortgeschrittene Fahrer*innen. Wer sich lieber kreativ einbringen möchte, hat die Möglichkeit die Pumptrack-Anlage künstlerisch zu gestalten. Die Kinder und Jugendlichen können fantasievolle Graffitis entwerfen oder die umliegende Grünanlage nachhaltig verschönern. Damit so viele Kinder und Jugendliche wie möglich von dem kostenfreien Angebot profitieren können, kann jedes Kind bzw. jeder Jugendliche lediglich an einem der vier Workshops teilnehmen. In der letzten Ferienwoche ab dem 31. Juli erwartet die Sprockhöveler Kinder und Jugendliche bunt gemischte Halbtages- und Tagesausflüge zu verschiedenen Stationen in der Nähe von Sprockhövel: Dazu gehören unter anderem rasante Fahrten in Achter- und Wasserbahnen im Movie Park, rund 900 Tiere und drei Erlebniswelten (Asien, Afrika und Alaska) im Zoo Zoom in Gelsenkirchen, ein wilder Ritt im Kanu auf der Wupper, ein kunterbunter und aufregender Tag in der Bauernhofoase IRRLAND sowie schwindelerregende Höhen im Kletterwald Wetter. Auch die Vereine, Verbände sowie viele weitere Organisationen aus Sprockhövel haben ein buntes und liebevoll gestaltetes Programm für die Kinder und Jugendlichen im Angebot. Nähere Informationen zu allen Angeboten und Aktionen können den Ferienspaß-Programmmheften auf der Website der Stadt Sprockhövel unter www.sprockhoevel.de/freizeitangebote entnommen werden.

Änderung in der Ratsfraktion



Mit großem Bedauern nimmt die CDU-Ratsfraktion zur Kenntnis, dass Ratsfrau Yasemin Torun ihr Mandat zur Hälfte der Wahlperiode aus beruflichen und privaten Gründen zurück gibt. „Die Entscheidung ist mir sehr schwer gefallen, aber nach Abwägung aller Umstände bleibt mir einfach zu wenig Zeit für die politische Arbeit“, so die scheidende Ratsfrau. Für Yasemin Torun rückt von der Reserveliste Andre Meister nach. Der 47-jährige zweifache Familienvater arbeitet seit 25 Jahren als Versicherungskaufmann und engagiert sich ehrenamtlich im Fußball. Vielen dürfte Meister daher in seiner Funktion als Abteilungsleiter der Fußballer der TSG Sprockhövel und als stellvertretender Vorsitzender des Fußball- und Leichtathletikkreises Hagen/Ennepe-Ruhr schon bekannt sein. Nicht von ungefähr sieht sich Andre Meister gerade in dem betreffenden Fachausschuss für Sport, Kultur und Freizeit als kompetentes Mitglied bestens aufgehoben. Darüber hinaus hat der in Niedersprockhövel fest verwurzelte Meister zuletzt als Mitglied im Betriebsausschuss reichlich politische Erfahrung gesammelt. „Mein Ziel ist es, dabei mitzuhelfen Sprockhövel zu einer modernen Stadt zu machen, in der es sich zu leben lohnt und in der man sich wohlfühlt“, gibt sich Andre Meister gewohnt selbstbewusst und kämpferisch.



Nächster Erscheinungstermin:
Image Donnerstag, 3.8.2023
Anzeigenschluss: Mittwoch, 19.7.2023

Pflege mit Gesicht:
• freundlich
• zuverlässig
• gut beraten

Simone Boecker
Pflege & Hilfe zu Hause

Bredenscheider Str. 139 • 45527 Hattingen

Ihr persönlicher Pflegedienst für Hattingen und Sprockhövel

- Hilfe bei Pflegebedürftigkeit
- Hilfe und Anleitung bei Demenz
- medizinische Pflege
- hauswirtschaftliche Pflege

Ihr Beratungstelefon: 0 23 24 / 9 02 35 23 (24 Std. erreichbar)

coaching institut mettberg
Praxis für psychologisches Coaching und Beratung

Mettberg 66 – 45549 Sprockhövel
eMail: info@coaching-institut-mettberg.de
mobil: +49 163 8211058 und +49 176 64606520
web: www.coaching-institut-mettberg.de

Hauptleitung wird erneuert

Eine 61 Jahre alte Wasserhauptleitung in der Albringhauser Straße wird durch die AVU Netz GmbH erneuert. Die Baustelle betrifft den Abschnitt zwischen den Hausnummern 2 und 19. Leider muss in der ersten Phase der Baumaßnahme eine Straßensperrung eingerichtet werden: Zwischen 7 und 17 Uhr wird die Albringhauser Straße im benannten Bereich für den Privatverkehr gesperrt werden, eine Umleitung für beide Fahrtrichtungen wird ausgeschildert. Abends und nachts ist die Durchfahrt möglich, der Verkehr wird durch eine Baustellenampel geregelt. Positiv: Der Busverkehr der VER wird nicht beeinträchtigt und auch tagsüber den Baustellenbereich passieren. Geplant ist, die Hauptleitung bis Anfang September zu erneuern. Während dieser Zeit ist mit der Umleitung zu rechnen. Die Arbeiten an den einzelnen Hausanschlüssen, die für die Eigentümer kostenlos erneuert werden, sind bis Ende Oktober projektiert. Die Baumaßnahmen der AVU Netz führt die Firma Korte aus Witten durch.

Zum Dorferug RESTAURANT

Wir begrüßen Sie in unserem traditionsreichen Haus!

Spezialitäten des Hauses:
Saftige Steakgerichte,
regionaler Genuss der liebsten Traditionsgerichte
sowie internationaler Kreationen.

Hauptstraße 16 | 45549 Sprockhövel | ☎ 02324 501310
Di.-Sa. 12.00-15.00 Uhr & 17.30-24.00 Uhr | So. 12.00-24.00 Uhr | Montag Ruhetag



Die ehemalige Verwaltungsnebenstelle in Niedersprockhövel, Hauptstraße 44. Hier saß auch schon eine Großtagespflege und ein Tanzstudio. Auch der Dienstsitz der Polizei ist mit dem Gebäude verknüpft. Ein Treffpunkt für Ehrenamtliche ist die Adresse auch. alle Fotos: Pielorz/privat

Hauptstraße 44: Fast schon ein „lost place“ in Sprockhövel

Hier sollen in Zukunft das Seniorenbüro und die Stabsstelle Ehrenamt untergebracht werden

Wissen Sie, was ein „lost place“ ist? Hinter dem Begriff verbirgt sich ein verlassener Ort, an dem Verfall und Natur regieren. Die Hauptstraße 44 in Sprockhövel, die ehemalige Verwaltungsnebenstelle, ist zwar noch nicht ganz verlassen, aber der Verfall hat die Regie längst übernommen. Die Stadtverwaltung möchte dem alten Gemäuer aus den Jahren 1905 und 1912 eine neue Nutzung einhauchen. Das Seniorenbüro mit seinen in der Regel betagten Besuchern soll in dem in die Jahre gekommenen Gebäude untergebracht werden. In der Verwaltungsvorlage steht: „Für die zukünftige Unterbringung des Seniorenbüros bietet sich die Nutzung freier Räumlichkeiten im städtischen Objekt Hauptstraße 44 (ehemals Großtagespflege) nahezu an. Zwar sind auch hier Umbauarbeiten (Türverbreiterungen, Umbau WC-Anlage, Verkabelung...) erforderlich, diese können aber in die ohnehin vorgesehene Sanierung des gesamten Objektes mit einbezogen werden. Auch bietet die räumliche Struktur mit einem etwa 70 qm großen ‚Eingangsbereich und Aufenthaltsbereich‘ die Möglichkeit zur Schaffung eines ‚offenen und modern ausgestalteten Treff- und Beratungsangebotes‘ für Seniorinnen und Senioren.“ Auch die derzeit von Evelyn Müller bekleidete Stabsstelle für das Ehrenamt könnte hier bald eine Bleibe finden.

Betrachtet man sich die Gebäudeschäden, wird deutlich: „Zukünftig“ ist relativ, denn hier ist es mit ein paar Pinselstrichen und etwas Verputz nicht getan. Mitten im Zentrum von Niedersprockhövel wirkt das Gebäude wie ein „lost place“ und verkommt zu einem wahren Schandfleck. Es ist einige Jahre her, da stand vor der Verwaltungsnebenstelle noch eine rote Telefonzelle, umgebaut zum Bücherschrank. Diese findet sich schon seit längerer Zeit am Busbahnhof. Ein Treffpunkt zum Stöbern ist die Hauptstraße 44 nicht mehr.

KOMMENTAR

Viele Sprockhöveler Bürger und Bürgerinnen gehen fast jeden Tag an dem alten Gemäuer mit seiner langen Tradition vorbei. Dabei können dem aufmerksamen Betrachter schon Tränen in die Augen kommen, wenn man sich das Gebäude einmal näher ansieht. Ungepflegt ist das eine, marode ist das andere. Hier gibt es nicht nur kleine Risse, sondern klaftergroße Spalten. Bröckelnder Putz und an vielen Stellen sind große Abblätterungen an der Fassade erkennbar. Innen sieht's nicht besser aus. Ich möchte hier gar nicht auf die Fragen zur energetischen Sanierung eingehen - viele Antworten dazu lässt die Politik noch im Unklaren. Es ist auch nicht das einzige Gebäude in der Stadt, welches so aussieht. Auch beim Sitz des Jugendzentrums an der Eickerstraße lässt manches in der Gebäudesubstanz zu wünschen übrig. Doch die Hauptstraße Nr. 44 scheint schlimmer dran zu sein. Wenn ich mir vorstelle, dass Seniorenbüro und das Ehrenamt hier einziehen sollen, dann beschleicht mich das Gefühl, dass gegenwärtige Amtsinhaber das nicht mehr erleben. Jedenfalls nicht in ihrer aktiven Berufstätigkeit. Saniert werden muss schnell, damit das Gebäude im Herzen von Niedersprockhövel nicht dauerhaft zu einem Schandfleck in bester Lage wird. Obwohl ein „lost place“ ist auch ein Tourismusmagnet. Und Kaffeetrinken kann man gleich nebenan in einem hübschen Café.



Dr. Anja Pielorz



Das sind keine kleinen Risse. Hier bröckelt der Putz und die Gebäudeschäden sind unübersehbar.

Aus zwei mach eins: Das gilt für Bürgerbüro und Bücherei

In Niedersprockhövel werden die Standorte aufgegeben. Haßlinghausen wird ausgebaut



Jahrelang haben Politik und Verwaltung Wert darauf gelegt, dass die Stadt Sprockhövel mit ihren zwei Hauptzentren in Niedersprockhövel und Haßlinghausen Bürgerbüros unterhielt. Die Zeiten sind vorbei. Das Bürgerbüro in Niedersprockhövel ist geschlossen. Foto: Pielorz

Der Stadtteil Niedersprockhövel muss sich von seiner Bücherei und dem Bürgerbüro verabschieden. Beides wird es in Zukunft nur noch in Haßlinghausen geben. Während man in der Vergangenheit aufgrund der Zweipoligkeit der Stadt Sprockhövel mit den beiden Zentren Haßlinghausen und Niedersprockhövel die Wichtigkeit an den beiden Standorten betonte, ist diese Zeit vor dem Hintergrund der finanziellen und personellen Ressourcen vorbei.

Die Bücherei in Niedersprockhövel ist bereits geschlossen. Unterbracht war sie im Bürgerhaus Nord, in dem jetzt aufgrund von Schimmelbefall in den eigenen Räumen ein Kindergarten eingezogen ist. Die Verwaltung sieht in der Konzentration auf den verbleibenden Standort in Haßlinghausen in der Gevelsberger Straße 13 nur Vorteile, soll doch hier eine multifunktionale Begegnungsstätte entstehen. Bei der Konzentration an einem Standort könne man die personellen Ressourcen besser einsetzen und komfortablere Öffnungszeiten anbieten. Die 26 Stunden verteilen sich im Moment auf eine Vier-Tage-Woche von Montag bis Donnerstag von 10 bis 13 Uhr sowie 14.30 bis 18 Uhr. Die Schließung von Niedersprockhövel habe keinen Einfluß auf Besucher- und Ausleihzahlen sowie Neuanmeldungen.

Blickt man in die Statistik, so zeigt sich im Jahresbericht 2021 rückblickend auf fünf Jahre, dass die Filiale in Haßlinghausen schon immer über mehr Ausleihmedien verfügte als Niedersprockhövel. Haßlinghausen hatte 2017 mehr als 14.000 Medien im Bestand, 2021 waren es noch 12.800. In Niedersprockhövel sank der Medienbestand von 9891 auf 9058. Die Ausleihe in Haßlinghausen stieg im gleichen Zeitraum von 11.759 auf 13.342. In Niedersprockhövel war ein leichter Rückgang von 11.762 auf 11.137 zu verzeichnen. Erste Zahlen für 2022 lassen die Stadtbücherei auf einen guten Weg hoffen. Der Festwertetat, also der Etat, über den die Medien angeschafft werden, wurde von 6.500 Euro auf 12.000 Euro nahezu verdoppelt. Die hohe Schlagzahl an neu verfügbaren Medien seit Jahresbeginn 2022 fällt den Kunden auf und stößt auf große Zustimmung. Bis August 2022 lag der Medienbestand bereits bei 23.009 Medien bei einer Ausleihzahl zum selben Datum von 16.509 Ausleihen insgesamt. Hinzu kommen dann noch die Ausleihen der Nutzerschaft über die Onleihe, die Ende Juli 2022 bereits bei 2.939 Vorgängen lag. Ein neuer Jahresbericht wird im September 2023 vorgelegt. Im letzten Jahr endete eine zwölfjährige Zusammenarbeit der Büchereien von Schwelm und Sprockhövel. Die Sprockhöveler kündigten. 47.000 Euro zahlte Sprockhövel für die Kooperation, die allerdings nicht sonderlich gut funktionierte. Schwelm sollte zwei Mitarbeiterinnen – 13 Stunden Leitungstätigkeit und 17 Stunden normale Büchereiarbeit – nach Sprockhövel entsenden. Immer wieder gab es personelle Ausfälle und auch die Beschaffung neuer Medien machte Probleme. Mit der neuen Büchereileitung Ricarda Gärtner und der aktuellen Konzentration auf den Standort Haßlinghausen soll ein Neuanfang die Dinge richten. Der Beschluss der Politik lautet daher wie folgt: Die Angebote der Stadtbücherei Sprockhövel werden zukünftig allein auf den Standort in Haßlinghausen konzentriert. Der Abhol- und Bringservice der Stadtbücherei ist nicht nur für Niedersprockhövel, sondern als Angebot für das gesamte Stadtgebiet (so weit wie möglich) unter Berücksichtigung der wirtschaftlichen Aspekte zu prüfen. Auch das Servicebüro, früher Bürgerbüro genannt, wird in Zukunft nur noch in Haßlinghausen zu finden sein. Zum Vergleich hat die Stadtverwaltung in die umliegenden Städte geschaut und in Ennepetal, Schwelm, Gevelsberg, Herdecke und Hattingen auch nur ein Bürgerbüro gefunden. Die Öffnungszeiten variieren in den Städten zwischen 23 und 32 Stunden und sind in manchen Orten nur nach Terminabsprache möglich. Derzeit hat das Bürgerbüro in Haßlinghausen nach Terminvereinbarung 29 Stunden geöffnet: In der Regel vormittags zwischen 8 und 12 Uhr sowie nachmittags am Montag und Donnerstag von 13.30 bis 18 Uhr. Die Verwaltung weist zudem auf die zunehmende Digitalisierung hin sowie die Möglichkeit, einen eingeschränkten Service in Niedersprockhövel in Zukunft auch im Seniorenbüro in der ehemaligen Verwaltungsnebenstelle an der Hauptstraße 44 anbieten zu können - wenn die Sanierung des Gebäudes irgendwann vollbracht sein sollte.

anja

Die Stadtbücherei in Niedersprockhövel packt ihren Koffer. Die Bürger müssen zukünftig in die einzige verbleibende Büchereifiliale in Haßlinghausen, Gevelsberger Straße 13. Immer noch aktiv: der Förderverein „Lesezeichen“, der die Bücherei tatkräftig unterstützt. Kontakt: Monika Klene, Telefon: 0151 11868072; E-Mail: mk@klenestyle.de. Foto: Pielorz



Hauptstraße 40 • 45549 Sprockhövel • ☎ 0 23 24/77 333 • www.pflegedienst-dahlhaus.de

Pflegedienst Dahlhaus
Die kompetente Hilfe

Wir stehen für:
▶ Verlässliche Einsatzzeiten
▶ Ausgebildete Mitarbeiter
▶ Ausführliche Beratung

Über **25** Jahre
Ihr zuverlässiger Partner für die Pflege!



Am 9. Juli ist es wieder soweit: das 8. Badewannenrennen geht an den Start.

Foto: Archiv Pielorz

Sprockhöveler Freibad: Badewannenrennen startet am 9. Juli

Personalmangel - Fachangestellte und Rettungsschwimmer werden noch dringend gesucht

Vor zehn Jahren hatte sich der neue Vorstand vom Freibad-Förderverein zum Ziel gesetzt, mehr Leben ins Freibad zu bringen. Eine Möglichkeit sollten spaßige und neue Events sein. Ingrid Leukers-Bölicke hatte die Idee zum Badewannenrennen mit karnevalesker Kostümierung, schließlich kommt sie ja aus dem Rheinland. Es fand zum ersten Mal im Sommer 2014 und dann in allen Folgejahren statt, bis Corona einen Stopp verursachte. Jedes Mal war es ein Riesenrennen und ein grandioser Wasserspaß. 2022 konnte das Rennen wieder aufgegriffen werden und findet in diesem Jahr am Sonntag, 9. Juli, 9 bis 17 Uhr, zum achten Mal statt. Dreißig Teams sind in der Regel dabei. Die Anmeldungen erfolgen online auf www.sprockhoevelschwimmt.de. Anmeldeschluss ist der Samstag, 8. Juli, 18 Uhr. Es gibt eine Obergrenze von 36 Teams. Marcel Beckers, Vorsitzender vom Förderverein, erklärt: „Ein häufiger Irrtum ist, dass man sich eine Badewanne selbst

mitbringen soll. Die werden jedoch durch den Förderverein gestellt. Es sind Acrylwannen mit einer umschließenden Konstruktion aus Abflussrohren, die verhindern, dass die Wanne sinken kann. Die Wannen wurden durch den Heizungs-Sanitär-Betrieb Decker gespendet, die Montage der Rohre mit PU-Schaum haben wir selbst durchgeführt. Wir dekorieren die Badewannen jedes Jahr aufs Neue, da die Deko (beispielsweise Quietsche-Enten) unter den ‚harten‘ Wettkampfbedingungen in Mitleidenschaft gezogen wird.“ Wie sich die Rennteilnehmer anziehen, das bleibt jedem selbst überlassen. Aufgrund von personellen Veränderungen und dem daraus folgenden akuten Personalmangel sind die Öffnungszeiten des Freibades eingeschränkt. Das Bad hat von 10 bis 20 Uhr geöffnet, Dienstag ist das Bad immer geschlossen. Gesucht werden weiterhin Kassierer, Rettungsschwimmer sowie Fachangestellte für Bäderbetriebe. *anja*

Haus am Quell: Neuer Einrichtungsleiter will mehr Leben

Janosch Müller möchte aus der schönen Naturlage des Hauses den Stadtteil-Mittelpunkt machen

Zum 1. Februar hat in der Altenhilfeeinrichtung der Evangelischen Perthes-Stiftung in Haßlinghausen Janosch Müller als Einrichtungsleiter seine neue Aufgabe übernommen. „Eine spannende Aufgabe. Zunächst einmal habe ich mich in den letzten Wochen und Monaten um die personelle Ergänzung der Mitarbeiter gekümmert. Wir sind rund sechzig Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, die sich im Team um unsere 75 bis 79 Bewohner und Bewohnerinnen kümmern. Neben dem Wohl der uns anvertrauten Menschen steht für mich die Mitarbeiterzufriedenheit ganz oben. Nur dann, wenn die Arbeit Freude bereitet und

man sich im Haus wohlfühlt, ist man dauerhaft gern im Team dabei. Mir ist es sehr wichtig, meine Mitarbeiterschaft im Haus zu halten und die Fluktuation sollte gering sein“, sagt Janosch Müller. Sowohl die Mitarbeiter in der Pflege als auch im sozialen Dienst arbeiten unmittelbar am Menschen. „Wir kommen unseren in der Regel betagten Bewohnern sehr nahe. Das setzt ein Vertrauensverhältnis voraus und wir sind immer bemüht, das Beste zu erreichen. Unser Haus ist derzeit voll belegt und wir haben eine Warteliste. In der Regel haben die Bewohner des Hauses mindestens Pflegegrad 3.

Darunter benötigt man schon eine Notwendigkeitsbescheinigung, um einen Platz zu erhalten. Derzeit leben mehr Frauen als Männer bei uns und die Aufenthaltsdauer ist sehr unterschiedlich. Die bundesweite Statistik sagt aus, dass ein Großteil der Heimbewohner in Altenhilfeeinrichtungen bereits im ersten Jahr verstirbt, aber wir haben viele Bewohner, die viele Jahre bei uns leben. Wir versuchen, sie in der Zeit bei uns zu mobilisieren - denn keine Krankheit schließt Aktivitäten aus. Allerdings ist es sehr herausfordernd, Ausflüge zu veranstalten. Denn der gesundheitliche Zustand der Bewohner lässt eine Teilnahme nicht immer zu (...) Das ist nicht einfach“, so Müller. Daher lege man den Schwerpunkt auf Aktivitäten im Haus.

Mehr Leben von außen nach innen holen

„Wir backen mit den Bewohnern Waffeln, wir singen, wir bekommen Besuch von einem Therapieclown. Wir haben Kontakt zum Naturschutzbund und zum Kneipp-Verein genüpft. Wir wünschen uns Auftritte und Besuche von Chören und Kindern. Gerne dürfen sich auch Vereine mit Tieren melden, die Zeit und Lust auf einen Besuch haben. Ich kenne das aus meinem früheren Arbeitsleben. Da bekamen Bewohner beispielsweise eine Socke über die Hand gezogen und ein Hund hat sie wieder ausgezogen. Auch Streicheleinheiten mit Kaninchen kommen sehr gut an. Und wir wünschen uns Ehrenamtliche, die unseren Bewohnern Zeit schenken. Durch die Corona-Pandemie und die langen Maßnahmen danach insbesondere für Alten- und Pflegeheime, haben wir hier eine große Lücke, die wir erst langsam wieder füllen können.“

Das Haus am Quell liegt landschaftlich im Grünen, aber am Rande des Stadtteils. „Ich wünsche mir, dass der Rand irgendwann zum Mittelpunkt wird.“ Der durch den Anbau des Hauses entstandene neue Konferenzraum soll auch für kleine Gruppen und Vereine nutzbar sein. Wenn gewünscht, sogar mit einem kleinen Catering. Anfragen per Mail unter haq-sprockhoevel@perthes-stiftung.de.

Auch der Förderkreis Haus am Quell e.V., der zum 50-jährigen Bestehen des Hauses gegründet wurde, lebt wieder auf. Dringend gesucht werden neue Mitglieder. Oft sind es Angehörige, die einen lieben



Tanja Kaschel, Andre Schäfer und Klaus Schäfer vom Förderkreis Haus am Quell mit dem neuen Einrichtungsleiter Janosch Müller. Foto: Pielorz

Menschen im Haus am Quell besuchen und dabei auf den Förderkreis aufmerksam werden. Dieser hat in der Vergangenheit immer wieder finanzielle Unterstützung in enger Absprache mit der Einrichtungsleitung geleistet: vom Kleintransporter über eine Tombola beim Sommerfest, der finanziellen Übernahme von künstlerischen Auftritten bis zu zum Weihnachtskuchen, Waffeleisen, Kaffeeautomaten, Sonnenmarkise, Ausflügen - es ist alles dabei. *anja*

Förderkreis Haus am Quell, Vorsitzender Andre Schäfer, Mausegatt 11 in 45549 Sprockhövel. Kontonummer des Förderkreises für Spenden: Sparkasse Schwelm-Sprockhövel, IBAN DE46 4545 1555 000 103 1525.

Osteopathie bei Tinnitus (Ohrgeräusch) und Schwindel



Liegt die Ursache für ein Ohrgeräusch in einer Halswirbelsäulenproblematik, so lässt sich dieses gut mit einer osteopathischen Behandlung beeinflussen. Zum Einsatz kommen Techniken der Manuellen Therapie und der Craniosacralen Osteopathie. Ohrgeräusche werden als Brummen, Sausen, Summen, Klingeln, Pfeifen oder auch Sausen vom

Patienten wahrgenommen. Innenohrschädigungen, Mittelohrerkrankungen, Infektionen oder auch andere Erkrankungen wie Multiple Sklerose, Hirntumore oder psychische Erkrankungen können weitere Verursacher eines Tinnitus sein. Krankheitsbilder wie der Hörsturz und der Morbus Menière gehören zu den Innenohrschädigungen und können von anfallsweisem Drehschwindel, Übelkeit und Erbrechen, Schwerhörigkeit und eben diesen Ohrgeräuschen begleitet werden. Extremer Stress und psychische Belastungsstörungen sind Faktoren, die das Entstehen eines Tinnitus begünstigen und auslösen können und unser vegetatives Nervensystem in eine Ausnahme-situation versetzen.

Auch bei stressinduziertem Tinnitus oder einer psychischen Ursache des Tinnitus ist eine osteopathische Behandlung sinnvoll. Die Behandlungstechniken der craniosacralen Osteopathie haben beruhigenden Einfluss auf unser vegetatives Nervensystem und fördern so die Regeneration der beteiligten Strukturen. Sanfte Mobilisation der

Schädelknochen, der Occipitalregion (Hinterhaupt) und des Sacrum (Kreuzbein) führen zu Entspannung. Entspannung ist die Voraussetzung für Regeneration, Verbesserung der Durchblutung des Innenohres, positive Beeinflussung eines möglicherweise bestehenden arteriellen Bluthochdrucks (Hypertonie).

Neben der osteopathischen Behandlung unterstütze ich mit homöopathischen Mitteln die Beschwerden, die ein Tinnitus auslöst. Dies kann nach ausführlicher Repertorisation das Konstitutionsmittel sein oder auch ein homöopathisches Komplexmittel.

Zu den möglichen homöopathischen Mitteln gehören nach Boericke z.B. Causticum, Kalium phosphoricum und Lycopodium (Brummen) oder auch Graphites und Pulsatilla (Dröhnen), Belladonna und Graphites (Läuten wie von Glocken).

Praxis für Naturheilkunde & Physiotherapie
Osteopathie Homöopathie Biodiagnostik

Christina Schwoerer-Böhning
Heilpraktikerin mit
Schwerpunkt Osteopathie



Hattinger Str. 36
45549 Sprockhövel

02324/591897

physiohandundfuss.de



Frauke Schittek (kleines Foto) hat ein Helferteam zusammengetrommelt und Sponsoren gesucht und gefunden, die mit ihr das Stadtfest 2023 durchführen. Foto: Pielorz/privat

Sponsoren sind da: Stadt(teil)fest kommt

Das Stadt(teil)fest in Niedersprockhövel kommt! Nachdem Organisatorin Frauke Schittek mit ihrer Da-Capos-Projektschmiede und zahlreichen weiteren Helfern und Helferinnen aus dem Umfeld von Einzelhandel und Gastronomie eifrig die Werbetrommel gerührt hat, nimmt das Stadtfest vom 8. bis 10. September Gestalt an. „23.000 Euro kommen von Sparkasse, Volksbank und der WIS“, sagt Frauke Schittek. Hinzu kämen weitere Sponsoren, teilweise auch mit privaten kleineren Beträgen. Außerdem gäbe es

noch die Standgebühren. Rund 50.000 Euro wird sie brauchen - sind es doch weniger, muss inhaltlich abgespeckt werden. „Die Standgebühr berechnen wir anhand der Anzahl der Stände und teilen sie den Teilnehmern dann mit. Sie orientiert sich an den Umlagen der letzten Jahre. Je mehr mitmachen, je günstiger wird es für alle“, sagt sie und verweist auf die Homepage www.da-capos.de/stadtfest2023/ und den Anmeldebutton zum Mitmachen. Auch das Rahmenprogramm wächst: Die Band Blue House wird dabei sein, die Musikschule, Uli Pätzold-Jäger,

der Fanfarencorps Hattingen/Bochum. Jesse Lee Davis ist angefragt sowie weitere Bands. Es wird einen Gottesdienst geben und am Sonntag ein Kinderland auf dem Parkplatz der Volksbank mit einem großen Flohmarkt. Auch der verkaufsoffene Sonntag soll kommen. „Die Stadt sagt, da ist alles in trockenen Tüchern“, so Frauke Schittek, die laut ihrer Aussage per Mail und Telefon mehrfach Kontakt zu den Verantwortlichen aufgenommen hat. „Wichtig ist aber heute zu sagen: Das Stadtfest kommt! Ich mache die Verträge fertig. Jetzt geht's los.“ *anja*

Müttercafé hat Plätze frei

Im Müttercafé MuKi der Caritas Ruhr-Mitte in Niedersprockhövel werden mit Beginn des neuen Kindergartenjahres, also nach den Sommerferien, Plätze frei. Das Café richtet sich an Schwangere und Mütter mit Kindern im Alter bis zu drei Jahren. Bei den Treffen immer donnerstags von 9.30 bis 11 Uhr an der Von-Gallen-Straße 7 können sich die Frauen austauschen, während die Kinder spielen. Wer gerne zur MuKi-Gruppe dazustoßen möchte, meldet sich bei Telja Teubner unter Tel. 02324/56990-20 oder per Mail an sb-hattingen@caritas-en.de.

Neben den Gesprächen untereinander können vor Ort Fragen zu Themen rund um Schwangerschaft, Stillen, Beikost, Kindersicherheit im Haushalt und vieles mehr besprochen werden. Bei Bedarf kann das Caritas-Team zu den Frühstückstreffen Hebammen, Trageberaterin oder andere Fachkräfte einladen.

Öffnungszeiten Freibad

Das Freibad öffnet eine Stunde später - Öffnungszeiten sind ab sofort von 10.00 Uhr bis 20.00 Uhr. Kassenschluss ist um 19.00 Uhr. Am Dienstag bleibt das Freibad komplett geschlossen. Eine kurzfristige Änderung des Schließungstages aufgrund von Wetterverhältnissen ist leider nicht möglich, da die Aufstellung von Dienstplänen langfristig erfolgt.

Kinder erlaufen 1910 Euro

Der Förderverein des Musikkindergarten Gedulderweg veranstaltete den 3. Spendenlauf nach 2016 und 2017. Auch dieses Mal war es wieder das Ziel, Gelder für eine Neuanschaffung zu erlaufen.

„Wir möchten für die Kinder eine neue Sprossenwand für den Turnraum anschaffen, da die alte Wand letztes Jahr abgebaut werden musste. 12.000 Euro sind für den Förderverein alleine aber nicht stemmbar“, so Lena Müller, erste Vorsitzende des Fördervereins. „Wir haben uns sehr gefreut, dass unsere Kindergartenleitung Lena Brinkmann den Kontakt zu Christian Rudoff hergestellt hat, da Christian die ersten beiden Spendenläufe organisiert und schon mehrere Projekte in seiner Amtszeit im Kindergarten umgesetzt hat. Nach einem ersten Treffen war schnell klar, das wir als Vorstandsteam ebenfalls einen solchen Lauf auf die Beine stellen wollten. Zusammen sind wir dann in die Vorbereitung und Planung gegangen.“

Nach der Planung wurde die Anmeldung verteilt. Die Freude bei Kindern und Eltern war groß. Schnell kamen die Anmeldungen zurück und es war klar, dass viele Kinder dabei sein werden. „Am Ende waren es 62 Anmeldungen und die Kinder, die zwischen zwei und sieben Jahre alt sind, haben insgesamt 803 Runden geschafft. Durch die Spender der Kids, die pro Runde oder pauschal spenden konnten, wurde die Summe von 1910 Euro erlaufen“, freut sich Lena Müller.

Durch eine großzügige Spende der Sparkassenstiftung und den Sponsoren unseres Spendenlaufs konnte die Sprossenwand dann tatsächlich bestellt werden.

„Was mit einem Spendenlauf möglich ist, wusste ich ja noch von 2016 und 2017. Deswegen war mir klar, was das für eine Chance für die Kinder ist. Aus diesem Grund habe ich auch sofort zugesagt, als ich gefragt wurde. Die Zusammenarbeit mit Lena Müller und ihrem Vorstandsteam war super und hat unheimlich viel Spaß gemacht. Ebenso war Lena Brinkmann eine enorme Hilfe bei der Durchführung des Spendenlaufs“, so Christian Rudoff.

Förderverein und Kindergarten, vor allem aber die Kinder, bedanken sich bei der Sparkassenstiftung und natürlich auch bei den Sponsoren: Hytorc Technologies GmbH, PMG GmbH & Co. KG, Resol GmbH, Swiss Life Finanzkanzlei Hattingen, K&S Sachverständige GmbH, Restaurant Am Schlagbaum, Brillen Brandes, Harke Küchen, Lutz & Lucy, Orthopädie Ahrenhövel, Zwergenhäuschen, Steakhouse Rose und VW Kuhlmann.



Haben eine tolle Leistung für ihre neue Sprossenwand erbracht: einige Kinder aus dem Musikkindergarten Gedulderweg. Foto: privat

Physiotherapie Vanderborcht

Fersensporn?

Ihre Füße tragen Sie jeden Tag...

... ein Leben lang.

Bei einer Entzündung des Fußbandapparates können wir Ihnen ein spezielles Tape anbieten, welches Bänder entlastet, und so Schmerzen und Entzündungen lindern kann.



Lesen Sie unseren Praxisnewsletter zu dem Thema.

Tel.: 02324/ 74351
www.vanderborcht.de
Alte Bergstr. 2 | 45549 Sprockhövel

Was ist ein Fersensporn?

Beim Fersensporn handelt es sich um einen knöchernen Auswuchs am Fersenknochen. Er entsteht durch einseitige Überlastung, Übergewicht und Fehlstellungen. Durch die starke Beanspruchung kommt es zu einem knöchernen Anbau an der Ferse, im Bereich des Sehnenansatzes finden sich kleinere Verletzungen mit einer Entzündungsreaktion. Symptome eines Fersensporn sind Schmerzen im Bereich der Ferse, entweder bei den ersten Schritten nach dem Aufstehen oder auch nach längerer Belastung.

Doch woher kommt überhaupt ein Fersensporn? Über Jahrzehnte flacht das Längsgewölbe des Fußes ab, dadurch gerät die Plantarfascie unter Zug und es kann zur Reizung am Ursprung der Fascie kommen. Der übermäßigen Belastung versucht der Körper gegenzusteuern: Er lagert Kalk an den betroffenen Sehnenansätzen ein, um für mehr Stabilität zu sorgen. Der Fersensporn ist also eigentlich eine Art Notfallmaßnahme unseres Organismus. Hält die Fehlbelastung jedoch weiter an, kann sich das Gewebe um den Knochenauswuchs herum entzünden und Schmerzen bereiten. Vor allem Übergewicht, Muskelschwäche, Fehlstellungen, eine verkürzte Wadenmuskulatur, Wirbelsäulenfehlstellungen und ein Beckenschiefstand können mögliche Ursachen sein.

Auch falsches Schuhwerk tut den Füßen nicht gut. Dabei kommt es nicht nur auf die Absatzhöhe an. Eine dünne Ledersohle bei flachen Schuhen kann Fersenschmerzen ebenso hervorrufen wie zu kleine Schuhe oder eine nicht ausreichende Dämpfung der Schuhsohle. Die Überbelastung der Ferse führt so dauerhaft zu schmerzhaften Beschwerden.

Aber es gibt Hilfe. Verschiedene therapeutische Ansätze können die Schmerzen lindern und dafür sorgen, dass die Belastung des Fußes abnimmt. Es gibt Schuheinlagen, ein spezielles Tape, eine physikalische Therapie und entzündungshemmende Medikamente. Helfen diese nicht, können Stoßwellen oder Röntgenstrahlen Linderung verschaffen. Eine operative Behandlung ist in der Regel nicht notwendig.

WOHLFÜHLZONE

tagespflege am turm

Besuchen Sie uns in der Einrichtung oder rufen Sie uns an.

Monika Paschek
Hauptstraße 62
45549 Sprockhövel
☎ 02324/68595 19
post@tagespflegeamturm.de
www.tagespflegeamturm.de

Tagesbetreuung für Senioren: Gesellschaft, Unterhaltung, Pflege

B-Plan Pfannenschmiede

Zum Bebauungsplanentwurf des Bebauungsplanes Nr. 89 „An der Pfannenschmiede“ liegen noch bis zum 14. Juli die Unterlagen bei der Stadt Sprockhövel aus. Interessierte Bürger können die Pläne auch online unter www.sprockhoevel.de/zukunftsprojekte abrufen. Um die Struktur des Mischgebietes zu erhalten und insbesondere eine geordnete langfristig erhaltende städtebauliche Entwicklung zu sichern, ist die Aufstellung eines Bebauungsplanes erforderlich. Wesentliches Ziel der Planung ist es, die an der Bochumer Straße und der Straße „An der Pfannenschmiede“ vorhandenen gewerblichen Bauflächen zu sichern und den Standort weiterhin als Ansiedlungsfläche für nicht störende Gewerbebetriebe zu erhalten. Anregungen und Bedenken können schriftlich, über ein Online-Beteiligungsportal oder per E-Mail (planen-umwelt@sprockhoevel.de) bis zum 14. Juli vorgebracht werden.



Zwanzig Jahre Shantychor - das wurde in Sprockhövel mit einem Festkonzert gefeiert.

Foto: Shanty-Chor

„Blaue Jungs“ singen seit zwanzig Jahren

Die Feier zum 20-jährigen Bestehen des Shantychores war bereits im Jahr 2020 geplant. Aber die Corona-Pandemie machte alle Pläne zunichte. Jetzt konnte endlich gefeiert werden. Selbstverständlich gab es beim Jubiläumskonzert auch Unterstützung von der Küste mit dem befreundeten Shantychor Carolinensiel sowie Villakkorleon e.V. aus Wuppertal. Der bereits 1895 gegründete Männergesangsverein Hasslinghausen musste sich wie viele andere Chöre mit schwindenden Mitgliederzahlen auseinandersetzen. Deshalb wurde bereits im Jahr 1999 die Idee geboren, in einen Shantychor überzugehen. Seit 2000 besteht dieser nun mit großem Erfolg. Die Mitgliederzahlen stiegen wieder an und sind bis heute sehr konstant. Zahlreiche Auftritte machten den Chor weit über Sprockhövel hinaus bekannt. Der Chor probt immer donnerstags ab 19.15 Uhr in der AWO Begegnungsstätte, Kleinbeckstrasse 41, in Sprockhövel. Natürlich freut er sich über neue Mitglieder. Kontakt zu sangesfreudigen Sängern gibt es per Mail unter info@shanty-chor-hasslinghausen.de.

Du hast gerade noch gefehlt!

Für das neue Konzertprojekt im November 2023 sucht die Gruppe „sacro pop“ Verstärkung im Chor und lädt Interessierte herzlich ein: alle, die sowieso gerne singen, alle, die gemeinsam mit anderen netten Leuten singen möchten, und diejenigen, die das Chorsingen einfach mal ganz unverbindlich ausprobieren möchten - sie alle können im Rahmen eines Projektchores mitzumachen.

Die regelmäßigen Proben unter professioneller Leitung finden freitags von 19.30 bis 21.30 Uhr statt im Gemeindeheim St. Januarius, Von-Galen-Str.7, in Sprockhövel. Geprobt wird ein vielfältiges Liedgut in netter Gesellschaft. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Es entstehen keine Kosten. Die Teilnahme ist unverbindlich. Start: Nach den Sommerferien.

Bei Interesse gerne melden bei: Gabi Tornberg-Nowak 0171 4840587 oder per E-Mail imdia-log@sacro-pop.de.



Känguru-Wettbewerb: Sie haben gewonnen

Ganz gespannt haben die rund 170 teilnehmenden Schülerinnen und Schüler der Jahrgänge 5, 6, 7, 9 und 10 der Wilhelm-Kraft-Gesamtschule in den letzten Wochen auf die Ergebnisse gewartet. Vor den Sommerferien wurden die Urkunden für die Teilnahme am Känguruwettbewerb in Mathematik verliehen. Schulsieger wurde Moritz aus der 7d, der zu seiner Urkunde noch einen kleinen Extrapreis erhielt. Über das T-Shirt für die meisten am Stück richtig gelösten Aufgaben freute sich Jonas aus der 6d. In Jahrgang 5, der die meisten Teilnehmenden hatte, erreichte Theo aus der 5c den 1. Platz, gefolgt von Ilvi aus der 5e und Max aus der 5f. Im 6. Jahrgang erreichte Mathilda aus der 6d die meisten Punkte, gefolgt von Alexander aus der 6b und Jonas aus der 6d.



Haben ein Händchen und vor allem einen Kopf für Zahlen, die Teilnehmer und Teilnehmerinnen am Känguru-Wettbewerb. Foto: privat

Je oller je doller

– die reifere Generation trifft sich im „Café Doll“

Da Capos Projektschmiede kommt den Wünschen von Haßlinghauser Senioren und Seniorinnen nach und bietet eine Plattform, wo man sich im höheren Alter treffen, quatschen, gemeinsam Kartenspielen, sich gegenseitig unterstützen und Geschichten erzählen kann. Jeden ersten und dritten Mittwoch im Monat zwischen 15.30 und 17.30 Uhr direkt am Rathausplatz, gegenüber vom Busbahnhof in Haßlinghausen wird aufgetischt zu Kaffee, Tee und Keksen.

Da Capos lädt in die Geschäftsräume am Rathausplatz 1 zum offenen Seniorentreff ein. Geleitet durch einen erfahrenen Altenpfleger und Rettungssanitäter kommt man zusammen und hat eine gute Zeit. Gemütlichkeit ist hier Trumpf! Das Angebot ist kostenlos und wird ehrenamtlich geführt. Wer sich angesprochen fühlt darf gerne auf eine Tasse Kaffee vorbei kommen. Informationen unter 0160 8723214.

REWE



Besser einkaufen. Seit 1963.

Rathausplatz 10
45549 Sprockhövel

KOSTENLOS!

Ab einem Einkaufswert von 10,- € erhalten Sie in unserem Markt gegen Vorlage dieses Coupons

eine Flasche 0,33 l
Moritz Fiege Radler

Einzulösen bis zum 8. Juli 2023.



* Pro Person wird ein Gutschein eingelöst. Nur solange der Vorrat reicht. Das Pfand ist zu entrichten.

Qualität ist unser Prinzip

Besucherbergwerk bringt die Welt des Bergbaus näher

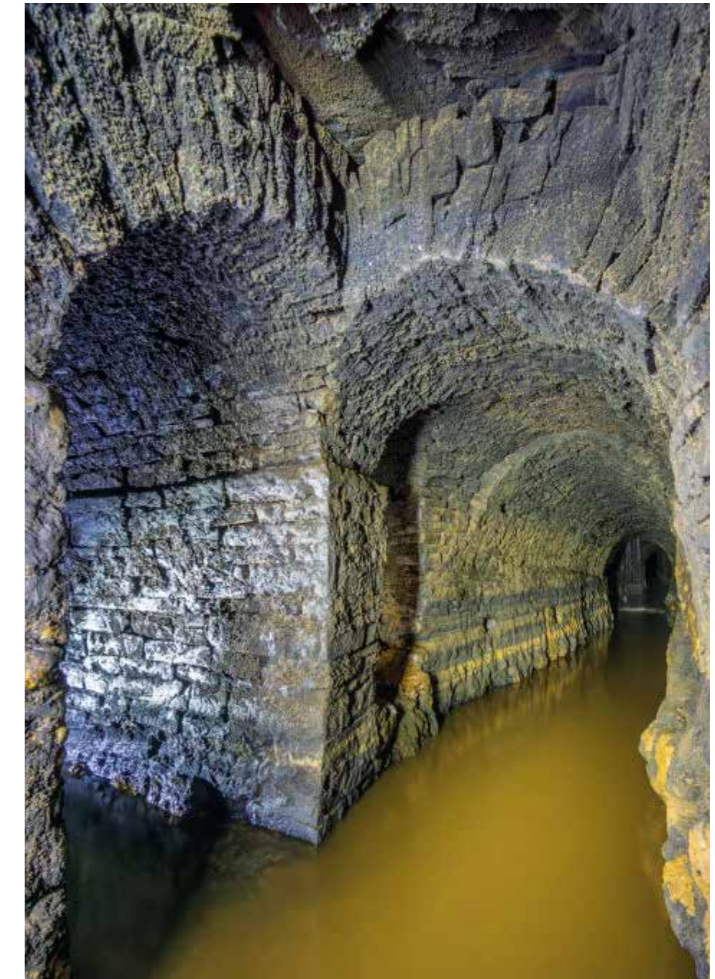
Das Besucherbergwerk Stock und Scherenberger Erbstollen hatte kürzlich die große Freude, eine besondere Besuchergruppe willkommen zu heißen. Zum ersten Mal in der Geschichte des Bergwerks besuchte eine Grundschulklasse außerhalb von Sprockhövel, nämlich aus Duisburg, das historische Gelände. Mit großer Begeisterung und Neugier reisten die Schülerinnen und Schüler extra mit einem großen Reisebus nach Sprockhövel an, um das Bergwerk zu erkunden.

„Der Besuch der Grundschulklasse markiert nicht nur eine Premiere für das Besucherbergwerk, sondern auch für einen Busparkplatz. Zum ersten Mal wurde ein Reisebus direkt am Stollen geparkt, was eine spannende Herausforderung darstellte. Der Verein arbeitet bereits an einer Lösung, um künftig die Parkmöglichkeiten für Busse zu verbessern“, erzählt Lasse Knährich, Vorsitzender des Vereins Bergbauaktiv Ruhr e.V.

Verein freut sich über Besucher

Die Begegnung mit der Grundschulklasse war ein Experiment und zeigte deutlich, wie wichtig es ist, jungen Menschen die faszinierende Welt des Bergbaus näherzubringen. Knährich weiter: „Allerdings bindet der Besuch einer Schulklasse auch erhebliche Kapazitäten des Vereins. Aus diesem Grund können solche Besuche nicht regelmäßig angeboten werden. Dennoch freut sich der Verein über jeden, der sich engagieren und unterstützen möchte, um solche Bildungsinitiativen zu ermöglichen.“ Ronald Mayer, Denkmalschutzbeauftragter des Stock und Scherenberger Erbstollens, ergänzt: „Wir sind begeistert, dass wir die Grundschulklasse aus Duisburg bei uns begrüßen durften. Es ist uns ein Anliegen, nicht nur der jungen Generation aus Sprockhövel die Geschichte über die Wiege des Ruhrbergbaus nahezubringen.“ Das Besucherbergwerk Stock und Scherenberger Erbstollen lädt auch weiterhin interessierte Besucher jeden Alters ein, die faszinierende Welt des Bergbaus zu erkunden. Mit fachkundigen Führungen und einer authentischen Atmosphäre bietet das Bergwerk ein unvergessliches Erlebnis.

Neben Besuchen sind jetzt sogar Trauungen an diesem besonderen Ort möglich. Mehr Informationen zum Besucherbergwerk gibt es unter www.stock-und-scherenberg.de.



Das Besucherbergwerk ist für Kinder und Erwachsene ein Erlebnis.

Foto: Mayer

Was sticht denn da?

Im Sommer haben Mücken Hochsaison

Allein in Deutschland sind fast 50 Mückenarten beheimatet. Und es werden immer mehr. Umso wichtiger ist es zu wissen, wie man sich vor den Blutsaugern schützen kann. Viele wissen nicht, dass nicht das Licht, sondern der Geruch von Menschen die Mücken anlockt. Auf der Suche nach Blut orientieren sich die Mückenweibchen neben Parfum und anderen Duftstoffen vor allem am Schweißgeruch. Auch das in der Atemluft enthaltene Kohlendioxid lockt sie an, was den Schutz besonders schwierig macht.

Was bewirkt ein Mückenspray?

Mückensprays, z.B. auf Basis von DEET oder Icaridin, setzen genau hier an und wirken wie eine unsichtbare Schutzhülle. Die eingesetzten Wirkstoffe vertreiben die Mücken oder sie beeinflussen ihre Geruchsorgane so, dass sie den Körpergeruch von Menschen nicht mehr



GLÜCKAUF APOTHEKE

Jetzt bei uns:

Verschiedene Mückensprays,
wie Anti-Brumm, Mosquito
Mückenschutz und vieles mehr ...

Kommen Sie vorbei und
lassen Sie sich bei uns beraten!

Malte Kehrman

Mittelstraße 11
45549 Sprockhövel
Tel.: 0 23 39/23 29



wahrnehmen können. Produkte hierzu sind z.B. Anti Brumm, Mosquito Mückenschutz, aber auch reine ätherische Öle wie Lavendel, Zedernholz oder Citrone. Die Glückauf-Apotheke berät Sie hierzu gerne!

WOHNMOBIL-CENTER
Am Wasserturm

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen



☎ 03944-36160
www.wm-aw.de

JUWELIER LÜTTGEN
UHREN & SCHMUCK
SEIT 1980

Goldankauf

Heggerstraße 11 45525 Hattingen
TEL 02324-24453 FAX 02324-593281
mail@juwelier-luettgen.de
www.juwelier-luettgen.de

HEIMAT
www.hattingen-elfringhausen.de

04.-06. August 2023
FEST ELFRINGHAUSEN



BHV

„Wurzelwerk“ in den Sommerferien

Viele Kinder von Geflüchteten aus dem persischsprachigen Raum können die Sprache ihrer Eltern zumindest teilweise sprechen und verstehen, aber nicht mehr lesen und schreiben. Das will die Flüchtlingshilfe Sprockhövel mit ihrem Projekt „Wurzelwerk“ ändern. In den Sommerferien bietet sie zwei Persischkurse für Kinder an. Für diese Idee hat sie den Sonderpreis von „WIR - Wohnen im Revier“ in Höhe von 500 Euro gewonnen. Die Kurse sollen den Kindern den Wert ihrer Herkunftssprache deutlich machen. Es geht vor allem darum, das Lesen und Schreiben zu üben.

Beide Kurse laufen vom 3. bis 21. Juli und finden statt montags bis donnerstags in der Artothek an der Gevelsberger Str. 13 in Haßlinghausen. Der erste Kurs richtet sich an Kinder mit geringen oder keinen Persischkenntnissen und läuft von 9 bis 11 Uhr, der zweite ist für Fortgeschrittene und läuft von 11.15 bis 14.15 Uhr. Beide Kurse schließen mit einem gemeinsamen Ausflug ab. Die Leitung der Kurse haben zwei Geflüchtete übernommen, die in Sprockhövel leben. Die aus dem Iran stammende Sprachlehrerin Maryam Haidarivafi leitet den An-

fängerkurs, der aus Afghanistan geflüchtete Universitätsdozent Erkin Quachmas den Kurs für Fortgeschrittene. Die 500 Euro Preisgeld von „WIR - Wohnen im Revier“, einem Zusammenschluss meist kommunaler Wohnungsunternehmen, fließen in die Übungsleiterpauschale für die Lehrkräfte, weitere 500 Euro gibt die Flüchtlingshilfe Sprockhövel dazu. Eltern, die ihre Kinder zu einem der Kurse anmelden möchten, können dies tun montags bis freitags von 10 bis 17 Uhr im MachMit, Mittelstraße 67.

Musikschule macht Ferien

Das Büro der Musikschulverwaltung Sprockhövel bleibt bis zum 14. Juli geschlossen. Ab dem 17. Juli sind die Mitarbeiterinnen Frau Blake und Frau Spormann wieder für die Öffentlichkeit erreichbar. Öff-

nungszeiten im Kulturhaus an der Gevelsberger Straße: montags und mittwochs von 8 bis 12 Uhr sowie 13 bis 16 Uhr; dienstags und donnerstags von 8 bis 13 Uhr und freitags von 8 bis 12 Uhr. Die Verwaltung der

Musikschule ist auch telefonisch erreichbar unter der Rufnummer 02339/917-153. Musikschulleiterin Annegret Theis steht ab 17. Juli auch wieder unter der Rufnummer 02339/917-155 zur Verfügung.

Elfringhauser Heimatfest im August

Das beliebte Elfringhauser Heimatfest findet in diesem Jahr vom 4. August bis zum 6. August statt. Startschuss ist am Freitag, 4. August, um 15.30 Uhr mit der Seniorenfeier, bei der sich alle Anwesenden auf Kaffee und Kuchen freuen dürfen. Am Samstag startet das Fest um 18 Uhr mit Speis und Trank. Die offizielle Eröffnung des Heimatfestes erfolgt

um 20 Uhr. Anschließend gibt es Musik mit DJ Krügix und um 22.30 Uhr die Große Tombola. Sonntags sieht das Programm folgende Punkte vor:
11 Uhr: Ökumenischer Gottesdienst unter dem Schirm und Kindergottesdienst in der Kapelle
12 Uhr: Das Bandwebereimuseum öffnet
13 Uhr: Shanty Chor MGV Hass-

linghausen 1895, Kuchen- und Tortentheke
14.30 Uhr: Beginn des Kinder- nachmittages, 1. Vorstellung Kasperle-Theater mit „Lilly's Puppenbühne“
16 Uhr: 2. Vorstellung Kasperle-Theater mit Lilly's Puppenbühne
17 Uhr: Luftballon-Start
Danach „Abblasen“ durch das Jagdhornbläserkorps.

Abiturjahrgang 2023 an der Wilhelm-Kraft-Gesamtschule

Nach ereignisreichen und aufregenden Wochen haben 56 Schülerinnen und Schüler ihre Schullaufbahn erfolgreich mit dem Erreichen der Allgemeinen Hochschulreife beendet! Laut Statistik gehören die Ergebnisse zu den besten, die die Wilhelm-Kraft-Gesamtschule seit dem Zentralabitur

jemals erreicht hat. Ausgiebig gefeiert wurde am 16.6. in der Eventlocation Palazzo in Wuppertal-Elberfeld. In diesem Rahmen wurden auch die Abiturzeugnisse ausgegeben.

Folgende 56 Schülerinnen und Schüler haben das Abitur in diesem Jahr an der Wilhelm-Kraft-Gesamtschule bestanden: Aya Abo Oyouun Assud, Emre Ataman, Jannik Baumann, Nils Becker, Stina Beckmanning, Gajus Duncan Berghöfer, Amelie Bruzek, Joy Elise Brzoska, Jan Luka Dekorsi, Saziye Gudrun Dogan, Lotte Donner, Lissa Dzierson, Philip Elias Essel, Mika Aljosa Faulenbach, Marie Lena Freisewinkel, Bastian Göbelsmann, Janina Melanie Götz, Jasmin Gross, Ekin-Taylan Günes, Lena Hahn, Emma-Djamila Heintze, Lena Höher, Nele Jaqueline Hornig, Natalie Jagla, Dennis Latif Karakas, Philipp Karusseit, Till Philipp Klein, Josephine Kohl, Henri Krebsbach, Annika Lehmann, Melina Julie Mahler, Adnan Caner Manaz, Sebastiano Mangiameli, Artyom Melikyan, Dimitri Miller, Kilian Mühlenbeck, Leonie Fiona Neutenkötter, Jonas Overmann, Noah Reim, Svetlana Rimmel, Mika Lars Rinas, Luanda Rippschläger, Kimberly Schlüter, Youri Schmidt, Benno Jan Schulz, Lara Serrano Barrero, Sotirios Skourtis, Kevin Stankevics, Fiona Stein, Feline Marlen Stoltenberg, Maurice Thrun, Flavio Trevisi, Isabell Waldhelm, Immi Gülüsum Yüseköl



Sommer, Sonne, Musik, Cocktails, Film und Vergnügen Sommerliche Veranstaltungen im Juli und August in Witten, Hattingen und Sprockhövel

Der Sommer ist da und mit ihm das Sommerwetter, welches dafür sorgt, dass viele Veranstaltungen im Freien stattfinden können. IMAGE hat sich schlaugemacht und zeigt einige sommerliche Veranstaltungen, die im Juli und August auf interessierte Besucher warten.



Hoch die Cocktailgläser! Strand und Urlaubsgefühl gibt es in Witten und Hattingen mitten in der Stadt.

Foto: Sikora

Palmen in Witten

In Witten wird das Urlaubsgefühl mitten in die Stadt geholt. Am 28. und 29. Juli verwandelt sich der Rathausplatz in eine sommerliche Oase mit Liegestühlen, Palmen und leckeren Cocktails.

Karibisch in Sprockhövel

Das Urlaubsgefühl in der Stadt Einzug halten lassen, dies ist auch das Ziel von „Sprockhövel karibisch“. Vom 18. August bis 20. August findet das Festival erstmalig auf dem Volksbank Parkplatz statt. Die Besucher können sich auf frische Cocktails, Liegestühle und feinsten Karibiksand freuen. Dazu gibt es Live-Musik und zum exotischen Ambiente passende Speisen.

4 und für Erwachsene 10 Euro. Weitere Infos und Tickets gibt es unter: www.kino.stadtwerke-witten.de

Kultur im Innenhof

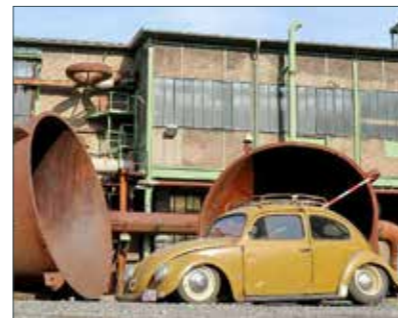
Im Innenhof des Haus Witten finden sich zu verschiedenen Terminen Bands und Künstler ein, um den Kultursommer 2023 gebührend zu zelebrieren. Am 01. Juli um 19.30 Uhr gibt es für 11 Euro beispielsweise die Wittener Band „No Escape“ auf die Ohren und am 8. Juli sind die Soul Tenors ab 19.30 Uhr zu Gast und geben Musical Hits, eigene Soul Balladen und internationale Gospels zum Besten. Bis zum 12. August geben sich noch Musiker wie Le Clou, Rroyce, The Silverettes, Unknown Blues und KommMitMann!s die Klinge zum Innenhof in die Hand. Die genauen Termine und Tickets gibt es auf www.kulturforum-witten.de.

Hattingen hat den Blues

Am Samstag, 12. August, startet um 17 Uhr das Open-Air „Bluesfestival Blankenstein“. LiveAmStein und die Stadt Hattingen bringen zum dritten Mal das lockere Bluesfestival auf den Marktplatz Blankenstein in Hattingen. Es werden „The Smoking Wolf Band“ und „Vanja Sky Band“ die abendliche Stille im Freien mit ihrer Musik durchbrechen. Der Eintritt ist frei. Auch für Essen und Trinken ist vor Ort gesorgt.

Heiße Öfen in Hattingen an der Henrichshütte

Wenn polierter Lack in der Sonne glitzert und sich die Besucher nicht entscheiden können, was heißer ist - die Sonne oder die heißen Flitzer - dann der Hoffmann Speedster Classic Day am LWL-Museum Henrichshütte, Werksstraße 31-33. Zum zweiten Mal findet das Spektakel für Fans, Freunde und Fahrer der Klassiker unter den Fahrzeugen am Sonntag, 9. Juli, 10-18 Uhr, statt. Für 10 Euro (5 Euro Kinder von 6-17 Jahren) kann man die Oldtimer bestaunen oder selbst mit seinem Fahrzeug teilnehmen. Weitere Infos auf www.henrichshuette.de unter „Veranstaltungen“.



Heiße Flitzer gibt es im Hochsommer an der Henrichshütte in Hattingen. Foto: LWL-Museum Henrichshütte

Abkühlen Untertage

Wem die Hitze zu sehr zusetzt, findet Abkühlung unter der Erde in Witten. Bei der „Unter-Tage-Tour“ kann man am 19. August, 10.30 bis 16.30 Uhr, in angenehmer Kühle den Ruhrbergbau im Besucherbergwerk der Zeche Nachtigall auf den Grund gehen. Aber aufgepasst: Die Tour ist beliebt und ein weiterer Termin im Sommer schon komplett ausgebucht. Tickets und weitere Informationen zur den Bergbautouren gibt es unter: www.stadtmarketing-witten.de/entdecken-erleben/touren-fuehrungen/industrie-bergbau

Filmabend im Freien

Zum zweiten Mal findet das Stadtwerke Open-Air-Kino im Freibad Annen statt. Noch bis zum 9. Juli, kann man unterm Sternenhimmel den Stars der Filmindustrie zuschauen. Täglich gibt es um 15 Uhr eine Kindervorstellung und donnerstags bis sonntags eine Abendvorstellung um 19 Uhr für Erwachsene Filmfans. Der Kino-Spaß kostet für Kinder

Umtriebiger Sprockhöveler Freibad

Der Freibadförderverein (FFS) sorgt seit Jahren in Sprockhövel dafür, dass sich das Freibad an der Bleichwiese 9 einen Tag lang in eine fantastische Lokation für Film und Musik verwandelt. In diesem Jahr findet das 7. Open-Air-Kino im Freibad am 26. August von 17 bis 23 Uhr statt und bietet den Besuchern Salsa-Live-Musik von „Macondito“ und dem Film „Die Goldfische“.

Doch auch weitere Veranstaltungen locken im Sommer zahlreiche Gäste ins Bad wie am 9. Juli, 10-17 Uhr, das 8. Sprockhöveler Badenwannenrennen oder am 20. August, 10-12 Uhr, der Freibad-Taufgottesdienst. Weitere Infos und Termine sind unter www.sprockhoevelschwimmt.de zu finden. nxs



Das Freibad in Sprockhövel wird am 26. August zum Freiluftkino. Foto: FFS



- Einbruchschutzfolie
- Splitterschutzfolie
- Sonnenschutzfolie
- Sichtschutzfolie
- UV-Schutzfolien für Fenster u. v. m.

DITMAR

Vertrieb und Montage von Glasbeschichtungsfolien

Märkische Straße 198
42281 Wuppertal
Tel. 02 02 / 52 40 55

www.dittmar-ek.de

Mit einem guten Gefühl in die Ferien

Urlaubszeit ist Einbruchzeit: Die sechs besten Tipps für ein sicheres Zuhause

Egal ob es in die Ferne geht oder ob man die eigene Heimat erkunden möchte: Die Menschen in Deutschland freuen sich auf die bevorstehende Reisezeit. Häuser und Wohnungen stehen dann länger leer - und können zu einem gefundenen „Fressen“ für Einbrecher werden. Ungebetenen Gästen sollte man es so schwer wie möglich machen, hier sind die besten Tipps:

1. Auf elektronische Abschreckung durch Alarmanlage setzen
Eine durch Bewegungsmelder hell beleuchtete Außenwand ist hilfreich. Den besten Schutz und die beste Abschreckung jedoch bieten professionell installierte Alarmanlagen mit modernen Überwachungskameras und Verbindung zum Smartphone. Sobald bei Einbruch ein Alarm ausgelöst wird, erhält man per App eine Nachricht aufs Handy und hat Zugriff auf die Kameras. Mehr Infos gibt es etwa unter www.verisure.de. Moderne Alarmsysteme sind zudem an eine Notruf- und Serviceleitstelle angebunden, wo Profis rund um die Uhr die Alarmsignale verifizieren und gegebenenfalls schnell handeln.

2. Mechanischer Schutz: Einbrechern das Leben erschweren
Alles, was Zeit kostet, wirkt auf Einbrecher abschreckend. Daher gilt es, Fenster und Türen vor allem im Erdgeschoss doppelt abzusichern. Auch in den Obergeschossen sollte alles gut verriegelt sein. Kletterhilfen wie Leitern oder Gartenmöbel sollte man möglichst wegschließen. Und statt einen Ersatzschlüssel zu verstecken, sollte man ihn lieber bei einer Vertrauensperson abgeben. Denn geübte Einbrecher kennen alle gängigen Schlüsselverstecke.

3. Im Smart Home Anwesenheit simulieren
Mit Tricks lässt sich im Smart Home Anwesenheit vortäuschen. Dazu zählen eine Beleuchtung, die sich selbstständig ein- und ausschaltet, Rollläden und Jalousien, die selbsttätig hoch und runter fahren, und programmierbare LED-Leuchten, die wie ein eingeschalteter Fernseher flackern.

4. Gute Nachbarschaft - und Unordnung im Wohnzimmer
Ein überquellender Briefkasten oder ein wuchernder Rasen signalisieren Einbrechern: Hier ist für längere Zeit niemand zu Hause. Nachbarn, die regelmäßig den Briefkasten leeren oder sogar den Rasen mähen, schaffen Abhilfe. Und wenn man selbst im Wohnzimmer ein bisschen Unordnung hinterlassen hat, suggeriert das Einbrechern, dass jederzeit jemand zurückkommen kann.

5. Brandschutz nicht vergessen
Um auch das Brandrisiko zu minimieren, unbenötigte Elektrogeräte während der Abwesenheit vom Strom nehmen, aber Achtung: Die Alarmanlage sollte unbedingt am Netz bleiben.

6. Soziale Medien
Es ist ratsam, weder eine private E-Mail-Abwesenheitsnotiz einzurichten noch auf Social Media anzukündigen, dass man verreist. Schlimmstenfalls liest ein potenzieller Dieb mit. DJD



Die ganze Familie freut sich darauf, dass es endlich in die großen Ferien geht - das Zuhause sollte während der Abwesenheit gut geschützt sein. Foto: DJD/www.verisure.de

Machen Sie Ihre Sicherheit zu unserer Aufgabe!

- Fenster- und Türsicherung
- Einbruchmeldeanlagen Funk & Draht
- Brandmeldeanlagen Funk & Draht
- Schließanlagen / Zutrittskontrolle
- Elektroarbeiten
- Fenster und Türen

zertifiziert nach
DIN EN 16763

Teamverstärkung gesucht!!!
Elektroinstallateur (m/w/d)
für die Errichtung, Reparatur und Wartung von Elektroanlagen

Bebelstraße 19 · 58453 Witten · Tel. 02302 278 11 77

me-sicherheit.de



Nächster Erscheinungstermin:
Image Donnerstag, 3.8.2023
Anzeigenschluss: Mittwoch, 19.7.2023

Ooh, ist das gemütlich!



Ihr WOohn-Spezialist bei allen Einrichtungsfragen!

Über
120.000
Artikel
auf ostermann.de
im Online-Shop

OSTERMANN.de

Das Zuhause des Wohnens

WITTEN

A44, Abf. Witten-Annen (45) Gewerbegebiet Annen
Fredri-Ostermann-Straße 1 · 58454 Witten · Telefon 02302.9850

Einrichtungshaus Ostermann GmbH & Co. KG • Firmensitz: Fredri-Ostermann-Str. 1-3, D-58454 Witten

ÖFFNUNGSZEITEN: Mo - Sa: 10.00 - 19.00 Uhr

HKüchen
Ihr Küchenteam mit Leidenschaft

Bei uns bekommen Sie eine fachkundige Beratung, Aufmaß, Lieferung und eine 1A-Montage aus einer Hand.
WIR SIND FÜR SIE DA!
 Vereinbaren Sie gerne einen Beratungstermin telefonisch oder per E-Mail.

PLANUNG VERKAUF MONTAGE & MODERNISIERUNG KÜCHENZÜGE

Gekennzeichnete Kundenparkplätze zwischen den Häusern 73 + 75!

Harke Küchen T +49 (0)2324 78580 post@kuechen-harke.de
 Hauptstraße 71 F +49 (0)2324 71464 www.kuechen-harke.de
 45549 Sprockhövel

Öffnungszeiten: Mo., Di., Do. Fr. 10.00 – 18.30 Uhr, Mi. 10.00 – 20.00 Uhr
 und nach Vereinbarung, Samstag Ruhetag

Verkauf
 Vermietung
 Verwaltung

Rund um die Immobilie sind wir für Sie da!

BRÜCKNER
 IMMOBILIEN

VERWALTUNG · VERMITTLUNG · VERKAUF

Tel.: 02324/53767
 Bruchstr. 45 · 45525 Hattingen

Der Trend in der Küche

2023 ist der Trend für die Küchen klar: es soll behaglich und gemütlich sein. Farblich liegen Erdtöne im Trend. Natur hat Vorrang. Daher schätzen die Verbraucher Materialien wie Holz, aber auch Glas. Bei den Elektrogeräten ist Funktionalität Trumpf. Auch die sogenannte „Smart Kitchen“ hat ihre Liebhaber. Ganz wichtig ist auch hier das Thema Nachhaltigkeit: Die modernen Geräte sollen langlebig sein. Die Küche ist bei vielen Familienfeiern ein zentraler Treffpunkt. Nicht selten verlagert sich die Feier in die Küche. Daher ist die Planung oder Modernisierung der Küche besonders wichtig. hier hat der Küchenprofi gute Ideen und kann die persönliche Traumküche vor Ort planen.

SMS von einem Paketdienst: Vorsicht Abzocke!

Piep: eine neue SMS. Unerwartet, aber nicht unrealistisch die Info: „Verspätete Lieferung. Um Ihr Paket zu erhalten, müssen Sie eine Zollsteuer von 1,99 Euro zahlen.“ Darunter gleich ein Link. Kurzes Grübeln: Haben meine Frau oder ich kürzlich was im Ausland bestellt? Bei einem Betrag von 1,99 Euro kann man sicher nicht viel falsch machen... Kann man aber doch!

Nahezu in Wellen rollen Betrugsaschen über das Land, um ohne großes Zutun an das Geld anderer Menschen zu kommen. Klassisch der Enkeltrick, relativ neu sind SMS von angeblichen Paketdiensten oder auch vorgegaukelte Nachrichten von einer Bank oder dem Finanzamt. Ähnliche Texte lauten: „Ihre Bestellung #123456 wird in Kürze eintreffen. Fortschritt verfolgen: *Link*“, oder „Ihr Paket hat Verspätung. Jetzt Lieferung bestätigen: *Link*“. Übrigens, wie DHL erklärt, werden Zollgebühren bei Zusendungen aus dem Ausland erst bei der Zustellung kassiert. Möchte jemand vorab Zollgebühren erheben, ist – zumindest bei einer Belieferung durch DHL – von Betrug auszugehen.

Aus SMS und Phishing wird „Smishing“

Tippt der Empfänger im guten Glauben auf die empfangene SMS und gibt über den beigefügten Link persönliche Daten preis, hat er kriminellen quasi die Tür zu seinem Handy geöffnet. Die Folge können schädliche Apps, Abfallen, die Zusendung von weiteren SMS an die eigenen Kontakte bis hin zu unerlaubten Abbuchungen vom Bankkonto sein. Betrugsversuche per E-Mail werden als „Phishing“ bezeichnet. Die Betrugsform über SMS ist als „Smishing“ bekannt. Das Wort ist eine Kombination der Begriffe „SMS“ und „Phishing“. An die Daten sind die Absender zum Beispiel aus gehackten Datenbanken, unseriösem Adresshandel oder aus Telefonbucheinträgen anderer Handy-nutzer gekommen.

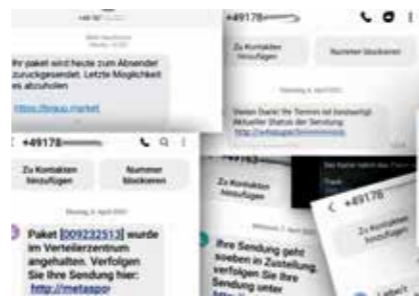


Foto: Verbraucherzentrale NRW

Tipps von der Verbraucherzentrale NRW

Bei jeder SMS eines angeblichen Paketdienstes sollten Sie grundsätzlich skeptisch und vorsichtig sein. Antworten Sie grundsätzlich nicht auf eine ominöse SMS, sondern löschen Sie die Kurznachricht. Allein schon Ihre Antwort zeigt dem Absender, dass die Rufnummer aktiv genutzt wird.

Tippen Sie den angebotenen Link nicht an und erlauben Sie erst recht nicht die Installation einer neuen App. Schalten Sie Ihr Handy bei dem Verdacht einer Fremdnutzung in den Flugmodus, fertigen Sie Bildschirmfotos als Beweis an und erstatten Anzeige bei der Polizei. Deinstallieren Sie eine schädliche App im abgesicherten Modus Ihres Handys.

In den Einstellungen Ihres Handys können Sie Spam-Filter und Sicherheits-Apps installieren, um solche SMS von vornherein zumindest zu reduzieren. Hilfreich auch, wenn Ihre Geräte durch Updates immer auf dem aktuellen Stand sind und eine Drittanbietersperre bei Ihrem Mobilfunkanbieter aktiviert ist. Als letzte Möglichkeit könnte das Zurücksetzen Ihres Gerätes auf die Werkseinstellung oder der natürlich aufwendige Wechsel Ihrer Rufnummer helfen.

Erwarten Sie tatsächlich ein Paket, kontaktieren Sie den Paketdienst gegebenenfalls telefonisch, per Mail oder über seine Internetseite in einem Browser. Sie müssen dann eine Ihnen bekannte Sendungsnummer eingeben, über die Sie dann den Status Ihrer Sendung prüfen können. dx



Dream-Team: Photovoltaik und Dachdeckerhandwerk

Um rund 20 Prozent stieg der Anteil von Photovoltaik (PV) an der Stromerzeugung im letzten Jahr. Damit ist Photovoltaik bei den erneuerbaren Energiequellen mit 58 Terawattstunden Strom klarer Gewinner. Und der PV-Trend wird sich weiter fortsetzen, zumal neben Fördergeldern ab 2023 auch steuerliche Vergünstigungen genutzt werden können.

Dachdecker installieren PV-Anlagen

Wichtig für Bauherren zu wissen: Geht es um die Installation von Solaranlagen, ist das Dachdeckerhandwerk, gemeinsam mit dem Elektrohandwerk, der richtige Ansprechpartner. Der Dachdecker weiß, worauf es ankommt, wenn er die Module entweder als Aufdachanlage aufs Dach stellt oder integriert mit Solarelementen im Dach verbaut. Denn neben einer funktionierenden Stromerzeugung soll sich eine PV-Anlage auch harmonisch ins architektonische Gesamtkonzept einfügen. Der Umgang mit traditionellen und modernen Baumaterialien, die Ausführung von Wärmedämmungen und energiesparenden Maßnahmen an der gesamten Gebäudehülle gehören zu den täglichen Aufgaben des Dachdeckers. „Das Dachdeckerhandwerk besitzt die umfassende Kompetenz, um alle an Dach und Wand anfallenden Arbeiten selbst auszuführen. Das schützt vor Überraschungen, wie beispielsweise undichte Dächer nach der Installation einer PV-Anlage. Nicht umsonst lautet die offizielle Definition des Dachdeckerhandwerks auch „Fachgewerk für die gesamte Dach-, Wand- und Abdichtungstechnik“, erklärt Dirk Bollwerk, Präsident des Zentralverbands des Deutschen Dachdeckerhandwerks (ZVDH).

Koordinierung der Gewerke

Wird eine PV-Anlage nach den geltenden Fachregeln installiert, kann sich der Bauherr in der Regel 20 Jahre lang an klimafreundlichem Strom durch Sonnenenergie erfreuen. Weitere Voraussetzung für einen störungsfreien Ablauf ist zudem eine koordinierte Abstimmung zwischen dem Dachdecker- und Elektrohandwerk. Neben der vorhandenen Gebäudeelektrotechnik muss auch der passende Anschluss ans Verteilernetz der Energieversorger berücksichtigt werden. Die Bundesverbände beider Gewerke haben daher letztes Jahr eine umfassende Kooperation beschlossen, um eine fachgerechte Umsetzung der PV-Strategie auf Deutschlands Dächern sicherzustellen.

Innungsbetriebe stehen für Qualität

Bereits bei der Planung ist der Dachdecker-Innungsbetrieb die erste

Wahl, denn seine Mitglieder bilden sich regelmäßig weiter, um ihre Kunden und Kundinnen fachkundig beraten zu können. So wissen sie, welche Dächer geeignet sind, ob Indach- oder Aufdachsysteme die bessere Variante sind, wie es sich mit innovativen Solarziegeln verhält, oder informieren über Systeme zum Energie-Gebäudemanagement. Auch mit Fördermaßnahmen kennen sich Dachdecker und Dachdeckerinnen aus. Mittlerweile haben über 1.000 Dachdeckerbetriebe an einer ZVDH-zertifizierten Weiterbildung zum Photovoltaik-Manager im Dachdeckerhandwerk teilgenommen, Ende des Jahres werden es 2.000 sein.

Wer einen Innungs-Dachdeckerbetrieb sucht, wird hier fündig: www.dachdecker.de. Alle Infos zu neuen steuerlichen Regelungen sind auf der Website des Finanzministeriums abrufbar: www.bundesfinanzministerium.de. akz-o



Mittlerweile haben über 1.000 Dachdeckerbetriebe an einer ZVDH-zertifizierten Weiterbildung zum Photovoltaik-Manager im Dachdeckerhandwerk teilgenommen. Foto: HF/Redaktion/akz-o

Berkermann Bauelemente GmbH

Mehr Infos unter weru.com

BEREIT FÜR NOCH MEHR INDIVIDUALITÄT?

MIT UNSEREN HAUSTÜR-NEUHEITEN.

DREI VORTEILE IHRER NEUEN HAUSTÜR

- Sie verwirklichen Ihre Ideen: Von der Technik bis zum Komfort. Und vom Design bis zur Lackierkunst.
- Sie leben bequemer: auf Wunsch mit praktischer HandsFree-Funktion. Und automatischem Türöffner.
- Sie werten Ihr Zuhause auf: Immer optisch perfekt passend. Und immer in exzellenter Qualität.

DESIGN KOMFORT INDIVIDUELL

Berkermann Bauelemente GmbH
 Kirchweg 8 · 45549 Sprockhövel
 02324-971885 + 971886
 info@berkermann-bauelemente.de · www.berkermann-bauelemente.de

Patrick Becker GmbH
 Ihr Dachdeckermeister in Sprockhövel

Steildächer – Flachdächer und Abdichtungen – Fassadenbekleidungen – Bauklempnerei
 Dachfenster (Velux Experte) – Balkon- und Terrassensanierung
 Asbestsanierung und Entsorgung – Reparaturen, Inspektionen und Wartungen

VELUX Experte

Tel. 02324 / 90 38 13 · info@dachbecker.de · www.dachbecker.de

Vierzig Jahre DIE GRÜNEN in Sprockhövel

Ortsverband trat erstmalig 1984 zur Wahl des Stadtrates an und erreichte 9,7 Prozent



Ein altes Zeitungsfoto von Michael Korte aus der Tageszeitung vom 15. August 1984. Britta Altenhein ist ganz links zu sehen, Udo Beckmann ist der 3. von rechts.

Quelle: Stadtarchiv Sprockhövel



Prägten die Sprockhöveler Grünen in ihrer ganzen vierzigjährigen Geschichte: Udo Beckmann, verstorben 2021, und Britta Altenhein. Fotos: Grüne Sprockhövel

1983 gründeten sich in Sprockhövel die Grünen. Zehn Grüne zwischen 15 und 30 Jahren wagten damals den Startschuss. Susane Skovronek und Udo Beckmann wurden als gleichberechtigte Sprecher gewählt. Beckmann sollte 37 Jahre dem Stadtrat angehören und starb 2021 völlig unerwartet mit nur 64 Jahren. Auch Britta Altenhein gehörte zu den Gründungsmitgliedern und sollte der Kommunalpolitik ihren Stempel aufdrücken. Die Ratsfrau, die den Verzicht auf das Mandat im Stadtrat 2022 aus gesundheitlichen Gründen verkündete, war 38 Jahre ununterbrochen im Sprockhöveler Kommunalparlament tätig. Ob als stellvertretende Bürgermeisterin oder bei den inhaltlichen Themen wie Stadtentwicklung und Verkehrserziehung – die Kommunalpolitikerin war ein Schwergewicht in der Sprockhöveler Kommunalpolitik und - wie auch Dr. Udo Beckmann - selbst bei politischen Gegnern hochgeschätzt. Vor vierzig Jahren brachten die Grünen mit den Themen Klima- und Umweltschutz völlig neue Ideen in die politische Landschaft. Im Bund gründeten sie sich bereits im Januar 1980. Das Ziel: Sie wollten die Politik in Deutschland verändern. Die Umwelt darf nicht zerstört werden! Pflanzen, Tiere und Landschaft müssen geschützt werden. Der Zeitpunkt für diese Themen war gut gewählt. Die Friedens- und

Umweltbewegung bestimmten weitgehend die öffentliche Diskussion und brachten damit auch die neue Partei ins Gespräch. Den Einzug in den Bundestag schaffte die junge Partei bei vorgezogenen Neuwahlen am 6. März 1983 mit 5,6 Prozent. Der damalige Bundeskanzler Helmut Kohl gab der Partei übrigens zwei Jahre...Bei der Kommunalwahl am 30. September 1984 in NRW ziehen die Grünen schon mit rund 1300 Mandaten in die Stadt- und Gemeinderäte Nordrhein-Westfalens ein, im Landesmittel erreicht die Partei stolze 9,1 Prozent der Stimmen.

Im Jahr 1984 treten die Grünen in Sprockhövel an

In Sprockhövel treten die Grünen erstmalig 1984 zur Wahl des Rates an und erreichen 9,7 Prozent und damit drei Sitze. „Global denken - lokal handeln“ lautete das Motto. Neben der Zerstörung der Natur wandten sie sich gegen Aufrüstung und zunehmende Militarisation der Gesellschaft sowie die Herrschaft der Technokraten. Auf Platz 1 kandidierte Britta Altenhein, auf Platz 2 Udo Beckmann und auf Platz 3 Peter Schullenburg. Auch Nichtmitglieder standen auf der Wahlliste und ganz wichtig war damals die gleiche Verteilung der Plätze zwischen Männern und Frauen - damit Gleichberechtigung auch praktiziert wurde und nicht nur eine Floskel blieb. Bei der letzten Kommunalwahl 2020 erreichten die Grünen in Sprockhövel ein Ergebnis von 24,8 Prozent der Stimmen und sitzen mit zehn Ratsmitgliedern im Sprockhöveler Stadtrat. Die Politik der Grünen, in Sprockhövel geprägt durch Altenhein und Beckmann, kam bei den Bürgern an. Die Weltereignisse wie der Gau in Tschernobyl im April 1986 befeuern die Situation. Auch eine eigene Zeitung ließ in Sprockhövel nicht lange auf sich warten. Anfang 1985 erschien zum ersten Mal der „Kaktus“, damals auch noch auf grünem Papier. Grün und stachelig, will sagen „grün und unbequem“, sollte damit zum Ausdruck gebracht werden. Die ersten Exemplare wurden noch mit der Schreibmaschine geschrieben, dann kam Kollege Computer. Umwelt- und Verkehrspolitik sind bis heute wichtige Themen geblieben. Aber auch eine nachhaltige Wirtschaftspolitik gehört dazu. Auf ihrer Homepage erklärten die Grünen zum Thema Busbahnhof in Niedersprockhövel und die Diskussion um seinen zukünftigen Standort: „Viel zu oft muss für Bauprojekte die Natur weichen. Auch in Sprockhövel haben wir immer wieder angemahnt, den grünen Charakter unserer Stadt stärker zu beschützen. Jetzt machen wir Nägel mit Köpfen: Damit einer der letzten Grünstreifen in Niedersprockhövel nicht verschwindet, muss der Busbahnhof da bleiben, wo er ist.“ Mittlerweile gibt es dazu den Ratsbeschluss, den Busbahnhof am alten Standort zu sanieren und auf die Alternative des Neubaus am Grünstreifen des Freibades zu verzichten. Die Grünen positionieren sich außerdem gegen den Ausbau des Autobahnkreuzes Wuppertal-Nord und bezogen in der Vergangenheit Stellung gegen die Umgehungsstraße L70n in Niedersprockhövel (die allerdings gebaut wird und in diesem Jahr fertig werden soll) und setzen sich ein für Fußgänger und Fahrradwege. Klima- und Umweltschutz, aber auch eine nachhaltig aufgestellte Wirtschaft sind und bleiben Schwerpunktthemen der Grünen. anja

Die Glückaufhalle war zum 40. Jubiläum der Grünen Sprockhövel gut gefüllt. Bei Kaffee und Kuchen, Live Musik und verschiedenen Gesprächsrunden auf der Bühne (unter anderem mit Sabine Noll, Olaf Schade, Verena Schäffer und Thomas Schmitz (Fraktionsvorsitzender der Grünen Sprockhövel)) haben sich viele Grüne von jung bis alt, aber auch SPD, CDU und FDP zur gemeinsamen Feier getroffen. Image gratuliert herzlich zum Jubiläum! Foto: JN

Auf in die Wiese mit Wildblumen

Ein Wildblumenbeet hat viele Vorteile

Auch wenn Gartenbesitzer gern an der frischen Luft sind, gehören Rasenmähen und Unkrautjäten meist nicht zu den Lieblingsbeschäftigungen. Aber es geht auch anders: Wer sich mehr Freizeit wünscht und gleichzeitig die Artenvielfalt unterstützen möchte, kann über naturnahes Gärtnern nachdenken. Blühende Wiesen ziehen nicht nur Gartenfreunde, sondern auch viele gefährdete Insekten an. Immer mehr Hobbygärtner legen sich deswegen eine Wildblumenwiese an, um so gezielt die Natur zu unterstützen. Dafür muss sich nicht der komplette Garten verwandeln. Für den Anfang reichen wenige Quadratmeter. Ein Wildblumenbeet ist schnell angelegt: Grundlage ist eine mehrjährige Samenmischung, empfehlenswert ist beispielsweise die Wildgärtner Freude-Mischung „Bienengarten“ von Neudorff, speziell für Bienen und Hummeln. Arten wie die Moschusmalve oder der Natternkopf sind besonders wildbienenfreundlich und tragen zum Schutz der mehr als 500 Bienenarten in Deutschland bei.

Und so funktioniert es: Einfach den Rasen mit einem Spaten entfernen und den Boden lockern. Dann die Samenmischung ausstreuen, leicht andrücken und so lange feucht halten, bis es grünt. Einmal ausgesät, wachsen die pollenreichen Blüten jedes Jahr wieder und bieten Nützlingen eine üppige Speisekarte von April bis September. Die Wildblumenwiese kann weitgehend sich selbst überlassen werden. Auch im Sommer kommen die Pflanzen gut mit den hohen Temperaturen klar, Wässern ist nicht notwendig.

Gemäht wird einmal im Frühsommer und im März, vor dem Austrieb. Das Schnittgut einige Tage liegen lassen, damit die Blütensamen ausfallen. Im Herbst empfiehlt es sich, verblühte Pflanzen nicht zu entfernen. Insekten haben dann die Möglichkeit, in den hohlen Stängeln zu überwintern und die Pflanzensamen helfen Vögeln über den Winter. Weitere Tipps zum naturgemäßen Gärtnern gibt es unter www.neudorff.de oder im Gartenfachhandel. txn

TIPP: Blumenwiese: Bitte nicht betreten!

Während der Blütezeit im Sommer sollten Blumenwiesen so wenig wie möglich betreten werden, denn die meisten Pflanzen sind trittempfindlich und erholen sich nach dem Abknicken nur schwer. Wer seinen Garten vor allem als Fläche für Spiel, Sport oder Grillpartys nutzen möchte, muss dennoch auf Wiesenblumen nicht unbedingt verzichten. Möglich sind auch Kombination aus trittbelastbarem Rasen und



Der Sommer ist da!

Jetzt unser blühendes Sortiment an Stauden, Beet- und Balkonpflanzen sowie Rosen- und Ziersträuchern pflanzen! Große Sortenauswahl an Container-Obstbäumen!

Die Containerbaumschule mit Qualität und fachlicher Beratung!

Bommerholzer Str. 98 • 58456 Witten-Bommerholz
Tel.: 0 23 02/ 66 05 0 • Fax: 0 23 02/7 13 30 • Mo.-Fr. 8-18 Uhr • Sa. 8-14 Uhr
Internet: www.bommerholzer-baumschulen.de



Fotos: Neudorff/txn

Arealen, in denen die wilden Schönheiten blühen. Landschaftsgärtner legen auf Wunsch Randstreifen oder Inseln in der Rasenfläche entsprechend an.

TIPP: Die 70/30-Regel bei Gräsern/Blumen

Weltweit gibt es ca. 14.000 Arten von Gräsern. Selbst in Gegenden mit extremen Wetterbedingungen sind sie zu finden. Sie trotzen der Hitze in Wüsten und Steppen, dem Wind an Küsten und auf Dünen sowie der Feuchtigkeit von Sümpfen und Teichen. Ihre Farben- und Formenpracht ist erstaunlich. Es gibt Arten mit blauen, roten, weißen und sogar fast schwarzen Halmen und Blättern, einige zeigen sich gestreift, andere wiederum gefleckt. Ob unter sich oder zusammen mit blühenden Stauden - Gräser eignen sich hervorragend für Kompositionen, die mit Kontrasten in Farben und Formen bestechen. Landschaftsgärtner empfehlen für grasbetonte Gärten häufig die 70/30-Regel. 70 Prozent des Gartens werden dabei mit Gräsern bepflanzt, während die restlichen 30 Prozent Pflanzen mit farbenfrohen Blüten vorbehalten sind. So entstehen selbst dann keine auffälligen Lücken im Beet, wenn die Stauden verblüht sind. BGL



...mehr als NUR Steine!



Natursteinbrüche  Bergisch Land

...für Haus und Garten

- Terrassenplatten aus Stein
- Pflastersteine und Palisaden
- Mauersteine und Felsen
- Gabionen, Brunnen und Deko...

www.natursteinbrueche.de

Natursteinbrüche Bergisch Land GmbH, Hahnenfurth 5, 42327 Wuppertal · Fon +49 20 58 78 26 90





AUFLÖSENDE HYPNOSE
BIORESONANZ UND AKUPUNKTUR
OMNI-HYPNOSE THERAPEUTIN

DR. MED. CLAUDIA SCHÖNENSTEIN | FACHÄRZTIN FÜR ALLGEMEINMEDIZIN

Mit Hypnose abnehmen mit HypnoSlim®

- Auflösen von blockierenden Emotionen und ihren Ursachen
- Aufbauen von neuem Selbstwertgefühl
- Stärken der Eigenmotivation
- Veränderung des Essensmusters im Unterbewusstsein
- Unterstützung neuer Lebenspläne und Selbstverwirklichung
- Zurückfinden zur eigenen Essenskontrolle
- Normalisierung des Essverhaltens ohne zu hungern
- Essen wird wieder zur natürlichen unbelasteten Nahrungsaufnahme ...

... denn Abnehmen beginnt im Kopf
HypnoSlim® mit Hypnose zum Wohlfühlgewicht!

Breitestr. 109 · 58452 Witten
 +49 (0) 170 6137 260
 www.hypnose-schönenstein.de

Innovative Ideen für die Zukunft von morgen

Vier Teams, vier Unternehmen, vier Wochen: Beim zweiten Ruhr-Makerthon haben junge Menschen aus Hochschulen innovative Ideen für Unternehmen aus der Region entwickelt. Das Gemeinschaftsprojekt der Wirtschaftsförderungsagentur Ennepe-Ruhr hat in der Hattinger Business-WG Grauzone seinen Abschluss gefunden.

„Die Teams wurden vier Wochen lang individuell von Mentoren unterstützt und haben passgenaue Workshops zu Themen wie Nachhaltigkeit, Geschäftsmodellentwicklung und Präsentationen besucht. Die vorgestellten Ideen können sich sehen lassen: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben den Unternehmen wertvolle Impulse zu klimafreundlichen Innovationen gegeben“, kommentiert Dietrich Dinges von der EN-Agentur den zweiten Ruhr-Makerthon.

Am erfolgreichsten waren Marcel Kramer von der Hochschule Bochum und Marvin Schwarze von der FH Südwestfalen. Ihr Konzept für eine optimierte Materialausnutzung bei Laserschneidverfahren wurde von den Mitgliedern der Fachjury auf Platz 1 gesetzt. Freuen dürfen sich die beiden damit nicht nur über ein Preisgeld von 3.000 Euro. Ihre Innovation, die Reststücke automatisiert katalogisiert und in neuen Produkten verwertet, wird zukünftig von der Ennepetaler Firma FACO Metalltechnik auch umgesetzt.

Auch die anderen Ideen zeichneten sich durch ihre Kreativität aus, lassen erkennen: hier waren kreative Problemlöserinnen und Problemlöser am Werk. So wurde der Wirtschaftsförderung Witten vorgeschlagen, die Nachhaltigkeitskarte und das Nachhaltigkeitslabel für den Einzelhandel mit einer App namens „Witten drin“ weiterzuentwickeln. Ein anderes Team hatte die Idee, alte Gießmodelle der Böhmer Eisenwerke in Pop-Up Ausstellungen für Industriekultur zu präsentieren.

Gesunde Gewichtsreduktion auflösende Hypnose kann dauerhaft helfen

Wie kann ich gesund und dauerhaft Gewicht abnehmen? Diese Frage stellen sich viele Menschen beim Blick in den Spiegel oder beim Anschauen der Urlaubsfotos am Strand.



Beweglicher, gesünder, attraktiver und selbstbewusster zu sein ist der Wunsch vieler, vor allem von Frauen. Laut statistischem Bundesamt (Eurostat) von 2021 sind 2019 47 % der über 18-jährigen Frauen übergewichtig und 61 % der über 18-jährigen Männer. Es werden allerorts verschiedenste Diäten angepriesen, von FdH über Krautsuppe und Atkins-Diät. Jede Woche hat eine andere Frauenzeitschrift die ultimative Lösung parat. „Sicher ist auf jeden Fall, dass eine kalorienreduzierte Kost sowie eine Steigerung der Bewegungsaktivität erforderlich sind“, erklärt Dr. med. Claudia Schönenstein, Allgemeinmedizinerin und OMNI-Hypnosetherapeutin. „In den letzten Jahren kommt eine kohlenhydratreduzierte, eiweißreiche, gemüsehaltige Kost in den Fokus. Hungern und Ausfallen lassen von Mahlzeiten ist dabei nicht gesund, da dies den JoJo-Effekt fördert und Essstörungen begünstigt“, führt sie weiter aus. Zucker- und weissemehlarme Nahrung, verbunden mit ausreichend pflanzlichem und tierischem Eiweiß, gesunden Fetten und reichlich frischem Gemüse ist auf Dauer ein vielversprechendes Konzept, am besten eingebunden in eine fachkundige Beratung und Begleitung. Bei schweren Fällen von Fettleibigkeit kann auch ein chirurgischer Eingriff sinnvoll sein.

Tag der offenen Tür
8. Juli, 11 – 13 Uhr

Seelische Ursachen identifizieren durch auflösende Hypnose

„Neben dem Wissen über diese Zusammenhänge spielen häufig emotionale Gründe eine wichtige Rolle, wenn der Erfolg ausbleibt. Solange das Unterbewusstsein meint, mit Essen einen Schutzpanzer aufbauen zu müssen oder Stress und Frust damit bekämpft werden sollen, ist ein dauerhafter Erfolg aller Maßnahmen oft schwierig“, weiß die Fachfrau. Da scheitern Diäten schnell und alte Muster kommen zurück. Dann ist ein komplexes individuelles Konzept erforderlich, bei dem erst einmal in Hypnose, teilweise unbewusste psychische Blockaden gefunden und gelöst werden sowie ein individuelles Ernährungskonzept verfolgt wird. Wer nach der Hypnose nicht mehr darauf angewiesen ist, mit Essen Emotionen zu unterdrücken, kann sich dann unbelastet einer gesunden Ernährung zuwenden. „Essen hat für mich nicht mehr so eine große Bedeutung, es ist für mich zu einer simplen normalen Nahrungsaufnahme geworden“, berichtet eine Patientin begeistert. Das Selbstwertgefühl wird enorm gestärkt. Frei von belastenden Gefühlen wird Essen zur Nahrungsaufnahme, die bewusst gesteuert werden kann, um ohne Qual abnehmen zu können.

Ratgeber Photovoltaik

Mit der eigenen Photovoltaikanlage lässt sich gut und effizient Strom erzeugen, der dann gleich im eigenen Haushalt genutzt werden kann. Immer mehr Hausbesitzerinnen und Hausbesitzer setzen auf die Eigenenergieerzeugung – um Energiekosten zu sparen, unabhängiger zu werden und die Umwelt zu schonen. Und auch Mieterinnen und Mieter können vom selbst erzeugten Solarstrom profitieren: per Solarmodul, das an den Balkon geschraubt wird, und die Wohnung mit Strom versorgt. Das nötige Praxiswissen liefert der neue „Ratgeber Photovoltaik“ der Verbraucherzentrale:

Ratgeber Photovoltaik
1. Auflage 2023 | 240 Seiten | 24,00 Euro | E-Book 19,99 Euro
ISBN 978-3-86336-169-3

Bereit für die große Tour

Einen kleinen Check führen wohl fast alle Autobesitzer durch, bevor sie sich mit dem Partner, der Partnerin oder der Familie auf große Urlaubsfahrt begeben. Doch Hand aufs Herz: Wird bei einem Rundgang ums Auto wirklich alles geprüft, was für eine sichere Reise erforderlich ist? „Vieles, was bei einem gründlichen Fahrzeugcheck wichtig ist, lässt sich ohne Hebebühne und professionelles Gerät gar nicht durchführen“, sagt Detlef Peter Grün, Bundesinnungsmeister des Kfz-Handwerks. Er rät, rechtzeitig einen Termin in der Kfz-Werkstatt zu vereinbaren und nennt wichtige Punkte, die es zu beachten gibt.



auto-Feix.de
 info@auto-feix.de
Bochum: 0234-30 70 80
 BO-Zentrum: Oskar-Hoffmann-Str. 63-69
 BO-Stadion: Castroper Str. 180-188
Witten: 02302-20 20 20
 Witten: Dortmunder Str. 56




Reifenzustand prüfen

Die Reifen müssen auf langen Fahrten, heißem Asphalt und Schotterpisten am Urlaubsort Höchstleistung bringen. Das Restprofil sollte drei Millimeter nicht unterschreiten. Zudem sind sie auf Schäden zu prüfen - auch an der Innenseite. Der Reifendruck ist der höheren Beladung des Kfz anzupassen. Das gibt Sicherheit und spart Kraftstoff. Ein handlicher Reifendruckprüfer im Gepäck erlaubt einen schnellen Zwischencheck unterwegs.

Flüssigkeiten auf Höchststand bringen

Kühlwasser, Motoröl und Scheibenwaschwasser werden vor Reiseantritt voll aufgefüllt. Wenn während der Reise ein Ölwechsel fällig werden würde, sollte man ihn besser vorziehen. Eine Dose Öl und eine Flasche Kühlwasser im Gepäck ersparen die Suche nach einer Tankstelle in einsamen Gegenden, falls etwas nachzufüllen ist.

Durchblick behalten

Funktionstüchtige Blinker, Brems- und Rückleuchten sowie Scheinwerfer sind wichtig für sichere Fahrt in jeder Situation. Zusätzlich muss die Höheneinstellung der Scheinwerfer zur Beladung des Fahrzeugs passen. Viele Pkw nehmen die Einstellung automatisch vor. Falls nicht, kann die Kfz-Werkstatt weiterhelfen. Wenn die Wischerblätter bereits rattern oder Schlieren über die Scheiben ziehen, hilft nur ein Tausch. So behält man auch bei einem sommerlichen Platzregen den Durchblick.

Das Fahrwerk ist Profisache

Sicherheitsrelevante Teile wie Bremsen, Stoßdämpfer, Gelenke, Federn und Batterie können nur die Kfz-Profis in der Werkstatt verlässlich prüfen. Beim Auslesen des Kfz-Steuergeräts lassen sich demnächst anstehende Wartungsintervalle feststellen, die man noch vor Reiseantritt durchführen sollte.

An heißen Tagen kühlen Kopf bewahren

Ein Check der Klimaanlage gibt den Reisenden die Sicherheit, dass sie auch in südlichen Ländern wohltemperiert unterwegs sind. Die Werkstatt prüft Luft- und Pollenfilter sowie den Stand des Kältemittels. *DJD*



Ihr Vertragspartner in Bochum Weitmar



automobilcenter weitmar gmbh
 Elsa-Brändstöm Str. 31 | 44795 Bochum
 0234/41 75 76 0 | www.ac-weitmar.de

Am liebsten mit dem Auto

Die Deutschen reisen gerne und tun das am liebsten mit dem eigenen Auto. Das sagt jedenfalls die Statistik. Im Jahr 2022 verreisten rund 47 Prozent der deutschen Urlauber mit dem PKW, Wohnwagen oder Wohnmobil. Dahinter kam das Flugzeug. Rund fünf Prozent der gesamten Urlaubsreisen wurden mit der Bahn getätigt. Insgesamt gab es über 67 Millionen Urlaubsreisen der Deutschen, die durchschnittlich 13 Tage dauerten. Fast 60 Millionen Reisende gab es in Deutschland. *Quelle: Statista*

Der geht doch ab wie Schmidts Katze

Mächtig stolz zeigte mir der Kollege ein Foto seines neuen Autos. Mit 150 PS unter der Motorhaube „geht der ab wie Schmidts Katze“. Dieser von ihm verwendete Ausdruck drückt bekanntlich aus, dass sich etwas sehr schnell bewegt oder auf große Begeisterung stößt. Doch woher stammt diese Redewendung und woher kommen eigentlich Herr Schmidt und seine Katze?

Wir wollen nicht lange wie die Katze um den heißen Brei herumreden: der Nachname Schmidt entwickelte sich über die Jahre aus dem Beruf des Schmieds. Da sich in der muckelig-warmen Schmiede auch Mäuse wohlfühlten, hielt sich so mancher Schmied eine oder mehrere Katzen. Hielt sich eine Mäusefängerin gerade in der Nähe auf, wenn der Meister oder einer der Schmiedegesellen den Hammer auf den Amboss drosch, flüchtete die Katze im rasanten Tempo.

Die Formulierung, dass sie dabei „abging“ wie eben Schmidts Katze, entwickelte sich jedoch erst mit dem Wort „abgehen“ in der Jugendsprache in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts. Bis dahin war die Katze „fort wie...“ oder auch „weg wie“ Schmidts Katze.

Ach ja, Katzen mögen nun mal kein heißes Essen. Um die kühlscheitelle zu finden, schleichen sie deshalb von allen Seiten (auch) um einen heißen Brei herum. Diese Redewendung steht also für ängstlich, vorsichtig oder zögerlich und ließen schon Goethe, Luther und Schiller in ihre Werke einfließen. *redensarten-index.de/dx*

Denkanstöße: Kunst spendet auch in diesem Jahr wieder

Beliebte Veranstaltung in der Sparkasse Schwelm-Sprockhövel unter neuer Leitung

Eines der angesagtesten Kunstprojekte in Sprockhövel öffnet auch 2023 seine Pforten. Am Sonntag, 27. August, 16 Uhr, startet die Ausstellung „Denkanstöße – Kunst spendet“ mit einer Vernissage in der Sparkasse Schwelm-Sprockhövel in der Hauptstraße 68 in den Räumen in Niedersprockhövel. Das vielbeachtete Event jährt sich in diesem Jahr zum 13. Mal. Zwei Jahre musste die Veranstaltung coronabedingt pausieren.

Seit der Künstler Gerhard Gröner die Initiative im Jahr 2008 ins Leben gerufen hatte, hat sie stetig an Bedeutung gewonnen. 2016 übernahm Ulrich Gimbel die Organisation und Leitung der Veranstaltung. Nach dem Erfolg im letzten Jahr übergab Gimbel die Veranstaltung in neue Hände. Die Organisation und Betreuung der „Denkanstöße – Kunst spendet“

hat jetzt der Ur-Sprockhöveler Steffen Peter übernommen. Der studierte Kommunikationsdesigner führt seit einigen Jahren die Galerie „Friedrich + Ebert“ in Wuppertal. Mit an Bord bleibt die Sparkasse Schwelm-Sprockhövel, die die Veranstaltung auch in diesem Jahr ausrichtet. „Mit dem neuen Termin am 27. August bleiben wir nach der Sommer-Premiere im letzten Jahr auch diesmal wieder auf der sommerlichen Seite. Die Nutzung des Sparkassen-Vorplatzes und die offenen Türen haben sich bewährt. Deshalb wollen wir nicht zurück zur ursprünglichen Terminstruktur im November,“ so Daniel Rasche vom Vorstand der Sparkasse Schwelm-Sprockhövel.

Mit dabei sind in diesem Jahr die Künstler Doris Faassen (Malerei), Henner Gräf (Bildhauerei), Nicola Gravina (Zeichnung), Martin Langer (Bildhauerei), Christian Stüben (Fotografie), Christiane Thomas (Malerei) und Stephan Werbeck (Druckgrafik). Außerdem wird der bekannte Sprockhöveler Ulrich Pätzold-Jäger für musikalische Bonbons sorgen. Wie in den Vorjahren geht ein Drittel aus dem Erlös der Verkaufsausstellung an die Krebshilfe Sprockhövel/Hattingen. „Das Konzept der Veranstaltung hat sich bestens bewährt. Gerade nach der Coronapandemie sehen wir in der gegenseitigen Unterstützung von Kultur



Freuen sich auf die neue Ausstellung (v.l.) Christian Stüben (Fotografie), Doris Faassen (Malerei), Stephan Werbeck (Druckgrafik), Henner Gräf (Bildhauerei), Nicola Gravina (Zeichnung), Martin Langer (Bildhauerei), Daniel Rasche (Vorstand Sparkasse Schwelm-Sprockhövel), Organisator Steffen Peter und Ulrich Pätzold-Jäger für die musikalischen Beiträge. Auf dem Foto fehlt Christiane Thomas (Malerei).
Foto: Pielorz

und Sozialem eine gelungene Mischung und freuen uns darüber, dass die Sparkasse Schwelm-Sprockhövel das genauso sieht und uns dabei hilft. Wir sind dankbar dafür, dass die Veranstaltung mit Steffen Peter einen neuen Organisator bekommen hat“, so Udo Andre Schäfer, Gründer und Vorsitzender der Krebshilfe Sprockhövel/Hattingen. Zu sehen sein wird die Ausstellung bis Freitag, 8. September, 2023 im Veranstaltungsraum der Sparkasse Schwelm-Sprockhövel in Niedersprockhövel, Hauptstraße 68, zu den üblichen Öffnungszeiten. *anja*

Unbeabsichtigte Notrufe

Aktuell verzeichnet die Kreisverwaltung immer wieder unbeabsichtigte Notrufe, die über die 112 in der Leitstelle im Schwelmer Kreishauses landen. Ursache hierfür scheint ein Update des Handybetriebsystems Android zu sein. Dieser führt weltweit unter anderem bei Samsung und Google Geräten zu identischen Problemen. Apple Geräte sind hingegen nicht betroffen.

Mit dem Update wurden Funktionen eingeführt, die es leichter machen, einen Notruf abzusetzen. Allerdings geschieht dies nun aber offenbar bereits häufig, wenn das Handy erschüttert wird. Behoben werden kann das Problem durch ein erneutes Update, das die Hersteller Anfang dieser Woche zur Verfügung gestellt haben. Um die Fehlanrufe über die wichtige 112 und die daraus resultierende Mehrbelastung in der Leitstelle schnellstmöglich wieder zu reduzieren, sollten alle Nutzer von Android Geräten die Updates installieren. Das Phänomen beschränkt sich nicht auf den Ennepe-Ruhr-Kreis, tritt vielmehr weltweit auf.

Als Ursache wurde mit Hilfe der European Emergency Number Association und den Herstellern ein im Herbst 2022 bereitgestelltes Update identifiziert. Dieses war seit seiner Veröffentlichung auf immer mehr Geräten installiert worden. Betroffen sind insbesondere die Android Versionen 12 und 13.

Jetzt hofft man darauf, dass das Update schnell Wirkung zeigt und damit die rund dreißig fehlgeleiteten Anrufe pro Tag auch bald Geschichte sein werden.



Kostenfreie Marktpreiseinschätzung bis Ende August 2023!

Immobilie verkaufen ist einfach.

Immobilienverkauf? Natürlich mit uns!

Sie interessiert der aktuelle Marktwert* Ihres Hauses, Ihrer Wohnung oder Ihres Grundstücks?

Unsere Experten ermitteln den bestmöglichen Marktpreis.

Vereinbaren Sie einen Termin.

☎ 02336 917-347

Sparkasse Schwelm-Sprockhövel

* Kein Verkehrswertgutachten nach ImmoWertV



spken.de

Neue Ausstellung „Drawing Together“

Bereits Anfang Juni wurde nach langer Vorbereitungsphase die Ausstellung „Drawing Together“ eröffnet. Bei dem Projekt mit dem Untertitel „Meine Stadt in euren Augen - my town in your eyes“ handelt es sich um einen grafischen Austausch zwischen Jugendlichen und Erwachsenen. 2021 initiierte Margarita Sprogies von der Kunst- und Kulturinitiative das Vorhaben, mit Menschen in der Sprockhöveler Partnerstadt Oelsnitz im Erzgebirge und dem englischen Coventry einen bildnerischen Städteaustausch zu versuchen. In der ersten Phase

se fotografierten die Teilnehmer ihre eigene Stadt. Auf Grundlage dieser Bilder entstanden dann in den jeweils anderen Städten in Phase 2 sowohl digitale als auch analoge Zeichnungen, Malereien und Collagen. Phase 3 bildet nun die erste gemeinsame Ausstellung der Arbeiten in den Räumlichkeiten der Kunst- und Kulturinitiative Sprockhövel e.V. in der Gevelsberger Straße 13 in Haßlinghausen.

Die Ausstellung läutet außerdem die vierte Phase des Projekts ein: Die Intensivierung und Ausweitung der Kontakte untereinander und der interkommunalen Zusammenarbeit. So sind eine Radtour nach Oelsnitz, der Patenstadt der Stadt Sprockhövel, und der gegenseitige Besuch von Jugendlichen beider Städte zur Förderung der gegenseitigen Bekanntschaft geplant. Die Ausstellung ist noch bis zum 22. Juli nach telefonischer Vereinbarung unter 0175 165 9907 im Haßlinghauser „Raum für Kunst“ (Gebäude der Stadtbücherei) zu sehen.



Evelyn Müller (Stadt Sprockhövel) und Initiatorin Margarita Sprogies (Kunst- und Kulturinitiative Sprockhövel) in der Ausstellung vor Exponaten.

Foto: Kunst- und Kulturinitiative Sprockhövel e.V.

Impressum

Titelbild: Reitpädagogik Carlinenhof, Foto: Lions Sprockhövel

Herausgeber: Monika Kathagen
Wasserbank 9, 58456 Witten

Verlag und Redaktion: Kathagen-media press
E-Mail: info@image-witten.de
www.image-witten.de

Anzeigen und Redaktion: Barbara Bohner-Danz, Matthias Dix, Monika Kathagen, Jessica Niemerig, Dr. Anja Pielorz, Rainer Schletter, Nina Sikora (Es gilt die Verlagsanschrift)

Verteilung: DBW Werbeagentur GmbH, Bochum

Druck: BONIFATIUS GmbH Druck – Buch – Verlag, Paderborn

Erscheinungsweise und Auflage: Monatlich, kostenlos, Auflage 16.500 Exemplare. Haushaltsverteilung unter anderem in Niedersprockhövel, Haßlinghausen, Obersprockhövel, Gennebreck, Niederstüter, Hiddinghausen und Elfringhausen.

Es gilt die Preisliste Nr. 7 ab Ausgabe 4/2022. Die vom Verlag gestalteten Anzeigen und Texte bedürfen zur Veröffentlichung in anderen Medien der schriftlichen Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingereichtes Bild- und Textmaterial usw. übernimmt der Verlag keine Haftung. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Nächster Erscheinungstermin:
Donnerstag, 3.8.2023
Anzeigenschluss: Mittwoch, 19.7.2023



Wir sind für Sie da!

Sie haben Krebs oder sind Angehöriger eines Kranken oder Verstorbenen?

WWW.CHARTA-FUER-STERBENDE.DE

Wir unterstützen die Charta

- psychoonkologische Therapie
- Hilfsmittel
- naturheilkundliche Zusatzpräparate
- finanzielle Hilfe

www.krebshilfe-sprockhoevel.de

An meiner
Seite



...weil

die AVU uns
hilft, die Bienen
zu schützen.

Carsten Mlinarzik, Imkerverein Hattingen e. V.

AVU...

An meiner
Seite



...weil

die AVU unser
aktives Ehrenamt
unterstützt.

Miriam Venn, Flüchtlingshilfe Sprockhövel e. V.

AVU...