

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

2024



EK FAHRZEUGTECHNIK

Schon wieder haben wir alle ein Jahr mit unerwarteten Herausforderungen gemeistert. Lassen Sie uns dieses Weihnachtsfest mit Zuversicht auf ein ruhigeres und beständigeres Jahr 2024 feiern. Frohe Weihnachten und einen positiven Start in das Jahr 2024 wünscht Ihnen Ihr EK-Fahrzeugtechnik Team!



Henrichs-Allee 5
45527 Hattingen
☎ 02324 3810000

Westerweide 32
58456 Witten
☎ 02302 72505

Liebe Leser, dies ist schon wieder die letzte Ausgabe in diesem Jahr und, da es gleichzeitig auch unsere Neujahrsausgabe ist, auch die erste für das nächste Jahr. Ein aufregendes Jahr geht zu Ende. Es hatte, wie alle Jahre zuvor auch, seine Höhen und Tiefen. Wollen wir zuerst einmal auf die Tiefen eingehen. Tiefen sind nicht zu unterschätzen. Sie sind wichtig – wichtig für den Lernprozess und für den eigenen Ehrgeiz. Wie langweilig wäre es, wenn einem auf Anhieb immer alles gelingen würde. Erst die harte Arbeit lässt die Höhen zu Erfolgen werden, die man wertschätzt und über die man sich freut. Und Erfolge hat auch Sprockhövel immer wieder zu verzeichnen. Ob kleine oder große Erfolge spielt dabei gar keine Rolle. Denn jeder noch so kleine Erfolg bringt einen weiter nach vorne. Grund zur Freude gab es zum Beispiel bei den Aktionen vom Café Miteinander, bei der Ehrung von Jubilaren und engagierten Sprockhövelern oder bei Spendensammlern, sei es für Sunshine4kids oder die Flüchtlingshilfe – jeder Euro, der gesammelt wird, ist ein Erfolg und hilft. Auch Hypnose kann dabei helfen, seine Ziele zu erreichen und Erfolge zu feiern. Einen Bericht, passend zum Tag der Hypnose, finden Sie auf Seite 22. Aber manchmal hilft am Ende vielleicht auch nur noch ein kleines bisschen Glück zum Erfolg. Glückssymbole und alles zu guten Vorsätzen lesen Sie auf Seite 23. Wir wünschen Ihnen frohe Weihnachten und ein gutes und gesundes neues Jahr 2024!

Ihre Image-Redaktion

„Babybegrüßungsbesuche“

Das Jugendamt der Stadt Sprockhövel hat mit dem Deutschen Kinderschutzbund Hattingen/Sprockhövel den „Babybegrüßungsbesuch“ ins Leben gerufen. Während des Besuchs wird für alle Neugeborenen in der Stadt eine Babybegrüßungstasche überreicht, in der sich kleine Geschenke von unterschiedlichen Sponsoren, wie auch viele wertvolle Informationen für Familien mit Neugeborenen befinden. Diese Taschen werden vom Jugendamt zusammengestellt, vom Kinderschutzbund an die frischgebackenen Eltern verteilt und sollen den Neugeborenen zugutekommen. Aktuell befinden sich unter anderem ein kleines Stofftier, Söckchen, ein Lätzchen und ein Spucktuch in dieser Tasche. Wer sein Baby ab dem 1. Oktober 2023 bekommen und Interesse an der Babybegrüßungstasche hat, kann sich bei Frau Riesop, Jugendamt der Stadt Sprockhövel, unter der Telefonnummer 02339 917-333 melden. Ein gemeinsamer Termin mit dem Kinderschutzbund Hattingen/Sprockhövel wird im Anschluss vereinbart.



Inhalt der Babybegrüßungstasche. Foto: Stadt Sprockhövel

Jubilarehrung bei der CDU

Traditionell ließ der CDU-Stadtverband Sprockhövel zusammen mit der Fraktion das Jahr mit einem Grünkohlessen und der Jubilarehrung ausklingen.

Stadtverbandsvorsitzender Torsten Schulte ehrte die langjährigen CDU-Mitglieder Elisabeth und Heinrich Kiphardt (55 Jahre), Günter Böhmer (45 Jahre), Michael Toris, Viktor Reitenbach, Bernd Schönherr, Klaus Kruckenberg, Anja und Michael Werning (jeweils 25 Jahre). Auch Schulte selbst wurde bei der Gelegenheit für 25 Jahre Mitgliedschaft in der Sprockhöveler Ortsunion mit einer kleinen Aufmerksamkeit von seinem Stellvertreter Felix Steindorf bedacht.

One Billion Rising 2024

Gemeinsam gegen Gewalt an Frauen – das ist das Motto der jährlich am 14. Februar international stattfindenden Veranstaltung „One Billion Rising“. Jede dritte Frau weltweit war oder wird in ihrem Leben Opfer von Gewalt. Das sind rund eine Milliarde Frauen (One Billion), denen Gewalt angetan wurde und immer noch wird. Aus diesem Grund erheben sich Menschen auf der ganzen Welt am 14. Februar und tanzen zum selben Lied, um ein internationales Zeichen zu setzen und das Ende dieser Gewalt zu fordern. Auch im Jahr 2024 organisiert Doreen Reichold, die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Sprockhövel mit den städtischen Kindertageseinrichtungen eine öffentliche Veranstaltung. Am 14. Februar 2024 wird ab 16 Uhr die Möglichkeit geboten, sich vor dem KiFaz Miteinander, Hauptstraße 6 in Sprockhövel, gemeinsam zu erheben, zu tanzen und Solidarität zu zeigen. Um vorab die Choreographie zu erlernen, ist jede Bürgerin und jeder Bürger zu dem letzten Übungstermin am 30. Januar 2024 von 18 bis 19.30 Uhr in der Glückauf Halle, Dresdner Str. 11 in 45549 Sprockhövel, eingeladen.

Rückfragen beantwortet die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Sprockhövel unter gleichstellung@sprockhoevel.de. Weitere Infos zu One Billion Rising unter: www.onebillionrising.de.

Kein Platz für Gewalt an Frauen

„Gewalt gegen Frauen ist keine Privatsache. Sie geht uns alle an!“ So lautet das diesjährige Motto des Runden Tisches EN gegen Gewalt an Frauen und Häusliche Gewalt. Es soll ein Zeichen für den Schutz von Frauen und ihren Kindern und für ein Ende geschlechtsbezogener Gewalt gesetzt werden. Mit verschiedensten Aktionen im EN-Kreis wird aufgezeigt, wo Betroffene Unterstützung finden können, welche Hilfsangebote es gibt. Gleichzeitig wird darauf aufmerksam gemacht, dass alle Bürgerinnen und Bürger Verantwortung übernehmen können. Anlass ist der 25. November, der Internationale Tag zur Beseitigung der Gewalt an Frauen. Am Donnerstag, den 23. November, wurde zwischen dem Sprockhöveler Rathaus und REWE Lenk eine orangefarbene Bank aufgestellt (siehe Foto). Die Farbe Orange wurde von den Vereinten Nationen als

Signalfarbe für den Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen gewählt. „Das Aufstellen der Bank zielt darauf ab, das Bewusstsein für Gewalt an Frauen und Mädchen zu schärfen. Zudem ist die kostenlose Rufnummer 116 016 des Hilfetelefons für Gewalt an Frauen an der Bank zu finden“, erklärt Doreen Reichold, Gleichstellungsbeauftragte der Stadtverwaltung.



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

AUFLÖSENDE HYPNOSE
 BIORESONANZ UND AKUPUNKTUR
 OMNI-HYPNOSE THERAPEUTIN

HILFE BEI EMOTIONALEN BELASTUNGEN,
 ÄNGSTEN, UNANGENEHMEN GEFÜHLEN
 SOWIE NEGATIVEN VERHALTENSWEISEN

Dr. med. Claudia Schönenstein | Fachärztin für Allgemeinmedizin
 Breitestr. 10 9 • 58452 Witten • Mobil: 0170 61 37 260
www.hypnose-schoenstein.de



Unter dem Motto „Kinder haben Rechte“ machte die Stadt Sprockhövel auf den „Internationalen Tag der Kinderrechte“ aufmerksam. Beim städtischen Fest zum Weltkinderfest Ende September hatte die Stadt Sprockhövel bereits umfassend über das Thema Kinderrechte informiert. Das Foto zeigt v.l. Anette Bartels (Leiterin des Fachbereichs Jugend und Familie), Bürgermeisterin Sabine Noll und Regina Bolle (Mitarbeiterin im städt. Jugendamt). Foto: Stadt Sprockhövel

Zum Dorfkerug
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

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

Simone Boecker
 Pflege & Hilfe zu Hause

Bredenscheider Str. 139 • 45527 Hattingen

Vielen Dank für Ihr Vertrauen, die besten Wünsche für die Festtage und ein gesundes Jahr 2024.

Ihr persönlicher Pflegedienst für Hattingen und Sprockhövel

Ihr Beratungstelefon: 023 24 / 902 35 23

Gemeinsam Heiligabend

Das Weihnachtsfest naht. Emsige Vorbereitungen, Absprachen mit Familienmitgliedern und jede Menge Stress prägen für viele Haushalte die Vorweihnachtszeit. Das ist aber nicht bei jedem so. Viele verbringen die Weihnachtsfeiertage auch allein, weil Angehörige zu weit weg wohnen oder es andere Gründe gibt. Eine Initiative lädt daher nun alle Sprockhöveler ein, gemeinsam am 24.12. zu feiern. „Wir wollen alle Menschen einladen, mit uns an Heiligabend zusammen Zeit zu verbringen“, macht Luc Stahlhut, einer der Organisatoren, deutlich. Die Einladung zu einem gemeinsamen Essen in Verbindung mit Liedersingen gelte für jeden, der auf ein wenig Gemeinschaft am 24.12. Lust habe. Das sei auch völlig unabhängig von religiösen oder persönlichen Hintergründen, alle seien willkommen. Weiter erläutert der junge Sprockhöveler: „Von 18.30 Uhr bis 21 Uhr werden wir im Gemeindehaus der ev. Gemeinde in Niedersprockhövel essen und einfach eine schöne Zeit zusammen haben.“ Eine Anmeldung im Gemeindebüro (Tel.: 02324/73686 & Mail: sprockhoevel@kirche-hawi.de) sei wünschenswert, man könne aber auch einfach so vorbeikommen. Wichtig sei Stahlhut auch ein anderer Aspekt: „Falls jemand den Weg bis in das Gemeindehaus nicht bewältigen kann, werden wir da auch auf jeden Fall eine Lösung finden“, bekräftigt er.

Die evangelische Kirchengemeinde Bredenscheid-Sprockhövel unterstützt das Vorhaben finanziell wie personell. Neben den immer stattfindenden Gottesdiensten zu Heiligabend gäbe es dann zu Weihnachten auch ein weiteres Angebot für die Menschen in Sprockhövel. „Wir freuen uns sehr, dass sich eine Gruppe an Aktiven gefunden hat, die dieses gemeinsame Fest an Heiligabend möglich machen“, so Heike Riemann, Pfarrerin der Gemeinde. Die Teilnahme am gemeinsamen Weihnachtsfest ist kostenlos.

Sabine Noll, Bürgermeisterin in Sprockhövel, will trotz aller Krisen positiv in das neue Jahr blicken



Bürgermeisterin Sabine Noll

Foto: Pielorz

Liebe Sprockhöveler Bürgerinnen und Bürger, das Jahr neigt sich dem Ende entgegen und das Weihnachtsfest steht kurz vor der Tür. Eine gute Zeit, um einen Blick zurück zu werfen und den Fokus auf einige positive Dinge zu legen, die wir in Sprockhövel erreicht haben, erleben durften oder auf den Weg bringen konnten.

Allem voran möchte ich das Beteiligungsverfahren zum Projekt des Busbahnhofs in Niedersprockhövel nennen. Hier gab eine breite Beteiligung aus der Bürgerschaft. Dafür bedanke ich mich ganz herzlich. Aufgrund der vielen Rückmeldungen von Bürgerinnen und Bürger konnten sehr gute Entscheidungsvorlagen für die Politik geschaffen werden.

Ein Highlight gab es in Sprockhövel im Frühjahr: Ein großes Bauprojekt konnte umgesetzt werden. Mit der Errichtung der Pumptrack-Anlage als multifunktionale, nachhaltige und extrem langlebige Sportanlage wur-

de ein niederschwelliges Angebot mit großer Reichweite für Kinder und Jugendliche sowie junge Erwachsene geschaffen. Gleichzeitig bietet sie ein einmaliges zielgruppenspezifisches Freizeitangebot in unmittelbarer Nähe zu unserer Glückauf-Trasse.

Im Sommer haben zwei absolute Neuheiten in Sprockhövel stattgefunden: So gab es das ultimative Strandfeeling in Niedersprockhövel, denn zum ersten Mal wurde das Festival „SPROCKHÖVEL KARIBISCH“ veranstaltet. In Haßlinghausen konnte man beim Streetfood-Festival rund um den Rathausplatz kulinarische Vielfalt aus aller Welt probieren.

Kontakte zu pflegen und sich gegenseitig zu unterstützen, ist in diesen Zeiten wichtiger denn je.

So konnte unsere 23-jährige Städtepartnerschaft zu Oelsnitz im Erzgebirge durch das Engagement des Internationalen Freundschaftskreises Sprockhövel mit einer Fahrradtour von Sprockhövel nach Oelsnitz intensiviert werden.

Um Sprockhövel noch kinder- und jugendfreundlicher zu gestalten, hat sich die Stadt in diesem Jahr bei der „Jugend entscheidet-Akademie“ beworben. Als eine von nur 35 weiteren Kommunen konnte sich Sprockhövel einen Platz in der Akademie sichern. Durch die Akademie können junge Menschen verstärkt für die Kommunalpolitik begeistert werden und so aktiv an der zukunftsfähigen Gestaltung unserer Stadt mitwirken.

Auch für die Jüngsten konnte in diesem Jahr wieder einiges erreicht werden: So gab es weitere Kinderbeteiligungen zur Neugestaltung von Spielplätzen, die in diesem Jahr auch neu eröffnet wurden, um wieder attraktive Treffpunkte für Kinder und Familien zu werden.

Dies sind nur einige von vielen positiven Beispielen, die wir in Sprockhövel in diesem Jahr erreicht haben, erleben durften oder auf den Weg bringen konnten. Dabei gilt mein besonderer Dank meinen Kolleginnen und Kollegen, den vielen ehrenamtlich Tätigen und Ihnen allen, den Bürgerinnen und Bürgern der Stadt Sprockhövel, die zu einer starken und lebendigen Stadtgemeinschaft beitragen. Ohne die Bereitschaft Ihres Engagements und Ihrer Beteiligung könnten die vielen Aufgaben in unserer Stadt gar nicht erfüllt werden.

Und so möchte ich auch noch einmal in einem Wort zusammenfassen, was mir wichtig ist: Danke!

Ich wünsche Ihnen von Herzen eine schöne gefühlvolle Weihnacht und ein gutes und gesundes neues Jahr 2024. Lassen Sie uns mit Zuversicht und Positivität ins neue Jahr starten!

Schreibwerkstatt: Ergebnisse werden jetzt präsentiert

An den vergangenen Wochenenden sind Kinder und Jugendliche in der Bücherei kreativ geworden. Zusammen mit der Autorin Aygen-Sibel Çelik sind sie im Rahmen einer Schreibwerkstatt auf eine besondere Entdeckungstour gegangen. Dabei haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erfahren, wie viel Spaß man beim Schreiben haben kann und welche Geschichten in ihnen stecken. Gemeinsam mit der Autorin präsentierten die Kinder am Samstag, den 9. Dezember, die Ergebnisse der Schreibwerkstatt ihren Familien und Freunden. Interessierte Sprockhöveler sind ebenfalls herzlich dazu eingeladen. Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Die Autorin Aygen-Sibel Çelik wurde 1969 in Istanbul geboren und lebt seit ihrem zweiten Lebensjahr in Deutschland. Nach dem Studium der Germanistik in Istanbul und Frankfurt, arbeitete sie zunächst im pädagogischen und journalistischen Bereich und war mehrere Jahre Redakteurin einer Fachzeitschrift. Als freie Autorin verfasste sie außerdem zahlreiche Rezensionen und Artikel über die Darstellung des Fremden in der Kinder- und Jugendliteratur. Seit 2003 schreibt Çelik selbst Kinder- und Jugendbücher, die mehrfach ausgezeichnet wurden. Sie gibt seit vielen Jahren Kurse in kreativem Schreiben und coacht Nachwuchsautoren. Heute lebt und arbeitet sie in Düsseldorf, wo sie seit 2014 Mitglied des Literaturbeirats ist. Diese Werkstatt wird gefördert vom Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes NRW im Rahmen von SchreibLand NRW, einer Initiative des Literaturbüros NRW, unterstützt vom Verband der Bibliotheken NRW. Die Schreiberwerkstatt wird unterstützt vom Förderverein der Stadtbücherei Sprockhövel „LeseZeichen! e.V.“.

gogischen und journalistischen Bereich und war mehrere Jahre Redakteurin einer Fachzeitschrift. Als freie Autorin verfasste sie außerdem zahlreiche Rezensionen und Artikel über die Darstellung des Fremden in der Kinder- und Jugendliteratur. Seit 2003 schreibt Çelik selbst Kinder- und Jugendbücher, die mehrfach ausgezeichnet wurden. Sie gibt seit vielen Jahren Kurse in kreativem Schreiben und coacht Nachwuchsautoren. Heute lebt und arbeitet sie in Düsseldorf, wo sie seit 2014 Mitglied des Literaturbeirats ist. Diese Werkstatt wird gefördert vom Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes NRW im Rahmen von SchreibLand NRW, einer Initiative des Literaturbüros NRW, unterstützt vom Verband der Bibliotheken NRW. Die Schreiberwerkstatt wird unterstützt vom Förderverein der Stadtbücherei Sprockhövel „LeseZeichen! e.V.“.

Die schönste Zeit des Jahres.



Wir wünschen Ihnen eine frohe und besinnliche Weihnachtszeit im Kreis Ihrer Liebsten.

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Schwelm - Sprockhövel

Aktionen im Café Miteinander: Erfolg durch die Vielfalt

Bei den Aktionen des Café Miteinander haben im zu Ende gehenden Jahr 2023 jeweils etwa 40 Menschen teilgenommen – Groß und Klein aus vielen Nationen. Diesen Erfolg wollen die Ehrenamtlichen der Flüchtlingshilfe fortsetzen und bereiten bereits die Veranstaltungen für das kommende Jahr vor.

Der 18. Januar, 1. Februar, 14. März, und 18. April, jeweils von 16 bis 18.30 Uhr, sind die nächsten Termine für den bunten Treff im evangelischen Gemeindehaus am Perthes-Ring in Niedersprockhövel. Den größten Anteil an den Gästen stellen Familien, viele sind bereits zu Stammgästen geworden. Die Ehrenamtlichen versorgen alle kostenlos mit Kaffee, Tee und Kuchen oder den besonders begehrten frisch gebackenen Waffeln. Die beliebten Aktionen wie Basteln, gemeinsames Backen oder die Karnevalsfeier sollen auch 2024 wieder stattfinden. So entsteht ein fröhliches und respektvolles Miteinander, das die Menschen aus unterschiedlichen Kulturen zusammenbringt und gegenseitiges Verständnis und Vertrauen fördert.

Seit 2015 bemüht sich das Café Miteinander den Kontakt von Menschen unterschiedlicher Nationen. Inzwischen sind viele Menschen hier heimisch geworden. Alle berichten, dass sie sich gut unterstützt fühlen und sehr viel Hilfe erfahren. Das Team des Café Miteinander dankt allen Unterstützern, insbesondere der ev.

Kirchengemeinde Bredenscheid/Sprockhövel, die die Räume im Gemeindehaus zur Verfügung stellt, und der Bäckerei Heiers Mühle für ihre großzügigen Kuchenspenden.

Über Unterstützung durch neue Ehrenamtliche freut sich das Café-Team besonders. Wer mitmachen möchte, ist herzlich willkommen. Informationen gibt es unter www.fluechtlingshilfe-sprockhoevel.de oder per E-Mail unter ingrid.lb@gmx.de.

Foto: Eine der vielen Aktionen des Cafés Miteinander.



Krippenausstellung und Gottesdienst

Die Evangelische Kirche in Niedersprockhövel, von der Bürgerschaft liebevoll „Zwiebelturmkirche“ genannt, ist Mittelpunkt des Ortsteils. Das liegt auch an den zahlreichen Veranstaltungen, die hier stattfinden. Am Wochenende, 9. und 10. Dezember 2023, bietet die Kirchengemeinde Bredenscheid-Sprockhövel unter dem Motto „Mitten in unserer Zeit“ neben einer Krippenausstellung weitere Höhepunkte. Seit vielen Jahren werden am Barbara-Wochenende Krippen im Innenraum der Kirche ausgestellt. Kleine und große Krippen, eher schlichte Krippen oder besonders aufwendige Exemplare – es ist alles dabei. Am Samstag, 9. Dezember, wird die Kirche um 13 Uhr geöffnet. Neben den vielfältigen Krippen findet von 17 bis 18 Uhr der Knappengottesdienst mit Pfarrerin i.R. Heike Hilgendiek und dem Chor der Kirchengemeinde zu Ehren der Heiligen Barbara statt. Sie gilt als Patronin der Sterbenden, Helferin gegen Blitz- und Feuergefahr und Schutzpatronin der Bergleute. Nach drei Jahren aufgrund der Corona-Pandemie und der Kirchensanierung kann der Gottesdienst jetzt endlich wieder gefeiert werden. Zahlreiche Abordnungen von Knappenvereinen werden erwartet und sorgen für eine besonders feierliche Atmosphäre. Bis 19 Uhr hat die Kirche geöffnet und bietet in dieser Zeit neben einem Waffel- und Glühweinstand auch Kirchturmführungen und einen Weltladen. Geöffnet hat die Kirche auch am Sonntag, 10. Dezember, 12 bis 18 Uhr. Der Eintritt ist frei. Gebeten wird um eine Spende für die Musikgruppe von Haus Theresia zur Anschaffung einer Veeh-Harfe.



Hand & Fuß
Praxis für Physiotherapie & Naturheilkunde
Christina Schwoerer-Böhning
Heilpraktikerin und Physiotherapeutin

Das Praxisteam wünscht frohe Weihnachten und ein gutes und friedvolles neues Jahr 2024!

Weihnachtskonzert

Am Samstag, 23. Dezember, um 23.30 Uhr (Einlass ab 23.15 Uhr) heißt es wieder „Rockin' around the Christmas Tree“. Die evangelische Jugend aus Bredenscheid-Sprockhövel und aus St. Georg Hattingen präsentieren hier mit großer Freude die musikalische Eingewöhnung in die Weihnachtszeit mit der Band Blue House und ihren Freunden. Leckere Heißgetränke wie Glühwein und Punsch werden ab 22 Uhr vor der Kirche verkauft – eigene Becher sollten mitgebracht werden! Und dann einfach die Stimmung genießen und in das Weihnachtsfest hineinrocken. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!



SCHÄFER
AUGENOPTIK

Wir wünschen allen fröhliche Weihnachten und einen guten Start ins neue Jahr!

Hauptstraße 16 · 45549 Sprockhövel
Telefon: 02324 6863747
sprockhoevel@augenoptik-schaefer.de



FLEISCHEREI GRANEL
PARTYSERVICE

Ihr Fleischerfachgeschäft in Sprockhövel

Wir bedanken uns für das entgegengebrachte Vertrauen, wünschen Ihnen ein schönes Weihnachtsfest und ein gutes neues Jahr 2024.

Ihr Team Fleischeri Granel

Hauptstraße 28 · 45549 Sprockhövel
☎ 02324 73210
www.fleischeri-granel.de

Eickersiepen 8a · 45549 Sprockhövel
Telefon: (0 23 24) 681 27-0
Telefax: (0 23 24) 681 27-99
info@bauverein-sprockhoevel.de
www.bauverein-sprockhoevel.de

Bauverein Sprockhövel eG

Wir bedanken uns bei unseren Mietern und Mitgliedern für das entgegengebrachte Vertrauen und wünschen ein schönes Weihnachtsfest sowie einen guten Start ins neue Jahr.

Schuhreparaturen
Schlüssel • **Schilder**
Ihr Absatzjäger

30 Jahre in Sprockhövel

Uwe Bodschwinnas

Ich danke meinen Kunden für die 30-jährige Treue und wünsche allen ein frohes Fest und ein gesundes Jahr 2024.

Hauptstraße 28 · 45549 Sprockhövel · ☎ 02324/7 14 21 · Öffnungszeiten: Mo., Di., Do., Fr. 9-17 Uhr, Sa. 9-13 Uhr

CUT'N COLOUR
ihr friseur!

cut'n colour
inhaber rolf bähler
hauptstraße 15
45549 sprockhövel
☎ 02324/73097

Nur mit Terminvereinbarung!

Für Ihre Treue im Jahr 2023 bedanken wir uns ganz herzlich. Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie ein frohes Fest und ein glückliches Jahr 2024!

dienstag-freitag 9.00-18.00 uhr
samstag 8.00-13.00 uhr

essilor
eyecode™
an essilor technology

Wir wünschen Ihnen eine schöne Weihnachtszeit und beste Gesundheit für 2024!

Nach Rücksprache machen wir auch Hausbesuche!

Brillen Brandes

Augenoptikermeister Gunnar Brandes und Pilar Quiles Porta
Hauptstraße 45 · 45549 Sprockhövel · Telefon 02324/7 81 64

GuFiT
TSG Sprockhövel 1881

Gesundheits- und FitnessTREFF

Kraftfitness • Bewegungskurse • Rehabilitation

Noch kein Weihnachtsgeschenk?
Verschenken Sie Gesundheit:
10er Karten im GuFiT erhältlich

Frohe Weihnachten wünscht das GuFiT-Team!

Im Baumhof 15 + Hauptstraße 19,
45549 Sprockhövel
Tel. 0 23 24 / 74 774
www.gufit.de

Singen im Advent

Adventslieder ganz unterschiedlicher Art, mal klassisch, mal modern, können sangesfreudige Sprockhöveler am 10. Dezember beim „Adventsliedersingen“ der Gemeinde St. Januarius mit anstimmen. Unterstützt wird das gemeinsame Singen ab 15.30 Uhr im Gemeindeheim an der Von-Galen-Straße von einer kleinen Instrumentalgruppe. In der Pause gibt es Punsch und Plätzchen.





JEMAKO
SIMPLY CLEAN.
Selbständiger JEMAKO Vertriebspartner

Fröhliche Weihnachten und ein gutes neues Jahr, sowie ein Dankeschön an unsere Kunden!

Martin Knapp
Eicklöhken 4, 45549 Sprockhövel
Mobil: 0171 2167792
E-Mail: knapp@jemako-mail.com



STEAKHOUSE ROSE

Vielen Dank für Ihre Treue und die besten Wünsche für die Festtage!

Ihr Miroslav Kristo und das Rose-Team

Hauptstraße 79 · 45549 Sprockhövel · Telefon 02324/971613



Da Capos
BILDUNG * SPASS * BEWEGUNG

Wir wünschen bunte Weihnachten und freuen uns auf viele tolle neue Projekte im nächsten Jahr!

Ihre Frauke Schittek und Team

Besuchen Sie uns auch auf unserer Webseite unter: www.da-capos.de oder rufen Sie uns an: **01608723214**



HÖRGERÄTE Vogel
MEISTERBETRIEB

Wir wünschen unseren Kunden ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes neues Jahr.

Hörgeräte Vogel GmbH & Co.KG
Robert-Brauner-Platz 1 · 44623 Herne
☎ 02323 52327
Hauptstraße 73 · 45549 Sprockhövel
☎ 02324 9193709

Heiligabend nicht alleine sein: Einladung zum Weihnachtsessen

Das Weihnachtsfest naht. Emsige Vorbereitungen, Absprachen mit Familienmitgliedern und jede Menge Stress prägen für viele Haushalte die Vorweihnachtszeit. Das ist aber nicht bei jedem so. Viele Menschen verbringen die Weihnachtsfeiertage auch allein, weil Angehörige zu weit weg wohnen oder weil es andere Gründe gibt.

Eine ehrenamtliche Initiative lädt daher nun alle Sprockhöveler ein, Heiligabend gemeinsam zu verbringen. Es wird ein leckeres Abendessen geben, Zeit für Gespräche und Weihnachtslieder, Raum für Gemütlichkeit und Begegnung.

Alle sind willkommen, unabhängig von religiösen oder persönlichen Hintergründen! Von 18.30 Uhr bis 21 Uhr stehen die Türen im Ev. Gemeindehaus am Perthes-Ring offen. Eine Anmeldung im Gemeindebüro (Tel.: 02324/73686 oder Mail: sprockhoevel@kirche-hawi.de) ist hilfreich für die Planung, aber jede und jeder kann auch spontan vorbeikommen.

Falls jemand den Weg bis in das Gemeindehaus nicht bewältigen kann, besteht auch die Möglichkeit, abgeholt zu werden. Die Teilnahme am gemeinsamen Weihnachtsfest ist kostenlos. Herzlich willkommen!



KULLIK RAUM AUSSTATTUNG

Kullik Raumausstattung wünscht frohe Weihnachten und ein gesundes neues Jahr.

Beratungstermine vom 18.12 bis zum 6.1.2024 nur nach telefonischer Absprache

Hauptstraße 75 · 45549 Sprockhövel
Telefon 02324 6863903
www.raumausstattung-kullik.de



Chor Canzonas

Im November verbrachte der gemischte Chor Canzonas eine intensive Probenzeit in Nottuln. Frauke Schittek studierte mit ihren Sängern und Sängerinnen altbekannte und neue Weihnachtslieder ein. Neue Sänger und Sängerinnen sind ab Januar herzlich zur Probe willkommen, dienstags 20 Uhr, Mathilde-Anneke-Schule.



Modestudio
Silke Mikoleit

Wir bedanken uns bei unseren Kunden für das entgegengebrachte Vertrauen, wünschen besinnliche Festtage und ein gesundes und erfolgreiches neues Jahr.

Modestudio – Silke Mikoleit
Hauptstraße 57 · 45549 Sprockhövel
02324 71207



Reifenhandel und KFZ-Service Ziebeck

Inhaber Malte Eißing

Wir bedanken uns bei unseren Kunden für das entgegengebrachte Vertrauen, wünschen ein schönes Fest und sind auch in 2024 wieder gerne für Sie da.

- Räderwechsel - und Lagerung
- Reifenmontage - Kompletträder
- Autozubehör - Batteriedienst
- Auspuffservice - Ersatzteile

Hauptstraße 35 · 45549 Sprockhövel
Mail: reifenziebeck@t-online.de
Telefon: 02324/73211



Physiotherapie Vanderborcht
Osteopathie Vanderborcht

Wir wünschen unseren Kunden ein schönes Fest und ein gesundes neues Jahr.

Telefon: 02324/74351 · info@vanderborcht.de · www.vanderborcht.de



Leben ...
... in den eigenen vier Wänden – bis ins hohe Alter!

Pflegedienst Dahlhaus
Die kompetente Hilfe!

Wir stehen für: **Verlässliche Einsatzzeiten**, **Ausgebildete Mitarbeiter**, **Ausführliche Beratung**

Über 25 Jahre
Ihr zuverlässiger Partner für die Pflege!

Hauptstraße 40 · 45549 Sprockhövel · ☎ 02324/77333 · www.pflegedienst-dahlhaus.de

Weihnachts-Gottesdienste

Hier können Sie zu Weihnachten die Zwiebelturmkirche Niedersprockhövel besuchen: Heiligabend: 14.30 Uhr Familiengottesdienst mit kleinen Kindern; 15.30 Uhr Familiengottesdienst; 17 Uhr Christvesper; 23 Uhr Christmette. Erster Weihnachtstag: 10.30 Uhr; Silvester: 18 Uhr mit Abendmahl.

St. Januarius: Neue Geräte

Die Küchengeräte in unserem Gemeindeheim, vor allem Kühlschrank und auch Spülmaschine sind in stetiger Nutzung. Gleichzeitig weisen sie ein gewisses Alter und somit einen beträchtlichen Stromverbrauch auf. Um energetische Einsparungen zu erzielen, kümmern wir vom Förderverein St. Januarius uns um neue elektrische Geräte. Mit Hilfe des „NRW-Programm Ländlicher Raum - Baustein LEADER“, ein Förderprogramm zur Steigerung der Lebensqualität in ländlichen Gemeinden, und beratender Unterstützung unserer Küsterin Frau Kilit, konnten wir im Wert von knapp 7.000 Euro eine neue Industripülmaschine, ein neues Backofen-Herd-Set und einen neuen Standkühlschrank anschaffen. Das Förderprogramm übernimmt dabei ca. 4.500 Euro der Gesamtsumme, den Rest der Förderverein. Hinsichtlich des in den kommenden Jahren geplanten Umbaus von Kirche und Gemeindehaus können die Geräte auch dort weiterverwendet werden. Somit werden jetzt direkt Kosten in Form von Nebenkosten eingespart und perspektivisch sind Kosten bzgl. der Anschaffungen der drei elektrischen Geräte obsolet.

AKTION DREIKÖNIGSSINGEN 20* C+M+B+24

Prächtige Gewänder, funkelnde Kronen und leuchtende Sterne: Vom 5. bis 7. Januar sind wieder die Sternsinger der Gemeinde St. Josef in den Straßen von Haßlinghausen unterwegs. Mit dem Kreidezeichen „20+C+M+B+24“ (Christus mansionem benedicat – Christus segne dieses Haus) bringen die Kinder und Jugendlichen in den Gewändern der Heiligen Drei Könige den Segen zu den Menschen und in die Häuser und sammeln für benachteiligte Kinder in aller Welt.

Die Sternsingeraktion beginnt am Freitag, den 5. Januar 2024, um 10 Uhr mit dem Aussendungsgottesdienst und dem anschließenden Besuch der Bürgermeisterin Sabine Noll und den Mitarbeitenden des Rathauses in Sprockhövel/Haßlinghausen.

An diesem Tag bringen die Sternsinger den Verwaltungsmitarbeitenden und allen Geschäftsleuten in Haßlinghausen den Segen für das neue Jahr und sammeln Spenden. Am 6. und 7. Januar besuchen die Kinder und Jugendlichen dann die Menschen in ihren Häusern. Wer ebenfalls gerne von den Sternsängern besucht werden möchte, kann sich telefonisch bei Frau Veronika Spanke unter der Tel. 0171 7892594 melden. Ein Höhepunkt der Aktion ist die große Sternsingermesse mit allen teilnehmenden Sternsängern am Sonntag, 7. Januar, um 10 Uhr in der Kirche St. Josef in Haßlinghausen.

„Gemeinsam für unsere Erde – in Amazonien und weltweit“ heißt das Leitwort der 66. Aktion Dreikönigssingen. Mit dieser Aktion wird deutlich, vor welchen Herausforderungen Kinder und Jugendliche in Amazonien stehen. Sie zeigt, wie die Projektpartner der Sternsinger junge Menschen dabei unterstützen, ihre Umwelt und ihre Kultur zu schützen.

Neue Stelle im Jugendamt bei der Stadt Sprockhövel

Regina Bolle verstärkt das Team



Die Stadt Sprockhövel freut sich seit August über tatkräftige Unterstützung: Regina Bolle ist das neue Gesicht im Jugendamt und besetzt eine Stelle, die komplett neu geschaffen wurde. Als Fachkraft für die Koordinierungsstelle „Netzwerk Kinderschutz“ ist sie verantwortlich für den Netzwerkaufbau und die Netzwerkarbeit mit den verschiedenen Akteurinnen und Akteuren im Jugendbereich und begleitet das Aufstellen von Schutzkonzepten für Kinder- und Jugendliche. „Ich freue mich sehr über meine Tätigkeit bei der Stadt Sprockhövel. Besonders spannend ist dabei der Kontakt zum gesamten Spektrum der relevanten Berufsgruppen und dass ich nah an der Praxis dran bin“, so Regina Bolle. Zum Aufgabenspektrum gehört auch das Einhalten der fachlichen Standards im Kinderschutz, Präventionsprojekte und die Qualitätsentwicklung.

Regina Bolle hat ihren Bachelor in Elementarpädagogik und ihren Master im Bereich Soziale Inklusion mit dem Schwerpunkt Bildung und Gesundheit abgeschlossen. Auch bringt sie bereits Berufserfahrung mit und hat in verschiedenen Kitas gearbeitet. „Es ist mir sehr wichtig, die strukturelle Ebene im Bildungs- und Betreuungsbereich systematisch zu verbessern und so den Kinderschutz zu fördern. Mit der neu geschaffenen Stelle bei der Stadt Sprockhövel sehe ich hierbei die ideale Möglichkeit“, berichtet Regina Bolle. Als Basis für die Koordinierungsstelle „Netzwerk Kinderschutz“ dient das Landeskinderschutzgesetz NRW. Die Stadt Sprockhövel freut sich sehr über den Zuwachs und wünscht Regina Bolle alles Gute für ihre Tätigkeit.

Fashion Store

Inhaberin: M. Obermann

Wir wünschen allen unseren Kunden und Freunden wunderschöne Weihnachtstage und einen guten Rutsch in ein fantastisches 2024.



Street One CECIL s.Oliver

Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 10.00–18.30 Uhr · Sa. 10.00–14.00 Uhr
Hauptstraße 19 · 45549 Sprockhövel · ☎ 02324/6866392

Wir wünschen Ihnen ein schönes Weihnachtsfest und einen angenehmen Start ins neue Jahr.



Destillerie & Brennerei Heinrich Habel
Gevelsberger Str. 127 • 45549 Sprockhövel • Tel.: 02339 / 9 14 30
www.habel.com

Reiseservice

Gabriela Bierwirth
Ich bedanke mich herzlich bei meinen Kunden für das entgegengebrachte Vertrauen und wünsche allen ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Start ins neue Jahr!

Goethestraße 29 • 45549 Sprockhövel
Mobil: 0173 8911748
gabi.bierwirth@reisepreisvergleich.de
www.gabi-bierwirth.reisepreisvergleich.de

HAIRCUT BY MELANIE



Wir wünschen unseren Kunden fröhliche Weihnachten und ein gesundes, glückliches neues Jahr 2024!
HAIRCUT BY MELANIE | M. Blaschke | Hauptstr. 29 | Sprockhövel | Tel. 79157

tagespflege am turm

Tagesbetreuung für Senioren: Gesellschaft, Unterhaltung, Pflege

Wir wünschen besinnliche Weihnachten und ein gesundes neues Jahr!

Monika Paschek
Hauptstraße 62 · 45549 Sprockhövel
☎ 02324/6859519
post@tagespflegeamturm.de
www.tagespflegeamturm.de

NOLL WEIN

Allen Kunden vielen Dank für Ihre Treue, die besten Wünsche für die Festtage und ein gesundes Jahr 2024.

- Qualitätsweine
- Schaumweine
- Spirituosen
- Feinkost
- Süßwaren

Marco Isaack
Tel. 02 02/257 97 27 · Fax 02 02/257 97 28
Mobil 01 73/5 43 86 57
www.wein-noll.de
m.isaack@wein-noll.de
Eiberfelder Straße 138 · 45549 Sprockhövel-Herzkamp



Weihnachtsfeier der Senioren Union Sprockhövel

Wertschätzung durch die Bürgermeisterin Frau Sabine Noll. Das Foto zeigt von links: Horst Matalla, Barbara Ibing (Vorsitzende), Magdalene Dierkes, Waltraud Becker.
Foto: privat

Wir wünschen unseren Kunden, Freunden und Bekannten ein frohes Weihnachtsfest und ein glückliches und gesegnetes Jahr 2024!

Manfred Gruber GmbH

Direktion für Allfinanz
Deutsche Vermögensberatung

Im Sinne unserer Kunden verzichten wir in diesem Jahr auf Präsente und haben den Betrag diversen Vereinen gestiftet.

Mittelstraße 48 · 45549 Sprockhövel (Haßlinghausen)
Telefon 0 23 39/28 94 + 61 90 · Telefax 0 23 39/91 00 40
E-Mail: manfredgrubergmbh@allfinanz-dvag.de



„Musik im Advent“

In der Evangelischen Kirche Herzkamp, Elberfelder Straße/Barmer Straße, findet am Sonntag, 17. Dezember, 17 Uhr, im Rahmen der „kultur.kirche.herzkamp“ ein Konzert von „Pro Musical Vocale“ mit dem „BBQ Bergischen Brass Quartett“ statt.

„Pro Musica Vocale“ ist ein gemischter Chor, der 1989 von ehemaligen Mitgliedern des Sprockhöveler Kirnderchores gegründet worden ist. Wunsch war es, die jahrelange Freude, die man mit der Musik und den Kontakten im Chor erfahren hatte, nicht nur als Erinnerung zu bewahren, sondern als Hobby weiterzuführen. Im Sinne der vielfältigen Vorlieben der Chormitglieder hat der Chor ein breitgefächertes Repertoire von weltlichen und geistlichen Liedern aus verschiedenen Jahrhunderten. 1999 ließ sich „Pro Musica Vocale“ im Rahmen eines Konzertes von Juroren des Deutschen Allgemeinen Sängerbundes bewerten und erhielt daraufhin die Auszeichnung zum Leistungschor der Kategorie 1. In der Folge bestätigte der Chor nochmals seine Auszeichnung zum Leistungschor. Die musikalische Leitung hat seit 2011 Martin Krause inne.

Unterstützt und begleitet wird „Pro Musica Vocale“ vom „BBQ-Bergischen Brass Quartett“. BBQ sind vier (klassische) Musiker, die sich zu einem Brass Quartett zusammengefunden haben: Swen Berndtson - Trompete, Oliver Nicolai - Kuhlhorn, Maria Vornhusen - Horn und Michael Becker - Posaune. Brass ist die englische Bezeichnung für Messing. Oft und gerne verlassen sie das klassische Fach und widmen sich mit großem Spaß der gehobenen Unterhaltungsmusik und dem klassischen Swing und Jazz. Geboten wird diesmal ein adventlicher Mix aus verschiedenen Epochen von Klassik bis Jazz und von Advent bis Swinging Christmas.

Karten (Eintritt 15/13 Euro) gibt es im Vorverkauf bei: Blumenhaus Frenzel, Wein Noll, Gemeindebüro Haßlinghausen, Der Buchladen, Verkehrsverein und Stadtmarketing Sprockhövel sowie online auf wuppertal-live.de.



Spende für sunshine4kids und die Flüchtlingshilfe

Wie auch in den vergangenen Jahren hat der offizielle BVB-Fanclub SüdkreisborussEN e.V. insgesamt 750 Euro gespendet. Jeweils 375 Euro gingen an die Flüchtlingshilfe in Sprockhövel und an die Sunshine4Kids in Sprockhövel.

Der Vorstand der SüdkreisborussEN hat sich bei der Spendenübergabe mit den Mitarbeitern der Flüchtlingshilfe ausgetauscht und sich ausführlich über deren Arbeit informiert. Die Flüchtlingshilfe Sprockhövel leistet einen großartigen Beitrag für die Integration. Neben dem Empfang und der Betreuung wird auch bei Behördengängen und der Unterbringung unterstützt. Außerdem werden anerkannte Deutschkurse durchgeführt. Es gibt verschiedene Freizeitkurse für Kinder und Erwachsene. In den Räumlichkeiten „MachMit“ der Flüchtlingshilfe haben Menschen immer einen Anlaufpunkt um Hilfe zu bekommen.

Bei der zweiten Spendenübergabe haben sich die SüdkreisborussEN über die Arbeit bei den Sunshine4Kids informiert. Diese kümmern sich um Kinder und Jugendliche, die sich in schweren Lebenssituationen befinden. Darunter zum Beispiel Waisenkinder, erkrankte Kinder, Schattenkinder und missbrauchte Kinder.

Die Sunshine4Kids helfen in drei Bereichen. Es gibt die Eseltherapie, welche vergleichbar ist mit Therapien mit Delphinen. In der Sunshine4Kids-Oase können die Kinder sich austoben. Dort kann gespielt werden; außerdem werden dort Beete angelegt und mit der Ernte tolle Gerichte gekocht. Dazu leben viele Tiere in der Oase. Die Angebote sind für die betroffenen Kinder kostenlos.



Musik- und Ballettunterricht zum Verschenken

Für alle, die noch nicht das passende Weihnachtsgeschenk gefunden haben, hat die Musikschule der Stadt Sprockhövel besondere Weihnachtsgeschenke im Angebot: Musik- und Ballettunterricht zum Verschenken.

Die Musikschule bietet für 50 Euro einen Geschenkgutschein für vier Unterrichtsstunden à 30 Minuten im Einzelunterricht an. Zur Auswahl stehen die Instrumente Klavier, Keyboard, Gitarre, E-Gitarre, Violine, Violoncello, Blockflöte, Querflöte, Klarinette, Saxophon, Akkordeon und Schlagzeug. Die Unterrichtszeit wird flexibel mit der Lehrkraft vereinbart. Ein Instrument wird, sofern vorhanden, kostenlos von der Musikschule zur Verfügung gestellt.

Für Kinder und Jugendliche im Alter von vier bis 17 Jahren gibt es auch einen Geschenkgutschein für Ballettunterricht für 15 Euro für vier Unterrichtsstunden à 45 Minuten im Gruppenunterricht.

Außerdem gibt es die 10er-Karte für Instrumentalunterricht für Erwachsene. Erwachsene können häufig aus beruflichen oder privaten Gründen wie Geschäftsreisen, Lehrgängen, Terminen oder familiären Verpflichtungen nicht am regelmäßig stattfindenden Unterricht der Musikschule teilnehmen. Daher wird eine 10er-Karte angeboten, die nach und nach eingelöst werden kann. Sie kostet 250 Euro für 10 x 30 Minuten Einzelunterricht. Zur Auswahl stehen die Instrumente Klavier, Keyboard, Gitarre, E-Gitarre, Violine, Violoncello, Blockflöte, Querflöte, Klarinette, Saxophon, Akkordeon und Schlagzeug. Die Unterrichtstermine und Unterrichtszeiten werden flexibel mit der Lehrkraft vereinbart. Weitere Informationen gibt es bei der Musikschulverwaltung im Kulturhaus in der Gevelsberger Str. 13, Tel.: 02339 / 917-153.

Weihnachtskonzert vom Kirchenchor



Der ev. Kirchenchor Haßlinghausen lädt am 3. Advent, 17. Dezember, zu seinem Weihnachtskonzert „In der Nacht zu Bethlehem“ in der ev. Kirche Haßlinghausen ein.

Mit dabei sind das Bläserensemble Sprockhövel, die Band „Stören-Friede“, Violine und Querflöte, sowie solistische Darbietungen. Die Gesamtleitung des Konzertes hat Werner Altenhein. Das Konzert beginnt um 18 Uhr, der Eintritt ist kostenlos.

FLÜCHTLINGSHILFE
Sprockhövel

Wir wünschen allen frohe Weihnachten, bedanken uns herzlich für die Unterstützung und freuen uns auf viele gemeinsame Projekte im neuen Jahr!

Kontakt:
mail@fluechtlingshilfe-sprockhoevel.de
Tel.: + 49 (0)2339 9249756

Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch!

REWE Lenk
Besser einkaufen. Seit 1962.

Wir wünschen Ihnen alles Gute!

Rathausplatz 10 | 45549 Sprockhövel

Wohlfühlen inmitten der Natur

physio & mehr

Fröhliche Weihnachten und ein gesundes neues Jahr!

Therapiezentrum Hermessiepen
Dipl.-Ök. Marion Siegel • 45549 Sprockhövel
☎ 0 23 39/ 13 80 00 • Fax: 9 24 98 98

Flüchtlinge: Bürgermeisterin stellt Überlastungsanzeige

Sabine Noll hält räumliche Kapazitäten und Grenzen der Integrationsfähigkeit für erreicht

Menschen, die aufgrund von Krieg, Ausbeutung und Verfolgung gezwungen sind, aus ihrer Heimat zu fliehen, müssen aufgenommen und untergebracht werden – dies ist die gesellschaftliche Verantwortung einer jeden Stadtverwaltung. Aus diesem Grund kommt die Stadt Sprockhövel stets gewissenhaft ihrer Verpflichtung im Rahmen der Unterbringung und Integration von Geflüchteten nach. Die Anzahl der Kinder, Frauen und Männer, die nach Deutschland fliehen und somit auch in Sprockhövel untergebracht werden müssen, reißt dabei nicht ab. „Inzwischen ist jedoch ein Punkt erreicht, an dem unsere vertretbaren räumlichen Kapazitäten in nur noch wenigen Wochen gänzlich erschöpft und die Grenzen der Integrationsfähigkeit erreicht sind“, so Bürgermeisterin Sabine Noll.

Aus diesem Grund hat Bürgermeisterin Noll mittels schriftlicher Anzeige auf eine drohende Überlastung für die Stadt Sprockhövel beim Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen hingewiesen. Ebenso wurde das Schreiben zur Kenntnisnahme an die Bezirksregierung Arnsberg sowie den Ennepe-Ruhr-Kreis als Aufsichtsbehörde verschickt. Das Schreiben benennt konkrete Zahlen, Daten und Fakten, die aufzeigen, dass bei einem gleich hohen weiteren Zustrom an Geflüchteten künftig keine Unterbringungskapazitäten mehr in der Stadt vorhanden sind. Derzeit befinden sich 358 Personen in städtischen Unterkünften. 118 Personen sind privat untergebracht. Die Zuweisungssituation ist aktuell dadurch gekennzeichnet, dass pro Woche

durchschnittlich 10 Neuzuweisungen zu verzeichnen sind. Sowohl die Sporthalle Haßlinghausen als auch die Mietcontainer neben der Grundschule Börgersbruch werden in absehbarer Zeit vollständig mit Geflüchteten belegt sein. Gleichzeitig wird der Bau zweier weiterer Flüchtlingsunterkünften am Standort „Burgschützenhalle“ vorangetrieben. Diese Unterkünfte werden aber vor allem benötigt, da die beiden Container neben der Grundschule einem OGS-Erweiterungsbau weichen müssen. Zudem wird auch der Bau von zwei Flüchtlingsunterkünften am Standort Merklingshausen vorgebracht. Mit einer Fertigstellung vor Mitte nächsten Jahres ist jedoch nicht zu rechnen. Hierbei ist zu berücksichtigen, dass das zurzeit für Geflüchtete genutzte Bürogebäude „Hauhinco“ aufgrund des Ablaufs des Mietvertrages im nächsten Jahr freigezogen werden muss. Weitere städtische Flächen sind schlichtweg nicht mehr vorhanden – ohne dabei einen kompletten Ausfall des Schulsports sowie des Vereinssports zu verursachen. „Doch nicht nur die halbwegs würdige Unterbringung von Geflüchteten wird zunehmend unmöglich. Erst recht gilt dies für die dringend notwendigen Integrationsleistungen. Wie wichtig diese sind, muss an dieser Stelle nicht betont werden“, so Bürgermeisterin Sabine Noll. „Die Stadt Sprockhövel kann ihren Aufgaben bei weiterer Zunahme der Personenzahl gegenüber den hier bereits lebenden Menschen nicht mehr gerecht werden“, führt Noll in ihrem Schreiben an und fordert endlich spürbare Taten vor allem vom Bund und nicht nur Absichtserklärungen oder nicht wirksame Maßnahmen

Trauer um Klaus Flügel

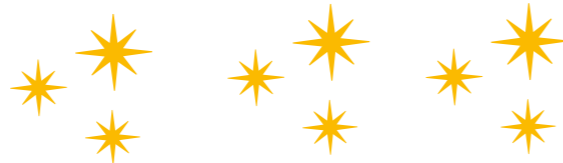
Mit großer Bestürzung haben wir vom Tod unseres Ehrenvorsitzenden Klaus Flügel erfahren. Mit seinem Tod am 16. November verlieren wir nicht nur einen guten Kameraden, sondern auch eine Persönlichkeit, der der Verein und wir viel zu verdanken haben.

1941 geboren, begann die aktive Karriere von Klaus im Jahr 1976. Schnell engagierte sich Klaus in der Vorstandsarbeit und wurde 1982 1. Vorsitzender des TV Hasslinghausen. Klaus setzte sich unermüdlich mit seiner ganzen Schaffenskraft, immer unterstützt von seiner Familie, zum Wohle des Vereins ein. Unter seiner Führung wurde unser beliebtes Jugendheim gebaut, er verbesserte Strukturen und Abläufe, hatte immer gute Ideen und vor allem auch ein Händchen für die Förderung und die Sponsorenfindung.



Vom Heimatwettbewerb über Vereinsfeiern bis zum heute noch jährlich entstehenden Vereinsheft gelang es ihm, den Verein zu dem zu machen, was er jetzt ist. Während seiner Schaffenszeit konnte Klaus sehr viele Ehrungen und Medaillen erringen. Er war über die Grenzen des Ortes hinaus bekannt und geschätzt. Klaus gab 2013, nach 31 Jahren Vorstandsarbeit, seinen Vorsitz ab und wurde zum Ehrenvorsitzenden des Vereins benannt. Lieber Klaus, wir sind unendlich traurig, dass Du nicht mehr bei uns bist. Über die Trauer hinweg bleibt jedoch die Dankbarkeit für Deinen Einsatz, den Du fast Dein ganzes Leben lang für den Verein erbracht hast.

Im Namen des Vorstandes und aller Mitglieder gilt unsere aufrichtige Anteilnahme und unser Wunsch nach Kraft und Trost seinem Sohn Martin und der weiteren Familie.



Stadt würdigt Engagement der Ehrenamtlichen

Das Event würdigte den täglichen Einsatz von Ehrenamtlichen für die Gemeinschaft und den gesellschaftlichen Zusammenhalt in Sprockhövel am Tag des Ehrenamtes. Rund 50 engagierte Bürgerinnen und Bürger aus Sprockhövel waren erschienen, um bei Kaffee und Kuchen mit anderen Ehrenamtlichen in den Austausch zu treten.

Das Programm am diesjährigen Ehrenamtstag beinhaltete neben der Begrüßung durch Bürgermeisterin Sabine Noll verschiedenste informative Vorträge: Evelyn Müller, verantwortlich für das ehrenamtliche Engagement bei der Stadtverwaltung, referierte über die Fairtrade-Towns-Kampagne, an der sich Sprockhövel bereits seit 2016 beteiligt. Die Aktionen und Aktivitäten rund um den Fairen Handel in Sprockhövel werden von der lokalen Fairtrade-Town-Steuerungsgruppe ehrenamtlich organisiert. Weitere Auskünfte der Fairtrade-Towns-Kampagne erteilt Evelyn Müller, E-Mail: evelyn.mueller@sprockhoevel.de, Tel: 02339/917-225.

Der Vortrag zum Förderprogramm des Europäischen Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums „LEADER“ stieß auf große Resonanz unter den Gästen. Christoph Hammerschmidt (Regionalmanagement LEADER Hochsauerlandkreis) stellte dazu Projektbeispiele aus dem Hochsauerlandkreis vor. Dies regte zur Diskussion an und weckte bei den Teilnehmenden neue Ideen für mögliche Sprockhöveler LEADER-Projekte. Kristina Sitterli vom Verein Ennepe.Zukunft. Ruhr ergänzte dazu die Möglichkeit von zukünftigen Projektanträgen im Rahmen der Handlungsfelder „regionale Lebensqualität“, „Tourismus- und Kulturregion“ und „modernes Arbeiten und Wirtschaften“. Beim anschließenden warmen Imbiss konnten die Gäste den Ehrenamtstag gemütlich ausklingen lassen.

Perfekte Planung für die Brückentage 2024



Dem Rauschen des Meeres lauschen, die Bergluft einatmen oder einfach in Balkonien die Füße hochlegen - Urlaub kann man auf verschiedene Arten machen, aber immer gilt: Je mehr Urlaub, desto besser! Foto: Sikora

Für viele Arbeitnehmer sind Brückentage ein wahrer Segen, um die wohlverdiente Auszeit vom stressigen Berufsalltag zu genießen. Daher lohnt es sich, rechtzeitig einen Blick auf den Kalender des Jahres 2024 zu werfen, um die Brückentage in NRW optimal zu nutzen. Mit der richtigen Planung können Sie Ihr Urlaubskonto deutlich aufstocken und sich auf eine erholsame Zeit freuen.

Viele freie Ostertage

Die erste Möglichkeit für eine Urlaubsverlängerung bietet sich rund um Ostern 2024 an. Hier kann man den Urlaub sogar verdoppeln und dank der Feiertage in Kombination mit den Wochenenden aus 8 Urlaubstagen insgesamt 16 freie Tage machen. Wer sich nämlich Urlaubstage am 25.-28. März sowie vom 2. bis zum 5. April einträgt, macht sich den Karfreitag am 29. März, den Ostermontag am 1. April und drei Wochenenden zu nutzen, um ganze 16 Tage am Stück auszuspannen. Natürlich lohnt sich auch jeweils die Woche vor oder nach dem Osterwochenende nur 4 Tage frei zu nehmen, um so 10 Tage Urlaub rauszuschlagen.

Vier Feiertage im Mai

Nur einen Monat später regnet es quasi Feiertage: Am 1. Mai, einem Mittwoch, ist der Tag der Arbeit, am Donnerstag, den 9. Mai, ist Christi Himmelfahrt, Pfingstmontag ist in 2024 am 10. Mai und der 30. Mai und damit Fronleichnam fällt auf einen Donnerstag. Aus 2 macht 5 Urlaubstage, wer sich den 2. und 3. Mai frei nimmt. Mit einem Urlaubstag am Freitag, den 10. Mai, bekommt man vier Tage frei, wer sich die

Barbara Wagner Steuerberatung
 Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien fröhliche Weihnachten und einen guten Start ins neue Jahr!

Kontakt:
 Tel: 0202 / 747 888 78
 E-Mail: info@steuerberatung-wagner.de
 www.steuerberatung-wagner.de
 Mettberg 26
 45549 Sprockhövel-Herkamp

Young Fashion Store
 Inhaberin: Margret Obermann

Wir wünschen allen unseren Kunden und Freunden wunderschöne Weihnachtstage und einen guten Rutsch in ein fantastisches 2024.

Street One CECIL s.Oliver

Mittelstraße 29 • 45549 Sprockhövel • ☎ 0 23 39/12 12 30
 Öffnungszeiten: Montag-Freitag 10.00-18.30 Uhr, Samstag 10.00-14.00 Uhr

folgende Woche auch noch Urlaub eintragen lässt, kann mit 6 Tagen ganze 12 Tage faulenz. Vom 18. bis zum 26. Mai bekommt man mit nur 4 Tagen Urlaub frei. Vier freie Tage mit nur einem Urlaubstag am 31. Mai gibt es auch nochmal vom 30. Mai bis zum 2. Juni.

Verlängerte Wochenenden

Der Tag der Deutschen Einheit am Donnerstag, 3. Oktober, sorgt dafür, dass mit dem darauf folgendem Wochenende mit nur einem Tag Urlaub vier freie Tage genossen werden können. Auf einen Freitag fällt Allerheiligen am 1. November und beschert uns ohne Urlaubstag ein langes Wochenende. Wer die vier Tage zuvor schon frei nimmt (ab dem 26. Oktober) hat ganze 9 Tage mit 4 Tagen Urlaub Ferien.

Günstige Weihnachtstage

Heiligabend fällt auf einen Dienstag und so sind auch der 1. und 2. Weihnachtsfeiertag mitten in der Woche. Mit drei Tagen Urlaub am 23. und 24. Dezember sowie am 27. Dezember sind so 9 freie Weihnachtstage sicher. Wer gegen Ende des Jahres nur noch einen Tag Urlaub übrig hat, sollte diesen auf den 27. Dezember legen und kann so die zwei freien Weihnachtstage um drei weitere Tage auf 5 strecken. nxs

Vorlesetag WKGE

Am Freitag, den 17. November, fand der bundesweite Vorlesetag auch an und mit Schülerinnen und Schülern der WKGE statt.

Die Damen des Mentor-Lesevereins lasen den fünften Klassen in der Schule vor. Drei Schülerinnen und Schüler der 6b besuchten die Kinder des Evangelischen Kindergartens in Haßlinghausen und lasen dort vor. Das Altenheim Haus am Quell wurde von zehn Schülerinnen und Schülern der 7f besucht und die Bewohner wurden mit Märchen und Weihnachtsgeschichten unterhalten. Die Schülerinnen und Schüler der WKGE hatten Spaß am Vorlesen und wünschen sich, dass es regelmäßig stattfindet.



HEIMAT- & GESCHICHTS-VEREIN SPROCKHÖVEL e.V.

Wir wünschen frohe Weihnachten und besonders ein gesundes neues Jahr!

Heimat- und Geschichtsverein Sprockhövel e.V.
Hauptstraße 85 · 45549 Sprockhövel
info@hgv-sprockhoevel.de
www.hgv-sprockhoevel.de

Wir wünschen allen Kunden, Freunden und Bekannten ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

BRÜCKNER IMMOBILIEN
VERWALTUNG · VERMITTLUNG · VERKAUF

Bruchstraße 45 · 45525 Hattingen
☎ 02324/53767

Wir bedanken uns für das von Ihnen entgegengebrachte Vertrauen und wünschen Ihnen ein gesundes neues Jahr!

Ihre Fachanwälte in Sprockhövel



Rechtsanwälte **MAYER**
Fachanwälte und Notar
www.anwaelte-mayer.com



Rechtsanwälte MAYER GbR, Notar Ronald Mayer, Mittelstraße 44, 45549 Sprockhövel
E-Mail: info@anwaelte-mayer.de

Notstrom: Feuerwehr und AVU Netz üben den Ernstfall



die verantwortlichen Experten deren Funktionen und Arbeitsweise. Die Sondereinheit der Feuerwehren des Ennepe-Ruhr-Kreises gehört zum Katastrophenschutz. Die Einheit setzt sich zusammen aus elektrotechnisch versierten Freiwilligen der Feuerwehren des Kreises. Mit ihrem Stromaggregat und umfangreichen Zubehör ist sie Teil des Katastrophenschutzes des Landes NRW und kann sowohl in der Region als auch überörtlich eingesetzt werden.

Wenn der Strom wegen eines außergewöhnlichen Ereignisses spontan ausfällt – wie kann die Versorgung so schnell wie möglich wenigstens provisorisch wieder hergestellt werden? Beispielsweise 2021, als das Umspannwerk Rochholz vom Hochwasser überflutet wurde. Es fiel daraufhin aus, rund 4.000 Haushalte waren von der Stromversorgung abgeschnitten. Mit einem Notstromaggregat überbrückten damals Feuerwehr und AVU Netz den Engpass für die wichtigsten Verbraucher, unter anderem ein Altenheim. Damit diese Zusammenarbeit auch in Zukunft funktioniert, haben die Feuerwehren des Ennepe-Ruhr-Kreises und AVU Netz vereinbart, sich regelmäßig zu treffen und den Einsatz von Notstromaggregaten zu trainieren. Den Start machte eine Sondereinheit der Feuerwehren des Ennepe-Ruhr-Kreises, die mit ihrem 250 Kilovolt-Ampere-Stromaggregat und umfangreichen Zubehör bei der AVU Netz an der Oststraße in Gevelsberg vorbeikam. Nach einer Einweisung übten daher die Experten der Feuerwehr mit den Kollegen von AVU Netz die elektrische Versorgung einer Mittelspannungsstation und den Einsatz eines Generators für das Niederspannungsnetz. Das von der Feuerwehr mitgebrachte Aggregat versorgte testhalber den Campus an der Oststraße erfolgreich mit Strom. Im Anschluss an die Übung ging es zur Leitstelle der AVU. Dort erläuterten

Erfreuen Sie Ihre Lieben mit einem **Geschenk-Gutschein**

Beim Kauf eines Gutscheines ab 50 € und Vorlage dieses Coupons erhalten Sie im Wert von 20 € ein Geschenk von uns dazu.

HAAR & BEAUTY ZAUBER
by ute berg

Zum Ludwigstal 31-33
45527 Hattingen ☎ 02324 687908
www.haar-beauty.de

Senioren-Weihnachtsfeier

Am Mittwoch, 21. Dezember, 15.30 bis 17 Uhr, findet im Café Doll, dem Seniorentreff von Da Capos Projektschmiede in Haßlinghausen, eine kleine Weihnachtsfeier statt. Schön geschmückt warten die Räumlichkeiten mit der neuen Leiterin der Runde, Linda Hürland, auf die Senioren aus ganz Sprockhövel. Zu Weihnachten wird auch etwas Schönes gemeinsam gebastelt. Das Angebot wird von der Dausend Stiftung aus Wuppertal unterstützt und hilft dabei, der Alterseinsamkeit entgegenzuwirken und ein niederschwelliges Angebot zu bieten. Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat können Senioren die Räumlichkeiten am Rathausplatz 1 kostenfrei aufsuchen und gemeinsam beim Kaffeetrinken und Kekse-Essen gemeinsame Stunden mit Klön, Austausch und Spielstunden verbringen.

Freie Plätze

Im Russischkurs für Anfänger der Flüchtlingshilfe sind noch Plätze frei. Geleitet wird der Kurs von der ukrainischen Lehrerin Zoya Shylina. Er findet statt montags von 19.15 bis 20.45 Uhr im MachMit an der Mittelstraße 67 in Haßlinghausen. Anmeldung per E-Mail unter mail@fluechtlingshilfe-sprockhoevel.de

WOHNMOBIL-CENTER
Am Wasserturm

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen

☎ 03944-36160
www.wm-aw.de

Lanwehr MINERALÖL

HEIZÖL

WITTEN 02302-914250

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

Reiseservice
Gabriela Bierwirth

Goethestraße 29
45549 Sprockhövel
Mobil: 0173 8911748

gabi.bierwirth@reisepreisvergleich.de
www.gabi-bierwirth.reisepreisvergleich.de

ob nah, ob fern, ob groß, ob klein

UMZÜGE
durch Helmut Klein

sowie: Neumöbelmontagen, Küchenmontagen; Außenaufzüge und Aufzugverleih; Möbellagerung; Klaviertransport; Wasserschadenbeseitigung und Müllentsorgung.

Nielandstraße 14-16, 58300 Wetter
Tel.: 0 23 35 - 6 25 25 und 6 66 88
info@umzuege-klein.de
www.umzuege-klein.de

Tornister

Jetzt neu bei uns: **ergobag**

Beim Kauf eines Schulrucksacks erhalten Sie einen Gutschein im Wert von **25 €**



Step by Step
PASST GARANTIERT IMMER

☎ 02324 / 686790
www.schuhmodegeller.de



Sich eine „dicke Haut“ anschaffen - wie geht's?

Nichts ist so spannend und bewegt den Menschen so sehr wie sein eigenes Verhalten und das seiner Mitmenschen. Auch in diesem Jahr greift IMAGE gemeinsam mit Dr. med. Willi Martmöller, Facharzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapie (Tiefenpsychologie) in unserer Serie „Wie tickt der Mensch“ spannende Fragen auf und stellt verblüffende Antworten aus der Psychologie vor.



mit Dr. med. Willi Martmöller

„Sei doch nicht so empfindlich und schaffe Dir eine dicke Haut an.“ - Was umgangssprachlich etwas flapsig daherkommt, nennt sich in der Psychologie Resilienz. „Stress, Krisen und Schicksalsschläge gehören zum Leben. Der Mensch ist ihnen jedoch nicht hilflos ausgeliefert, sondern kann seine eigene seelische Widerstandskraft trainieren. Das nennt man Resilienz“, erklärt Dr. Willi Martmöller. „Wir gehen heute dank der Neurowissenschaften und der modernen Resilienzforschung davon aus, dass diese Widerstandskraft erlernbar ist. Es gibt Studien, die ein Netzwerk von Botenstoffen im Gehirn, die sogenannten Neurotransmitter, für Resilienz verantwortlich machen. Beim Vergleich von resilienten mit weniger resilienten Menschen hat sich gezeigt, dass die Gehirnregion des Hippocampus bei den resilienten Personen größer ist. Ob man allerdings resilient wird, wenn die Voraussetzungen

Wie vermittelt man Kindern Resilienz?

Schon in der Kindheit hilft es, ein positives Selbstkonzept zu haben. Ich brauche das Vertrauen in mich selbst, dass ich Herausforderungen in meinem Leben bewältigen kann. Das müssen Kinder altersgerecht lernen: Ein zweijähriges Kind hebt man auf und pustet „das Aua“ weg. Von einem siebenjährigen Kind darf man erwarten, dass es selbst aufsteht und getröstet wird. Mit zwölf Jahren können die Kinder bereits selbst ein Pflaster holen. Denn: zu stark behütete Kinder entwickeln eine geringere Resilienz (Verhaltenstherapeutin Ariadne Sartorius, Frankfurt).

im Gehirn gegeben sind, oder ob das Gehirn sich so entwickelt, weil man gute Resilienzstrategien hat, lässt sich damit noch nicht beantworten. Mögliche genetische Faktoren spielen jedoch mit der Umwelt und dem persönlichen Erleben zusammen. Dabei betrachtet man die psychische Gesundheit über einen längeren Zeitraum und zum anderen schaut man, welchen Belastungen der Betroffene ausgesetzt ist. Im Verhältnis von beidem lässt sich die Resilienz erkennen.

Wichtig dabei ist, dass Krisen zwar als schmerzhaft, nicht aber als lähmend wahrgenommen werden. Man unterscheidet dabei zwischen alltäglichen Herausforderungen oder schwerwiegenden Ereignissen wie beispielsweise Traumata oder Tod eines nahen Angehörigen.

Auch wenn es schwerfallen mag - Krisen sind nicht dauerhaft und es kann aus ihnen Positives entstehen. Der Gedanke mag derzeit schwerfallen, weil man das Gefühl hat, eine Krise wird durch die nächste ersetzt. Damit dieses negative Gefühl nicht dominant wird, ist die eigene Stärkung umso wichtiger. Der Glaube an sich selbst und die Hilfe eines sozialen Netzwerkes haben eine große Bedeutung. Dabei schließt der Begriff ‚Familie‘ auch jene Menschen ein, die zwar keinen Verwandtschaftsgrad zueinander haben, sich aber dennoch stark miteinander verbunden fühlen und sich zur Seite stehen. Gemeinsam lassen sich Lösungen mit klaren Zielen erarbeiten. Dabei dürfen diese Ziele nicht unveränderlich sein. Was als Ziel in Stein gemeißelt ist, wird bei jeder Krise zu schwerem Ballast, weil man unter allen Umständen an diesem Ziel festhalten will. Zur Resilienz gehört aber ein dynamischer Anpassungs- und Entwicklungsprozess.

Nach vorn zu blicken ist das eine - es tut aber auch gut, sich deutlich zu machen, was man im Leben geschafft hat. Und schließlich: Hoffnung auf bessere Tage sind ein nicht zu unterschätzender Schutzfaktor.“ *anja*

◆ **Einen Serienteil verpasst? Lesen Sie online: www.image-witten.de oder www.martmoeller.de**

Unzufrieden in das neue Jahr?

Viele Menschen nehmen die Weihnachtszeit oder das neue Jahr zum Anlass, um für sich selbst einmal Bilanz zu ziehen und einen Ausblick in die Zukunft zu wagen. Das Ergebnis ist dabei häufig allerdings eher ein Gefühl, das sich entweder als positiv und zufrieden oder als unzufrieden und unangenehm beschreiben lässt. Oft ist das Gefühl auch eher diffus und wenig fassbar; das ist insbesondere bei einem negativen Output sehr unbefriedigend.

Diese diffuse Gefühlslage lässt sich aber nur über eine strukturierte oder systematisierte Vorgehensweise entschlüsseln. Was muss oder kann ich also tun, um mir mehr Klarheit zu verschaffen und zu wissen, woher eigentlich meine negative Befindlichkeit kommt?

Hilfreich sind dabei vor allem Fragen zu den individuellen Zielen und zu Werten bzw. inneren Einstellungen. Wenn ich dazu ein genaueres Bild habe, ergibt sich daraus ein innerer Kompass, der meine Bedürfnisse und Wünsche spiegelt. Wenn ich nun vergleiche, wie nahe ich mit meinem aktuellen Handeln an diesem inneren Kompass orientiert bin, weiß ich auch genauer, warum ich zufrieden oder eher unzufrieden bin.

Um sich mit diesen Fragen genauer zu beschäftigen, hilft es, sich ein Szenario vorzustellen. Das könnte z.B. so aussehen: Stellen Sie sich vor, ihr Arzt oder ihre Ärztin teilt Ihnen mit, dass sie an einer seltenen Erkrankung leiden und Ihnen noch ca. 10-20 Jahre bleiben, in denen ein uneingeschränktes Leben möglich ist. Nachdem der erste Schock vorbei ist, erstellen Sie eine Liste mit max. 10 Dingen, die Sie noch tun möchten, bevor Sie sterben. Dabei ist Ihnen egal, was andere darüber denken.

Ein weiteres Szenario ist ebenso hilfreich: Stellen Sie sich vor, Sie sind aktuell für ein Kind verantwortlich geworden, welches bei Ihnen aufwächst und dessen Entwicklungen Ihnen sehr am Herzen liegt. Welche inneren Werte und Handlungsleitlinien möchten Sie diesem Kind bei seiner Entwicklung bis zum Erwachsenenalter vermitteln? Was ist dabei wichtig und für Sie von zentraler Bedeutung?

Wenn man sich mit Hilfe dieser beiden Szenarien um die Identifizierung der eigenen Ziele und Werte bemüht hat, macht es Sinn, noch einen Schritt weiterzugehen. Dabei schätze ich auf einer Skala von 1 bis 10 die Wichtigkeit (1=wichtig und 10=sehr wichtig) meiner Ziele ein. Danach vergleiche ich mein aktuelles Handeln mit den Zielen und Werten. Auch dabei schätze ich auf einer Skala ein, wie stark oder schwach ich mein Handeln danach ausrichte. Durch diese beiden Skalen wird relativ schnell deutlich, wie nahe mein momentanes Handeln sich an meinem inneren Antrieb ausrichtet.

Die Zufriedenheit ist immer dann am größten, wenn es mir gelingt, durch mein Handeln diesen individuellen Bedürfnissen entsprechend zu leben. Ein weiterer wichtiger Schritt ist dann natürlich die Frage, wie es mir gelingen kann, wieder mehr im Einklang mit meinen Zielen, Bedürfnissen und Werten zu handeln.

Manchmal genügt es schon, sich in diesem Sinne strukturiert mit den Fragen zu beschäftigen. Für viele Menschen ist es aber hilfreich oder auch notwendig, sich dabei eine professionelle Unterstützung zu suchen. Das kann über eine psychologische Beratung oder über ein systemisches Coaching geschehen und führt dann in der Folge auch wieder zu einer größeren Zufriedenheit mit dem eigenen Leben. In diesem Sinne wünsche ich allen Leser*innen ein erfülltes neues Jahr!

Edgar Oberhäuser, Dipl.-Psych., Coaching-Institut-Mettberg



Foto: Pixabay

Demenz: vermeidbar/heilbar?



Ein spannender Abend im Institut für Bildung und Begegnung im Hausärztlichen Zentrum Sprockhövel (ifBB).

„1,8 Millionen an Demenz Erkrankte in Deutschland, bis 2050 wird ein Anstieg auf mindestens 2,5 Millionen erwartet.“ Mit diesen erschreckenden Zahlen eröffnete die Vorsitzende Magdalene Dierkes-Alpersstäd eine gemeinsame Veranstaltung von Frauen Union und Senioren Union Sprockhövel im ifBB vor „vollem Haus“.

Der Hausherr und Facharzt für Allgemeinmedizin, Ärztliche Psychiatrie, Dr. Willi Martmöller, Referent des Abends, gab ein klares Nein auf die Frage nach Heilbarkeit von Demenz. Dr. Martmöller warnte vor allzu großen Hoffnungen auf neue Medikamente, die in den USA bereits zugelassen sind. Aus seiner über 40-jährigen Berufserfahrung als Arzt und Psychiater konnte er dem aufmerksamen Publikum zahlreiche lebensnahe Hinweise zur Früherkennung, zum Verlauf und zur Vorbeugung geben.

Der Moderator der Gesprächsrunde, Dr. Klaus Befelein, resümierte: „Wir müssen lernen, mit Demenz als Lebensbegleiter im fortgeschrittenen Alter zu leben. Die Teilhabe an einem gesunden, sozialen Miteinander scheint ein wichtiges Kriterium für eine Verzögerung einer Demenzerkrankung zu sein.“ So sind im Ennepe-Ruhr-Kreis bei ca. 6000 Demenzdiagnosen pro Jahr bereits 20 vom Kreis geförderte Wohngemeinschaften für Demenzerkrankte entstanden. Zusammen mit der Alzheimer Gesellschaft Hattingen-Sprockhövel werden Fortsetzungsveranstaltungen geplant, um Ängste zu verringern und um Hilfestellungen für Betroffene und Angehörige aufzuzeigen.



„Weniger Kaufen, Rasen, Stressen, Beschwerden, Brauchen, Horten, Wegsehen, Kneifen. Mehr Draußen, Lachen, Mut, Würdigen, Liebhalten, Bewegen, Umarmen, Einladen, Danken!“

Christina Brudreck



BLEIBEN KÖNNEN, WO ES AM SCHÖNSTEN IST: ZUHAUSE.

Mit unserer persönlichen Betreuung: Zuhause und außer Haus. Von Grundpflege bis Demenzbetreuung. Jetzt kostenlos beraten lassen.

Leistungen über die Pflegekasse finanzierbar

HISB Betreuungsdienst
Hattingen GmbH
Tel.: 02324 685098 -0
www.homeinstead.de/hattingen



Jeder Betrieb von Home Instead ist unabhängig sowie selbstständig und wird eigenverantwortlich betrieben.



Kompetente und liebevolle Betreuung in familiärer Atmosphäre!

Tagespflege für Seniorinnen und Senioren

Perthes-Ring 25

Tagespflege am Matthias-Claudius-Haus

Perthes-Ring 25 | 45549 Sprockhövel

Tel. 02324 906460 | tp-sprockhoevel@perthes-stiftung.de



menschennah.

www.tp-sprockhoevel.de



Maler Kohlmann
Achim

- ✓ Wohnungsrenovierung ✓ Tapezierungen
- ✓ Anstrich ✓ Wisch- u. Spachteltechnik
- ✓ Bodenbeläge

Senioren-Service
Wir räumen für Sie Ihre Möbel aus und ein!

Auf Wunsch:
✓ Gebäudereinigungsservice
✓ Gardinen-Waschservice

Bogenstraße 31 • 45527 Hattingen
Tel: 023 24/43 88 69 • E-Mail: malerkohlmann@t-online.de

- ✓ Verkauf
- ✓ Vermietung
- ✓ Verwaltung



Rund um die Immobilie sind wir für Sie da!

BRÜCKNER
IMMOBILIEN

VERWALTUNG · VERMITTLUNG · VERKAUF

Tel.: 0 23 24/5 37 67
Bruchstr. 45 · 45525 Hattingen

Thema Förderanträge

Das zweite Nachtragshaushaltsgesetz 2021 ist nichtig - das hat am 16.11.2023 das Bundesverfassungsgericht entschieden. Was hat das mit dem Thema Sanierung und Förderung zu tun? Kreditermächtigungen in Höhe von 60 Milliarden Euro sollten in den Klima- und Transformationsfonds (KTF) fließen. Daraus werden auch viele Förderprogramme für die Sanierung und den Neubau bezahlt. Demnach dürfen aktuell keine neuen finanziellen Zusagen getätigt werden, die mit Zahlungen für die Jahre ab 2024 verbunden sind. Entsprechend kann derzeit keine Bewilligung von neuen Förderanträgen in folgenden Förderprogrammen erfolgen: Energieberatung (EBN und EBW), Bundesförderung für effiziente Wärmenetze (BEW) und Energieeffizienz in der Wirtschaft (EEW). Dies hat unter anderem zur Folge, dass aktuell keine Förderanträge für Sanierungsfahrpläne (ISFP) bewilligt werden. Wichtig: Maßnahmen zu bereits erfolgten Förderzusagen können weiterverfolgt werden. Ausdrücklich ausgenommen von der Sperre ist laut BMWK die Bundesförderung für effiziente Gebäude (BEG). Hier können aktuell weiterhin Förderanträge gestellt und bewilligt werden. Bereits zugesagte Förderdarlehen und Investitionszuschüsse sind ebenfalls von der Haushaltssperre nicht betroffen und können wie geplant fortgeführt werden.

Gas-/Strompreisbremsen

Nicht nur im Klima- und Transformationsfonds (KTF) tut sich nach dem Urteil des Bundesverfassungsgerichts ein riesiges Finanzloch auf, auch im Wirtschafts- und Stabilisierungsfonds (WSF) fehlt jetzt Geld. Deshalb hat die Bundesregierung bekannt gegeben, dass sowohl die Gaspreisbremse als auch die Strompreisbremse zum Ende des Jahres 2023 auslaufen. Sorgen vor einer finanziellen Überforderung bei den Energiepreisen müssen Haushalte sich aber aktuell nicht machen, denn die Kosten sind inzwischen deutlich gesunken. Darüber hinaus raten die Verbraucherzentralen, die Konditionen des Energieversorgers zu prüfen und wenn möglich zu einem günstigeren Anbieter zu wechseln.

Quelle: energiefachberater

Fenster und Wärme

Moderne Fenster - zumeist Kunststofffenster - verbessern die Energiebilanz enorm. Durch eine leistungsstarke Wärmedämmung vermeidet man steigende Heizungskosten und entlastet die Umwelt. Lange waren Einfach- oder Zweifachverglasungen der Standard. Wärmeverluste wurden hingenommen und durch vermehrtes Heizen kompensiert. Seit Beginn der 1980er-Jahre war das Ziel der Fensterindustrie, eine Verglasung zu konzipieren, die Energieverluste auf ein Minimum begrenzt. Daraus wurde die Dreifachverglasung mit ihrem charakteristischen Aufbau aus drei Scheiben entwickelt. Mittlerweile hat die Dreifachverglasung in Deutschland einen Marktanteil von 58% erreicht und ist damit sehr häufig die erste Wahl für Bauherren und Renovierer. Die außen und die innen liegende Scheibe wird jeweils mit einer speziellen Beschichtung - auch als Low-E bezeichnet - versehen, die Wärmestrahlung reflektiert. Hierdurch wird Heizungswärme ins Rauminnere zurückgeworfen. Solare Energie wird nur zu einem bestimmten Anteil durchgelassen und dennoch gelangt ausreichend natürliches Tageslicht in den Raum. Auf diese Weise kann die Sonneneinstrahlung genutzt werden, ohne einen Saunaeffekt in den Innenräumen zu verursachen. Um zu prüfen, ob ein Fenster eine Dreifachverglasung aufweist, genügt ein Blick auf den Bereich der Fensterverglasung, der auf den Rahmen trifft. Falls zwei Abstandhalter vorhanden sind, werden drei Scheiben gehalten. Optisch wirkt es, als ob der Abstandhalter geteilt ist und aus zwei hintereinander liegenden Stücken besteht. Zudem weist ein Aufdruck auf dem Abstandhalter auf die Dreifachverglasung hin. Um zu erkennen, wie energieeffizient Fenstersysteme sind, wird stets der U-Wert angegeben. Je niedriger der Wert ist, desto besser.

Quelle: Das richtige Fenster

Wasserstoff: Alternative zu den fossilen Kraftstoffen?

Veranstaltung verdeutlicht das Potential

Branchenspezifische Vorträge, Pitches und Diskussionsrunden - rund 150 Experten, Vertreter aus Politik und Unternehmen sowie zahlreiche Interessierte nutzen die Chance, um sich beim „Dritten Wasserstoff-Summit“ darüber zu informieren, wie groß das Energiepotential dieses Gases für die Region ist. Eingeladen hatte die „Wasserstoff-Brücke“. Zu diesem Verbund gehören die Wirtschaftsförderungen des Ennepe-Ruhr-Kreises, des Bergischen und des Märkischen Kreises, der Städte Iserlohn und Hagen sowie die Südwestfälischen Industrie- und Handelskammer zu Hagen (SIHK).

Auch überraschende Ideen

Beschaffen, Produzieren und Verteilen von Wasserstoff, neue Märkte und H₂-Anwendungen in Industrie und Verkehr sowie Produktinnovationen von Start-ups und Erfahrungen von Pionieren - die Themenpalette war breit gestreut. Zudem wurden einige überraschende Ideen vorgestellt. Dazu zählte der Gedanke, Produktionsabwärme von Wasserstoff in das Wärmenetz einzuspeisen und die Abluft der Brennstoffzellen, die weniger Sauerstoff als die Umgebungsluft enthält, für den vorbeugenden Brandschutz zu nutzen.

Wasserstoff als Alternative zu fossilen Kraftstoffen für den Schwerlastverkehr - für diese Idee konnte beim „Wasserstoff-Summit“ ein sehr konkretes Vorhaben präsentiert werden. Dies übernahmen Johannes Einig, AHE Geschäftsführer, Thorsten Coß, Geschäftsführer AVU Serviceplus und Hans-Martin Diederichs, Geschäftsführer Orsol Mineralölvertrieb GmbH.

Wasserstofftankstelle ab 2025

Gemeinsam mit der Air Products GmbH wollen sie voraussichtlich ab 2025 eine Wasserstofftankstelle für den Schwerlastverkehr in Betrieb nehmen. Der Standort auf dem AHE Betriebsgelände in Wetter (Ruhr) soll sowohl von den AHE Entscheidungsfahrzeugen als auch von Speditionen und Kommunen angefahren werden.

Am Ende der Veranstaltung waren sich alle Teilnehmer einig: Wasserstoff bewegt die Region und kann die Region zukünftig bewegen, das Potential ist erheblich, gleiches gilt für die zu bewältigende Herausforderungen. „Hier“, so Thorsten Coß, „konnten vor allem die vielen Start-Ups mit ihren Beiträgen und Lösungen punkten.“ Wirklich beeindruckend sei zudem die Anzahl der unterschiedlichen Anwendungen gewesen. Viele Unternehmen hätten dabei schon eine beachtliche Reife der industriellen Umsetzung erreicht.

Stichwort Energiequelle Wasserstoff

Einerseits wird Wasserstoff zurzeit als „die“ Energie der Zukunft gehandelt und viele schätzen seine Qualität als Energie-Allrounder. Er hat das Potenzial, in allen Sektoren zum Einsatz zu kommen, als grüner Wasserstoff kann er zudem ein wichtiger Faktor in der Energiewende werden. Industrieprozesse können mithilfe von Wasserstoff klimaneutral werden, brennstoffzellen-Fahrzeuge sind emissionsfrei unterwegs und Strom- und Wasserbedarf lässt sich mithilfe dieses Moleküls klimafreundlich gestalten.

Gleichzeitig sind mit dem Bereitstellen großer Mengen grünen Wasserstoffs allerdings zahlreiche Herausforderungen verbunden. Und ein 1 zu 1 Ersatz für andere Energiequellen bietet sich nicht an, zu komplex sind Anschluss und Umstellung.

Interessierte, die die Veranstaltung verpasst haben oder in einen Informationsverteiler aufgenommen werden wollen, finden die entsprechenden Informationen auf der Internetseite der Wasserstoff-Brücke (<https://wasserstoff-bruecke.de>).

Ansprechpartnerin bei der Wirtschaftsförderungsagentur Ennepe-Ruhr ist Christina Engel, E-Mail: engel@en-agentur.de.

An Eurer Seite!



Energie für jeden Tag.



AVU...



weru
Fenster und Türen fürs Leben

Berkermann Bauelemente GmbH

Wir wünschen Ihnen ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins Neue Jahr!

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

Hypnose: Hilfe und Heilung aus dem Unterbewusstsein

Lokale Medizinerin leistet Aufklärungsarbeit anlässlich des Welttages der Hypnose am 4. Januar



Die Allgemeinmedizinerin Dr. med. Claudia Schönenstein ist ausgebildete Hypnose-Therapeutin und wendet Hypnose regelmäßig in ihrer Praxis für Naturheilkunde an.

„Und jetzt beißen Sie doch mal in den leckeren Apfel“, sagt der Hypnotiseur und das Publikum wird Zeuge, wie der so angesprochene herzhaft in eine dicke Zwiebel beißt, ohne eine Miene zu verziehen. So oder so ähnlich ist vielen Menschen Hypnose schon mal im Alltag begegnet – als Show-Hypnose. Bei manch einem verfestigte sich damit der Gedanke im Kopf, dass man in Hypnose komische Dinge täte und keine Kontrolle mehr über sein Handeln hätte. Das ist, laut Dr. med. Claudia Schönenstein, die in Ihrer Praxis für Naturheilkunde an der Breitestraße 109 in Witten unter anderem auch Hypnosetherapie anbietet, folglich auch der größte Irrglaube über Hypnose. Anlässlich des Tages der Hypnose am 4. Januar klärt IMAGE mit Hilfe der Expertin über das Thema auf und zeigt, wie sich Hypnose auch medizinisch nutzen lässt.

Es gibt keinen Kontrollverlust

„Der größte Irrtum über Hypnose ist, dass man sich ausliefert und in einen totalen Kontrollverlust gerät. Niemand kann gegen seinen Willen hypnotisiert werden“, versichert die Fachärztin für Allgemeinmedizin und Hypnose-Therapeutin. „Man kann in der Hypnose auch niemanden dazu zwingen, gegen seine eigenen moralischen Vorstellungen zu handeln“, klärt die Expertin auf.

„Der Begriff Hypnose kommt aus dem Griechischen und heißt Schlaf. Zwar ist Hypnose kein Schlaf, das haben die Leute damals missgedeutet, sondern ein extrem tiefer und angenehmer Entspannungszustand“, erklärt die Medizinerin. Wer eine Vorstellung davon bekommen möchte, wie sich Hypnose anfühlt, sollte sich an das letzte Mal erinnern, als man völlig entspannt und kurz vor dem Einschlafen im Bett lag oder entspannt aufwacht. „Das sind die natürlichen Entspannungszustände im Leben. Manche erleben ähnliches, wenn Sie eine Strecke mit dem Auto fahren, die sie schon ganz häufig gefahren sind und sich beim Ankommen fragen, wo sie in der Zwischenzeit gedanklich waren. Der Unterschied zum Sekundenschlaf ist, dass man jederzeit sofort reagieren kann, wenn etwas passiert. Man ist nicht weggetreten. So ist es auch bei der Hypnose.“

Hypnose in der Medizin

In der Medizin kommt Hypnose beispielsweise als psychotherapeutische Hypnose vor. „Man kann in der Hypnose Ängste, Depressionen oder Eigenschaften, die man loswerden will, bearbeiten. Man kann in der Hypnose auch Suggestionen geben, wenn man zum Beispiel

abnehmen will oder immer überreagiert und diese bestimmte Eigenschaft loswerden will“, zählt Dr. Schönenstein die Möglichkeiten auf. In ihrer Praxis bietet sie unter anderem auflösende Hypnose an. „Bei der auflösenden Hypnose wird in tiefer Hypnose das auslösende Erlebnis und dessen Emotionen, die für die Probleme des Klienten verantwortlich sind, identifiziert und aufgelöst. Angst, Depression, Schlafstörungen, Stottern, Migräne, Asthma, Tinnitus, Stress, aber auch Zwänge und Trennungangst sind einige der möglichen Anwendungsbereiche dieser Form der Hypnose. In vielen Bereichen gibt es Berührungspunkte mit Krankheitsbildern, die sonst klassisch psychotherapeutisch angegangen werden. Bei der Hypnose wird überwiegend mit Emotionen im Unterbewusstsein gearbeitet“, so die Medizinerin. Bei der Psychotherapie würde man mit dem Patienten eher analytisch und verhaltenstherapeutisch arbeiten. „Bei der Hypnose gehen wir in den Entspannungszustand und finden so die Ursache und die dazugehörigen Emotionen. Wenn die Emotionen gefunden sind, werden sie aufgelöst.“ Selbst beim Abnehmen oder der Rauchentwöhnung kann Hypnose helfen, indem man beispielsweise der Frage auf den Grund geht: „Was ist das Erlebnis, was verhindert, dass man mit dem Rauchen aufhören kann?“

Vertrauen in die Hypnose

Dr. Claudia Schönenstein kann Hypnose besonders Menschen empfehlen, „die auf anderem Wege nicht weiterkommen oder wenn man mal anders an das Problem herangehen will.“ Denn der Wille, etwas zu verändern und der Hypnose sowie vor allem dem Hypnosetherapeuten zu vertrauen, ist für den Erfolg entscheidend. Deshalb gibt es vor der eigentlichen Hypnose immer „ein langes Vorgespräch und eine sehr ausführliche Aufklärung über Hypnose. Das ist ganz wichtig. Man muss denjenigen so gut aufklären, dass er Vertrauen und keine Fragen mehr hat. Das Vertrauensverhältnis ist entscheidend“, erzählt Dr. Schönenstein von dem Ablauf einer Sitzung. „Dann bringe ich denjenigen in Hypnose und entweder braucht die Person Suggestionen, dann gehe ich in die Suggestionen-Hypnose oder wir gehen in die auflösende Hypnose, wo wir in das Unterbewusstsein gehen zu den auslösenden Emotionen. Das Ganze dauert etwa 2 bis 3 Stunden. Und es gibt natürlich auch ein Abschlussgespräch.“

Kosten und Termine

Die meisten gesetzlichen Krankenkassen zahlen nicht für Hypnosebehandlungen und wenn dann nur in Ausnahmefällen. Trotzdem sind die Kosten einer Hypnoseseitzung absehbar, denn: „Die Hypnose ist darauf angelegt, nicht viele Sitzungen zu machen. Die erste Sitzung ist die wichtigste und da passiert auch das meiste. Manchmal braucht es auch mal 2 oder 3 Sitzungen, aber es wird auf keinen Fall eine Dauerbeschäftigung“, so die Hypnose-Therapeutin. Die Kosten, so schätzt es die Expertin ein, liegen im Allgemeinen bei etwa 100 Euro pro Stunde: „Jeder Hypnosetherapeut hat da natürlich seinen eigenen Preis.“ Im Gegensatz zu den meist langen Wartezeiten auf Termine bei anderen Ärzten geht es bei Frau Dr. med. Schönenstein und ihren Kollegen häufig schneller: „Termine sind relativ kurzfristig möglich. Im Prinzip achten wir alle darauf.“

Fazit

Hypnose kann also sehr viel mehr, als Menschen lustige Dinge tun lassen. Sie kann aus medizinischer Sicht eine alternative Behandlungsmethode sein für die Menschen, die sich darauf einlassen möchten. Vor allem aber tut niemand unter Hypnose etwas, was er gar nicht will. Um genau solche Missverständnisse aus dem Weg zu räumen, gibt es den Welt-Hypnosetag am 4. Januar. „Ich kann niemanden dazu bringen, eine Bank zu überfallen, es sei denn, er wollte das schon vorher“, bekräftigt Dr. med. Claudia Schönenstein noch einmal etwas scherzhaft zum Abschluss. nxs

Von einigen Glückssymbolen und neuen Vorsätzen

Von schwarzen Männern, vierblättrigem Glücksklee und vielen weiteren Symbolen

Glück möchte man immer genießen. Aber um die Jahreswende wünschen sich die Menschen davon gerne besonders viel. Die Wünsche werden nicht selten mit Symbolen dekoriert. So löst der Glücksklee den Weihnachtsstern ab. Bei den süßen Sachen locken die Glückskekse - in manchen von ihnen steckt als Innenleben ein Sinnspruch. Schweinchen sind die Glücksbringer überhaupt und dem „schwarzen Mann“ wird nachgesagt, er stehe für das Glück. Warum eigentlich?

DER SCHORNSTEINFEGER

Früher wurden Menschen handgreiflich, wenn sie auf den Schornsteinfeger trafen. Die persönliche Glücksquote sollte durch die Berührung von Ruß oder den goldenen Knöpfen deutlich in die Höhe schnellen. Schon im Mittelalter boten Schornsteinfeger als wandernde Handwerksgelegen ihre Dienstleistung an. Sie entfernten Rußablagerungen aus den Schornsteinen und sorgten dafür, dass geheizt und gekocht werden konnte. Gleichzeitig verringerten sie mit der Rußschicht die Brandgefahr. Ein Schornsteinbrand konnte schnell einen Hof oder sogar ein ganzes Stadtviertel in Schutt und Asche legen. Die Arbeit war schmutzig und schwierig, doch der „schwarze Mann“ war ein willkommener Gast - brachte er Sicherheit und damit das Glück ins Haus.

GLÜCKSKLEE

Nur ein vierblättriges Kleeblatt ist ein echter Glücksbringer und man muss schon ziemlich lange suchen, also Glück haben, um in der freien Natur auf die vier Blätter zu treffen. Doch glücklicherweise haben die Gärtner Abhilfe geschaffen: vor allem zum Jahreswechsel ist der vierblättrige Glücksklee fast überall zu kaufen. Schön sieht er aus, aber echter Klee im eigentlichen Sinn ist er meistens nicht. Denn oft handelt es sich um Sauerklee und das ist eine Pflanze aus Mexiko, die sowieso vier Blätter hat und mit dem echten Klee nicht verwandt ist. Erkennen kann man das an den Blättern, die unten dunkler werden.

EIN KLEINES GLÜCKSSCHWEINCHEN

Als „Schwein“ oder „Ferkel“ bezeichnet zu werden, das hat erstmal überhaupt nichts mit Glück zu tun. Wenn man wissen will, warum Schweine zu einem Glückssymbol wurden, muss man in die Zeit der alten Griechen zurückgehen. Sie brachten der Fruchtbarkeitsgöttin Demeter Schweine als Opfer dar. Für die Germanen war der wilde Eber das heilige Tier der Götter. Bei uns wurde es wohl im Mittelalter zum Glückssymbol. Der Ausspruch „Da hast du aber Schwein gehabt“ macht unverhofftes Glück deutlich. Das Schwein ist im Futter genügsam, ist schon mit sechs Monaten schlachtreif und die Sau bekommt im Durchschnitt zwanzig Ferkel pro Jahr - da konnten viele hungrige Mäuler gestopft werden.

KLEIN, ROT, PUNKTE AUF DEM RÜCKEN - DER MARIENKÄFER

Der Marienkäfer ist auch unter dem Namen Glückskäfer oder Herrgottskäfer bekannt. Er gilt seit dem Mittelalter als Symbol für Glück und Fleiß. Sein Name entstammt der Religion. So ging man davon

aus, dass die Heilige Maria ihre Lieblingstiere sandte, um den Menschen zu einer reichen Ernte ohne Einbußen durch Schädlinge zu verhelfen. Dem kleinen Käfer wird nachgesagt, dass er Kinder beschützt und Kranke heilt, wenn er ihnen zufliegt. Schüttelt man ihn aber ab oder tötet ihn gar, bringt das eher Pech oder Unheil. Die Punkte auf dem Rücken der Käfer haben nichts mit seinem Alter zu tun. Sie sagen lediglich etwas über die Artzugehörigkeit aus. Unter den vielen Arten ist der Siebenpunkt-Marienkäfer, also der rote mit sieben Punkten, der meistverbreitete in unseren Breiten. Aufgrund dieser magischen Glückszahl (7) ist dies ein weiterer Grund, ihn als Glücksbringer zu sehen.

Aber wir wünschen uns ja nicht nur Glück - es gibt auch viele gute Vorsätze zum Jahresende. Es sind Versprechen an uns selbst, Veränderungen herbeizuführen, zu wachsen und unser Bestes zu geben. Hier sind einige häufige Vorsätze, die Menschen in den Anbruch eines neuen Jahres mitnehmen:

1. Gesundheit im Fokus:

Das Streben nach körperlichem und geistigem Wohlbefinden steht oft ganz oben auf der Liste. Menschen setzen sich Ziele für gesündere Ernährung, regelmäßige Bewegung und ausreichend Schlaf. Dieser Vorsatz zeigt den Wunsch, für den eigenen Körper und Geist gut zu sorgen.

2. Selbstverbesserung:

Das Streben nach persönlichem Wachstum ist ein zeitloser Vorsatz. Das kann die Erweiterung von Fähigkeiten durch Lernen und Weiterbildung bedeuten oder die Arbeit an charakterlichen Eigenschaften wie Geduld, Mitgefühl und Entschlossenheit.

3. Work-Life-Balance:

Im ständigen Streben nach beruflichem Erfolg vergessen viele oft ein Gleichgewicht

zwischen Arbeit und Privatleben zu finden. Der Vorsatz, hier eine gesunde Balance zu schaffen, reflektiert die Anerkennung, dass wahres Wohlbefinden aus verschiedenen Lebensbereichen kommt.

4. Zwischenmenschliche Beziehungen:

Der Wert von Familie und Freunden wird oft neu geschätzt, wenn ein Jahr zu Ende geht. Vorsätze, mehr Zeit mit den Liebsten zu verbringen, Konflikte zu lösen und Beziehungen zu stärken, zeigen die Wichtigkeit zwischenmenschlicher Verbindungen.

5. Achtsamkeit und Dankbarkeit:

Der hektische Alltag kann uns manchmal vergessen lassen, die kleinen Freuden des Lebens zu schätzen. Vorsätze für mehr Achtsamkeit und Dankbarkeit sind eine Erinnerung daran, die Schönheit in den alltäglichen Momenten zu erkennen.

Das Neue Jahr bietet eine leere Leinwand, auf der wir unsere Wünsche, Träume und Vorsätze malen können. Es ist eine Zeit der Hoffnung und des Neuanfangs. Wohin auch immer uns das kommende Jahr führt, die Vorsätze, die wir setzen, sind der Anker, der uns daran erinnert, wer wir sein wollen und was uns wichtig ist. Doch am Schönsten ist natürlich, wenn wir es schaffen, uns an unsere Vorsätze zu halten und unsere Ziele zu erreichen.



Freiwillige vor: Keine Angst vor dem Ehrenamt!

Informationen zu Rechten, Pflichten und Versicherungsschutz von Ehrenamtlern



Martina Rehbein ist Spielplatzpatin und seit mehr als 30 Jahren ehrenamtlich tätig. Sie hat sich mit dem Thema Versicherung im Ehrenamt noch nie so wirklich auseinandergesetzt. Foto: Sikora

Ehrenamtler, die ihre Zeit und Arbeitskraft unentgeltlich für einen guten Zweck zur Verfügung stellen, sind der Motor im gesellschaftlichen Miteinander. Anlässlich des Jahreswechsels und den damit einhergehenden guten Vorsätzen, wirft IMAGE einen Blick auf die Rechte und Pflichten sowie dem Versicherungsschutz von Ehrenamtlern. Vielleicht lässt sich so der ein oder andere doch noch überzeugen, sich ehrenamtlich zu engagieren.

Viele potenzielle und bereits aktive ehrenamtlich tätige Personen wissen gar nicht genau, wie es beispielsweise um ihren Versicherungsschutz steht, sollte ihnen bei der Ausübung des Ehrenamts etwas passieren. So geht es auch Martina Rehbein, die seit mehr als 30 Jahren ehrenamtlich als Spielplatzpatin in Hattingen aktiv ist: „Wie ich versichert bin, dass weiß ich tatsächlich nicht. Mir ist bisher nie was passiert. Man denkt über solche Dinge eigentlich nicht nach“, gibt sie zu und stellt fest: „Es wird eigentlich zu wenig darüber geredet was ist, wenn Ehrenamtler in Ausübung Ihrer Pflicht etwas passiert.“ Das mag daran liegen, dass sich in Nordrhein-Westfalen Ehrenamtler kaum einen Kopf über den Versicherungsschutz machen müssen, denn NRW bietet seinen Ehrenamtler zusätzlichen Versicherungsschutz.

Sicherheit für das Ehrenamt

In dem Faltblatt der Landesregierung NRW „Sicherheit im Ehrenamt - Versicherungsschutz für freiwilliges Engagement“ lässt es sich schwarz auf weiß nachlesen: „Ehrenamtliche sind – ebenso wie Hauptamtliche – bei ihrer Arbeit Risiken ausgesetzt. Sie können beispielsweise einen Unfall erleiden, der zur Invalidität führt, oder Schäden verursachen, für deren Ausgleich sie aufzukommen haben. Um Ehrenamtliche in dieser Hinsicht den Hauptamtlichen gleichzustellen, hat das Land Nordrhein-Westfalen eine Unfall- und Haftpflichtversicherung für Ehrenamtliche abgeschlossen, die nicht bereits anderweitig geschützt sind.“ Das heißt: In der Regel sind Ehrenamtler durch ihre private Haftpflicht- und Berufsunfähigkeitsversicherung oder den Träger bzw. Verein abgesichert. Sollte beides nicht der Fall sein, was eher selten ist, greift in NRW die kostenlose Versicherung des Landes. Ehrenamtler müssen sich dafür nirgendwo registrieren oder anmelden, sondern lediglich den Schadenfall melden. Im Rahmen der Haftpflichtversicherung bezahlt die Landes-Versicherung für Ehrenamtler im Schadenfall bis zu 5.000.000 Euro pauschal für Personen- und Sachschäden und bis zu 100.000 Euro für Vermögensschäden. Auch ist mit der Unfallversicherung des Landes beispielsweise der hoffentlich nie eintretende Fall versichert, dass ein Ehrenamtler während der Ausübung seiner freiwilligen Arbeit zum Invaliden wird. Bis zu 175.000 Euro stehen in so einem Fall der geschädigten Person zu. Weitere Details zum Ver-

sicherungsschutz für Ehrenamtler in NRW sind unter www.engagiert-in-nrw.de/sicherheit nachzulesen.

Pflichten von Ehrenamtler

Juristisch spricht man von einem Ehrenamt, wenn die folgenden fünf Merkmale erfüllt sind:

- Das Ehrenamt wird freiwillig ausgeführt
- Die Ausübung des Ehrenamtes ist unentgeltlich
- Die ehrenamtliche Tätigkeit findet auf regelmäßiger Basis statt
- Die Tätigkeit im Ehrenamt ist organisiert
- Das Ehrenamt kommt anderen zugute

Aber auch wenn das Ehrenamt juristisch definiert ist, heißt das nicht, dass mit dem Amt eine Flut von Pflichten auf den Ehrenamtler zukommen. Silvia Kaniut vom Ambulanten Hospizdienst Witten-Hattingen e.V. arbeitet im Rahmen der Sterbebegleitung viel mit Ehrenamtlichen zusammen. Sie berichtet in Bezug auf die Pflichten, dass die Barrieren niederschwellig sind: „Ein Hospizler entscheidet selbst, welche Zeit er einsetzen will und wann die Zeit für ihn zu Ende ist.“ Lediglich bei der Vorbereitung der Ehrenamtler besteht man beim Hospizdienst auf eine Fortbildung bzw. Supervision – angesichts des empfindlichen Themas der Sterbebegleitung kein Wunder. „Und natürlich ist die Schweigepflicht einzuhalten“, erklärt die Hattingerin. Dieses Beispiel zeigt, dass sich die Pflichten ganz klar in Grenzen halten. Aus rechtlicher Sicht nehmen Ehrenamtler einen Auftrag wahr. Dieser Auftrag kann sich aus einer mündlichen Absprache, einer Tätigkeit oder einer schriftlichen Vereinbarung ergeben und bildet die Rechtsgrundlage für das Ehrenamt. Wer einen Auftrag angenommen hat, muss diesen auch selbst erfüllen und entsprechend tätig werden. Dabei sollten möglichst die Vorgaben des Trägers eingehalten werden. Zudem sollten Ehrenamtler Sorgfalt bei den übertragenen Aufgaben walten lassen und diese ordnungsgemäß ausführen und die Träger-Organisation stets über wichtige Neuigkeiten oder Ereignisse informieren.

„Versicherungstechnisch haben wir die Ehrenamtler versorgt.“

Silvia Kaniut, Ambulanter Hospizdienst Witten-Hattingen e.V.

Rechte von Ehrenamtler

Mit den Pflichten gehen aber auch Rechte für freiwillig Engagierte einher. So haben diese einen Anspruch auf die Erstattung von Geld- und Sachaufwendungen, wie Fahrt- oder Portokosten und können die steuerfreie Ehrenamtpauschale von bis zu 840 Euro im Jahr erhalten. Zudem stehen Ehrenamtler beispielsweise für Fort- und Weiterbildungen wie die Supervision beim ambulanten Hospizdienst in Hattingen zu. Der Sonderurlaub ist je nach Bundesland anders geregelt. In NRW stehen Menschen im Ehrenamt bis zu acht Arbeitstage Sonderurlaub im Jahr, die auf höchstens drei Veranstaltungen oder Maßnahmen aufgeteilt werden, zu. Abschließend kann festgehalten werden: Vor dem Ehrenamt muss man definitiv keine Scheu haben, Politik, Träger und Vereine machen es den Ehrenamtler so leicht wie möglich, um sich zu engagieren, denn wie wertvoll das Ehrenamt für das Zusammenleben und Funktionieren einer Gesellschaft ist, ist kaum zu überschätzen. *nx*



Silvia Kaniut vom Ambulanten Hospizdienst Witten-Hattingen e.V. Foto: Pielorz

Gartentipps für das neue Jahr

Früh die Weichen für die Gartensaison stellen

Im Winter haben Gartenfreunde keine Pause. Zumindest müssen sie den Garten winterfest machen. Das müssen Gartenfreunde machen:

Laub entfernen:

Entferne Laub von Rasenflächen, damit der Rasen auch im Winter genügend Licht und Luft bekommt.

Pflanzen schützen:

Das Abdecken von Pflanzen im Winter mit Schutzfolie ist vor allem für empfindliche oder nicht winterharte Pflanzen wichtig, um sie vor Frost, Kälte und starken Temperaturschwankungen zu schützen. Hier sind einige Pflanzen, die oft von einer Schutzfolie profitieren: Einige Rosensorten können von einer zusätzlichen Abdeckung im Winter profitieren, besonders wenn sie noch jung sind. In kälteren Klimazonen können Zitrus- und Olivenbäume sowie allgemein junge Obstbäume von einer Schutzfolie profitieren, um ihre empfindlichen Triebe vor Frost zu schützen. Rhododendren und Azaleen: Diese Sträucher können im Winter anfällig für Frostschäden sein, besonders wenn sie Winden ausgesetzt sind. Buchsbaum: Buchsbäume können bei strengem Frost Schäden erleiden, daher ist es ratsam, sie zu schützen, besonders wenn sie als Hecken oder Formgehölze verwendet werden. Es ist wichtig zu beachten, dass die Art der Schutzfolie und die Methode des Abdeckens von Pflanzen je nach Region und den spezifischen Bedürfnissen der Pflanzen variieren können. Es ist ratsam, lokale Empfehlungen zu berücksichtigen und sich an örtliche Gärtnereien oder Gartenexperten zu wenden, um die besten Praktiken für die spezifischen Pflanzen in Ihrer Region zu erfahren.

Bäume und Sträucher:

Der Winter ist eine gute Zeit für einen leichten Rückschnitt von Bäumen und Sträuchern. Entferne tote oder kranke Äste. Setze winterblühende Pflanzen wie Christrosen oder Winterjasmin, um auch in den kalten Monaten Farbe im Garten zu haben. Pflanze im Herbst Blumenzwiebeln für Frühblüher wie Krokusse, Narzissen und Tulpen, damit der Frühling farbenfroh startet.

Bodenpflege:

Decke den Boden mit einer Schicht aus Kompost oder Mulch ab, um ihn vor Frost zu schützen und Nährstoffe zu liefern.

Gartenwerkzeuge pflegen:

Reinige und öle Gartenwerkzeuge, bevor du sie für den Winter einlagerst, um ihre Lebensdauer zu verlängern.

Vogelfütterung:

Stelle Vogelfutter und Trinkwasser bereit, um Vögeln im Winter zu helfen. Dies ist besonders wichtig, wenn natürliche Nahrungsquellen knapp sind.

Überwinternde Pflanzen schützen:

Stelle sicher, dass Pflanzen, die draußen überwintern, ausreichend geschützt sind, z.B. durch das Abdecken mit Reisig oder Vlies.

Gartenplanung für das nächste Jahr:

Nutze die Wintermonate für die Planung des nächsten Gartenjahres. Überlege, welche Pflanzen du anbauen möchtest, und erstelle einen groben Gartenplan. Denke daran, dass die genauen Maßnahmen je nach Klima und Pflanzensorten variieren können. Einige Pflanzen sind winterhart, während andere zusätzlichen Schutz benötigen. Gartenfreunde haben also auch im Winter viel zu tun. Dafür können sie sich aber im kommenden Jahr auch wieder an einem herrlichen Garten mit vielen blühenden Pflanzen erfreuen. Diese Aussichten lassen die Arbeit doch leichter erledigen.



Jetzt Kompost anlegen

Winterprojekt für Gartenfreunde

Wer die ruhige Winterzeit für ein nachhaltiges Gartenprojekt nutzen möchte, kann jetzt einen Kompost anlegen. In nur wenigen Monaten entsteht so aus Garten- und Küchenabfällen wertvoller Dünger. Wie ein guter Kompost gelingt und wie er im Garten verwendet werden kann, zeigt das Bundesinformationszentrum Landwirtschaft (BZL) Schritt für Schritt in seiner Broschüre „Kompost im Garten“.

Wird der Kompost im Winter angesetzt, ist zwar etwas Geduld gefragt, weil die Mikroorganismen bei Kälte weniger aktiv sind. Jedoch im Frühjahr beschleunigt sich der Zersetzungsprozess erheblich. Nach etwa zwei bis drei Monaten sollte der Komposthaufen zunächst umgesetzt und durchmischt werden. Nach weiteren drei bis vier Monaten ist er fertig und kann als Dünger und Bodenverbesserer zum Einsatz kommen. Damit das Kompostieren gelingt, müssen Gartenfreunde günstige Bedingungen für die Mikroorganismen im Komposthaufen schaffen – ihnen also ausreichend Sauerstoff, Nahrung und Wasser zur Verfügung stellen. Dazu müssen die verschiedenen Abfälle gut vermischt werden. Generell gilt: Nasse mit trockenen Abfällen mischen, frische mit alten sowie faseriges mit matschigem Material.

Los geht's: Zunächst wird gehäckselter Strauch- und Baumschnitt etwa zehn Zentimeter dick als Bodenschicht in den Sammelbehälter eingefüllt. Dadurch kann überschüssiges Wasser leichter versickern und Fäulnisprozesse werden vermieden. Anschließend folgen Küchen- und weitere Gartenabfälle. Wichtig: Die feuchten Küchenabfälle oder den Grasschnitt immer wieder mit klein geschnittenem oder gehäckseltem Strauch- und Baumschnitt oder Stroh ausgleichen. Damit wird sichergestellt, dass feuchte Abfälle nicht zusammenklumpen und genug Luft an das Rottegut kommt. Ob der Kompost zu nass oder zu trocken ist, lässt sich mit der sogenannten Faustprobe erkennen: Beim Zusammendrücken in der Hand muss es sich feucht wie ein ausgedrückter Schwamm anfühlen, zwischen den Fingern sollten aber keine Tropfen austreten. Neben Küchenabfällen wie Resten von Obst und Gemüse, Kaffee und Tee oder Eierschalen, kann auch Einstreu von Kleintieren auf den Kompost gegeben werden.

Wer im Winter gerne Orangen, Mandarinen und andere Zitrusfrüchte isst, sollte davon nur wenige Schalen auf den Kompost geben, denn die Mikroorganismen können diese nur schwer abbauen. Vorheriges Zerkleinern der Schalen beschleunigt den Zersetzungsprozess.

In der BZL-Broschüre „Kompost im Garten“ lernen Hobbygärtnerinnen und -gärtner, wie sie selbst einen Kompost anlegen und verwenden. Besonders ausführlich wird zudem der Einsatz von Kompost im Garten erklärt: Kann damit auch der Boden überdüngt werden und wie lässt sich das verhindern? Wie viel Kompost braucht das Staudenbeet und wie viel das Gemüse? Welche Nährstoffe müssen eventuell ergänzt werden? Das Heft kann in gedruckter Form bestellt oder heruntergeladen werden: www.ble-medienservice.de.

Quelle: Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung

Hantke
SEAT TOYOTA

Das Team wünscht Ihnen frohe Weihnachten und ein glückliches neues Jahr.

Autohaus Hantke GmbH
Im Vogelsang 103, 45527 Hattingen
www.autohaus-hantke.de

Wintercheck von E-Autos

Der Wintercheck für Elektrofahrzeuge ähnelt in den meisten Punkten dem für Verbrennungsmotoren. Durch den höheren Stromverbrauch im Winter, zum Beispiel durch die elektrische Heizung, kann sich die Reichweite von Elektroautos um bis zu 30 Prozent verringern. Um die Antriebsbatterie vor Kälte zu schützen, sollten Elektrofahrzeuge im Winter, wenn möglich, über Nacht in einer Garage stehen. Da sich die Antriebsbatterie im Winter langsamer auflädt, verlängert sich die Ladezeit. Deshalb sollte das Elektroauto am besten nachts an die Steckdose. Um die Batterie bei niedrigen Temperaturen zusätzlich zu schonen, sollten E-Auto-Fahrer den Innenraum vor dem Losfahren vorheizen. So muss während der Fahrt kein Strom für die Heizung verbraucht werden. Wird während der Fahrt etwas mehr Wärme benötigt, sollten Fahrer, sofern vorhanden, die deutlich stromsparendere Sitz- und Lenkradheizung nutzen. Im Winter können die Räder beim Anfahren schnell durchdrehen. Deshalb sollten Fahrer den Eco-Modus nutzen, um die Kraftübertragung vom Motor auf die Räder zu reduzieren.

Quelle: TÜV-Verband

Auto D. Kuhlmann
Inh. Sven Wieschermann

Spezialwerkstatt für Seat und Skoda
Meisterwerkstatt für alle Fabrikate

Ein frohes Weihnachtsfest und gute Fahrt im Neuen Jahr!

AGS Autoglas-Fachbetrieb

Bochumer Str. 4 a, 45549 Sprockhövel, Tel. 023 24 / 90 75-0

Die Winterdienst-Pflichten

Mit den ersten dicken Flocken und frostigen Nächten beginnen für Hauseigentümer und teilweise auch für Mieter verschiedene Pflichten. „Wer nicht dafür sorgt, dass die Wege vor und auf dem eigenen Grundstück frei von Eis und Schnee sind, trägt zumindest ein Mitverschulden und haftet unter Umständen für den Schaden, wenn anderen dadurch etwas passiert“, warnt Nadine Schröer, Leiterin der Beratungsstelle in Witten. Sie hat Tipps rund um den Winterdienst und den nötigen Versicherungsschutz zusammengestellt.

Worauf bezieht sich die Räum- und Streupflicht?

Die Räum- und Streupflicht umfasst in der Regel Wege und Zufahrten auf dem eigenen Grundstück sowie die ans Grundstück angrenzenden Gehwege. Hauseigentümer können den Winterdienst über den Mietvertrag oder eine Hausordnung an ihre Mietparteien übertragen, sind aber dadurch nicht von der Pflicht entbunden. Rutscht eine Person wegen missachteter Räumpflicht auf einem schneebedeckten oder vereisten Weg aus und verletzt sich, können Ersatzansprüche auf denjenigen zukommen, der für die Streuung des Weges verantwortlich war. Ohne Haftpflichtversicherung muss der Verantwortliche die Schäden aus eigener Tasche übernehmen.

Welche Versicherung zahlt bei einem folgenschweren Sturz?

Wird jemandem ein vorschriftsmäßig geräumter Gehweg dennoch zum Verhängnis, springt bei Verletzungen unter anderem die gesetzliche Unfallversicherung ein – aber nur dann, wenn der sogenannte „Wegeunfall“ auf dem unmittelbaren Weg zur Arbeit oder anschließend auf dem direkten Heimweg passiert ist. Auch für diesen und sonstige Ausrutscher mit schmerzhaften Dauerfolgen zahlt die private Unfallversicherung. Ist die eigene Arbeitskraft aufgrund eines Sturzes dauerhaft beeinträchtigt, ist dies ein Fall für die Berufsunfähigkeitsversicherung. Beide finanziellen Absicherungen greifen aber nur, wenn sie beizeiten abgeschlossen worden sind.

Was außer Schneeschippen gehört zum Winterdienst?

Mit dem Räumen und Streuen von Wegen ist der Winterdienst nicht unbedingt erledigt. So sind Passanten auch vor herabstürzenden Schneebrettern oder Eiszapfen zu schützen. Wird dadurch ein Mensch verletzt und trifft den Verantwortlichen dafür eine Schuld, kommt bei selbst bewohnten Eigenheimen die private Haftpflichtversicherung des Eigentümers auf. Bei vermieteten Gebäuden übernimmt die Grundbesitzer-Haftpflichtversicherung den Schaden. Auch die private Haftpflichtversicherung von Mietern greift, soweit diese die Streupflicht hatten.

Elementarschadenversicherung sinnvoll?

Dächer, Wintergärten oder Garagen können einstürzen, wenn große Mengen Schnee auf ihnen lasten. Hält das Dach den Schneedruck nicht aus, springt keineswegs automatisch die Gebäudeversicherung ein. Solche Schäden müssen Eigentümer von Häusern durch zusätzlichen Versicherungsschutz für Elementarschäden absichern, der auch für die Folgen von Naturkatastrophen wie Hochwasser, Erdbeben oder Lawinen zahlt.

Welche Streumittel sind umweltfreundlich?

Wer Gehwege eisfrei halten will, sollte zu umweltverträglichen salzfreien Streumitteln greifen, die eine abstumpfende Wirkung haben. Beispiele hierfür sind Sand, Splitt oder Granulat. Diese Stoffe bieten eine gute Alternative zum Salz, dessen Einsatz in vielen Kommunen ohnehin verboten ist. Empfehlenswerte Streumittel tragen oft das Umweltzeichen „Blauer Engel“. Sie sind garantiert salzfrei und schonen somit Böden, Wasser und Pflanzen. Nach der Frostperiode sollten die Reste aufgekehrt werden. Splitt und Granulat können bei der nächsten Frostperiode wieder eingesetzt werden. Ansonsten sind sie über den Restmüll zu entsorgen.

Traditionelles Frühstück

Traditionell lädt Honda Drössiger seit über 40 Jahren Honda-Partner Anfang eines neuen Jahres – diesmal am

Samstag, 20. Januar, in der Zeit 9.30 bis 14 Uhr
– zum beliebten Frühstück ein.

Alle Freunde guter Honda-Fahrzeuge und eines guten Frühstücks sollten sich den 20. Januar 2024 rot im Kalender ankreuzen: das Autohaus Drössiger, seit über 40 Jahren Vertragshändler der erfolgreichen japanischen Marke, lädt auch im Neuen Jahr zum traditionellen Honda-Frühstück in entspannter Atmosphäre an die Hattinger Straße 983 in Bochum-Linden, direkt an der Stadtgrenze zu Hattingen, ein.

Eigens dazu wird die Werkstatt des Honda-Vertragshändlers für Bochum und den gesamten EN-Kreis zu einem kleinen Café umgestaltet, während im Schauraum des Autohauses die elektrifizierte Modellpalette des Autohauses besichtigt werden kann. Besonderes Augenmerk liegt vor allem auf den vollelektrischen Honda e:Ny1 und die beiden elektrifizierten SUV-Modellen ZR-V und CR-V als Vollhybrid (e:HEV) und als Plug-in-Hybrid (e:PHEV). Auch der neue Honda Civic Type R mit 329 PS ist im Neuen Jahr präsent. Das Angebot zu einer kleinen Probefahrt mit Werkstattmeister Timo Drössiger rundet das Angebot wieder ab. Das Frühstück beginnt um 9.30 Uhr und ist bis 14 Uhr geöffnet, eine Voranmeldung ist nicht erforderlich. dx



TRADITIONSREICHER STÜTZPUNKT

Seit 1979 ist das Autohaus Drössiger in Bochum an der Hattinger Straße 983 ansässig. Im traditionsreichen Honda-Stützpunkt finden Kunden Kompetenz und persönliche Beratung, die man von einem familiengeführten Betrieb erwartet. Das Unternehmen wurde 1965 gegründet. Als Vertragshändler liegt der Schwerpunkt auf der Marke Honda, aber auch im Bezug auf andere Fabrikate verfügen das Autohaus über umfassende Kenntnisse. Die moderne Werkstatt sowie das 8-köpfige Serviceteam bieten beste Voraussetzungen für erstklassige Serviceleistungen.

Ihr **HONDA**-Partner für Bochum und den EN-Kreis



Honda Frühstück
20. Januar 2024

Erleben Sie elektrifizierte Mobilität der neuesten Generation.

Kraftstoffverbrauch der hier abgebildeten Honda Modelle in l/100 km (nach WLTP): Kurzstrecke (niedrig) 5,7-3,6; Stadtrand (mittel) 5,8-3,7; Landstraße (hoch) 6,0-3,9; Autobahn (Höchstwert) 8,1-5,8; kombiniert 6,7-4,5 und gewichtet, kombiniert 0,8 (CR-V e:PHEV) bzw. Stromverbrauch in kWh/100 km (nach WLTP): kombiniert 18,2 und gewichtet, kombiniert 15,5 (CR-V e:PHEV). CO₂-Emission in g/km (nach WLTP): kombiniert 151-0 und gewichtet, kombiniert 19 und elektrische Reichweite (EAER) 82 km und (EAER city) 105 km (CR-V e:PHEV). Abbildung zeigt Sonderausstattungen. Verkauf, Beratung und Probefahrten nur innerhalb der gesetzlichen Ladenöffnungszeiten.

Autohaus Drössiger e.K.
Ihr Honda Vertragshändler in Bochum

Hattinger Straße 983 · 44879 Bochum-Linden
Telefon 02 34/94 20 60 · E-mail: info@honda-droessiger.de

Internet: www.honda-droessiger.de





Freie Demokraten
Ortsverband FDP
 Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger
 Der FDP-Ortsverband wünscht Ihnen und Ihren Familien und Freunden trotz aller Herausforderungen dieser Zeit ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Start in das neue Jahr!
 Ihre FDP-Sprockhövel



Wfs - Wir für Sprockhövel
FREIE WÄHLER
 Wir wünschen allen Bürgerinnen und Bürgern Sprockhövels frohe Weihnachten und ein glückliches und erfolgreiches Neues Jahr.

Jahresabschlussfeier beim MSC Sprockhövel e.V. im ADAC



Hanswalter Leyhe und Sabine Schönbach.

Foto: Martin Mans

Jahresabschlussfeier beim MSC Sprockhövel e.V. im ADAC: Clubmeister wurde in diesem Jahr Sabine Schönbach, die dafür auch den Wanderpokal wieder mit nach Hause nehmen durfte. Die Clubsieger in den einzelnen Wertungen waren: Touristik: Sabine Schönbach, Interne Schulungsfahrten: Hanswalter Leyhe, Meistbeteiligung Clubabende: Lothar Schönbach. In diesem Jahr gab es keine Tombola. Dafür gab es für jeden eine weihnachtlich gefüllte Glastasse mit einem Glasuntersetzer, natürlich mit dem Vereinslogo. An dieser Stelle bedankt sich der MSC bei den Organisatoren und den Sponsoren für die tatkräftige Unterstützung im Jahr 2023. Hiermit geht für den MSC Sprockhövel e.V. im ADAC ein dynamisches und erfolgreiches Jahr zu Ende und wir wünschen allen eine schöne Adventszeit, eine frohe Weihnacht, einen guten Rutsch sowie alles Gute.



SPD Stadtverband Sprockhövel
 Wir wünschen den Bürgerinnen und Bürgern ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes neues Jahr!
www.spd-sprockhoevel.de



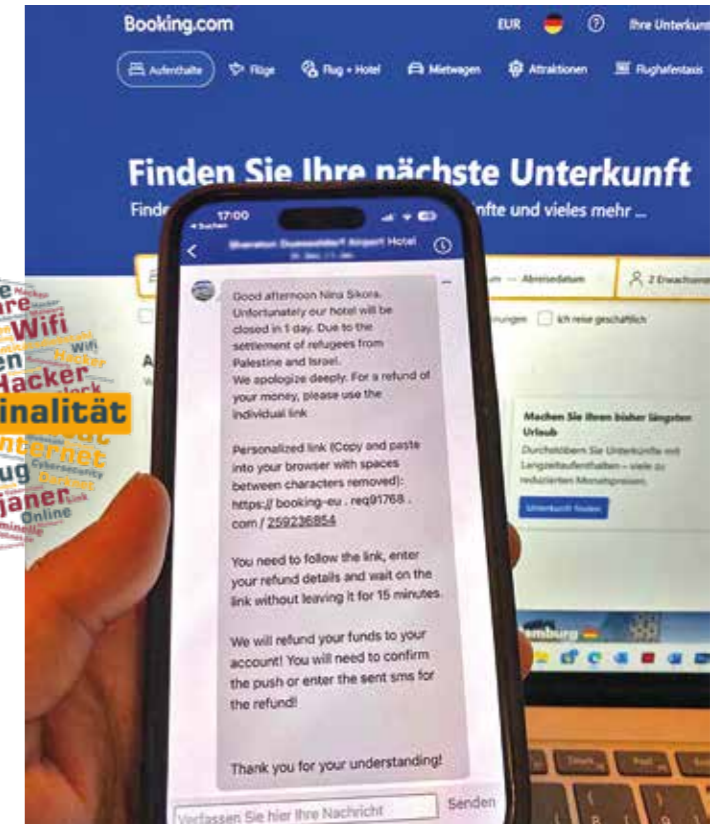
CDU
 Wir wünschen allen Sprockhövelern ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes neues Jahr 2024!

Der Wolf im Schafspelz: Scam-Nachrichten von Booking.com

IMAGE-Serie zum Thema Cyberkriminalität

Ende Oktober wurden unter anderem die Internetseiten der Städte Hattingen, Witten und Sprockhövel durch einen Hacker-Angriff lahmgelegt. Im Dezember kämpfen die Städte und der Dienstleister noch immer mit den Folgen. Die Webseite der Stadt Sprockhövel ist auch Wochen später nicht voll funktionsfähig. Cyberkriminalität kann jeden treffen. In der neuen IMAGE-Serie „Cyberkriminalität“ informiert IMAGE deshalb, basierend auf eigenen Erfahrungen unserer Journalistin Nina Sikora, über aktuelle Methoden der Betrüger, Vorsichtsmaßnahmen und leistet verständliche Aufklärungsarbeit ohne komplizierte Fachsprache. Thema diesmal: Der Wolf im Schafspelz.

Vor kurzem habe ich ein Hotel über den Anbieter Booking.com gebucht. Bis zum Reisedatum ist es noch ein paar Wochen hin, da erreicht mich plötzlich eine Nachricht per Mail auf Englisch. Hauptausgabe: Mein gebuchtes Hotel würde schließen und man müsse die Buchung stornieren. Für eine Rückerstattung des Buchungspreises solle ich dem Link folgen und meine Kontodaten angeben. Dass ich meine Kontodaten angeben soll, macht mich sofort aufmerksam. Bei Booking.com sind meine Daten hinterlegt, wieso sollte die Abwicklung der Stornierung nicht darüber laufen? Ich schaue mir den Text genauer an. Angeblich schließt das Hotel, weil dort Flüchtlinge von Palästina und Israel untergebracht werden sollen. Das klingt mehr als verdächtig. Allerdings stimmen meine persönlichen Daten und auch die Reisedaten und alles andere. Mein nächster Blick geht auf den Absender der Mail. Die Nachricht ist von Booking.com; auch das Impressum und die Optik ist vertraut und gleicht dem älterer Mails. Trotzdem kann und möchte ich nicht glauben, dass diese Nachricht wahr sein soll. Ich entscheide mich in die App zu gehen und tatsächlich ist auch hier unter den Nachrichten dieselbe Mitteilung auf Deutsch zu finden, durch die automatische Übersetzung wirkt sie sprachlich sehr holprig. Trotzdem sagt mir mein gesunder Menschenverstand: Booking.com würde keinen Link senden, bei dem Daten abgefragt werden, wenn eine Stornierung ansteht. Hier versteckt sich eindeutig ein Wolf im Schafspelz. Um auf das Problem aufmerksam zu machen, rufe ich das Hotel an. Hier ist das Problem bereits bekannt. Man sei sich nicht selbst gehackt worden, sondern Betrüger haben Zugriff durch Booking.com auf Buchungsdaten erhalten, deshalb werden die sogenannten Scam-Nachrichten („Scam“ ist ein englisches Wort und heißt übersetzt Betrug)



Die betrügerische Nachricht kam über die offiziellen Kanäle von Booking.com. Hotel und Reisedaten wurden aufgrund von Datenschutz verpixelt. Foto: Sikora

auch über die offiziellen Kanäle versendet. Ich habe mich dadurch nicht täuschen lassen, kann aber sehr gut nachvollziehen, wenn hier manche auf die Betrüger hereingefallen sind. Mittlerweile steht in der Booking.com-App im Nachrichtenbereich der Hinweis: „Vermeiden Sie verdächtige Aktivitäten – klicken Sie nicht auf ungewöhnliche Links oder Nachrichten und antworten Sie nicht auf diese.“ Tipp: Bei klickbaren Links in Mails sollte man immer sehr vorsichtig sein. Auch wenn der Absender vertraut scheint, ist das nicht immer eine Garantie dafür, dass alles seine Ordnung hat. In solchen Fällen hilft nur Logik. Warum sollte ein Dienstleister persönliche Daten abfragen, wenn er diese bereits hat? In solchen Fällen sollte man genau auf solche Ungereimtheiten achten. nxs

Sprockhöveler Jay Mo Härtling ist Förderpilot 2024 im GT3

Mit Spannung erwarten die Youngsters Leo Pichler (21 Jahre alt), Jay Mo Härtling (21), Heroling Nuredini (16) und Yves Volte (22) den GTC-Race-Sichtungstest auf dem Nürburgring. Über den Tag verteilt gab es für die Fahrer verschiedene Aufgabenstellungen auf der Strecke. Aber alle vier lieferten sich ein so enges Punkterennen, dass die Jury Probleme hatte, einen Sieger auszurufen. Die Jury - sie bestand aus den erfahrenen Motorsportexperten Jörg van Ommen, Kenneth Heyer und Daniel Schwerfeld entschied sich letzens für Jay Mo Härtling von Schnitzelalm Racing. Thomas Angerer, Teamchef Schnitzelalm Racing, erklärt: „Es erfüllt uns mit Stolz, dass unsere ‚Young Driver Academy‘ funktioniert und wir nun mit Jay Mo Härtling nicht nur einen der GTC Race Förderpiloten stellen, sondern auch das Vertrauen der GTC Race-Organisation für den Einsatz des Fahrzeugs der Förderpiloten erhalten. So können wir sowohl die Ausbildung der Fahrer als auch den Einsatz des Fahrzeugs mit unserer Performance-Philosophie umsetzen! Vielen Dank an das GTC Race für die einmalige Möglichkeit.“ Der Sieger erhält in den nächsten zwei Jahren ein kostenfreies GT3-

Cockpit und startet im GTC-Race sowohl bei den GT60 (powered by Pirelli-Rennen) als auch bei den 30-minütigen GT-Sprint-Rennen. Julian Hanses (26), der Sieger des vorjährigen Wettbewerbes, und Jay Mo Härtling (21) bilden im kommenden Jahr das Team als GTC Race Förderpiloten. Im neuen Jahr wird der GT4 Kader im GTC Race erneut gebildet sowie im Herbst 2024 der neue GTC-Race-Förderpilot gesucht.

Steckbrief:
 Geboren: 21.10.2002
 Geburtsort: Wuppertal
 Wohnort: Sprockhövel
 Sportl. Stationen: RCN, NLS, GT Winter Series, 24h Rennen Nürburgring, GTC Race seit 2023 Mercedes-AMG, GT4 bei Schnitzelalm Racing
 Erfolge: Meister NLS (BMW M240i 2022, Vizemeister GTC Race



„Frauen müssen sich vernetzen und sichtbar sein“

IMAGE-Serie „Starke Frauen“: Unternehmerin Christina Schwoerer-Böhning, Sprockhövel



Christina Schwoerer-Böhning ist staatlich anerkannte Physiotherapeutin und Heilpraktikerin für Naturheilkunde. Seit 2005 führt sie ihre eigene Praxis in Sprockhövel. Foto: Pielorz

Im Sauerland geboren, kam sie zur Ausbildung als Physiotherapeutin nach Bochum. Mit 25 Jahren hatte Christina Schwoerer-Böhning ihre Ausbildung beendet und sammelte Berufserfahrung in diversen Praxen und der Reha-Klinik in Hattingen, bevor sie 2005 ihre eigene Praxis eröffnete und 2020 das physiotherapeutische Angebot durch eine Qualifizierung zur Heilpraktikerin mit dem Schwerpunkt Osteopathie ergänzen konnte. Von ihr ging die Initiative aus zu einer Veranstaltung mit Bürgermeisterin Sabine Noll und weiteren engagierten Frauen unter dem Thema „Alles eine Schnapsidee oder ein Erfolgsmodell?“. Sie ist engagiert im Netzwerk der Unternehmerinnen.

IMAGE: Für Ihre Ausbildung zur Physiotherapeutin kamen Sie vom Sauerland nach Bochum. Haben Sie Ihren Traumberuf erlernt?

SCHWOERER-BÖHNING: Mein Beruf ist meine Berufung und mir sehr wichtig. Bewegung und Sport haben mir schon als Kind sehr viel bedeutet. Ich bin die Älteste von drei Kindern und habe mit meiner Schwester und meinem Bruder viel Zeit in der Natur und bei sportlichen Betätigungen verbracht. Nach dem Abitur auf dem Zeppelin-Gymnasium in Lüdenscheid hätte ich auch gerne Sport studiert, aber ich habe mich damals nicht getraut.

IMAGE: Warum nicht?

SCHWOERER-BÖHNING: Ich war sicherlich kein klassisches Mädchen, aber ich wurde durchaus in diesem Sinn erzogen. Den Schulbesuch auf dem Gymnasium haben meine Eltern mir ermöglicht, aber ein Studium war für sie sehr fremd. Mir wurde deutlich gemacht, dass sie mich finanziell nicht unterstützen konnten und Bafög war für sie auch einfach kein Thema. Ich war nicht schlecht in der Schule und habe nach dem Abitur zunächst für ein Jahr eine medizinisch-kaufmännische Schule besucht, bevor ich weitere zwei Jahre Ausbildung in einer Hausarzt-Praxis im Sauerland absolvierte. Aber ich fühlte mich unterfordert und wollte vor allem raus aus dem Sauerland. Da musste doch noch mehr gehen.

IMAGE: Und dann sind Sie nach Bochum gekommen?

SCHWOERER-BÖHNING: Genau. Ich habe in Ehrenfeld mit einer Medizinstudentin in einer Wohngemeinschaft gelebt. In dem Stadtteil wohnten damals auch viele Schauspieler. Gegenüber meiner Wohnung saß auch einmal Armin Rohde mit einem Freund. Für mich war Bochum damals das Tor zur Welt. Die Zeit am Gymnasium war zwar

auch schön und meine erste Klassenlehrerin hat mich damals sehr geprägt im sozialen Miteinander, aber in Bochum habe ich eine richtige Lust am Lernen entdeckt und das hat mir viel Spaß gemacht. Nach der Ausbildung habe ich Berufserfahrung gesammelt, beispielsweise an einer Förderschule mit Förderschwerpunkt geistige Entwicklung und in der Reha-Klinik in Hattingen. In Bochum habe ich meinen Mann kennengelernt, wir haben zwei Kinder bekommen und sind von Bochum nach Sprockhövel gezogen.

IMAGE: War es für Sie klar, dass Sie irgendwann eine eigene Praxis haben wollten?

SCHWOERER-BÖHNING: Wir haben in Sprockhövel an der Hattinger Straße unser Haus gekauft und festgestellt, dass wir das Gebäude nicht nur renovieren, sondern sanieren mussten. Zusammen mit dem beruflichen Alltag und den Kindern war das eine echte Herausforderung. Es wuchs der Gedanke an die Selbstständigkeit vor dem Hintergrund, Beruf und Familie zeitlich besser vereinbaren zu können. In dem Haus konnte ich meine Praxis einrichten und das habe ich auch gemacht. 2005 ging es dann richtig los. Mittlerweile arbeiten drei Mitarbeiter in Teilzeit mit mir zusammen. 2020 habe ich dann noch eine Qualifizierung zur Heilpraktikerin gemacht. Mein Mann war mir dabei immer eine große Hilfe. Ich konnte ihm immer vertrauen und er hat mich bei meinen Plänen unterstützt.

IMAGE: Sind Familie und Beruf oder in Ihrem Fall Selbstständigkeit und Kindererziehung prägende Themen bei Frauen?

SCHWOERER-BÖHNING: Auf jeden Fall. Ich habe die Veranstaltung für Unternehmerinnen „Alles eine Schnapsidee oder ein Erfolgsmodell“ initiiert und will ein Netzwerk von Unternehmerinnen aufbauen. Ich will Unternehmerinnen hier vor Ort sichtbar machen. In dieser Zielgruppe höre ich es immer wieder, wie wichtig die Frage der Vereinbarkeit von Familie und Beruf ist. Flexible Arbeitszeiten sind ein bedeutender Bestandteil. Das können natürlich auch die Mitarbeiterinnen in meiner Praxis in Anspruch nehmen. Frauen haben zumindest in einem bestimmten Lebensabschnitt eine Sandwich-Position: Sie müssen sich um die Kinder kümmern und manchmal auch um die alt gewordenen Eltern. Ich bin Facharbeiterin, Unternehmerin, Managerin, Ehefrau, Mutter und war bis zu einem bestimmten Teil eben auch Tochter. Das sind ziemlich viele Rollen, die man besetzen und miteinander in Einklang bringen muss.

IMAGE: Welche Werte oder Eigenschaften haben Sie aus Ihrem Elternhaus mitbekommen, die wichtig sind für ein erfülltes (Berufs-)Leben?

SCHWOERER-BÖHNING: Verantwortung. Dahinter steckt viel. Wer einem Verantwortung gibt, traut demjenigen etwas zu. Und aus diesem Vertrauen entwickelt sich Kraft. Es ist aber nicht allein das Elternhaus gewesen, durch das ich so erzogen wurde - der Sport, der Verein, die Kirchengemeinde, all das gehörte ebenfalls prägend dazu. Später ergänzte mein Mann das, der Vertrauen in mich hatte und mich immer wieder bei Projekten unterstützt hat. Aus solchen positiven Erfahrungen entwickelt man dann das Vertrauen in sich selbst.

IMAGE: Was raten Sie jungen Frauen heute?

SCHWOERER-BÖHNING: Sich untereinander gut zu vernetzen und dafür zu kämpfen, dass die Gleichberechtigung, die bisher erzielt wurde, auch erhalten bleibt. Ich sehe gesellschaftliche Kräfte, die das anders sehen. Ich habe den Verband Deutscher Unternehmerinnen mit der Hattinger Unternehmerin Dr. Christine Trzaska als Landesverbandsvorsitzende Ruhrgebiet kennengelernt und auch hier erlebt, wie wichtig ein Netzwerk ist. Es ist auch wichtig, Vorbilder in der realen Welt zu haben. Und seinen Humor sollte man sich bewahren. Denn mit Humor wird das Leben auch in schwierigen Zeiten etwas leichter. *anja*

Ehrung und Spendengelder

Viele Projekte wurden aus den Basarerlösen bedacht

Im Rahmen der Mitgliederversammlung der AWO Hiddinghausen fanden Mitgliederehrungen statt: Anita Gotowik für 45-jährige Mitgliedschaft, Brigitte Plümel für 15-jährige Mitgliedschaft und Marianne Hilpert für 10-jährige Mitgliedschaft, sowie Andre Rimpel für 25-jährige Mitgliedschaft. Sie erhielten eine Urkunde, Anstecknadel und Blumenstrauß. Leni Frenz wurde für 35-jährige Mitgliedschaft geehrt. In Vertretung nahm ihre Tochter Iris Müller den Blumenstrauß entgegen. Amelie Köhler ist seit 20 Jahren Mitglied. Auf Einladung kamen Vertreter vieler Einrichtungen in die Begegnungsstätte. Bei Kaffee und Kuchen hatte man sich jede Menge zu erzählen. Nach Vorstellung der Projekte wurde die Spendensumme aus dem Basarerlös 2022 in Höhe von insgesamt 4.000 Euro an die Einrichtungen und Vereine aus der Nachbarschaft verteilt. Die Ortsvereinsvorsitzende Ursula Oberdick bedankte sich deshalb auch noch einmal ausdrücklich bei allen Unterstützern und bei den Besuchern des Basars, die zu diesem erfreulichen Ergebnis beigetragen haben. Geldspenden in unterschiedlicher Höhe erhielten: Die AWO-Außenwohngruppen für Menschen mit Behinderungen für Kurzurlaub am Meer; der Kinderhospizdienst Ruhrgebiet e.V. für die Unterstützung einer ukrainischen Familie mit 3 Kindern; die Förderschule Hiddinghausen zur Anschaffung von Laufrädern für Kinder; die Ev. Kirchengemeinde für Friedensdorf Oberhausen mit der Aktion „Waffeln statt Waffen“; der Ev. Kindergarten Hiddinghausen für Utensilien für die Kinderküche und Kaufmannladen; AWO – Werkstatt für Behinderte - Transportablen Basketballkorb; AWO – Kindergarten in Hiddinghausen Gartengeräte & Werkzeuge für Kinder; das Frauenhaus des Ennepe-Ruhr-Kreises für Kunstpädagogische Projekte mit den Kindern; die Flüchtlingshilfe in Sprockhövel für das „Frauentreff“ – montags mit Frühstück und gleichzeitig die Gelegenheit die deutsche Sprache zu erlernen. AWO – International erhielt einen Zuschuss für Hilfe zur Selbsthilfe gegen die Hungersnot.



v. l. Iris Müller (in Vertretung für Leni Frenz), Marianne Hilpert, Andre Rimpel, Anita Gotowik, Brigitte Plümel. Foto: AWO

Deutscher Roter Hausnotruf
WIR SIND DA, DAMIT SIE LANGE SICHER ZUHAUSE LEBEN KÖNNEN.

02324/20 11 11
Informieren Sie sich jetzt.

Deutsches Rotes Kreuz
Talstr. 22 · 45525 Hattingen
hausnotruf@drk-hattingen.de
www.drk-hattingen.de

Deutsches Rotes Kreuz Hausnotruf
Hattingen/Sprockhövel

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 KÜCHENUMZÜGE

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

Weihnachtsbaumgutschein-Gewinner

Wir wünschen allen Gewinnern viel Freude mit ihrem Weihnachtsbaum und allen, Gewinnern wie Lesern, ein frohes Fest, schöne Feiertage und einen guten Rutsch. Die Gutscheine gingen in Sprockhövel an Andrea Hethey, Anita Tabacchi, Sabine Flügge-Brembor, Jonas Klein, Horst Schittek; in Witten an Familie Gehnen, Christine Wenzel und in Hattingen an Familie Meier, Ursula von Gersum und in Bochum an Ronald Jansen. Herzlichen Glückwunsch.



DIE IMAGE-REDAKTION
WÜNSCHT IHNEN
FROHE WEIHNACHTEN
UND EIN GUTES
NEUES JAHR.

02302 9838980 | www.image-witten.de

Impressum

Titelbild: Sprockhöveler Skyline, Grafik: Rainer Schletter

☎ 02302/9838980

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 Niemerg, 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:
Dienstag, 25.1.2024
Anzeigenschluss: Mittwoch, 10.1.2024



Winter



Öffnungszeiten:
Mo - Fr: 7 - 19 Uhr
Sa: 7 - 18 Uhr

www.edeka-winter.de



Wir wünschen unseren Kunden ein besinnliches Weihnachtsfest und einen guten Start in das Jahr 2023!



Auf 1300 m³ finden Sie, was Ihr Herz begehrt!

Unser Getränkemarkt mit separatem Eingang bietet auf 180 m² ein tolles Sortiment!



Alles für Ihre Silvesterfeier!

Wir LIEFERN Ihre LEBENSMITTEL! **FRISCHE-EXPRESS**



Kaufen Sie bei uns – WIR LIEFERN nach Hause!

INFO: Tel. 02324 / 93 50 98

Bestellen Sie von zu Hause – WIR LIEFERN!

Wir Lebensmittel.

Winter

Dorfstraße 21
45527 Hatt.-Holthausen