



ortszeit

DAS MAGAZIN FÜR DIE GANZE FAMILIE



Münz- und Edelmetallhandel Familie

ARETZ

Münzen & Edelmetallhandel

Seit über 17 Jahren in Unna

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

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

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



Team
Zahn-S-thetik GmbH

Über 30 Jahre
Teschner + Team



Friedrich-Ebert-Straße 107
59425 Unna
Telefon 02303 / 66122

www.zahntechnik-unna.de



MARQUESS

A TRIBUTE TO ABBA
- UNFORGETTABLE
MYLLER



ANTENNE UNNA

ALTSTADTPARTY RESTART
FREITAG | 12.08.2022

KAMEN | ALTER MARKT

Sie suchen gute Werbung?



© rangizz - stock.adobe.com

- Unna** Rio Reiser Fest 6
- Kamen** Altstadtparty 10
- Mobiles Leben** Autopflege im Sommer 24
- Massen** Sommerfest 28



Bergkamen
Seite 4
Glück im Kleingarten



Unna
Seite 7
Unna Rockt!



Frödenberg
Seite 15
„The Voice of Schnöttentrop“

Impressum

Ortszeit Kreis Unna
Herausgeber und Verlag:
FKW – Fachverlag für Kommunikation und Werbung GmbH
Delecker Weg 33
59519 Möhnesee-Wippringsen
Telefon: 02924/87 970-0
Telefax: 02924/87 970-29
E-Mail: info@fkwverlag.com

Anzeigen:
Wolfgang Walter
Tel.: 0 23 03 - 30 10 724
walter@fkwverlag.com
Frank H.G. Meurer
Tel.: 0 23 03 - 30 10 723
meurer@fkwverlag.com

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

Redaktion:
Michaela Dziwisch, Heike Sieger,
Satz: FKW Fachverlag GmbH
Druck: Senefelder Misset, Doetinchem
Erscheinungsweise: monatlich
Verbreitungsgebiet: Auslagen in Unna, Kamen und Umgebung
Erfüllungsort: Möhnesee
Auflage: 20.000
Keine Gewähr für unaufgefordert eingesandte Manuskripte oder Fotos. Der Abdruck von Veranstaltungshinweisen ist kostenlos. Abdruck und Vervielfältigung redaktioneller Beiträge und Anzeigen bedürfen der ausdrücklichen Zustimmung des Verlages.

Titelbild: Antenne Unna

Liebe Leserinnen und Leser,

Sommerzeit – Draußenzeit! Ob Hitzewellen oder nicht, im Kreis wird wieder richtig viel gefeiert und es finden fantastische Veranstaltungen für jeden Geschmack und jedes Alter statt.

Auch in unserer Story des Monats sind wir im Grünen: Beim Kleingartenverein „Grüne Insel e.V.“ in Bergkamen spüren wir dem Trend zum Gärtnern nach. In den letzten Jahren ist dies zunehmend populärer geworden. Faszination Kleingarten – lassen auch Sie sich begeistern!
In Unna können Sie sich im August auf richtig viele Veranstaltungen unter freiem Himmel freuen. Zu den unbestrittenen Highlights zählen das Rio Reiser Fest mit der Band MIA. als Headliner, bei „Unna rockt“ gibt’s Musik von Roxette und Pink! von namhaften Cover-

bands auf die Ohren und beim Seniorentag auf dem Marktplatz bekommen die älteren Semester einen bunten Mix aus Schlager, Shanty und Informationen serviert. Dazu liefern wir Ihnen einen Vorgeschmack auf das Stadtfest, das am ersten Septemberwochenende mit zahlreichen Glanzpunkten aufwartet!
Auch in Kamen geht’s ab: Die Antenne Unna-Altstadtparty verspricht Sommerfeeling pur und dazu kommt niemand Geringeres als die Band „Marquess“! Beim „Laut & lästig“-Festival hingegen dominieren am 6. August rockige Töne an der Gesamtschule.
Im Römerpark und in der Marina in Bergkamen ist Comedy und Party angesagt. In Frödenberg-Hohenheide lädt der ansässige Schützenverein zum Fest und rustikale Comedy an

Editorial

der Ruhrstadt verspricht „The Voice of Schnöttentrop“.
Neben allen spannenden Veranstaltungen des Hochsommers finden Sie in dieser Ausgabe natürlich auch wieder informative Verbraucherthemen. Modernisieren: Dieses Thema steht derzeit hoch im Kurs und wir haben Tipps, wie Sie dabei am besten vorgehen. Bei uns erfahren Sie zudem, wie die Rasen und Co. trotz Hitze und Trockenheit in Topform halten und welche Pflege Ihr Auto im Sommer benötigt. Senior:innen möchten wir unsere Hitze-Ratschläge ans Herz legen, damit sie gut mit Temperaturen jenseits der 30-Grad-Marke klarkommen und den Sommer genießen können.

Sommerlichen Grüße
Ihr ORTSZEIT-Team

Ihre Kreativagentur am Möhnesee

Wir als Full-Service-Kreativagentur entwerfen nicht nur Start-ups ein individuelles und professionelles Erscheinungsbild, sondern verleihen auch etablierten Unternehmen einen neuen Anstrich. Ob Logo, Geschäftspapiere, Prospekte, Anzeigengestaltung, frische Texte, Fotografie oder Websites: Bei uns sind Sie richtig!

Mit frischen Ideen, Einsatzfreude und jahrelanger Erfahrung setzen wir Ihre Wünsche um.



Delecker Weg 33 · 59519 Möhnesee
Fon 0 29 24 - 87 970-31 · Fax 0 29 24 - 87 970-29
info@4cminds.de · www.4cminds.de

Vertreten durch F.K.W. Verlag GmbH

Elektro Martin Drücker
Meisterbetrieb
Elektrik rund ums Haus

Wir bieten an:

- Neubauintallation / Altbausanierung
- Sprech- und Videoanlagen
- Satellitenanlagen
- Rollladenmotore
- Rollladenpanzer ALU und PVC
- Lampen- und leuchten für Garten und Wohnen

Märkische Straße 19
59174 Kamen-Heeren
Mo. - Do. 9 - 13 + 14.30 - 16.30 Uhr
Fr. 9 - 14 Uhr
Tel: 02307 40101
www.elektro-druecker.de

24 Std.-Notdienst 0 23 07/28 37 18

BÖHMER & Immobilien

IHR AKTIVER PARTNER

Fragen Sie uns! Wir sind für Sie da!
Tel.: 0 23 78 / 92 93 - 0
www.immobilien-boehmer.de

WIB24
ivd
Mitglied in
rund um das Thema
IMMOBILIEN
Beratung für
Senioren
ivd24
immobilien



Fotos: F.K.W. Verlag

Vom großen Glück im kleinen Garten

Zu Besuch beim Kleingartenverein „Grüne Insel e.V.“ in Bergkamen

Klein ist in Bezug auf die Gärten eine Ansichtssache: Die Parzellen der „Grünen Insel“ sind zwischen 300 und 450 Quadratmeter groß – und diese Fläche muss auch gepflegt werden. Bei unserem Besuch vor Ort sehen wir viele liebevoll gestaltete, wildromantisch und mit köstlichem Obst und Gemüse bepflanzte Parzellen. Kleingärtnern liegt nicht zuletzt dank Corona voll im Trend, wer in einer Anlage einen Garten ergattern kann, der kann sich glücklich schätzen.

Zum Gartenglück gehören aber klare Regeln, wie uns Detlev Schönholz, der 1. Vorsitzende des Kleingartenvereins erklärt. Das Bundeskleingartengesetz gibt zum Beispiel vor, dass eine Parzelle zu 1/3 mit Gemüse und Obstbäumen, zu 1/3 mit Wiese, Teich und Blumenbeeten (Zieranpflanzungen) und zu 1/3 mit Laube, Terrasse und Wegen gestaltet werden muss. Welche Gemüsesorten angebaut werden, bleibt aber jedem nach seinem Geschmack selbst überlassen. Ob die Regeln eingehalten werden, wird vom Vorstand regelmäßig kontrolliert. Dies hat nichts mit übertriebener Pedanterie zu tun, sondern schlichtweg mit dem Status als Kleingarten. Würde die Anlage die strengen Vorgaben nicht erfüllen, droht schlimmstenfalls die Aberkennung des Kleingartenstatus. Und dies würde die

Kleingärten zu Wochenendhäusern umwandeln, was teurer wäre.

Köstliches Gemüse

Der Redaktion öffnet Schönholz auch gern die Pforte zu seiner Parzelle, der größten der ganzen Anlage und schon seit mehr als 60 Jahren von seiner Familie genutzt. Gärten werden auch gern an die nachfolgende Generation weitergegeben, so Schönholz. Nach dem Tod seines Vaters 1991 kümmerte sich der ehemalige Bergmann im Vorruhestand gemeinsam mit seiner Mutter um die Bewirtschaftung der Parzelle, später dann allein. Herzstück seines Gartens ist der Teich, den er noch 1990 mit seinem Vater zusammen ausgehoben hatte, und in dem sich nun Kois pudelwohl fühlen. Gleich nebenan gedeihen Paprika und Tomaten im Gewächshaus: „Das ist kein Vergleich mit der Ware aus dem Supermarkt“, schwärmt Schönholz. „Hier schmeckt eine Tomate noch nach Tomate.“ Im vorderen Teil des Gartens wachsen verschiedene Gemüse, unter anderem auch prächtige Wirsingköpfe. Aus denen macht der Hobbygärtner liebend gern Kohlrouladen, für die es dann auch entsprechend große Blätter braucht.

Bitte mitnehmen!

Einige Meter weiter winkt Hildgard zu uns herüber, sie hat auf



Detlev Schönholz (l.) und Jürgen Büscher (r.) am Koi-Teich des 1. Vorsitzenden.



Das Insektenhotel im Biotop der Anlage.



ihre Ligusterhecke, die in der Anlage alle Parzellen einfasst, zwei kapitale Zucchini gelegt – zur freien Mitnahme. „Es ist üblich, dass man Obst und Gemüse, das man selbst nicht verwerten kann, für jedermann auf die Hecke legt“, klärt Schönholz auf. Gesagt, getan: Wer kann bei solch frischem Gemüse schon widerstehen? Und einen Rezepttipp liefert „Hilde“ gleich mit. Zucchini in Scheiben schneiden, kräftig würzen, panieren und in der Pfanne braten. Lecker!

Gemeinschaft

Beim Rundgang durch die Anlage kommt man nicht nur an den einzelnen Gärten vorbei, die das Auge mit sommerlich-bunten Farbtupfern in ihren Beeten er-

freuen, sondern findet an vielen Stellen auch immer Plätze, die von allen Pächter:innen gemeinschaftlich gepflegt werden und zum Verweilen einladen. Die Arbeit zum Wohle der gesamten Anlage gehört ebenfalls zu den Pflichten eines Kleingärtners und wird im Pflichtstundenkatalog festgelegt. Wer was in welchem Umfang macht, wird jedoch auch dem Alter und der körperlichen Fitness angepasst, erklärt der Vorstand. Zum Beispiel sei man im Garten dann für ein bestimmtes Beet zuständig, mäht auf dem Kinderspielplatz den Rasen oder kümmert sich um das Biotop. Letzteres ist ein abgeschlossener Ort, der in den 1980er-Jahren angelegt wurde und in dem sich heute viele Tiere, darunter Vögel, Insekten, Fledermäuse und Igel wohl fühlen. „Das Igelhaus ist immer gut besucht“, weiß Schönholz.

Vereinsheim

Der „Platz an der Eiche“, direkt nebenan, ist ein schmuckes Örtchen für eine Pause und wurde erst vor wenigen Jahren neu angelegt. Obwohl die namensgeben-

de Eiche gefällt und durch einen Ahorn ersetzt wurde, bildet der Platz einen schönen Auftakt für einen Bummel durch die Anlage, wenn man von der Landwehrstraße kommt. Gleich dahinter befindet sich das große Vereinsheim, das erst vor Kurzem einen neuen Anbau bekommen hat und ab 18 Uhr als Biergarten nicht nur durstige Kleingärtner:innen, sondern auch alle anderen empfängt, die in entspannter Atmosphäre im Grünen ein Feierabendgetränk genießen wollen. Die Anlage ist tagsüber geöffnet und bietet sich für einen Spaziergang an. Bänke zum Verweilen und Innehalten gibt's zu Genüge in der „Grünen Insel“, die ihrem Namen wahrlich alle Ehre macht.

Parzellen heiß begehrt

Hier und da gibt es dann aber doch mal einen Garten, der sich über den Einsatz von Heckenscheere, Fugenkratzer und Co. freuen würde. Solche „Pflegefälle“ werden dann vom Vorstand höflich zur Arbeit ermahnt, erklären Schönholz und der 2. Vorsitzende Jürgen Büscher. Zu einer Par-

zelle in einer Anlage gehört nun einmal eine gewisse Portion Verantwortung und ein Kleingarten ist kein Wohnwagen, den man irgendwo abstellt und aufbaut: Hier muss man immer etwas machen. Bewerber:innen für einen Garten gibt's derzeit ohne Ende, der Vorstand kann sich genau aussuchen, wer in die nähere Auswahl kommt und wer nicht. Wer in der näheren Auswahl ist, der wird zur Vorstandssitzung eingeladen, denn das Menschliche muss natürlich genauso zusammenpassen wie die Vorgaben des Vereins zu den Vorstellungen des Bewerbers. Anspruch auf eine Wunschparzelle hat man zum Beispiel nicht, man muss schon nehmen, was frei wird.

Kleingärtner aus Leidenschaft

Wer einmal das Kleingärtnern für sich entdeckt hat, der kommt davon nicht mehr los, weiß auch Jürgen Büscher, dessen Parzelle sich im neueren Teil der Anlage befindet, die 1976 entstand. Er hatte schon früher einen Kleingarten in einer anderen Anlage und ging dann für zehn Jahre unter die Camper, bevor er 2018 zur „Grünen Insel“ kam: „Es zieht einen einfach wieder an.“ Auch sein Garten ist picobello in Schuss und von Weitem leuchten schon die ersten reifen Fleischtomaten. Auch wenn sich augenscheinlich Top-Parzelle an Top-Parzelle reiht, so gibt sich der 1. Vorsitzende Detlev Schönholz nicht gänzlich zufrieden mit dem Gesamteindruck der „Grünen Insel“, die bereits mehrere Male die begehrte Auszeichnung „Rote Azalee“ gewonnen hat. Diese Auszeichnung wird vom Bezirksverband Hamm-Kreis Unna der Kleingärtner e.V. verliehen und erst kürzlich fanden die Bewertungsrundgänge statt. Dies sind aber Details, die dem Spaziergänger gewiss nicht auffallen. Wohl eher die leuchtenden Farben, liebevollen Dekorationen, prächtigen Gemüse und schnuckeligen Lauben, die dem Betrachter Freude machen, aber für die Pächter:innen so viel mehr sind: ihr Refugium, ihre Oase, ihre Gemeinschaft. Und genau dies macht den Reiz des Kleingärtnerns aus.

MIA. spielen beim Rio Reiser Fest 2022

Am 20. August auf dem Platz der Kulturen

Am Samstag, 20. August, steigt das große Rio Reiser Fest auf dem Platz der Kulturen in Unna, wofür die Organisatoren erneut fantastische Bands gewinnen konnten:

Mit Hits wie „Hungriges Herz“, „Tanz der Moleküle“, „Fallschirm“ oder „KopfÜber“ sorgen MiA. zuverlässig für volle Tanzflächen und legendäre Konzerte. Im März 2020 kam ihr aktuelles Al-

bum „Limbo“ raus, mit dem die Band ab diesem Sommer wieder auf Festival- und Konzerttour geht. Egal, ob alltime Favoriten oder taufrische Neulinge – MiA. Musik gehört unter Menschen, um zu teilen, was es da zu teilen gibt: Leidenschaft, Vielfalt, Lebensfreude - nicht zum herunterladen, nicht kopierbar, dafür unmittelbar, ganz und gar, kopfüber.

Außerdem sind die „Kicker



Foto: ©annako_miapresse_1

Dibs“ dabei. „Kicker Dibs“ aus Berlin erzählen auf ihrem Debüt „Vagabund“ über acht Lieder oft sehr Persönliches, das erstaunlich deutlich den Nerv der Zeit trifft. Dass das Auf- und Ausbrechen aus Beziehungen genauso befreiend wie schmerzhaft sein kann, kennen wir alle. Dass man Herumstreunern, mit Gitarre auf dem Rücken in der Welt umhersegeln genauso zelebrieren wie schönreden kann, auch. Aber so schöne Bilder malen, so zum Mitwippen und Kopfnicken einladen, wie die drei Berliner, das können nur die „Kicker Dibs“.

Ebenfalls dabei: Flinte. Sommer 2015. Zwei gute Freunde sitzen in ihrer Lieblingskneipe in Kreuzberg. Alexa und David klagen sich gegenseitig ihr Leid über zerbrochene Beziehungen und frustrierende 9-5 Jobs. Im Büro alt werden? Das geht deutlich besser. Beide haben Lust neue Wege zu gehen. Ein erster gemeinsamer Song entsteht: Irgendwie Deutschpop und irgendwie auch nicht. In einer durchzechten Nacht wird Produzent Kraans De Lutin mit ins Boot geholt. Die Band Flinte erblickt das Tresenlicht. Es folgen viele neue Songs und zwei Kündigungen.

Ab jetzt nehmen Flinte jeden Gig mit. Unzählige Shows, mal

mehr mal weniger glamourös: Das Spektrum reicht von der Unterwäsche-Abteilung eines Züricher Edelkaufhauses über eine deutschlandweite Support-Tour mit dem Bremer Soulman Flo Mega bis hin zu einer CSD-Tournee durch die queere Republik. Mit ihrem Song „Rio“, eine Hommage an den König von Deutschland, begeistern Flinte die Jury im Finale des Rio Reiser Songpreises.

Last but not least stehen „Die Lieferanten“ auf der Bühne. Sie sind ein Lieferdienst für und aus Liebe zur Musik aus Münster. Nach der Gründung im September 2016 haben sie zusammen mit einem ungewöhnlichen Bandnamen auch ihren eigenen Stil gefunden: Schabernacksoul! Dabei treffen deutsche Texte auf Motown-Grooves, moderne Indie-Elemente und mitreißende Pop-Melodien. Schabernacksoul ist dabei aber nicht nur eine Stilbezeichnung, sondern vielmehr eine Lebenseinstellung, die sich in den oft ironischen Texten, den verspielten Arrangements und den energetischen Bühnenauftritten wiederfindet.

Los geht's um 18 Uhr, Karten gibt es auf der Homepage der Lindenbrauerei. Der Eintritt beträgt 19,99 Euro im VVK (inkl. VVK-Gebühren).



Foto: samagaard/IT'S ALL PINK

Unna rockt Vol. 6

Musik von P!NK und Roxette



Foto: ROX!

Geballte Frauenpower auf dem Platz der Kulturen: Gleich zwei hochkarätige Tribute-Bands geben sich bei der sechsten Auflage von Unna rockt am Samstag, 13. August, ab 18 Uhr die Ehre.

Zum einen tritt mit ROX! The Roxette Tribute Experience eine niederländische Formation auf, die mit einem Best-of der schwedischen Musik-Ikonen den Platz der Kulturen zum Beben bringen wird. Freuen Sie sich auf Hits wie „The look“, „It must have been love“, „Spending my time“ oder „Joyride“. Rox! liefert eine faszinierende Show und nimmt Sie mit auf eine Reise in die Zeit, als Sie die Roxette-Klassiker zum ersten Mal gehört haben. Mit „It's all P!NK“ kehrt eine alte Bekannte nach Unna zurück:



Foto-Atelier im Rathaus
FS Fotografie Unna
Inh. Fabienne Schröder

Bahnstraße 45g
59423 Unna
Tel: 02303/22290
Mobil: 0159 06 58 84 64

E-Mail: info@fsfotografie-unna.de
Web: www.fs-fotografie-unna.de

fsfotografie.unna
FS Fotografie Unna

Öffnungszeiten
Mo, Di, Do 9:30 - 13 Uhr | 14 - 17:30 Uhr
Mi u. Fr 9:30 - 13 Uhr
1. und 3. Sa 9:30 - 13 Uhr
und jederzeit nach Terminvereinbarung

WILMS-BASEL
BESTATTUNGEN

Würdige Bestattungen zum fairen Preis

Unser Basisangebot „Urne“: 999,- Euro

Das Angebot beinhaltet die Abholung vom Sterbeort*, hygienische Grundversorgung, Ankleiden und Einbetten, Kiefer-Vollholzsarg mit Kissen und Decke, Überführung zum Krematorium und Rückführung der Urne, sowie Beurkundung beim Standesamt.
* im Bereich Iserlohn, Herme, Menden, Balve, Fröndenberg, Unna; darüber hinaus zzgl. 1,90 €/Kilometer

Zusätzlich anfallende externe Kosten:
- Krematoriumskosten inkl. amtsärztlicher Untersuchung (295,- Euro)
- Friedhofsgebühren bzw. Kosten für Seebestattung

Wunschleistungen wie Schmuckurne, Trauerfeier, Blumenschmuck, Karten/Annoncen, Abmeldungen, etc. können gegen Aufpreis zugebucht werden.

Wilms-Basel Bestattungen UG
Tag u. Nacht erreichbar
Tel.: 0 23 73 - 39 51 818
Mobil: 0170 - 7 30 47 09

25. KAMENER

SCHNÄPPCHEN

JAGD

SA.,

27. AUGUST 2022

MEGA SALE 9-16 UHR

IN EURER LIEBLINGSSTADT !!!

SICHERT EUCH DIE BESTEN SCHNÄPPCHEN DES JAHRES

ORIGINAL

#KAMENLIEBE

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG DER STADT KAMEN, DER GEMEINSCHAFTSSTÄDTVEREINE SPANNSCHE UNNAKAMEN & KAMENWELDE

Qi Gong: Mit dem HSC zur Ruhe kommen

Im Job und Privatleben zählen oft nur Höchstleistungen. Einmal zur Ruhe kommen, das ermöglicht ein neuer Qi Gong-Kurs des HSC-Gesundheits-sports. Qigong eignet sich, um die innere Ausgeglichenheit und Ruhe wiederzufinden.

Peter, einer lizenzierte Entspannungstrainerin, findet der Kurs immer dienstags ab dem 16. August von 18.15 bis 19.15 Uhr in im Übungsraum der HSC-Geschäftsstelle an der Hauptstr. 47 in Holzwickede statt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung mitbringen. Bei schönem Wetter findet der Kurs auch draußen statt. Anmeldungen bei Susanne Werbinsky: Tel. 02301/9450377 oder hsc-werbinsky@gmx.de.



Foto: HSC

***** ab 16.08.2022 *****

Qi Gong

-Ruhe-Entspannung

-Ausgeglichenheit-Zufriedenheit

- dienstags in Holzwickede
- mittwochs in Unna

HSC-Hotline 02301/9450377 oder

www.hsc-holzwickede.de/gesundheitsport



Save-the-date!

Stadtfest Unna vom 2. bis 4. September

Wer das Stadtfest Unna besucht, kann sich neben den zahlreichen Bühnen und den über 100 Stunden Programm

auf jede Menge Aktionen in der ganzen City freuen! Es ist angerichtet – so könnte man sagen.



Fotos: Christian Schütt

40. STADTFEST

STADTFEST UNNA

ÜBER 100 STUNDEN PROGRAMM

02.-04.09.2022

Do. 01.09. GROSSE GEBURTSTAGSPARTY | ALTER MARKT

www.unna-marketing.de

Schon ab Montag beginnt die heiße Phase des Stadtfestes Unna – die Veranstaltungswoche. Und die mündet dann am Freitag mit dem traditionellen Fassbieranstich mit Freibier durch den Bürgermeister, Dirk Wigant um 18 Uhr auf der Warsteinerbühne. Danach folgt ein erstklassiges Programm, das am Freitag mit leisem Pianospiele beginnt und am Sonntag mit gewaltigem BigBand Sound, gesanglich unterstützt von Sebastian Schmitt Rosenblatt, endet. Dazwischen präsentiert das Stadtmarketing Unna ein Programm der besten Coverbands mit hochkarätigen Musikern und tollen Bühnenshows, wie Fabulous Music Factory, Bouney und die Tri Tops, Papa Z Finest, Jahm, Groovejet, Cover Company und vielen anderen. Auch dabei sind Kx Openair, TON e.V., The Top Dogs, KC & Soulbrothers, The Stompin' Gents, Original Shanty Chor, Jazzpark, Brightbirds und viele andere.

Über 400 Künstler
Drei Tage Stadtfest Unna versprechen acht Bühnen mit über 100 Stunden Programm – mit über 400 Künstlern, von denen mehr als die Hälfte aus Unna stammt. Das Ganze halten hinter den Kulissen rund 150 Kräfte am Laufen. Ob Feuerwehr, das DRK, die Polizei, das Ordnungsamt, der Sicherheitsdienst und die Veranstalter arbeiten einvernehmlich für ein gutes Gelingen des Festes zusammen. In über 120 Buden, Zelten und Verkaufswagen sorgen weitere 300 Menschen für kleine Glücksmomente. Sie laden ein, das Stadtfest mit allen Sinnen zu genießen, Freunde zu treffen und bei einem kühlen Getränk gute Gespräche zu führen. Wer schon mal Lust aufs großartige Bühnenprogramm hat kann dies unter www.stadtfest-unna.de oder www.unna-marketing.de anschauen. Stadtfest in Unna – immer ein Besuch wert!

Seniorentag Unna

Schunkeln, quatschen, informieren

Der erste Samstag im August ist in Unna immer den Senioren vorbehalten. Bereits zum 28. Mal wird am Samstag, 6. August, in der Zeit von 11 bis 15 Uhr auf dem Alten Markt gefeiert. Senior:innen und alle Junggebliebenen können diesen Tag in vollen Zügen genießen.

An den Ständen gibt's jede Menge Informationen und auf der Bühne ein abwechslungsreiches Programm. Gemeinsam mit der Kreisstadt Unna und dem City Werbering präsentieren heimische Unternehmen, Initiativen und Verbände Dienstleistungen, Projekte und auch Trends für Senior:innen. Hier können sich Interessierte rund um ihre Themen kostenlos informieren und unverbindlich beraten lassen. Wer mit welchen Themen dabei ist steht noch nicht ganz fest. In-

teressant sind sicherlich Themen wie Gesundheit, Reisen, Pflege, Freizeit, Mobilität, Wohnen im Alter oder Sicherheit.

Bühnenprogramm

Wie in den vergangenen Jahren ist für ausreichend Sitzplätze gesorgt. Denn das Bühnenprogramm kann sich wieder einmal sehen lassen. Der Original Shanty Chor singt Lieder von der Waterkant zum Singen und Schunkeln, die Tanzschule Kx Kochtokrax zeigt wie fit die Seniorentanzgruppen ist und der beliebte Sänger Marco darf natürlich nicht fehlen. Da ist auch schon mal ein kleines Tänzchen erlaubt, denn bei Marco bleibt keiner sitzen.

Seniorenkino Spezial

Zusätzlich plant das Kinorama als „After Show Event“ ein Seniorenkino Spezial. Los geht's >>>



Foto: F.K.W. Verlag

SENIORENTAG UNNA

Marco
Original Shanty Chor
Tanzschule KxKochtokrax Seniorentanz
Seniorenkino Spezial
u.v.m.

ALTER MARKT
IN DER UNNAER INNENSTADT

06.08.2022
11.00 UHR

Plakat: Stadtmarketing Unna

K&S
AMBULANTE PFLEGE
HOLZWICKEDE

Wir sind dabei!

Seniorentag am 06.08.22 in Unna

Neben unseren Pflegeleistungen bieten wir Ihnen eine Vielzahl an zusätzlichen Angeboten:

- Hilfe bei der Haushaltsführung
- Begleitung beim Arztbesuch
- Betreuungsleistungen
- Professionelle Pflegeberatung (nach § 37 Abs. 3 und § 45 des SGB XI)

Hauptstraße 13 | Telefon 0 23 01 / 9 45 40 90 | holzwickede@ks-ambulant.de | holzwickede.ks-gruppe.de

Wir sind für den Menschen da!

- Ambulante Pflege
- Senioren Wohngemeinschaften
- Betreutes Wohnen
- Verhinderungs- und Entlastungspflege

Engagierte Mitarbeiter gesucht!

Pflegedienst Busch
 Kathe-Kollwitz-Ring 30 a
 59423 Unna
 Telefon: 0 23 03 / 55 39 84-0
 Telefax: 0 23 03 / 55 39 84-999
 www.pflegedienst-busch.com
 info@pflegedienst-busch.com

>>> um 15.30 Uhr. Im Kino-Foyer verwöhnen Sie das Team mit Sekt, Kaffee & Gebäck, bevor nach einer kurzen Ansprache der Film startet. Was genau gezeigt wird bleibt bis kurz vorher eine Überraschung. Weiterhin haben auch die Partnerstädte eine Beteiligung in Aussicht gestellt. Freuen Sie sich auf einen ausgelassenen Tag mit viel Unterhaltung!



Foto: F.K.W. Verlag

Bestattungen Geißler
 Mit uns den **Abschied** gestalten

Rüdiger Geißler

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

Endlich wieder ein Open Air für Kamen

Marquess gibt der Antenne Unna-Altstadtparty das Sommerfeeling

Kamen kann sich freuen: Die Antenne Unna-Altstadtparty kommt zurück. Am 12. August ist Marquess der Top-Act der Party im Antenne Unna-Radiosommer.



Die Stadt Kamen und die Organisatoren des Konzertes haben die Rahmenbedingungen genau unter die Lupe genommen. Und sie sind zu der Entscheidung gekommen: Die Party ist in diesem Sommer gut zu vertreten.

Also wird Marquess auf dem Marktplatz in Kamen für Fernweh und Feierstimmung sorgen. Das aktuelle Album „Turbulento“ verbindet den typischen Marquess-Sound mit neuen kubanischen und lateinamerikanischen Einflüssen. „Turbulento“ hat unterschiedliche Bedeutungen: Marquess ist eine turbulente Band – und wir alle durchleben derzeit turbulente, schwierige Zeiten. Doch Turbulenzen haben auch etwas Positives – nämlich dann, wenn der Marquess-Sound dazu führt, dass das Publikum ein paar ausgelassene Stunden erlebt, die es von den aktuellen Alltagsbe-

lastungen ablenkt.

Kamens Bürgermeisterin Elke Kappen begrüßt die Neuauflage der Antenne Unna-Altstadtparty. „Es freut mich, dass mit diesem Gute-Laune-Musikevent den Menschen ermöglicht wird, sich unbeschwert zu begegnen und zu feiern. Musik verbindet die Menschen jeder Herkunft und fördert so auch das friedliche Miteinander in der Stadt.“

„In Zeiten eines Krieges in Europa und von Corona darf man ein solches Event nicht nur veranstalten – man muss sogar“, befindet auch der Chefredakteur von

Antenne Unna, Thorsten Wagner-Conert: „Die Menschen brauchen einen Ausgleich für das, was sie derzeit durchleben, einen Moment des Durchatmens.“ Dafür scheint das Programm perfekt zu sein:

Der Headliner Marquess wird flankiert von der Cover-Formation „A Tribute to Abba – Unforgettable“. Die Show bringt die Dauerbrenner „Dancing Queen“, „S.O.S.“ oder „Super Trooper“ zurück auf die Bühne. „A Tribute to Abba“ macht den vier Schweden alle Ehre und liefert eine einzigartige Show.

Und damit noch immer nicht genug: Myller nennt sich ein New-

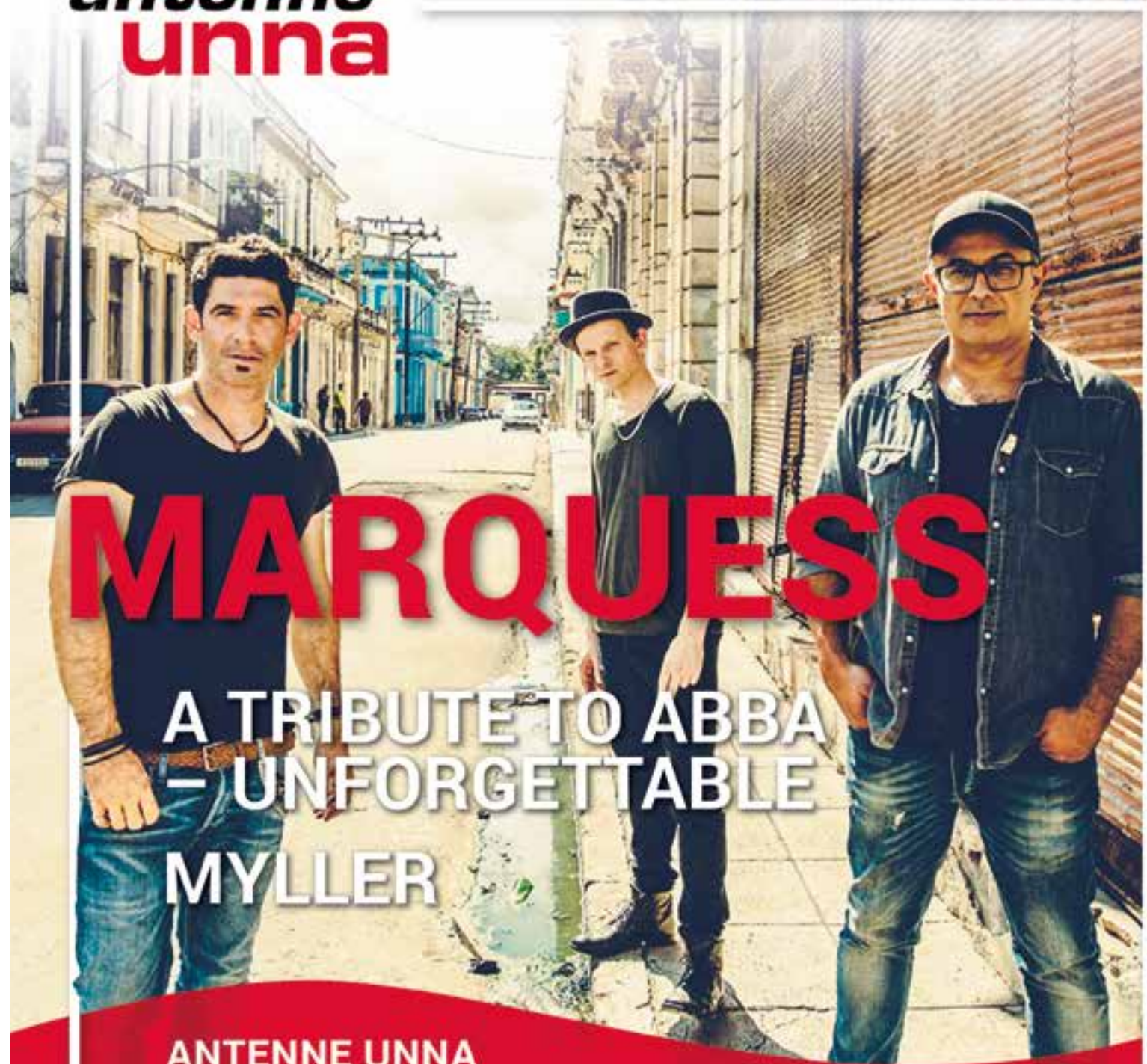


© der Fotos bei den Künstlern

comer, der im Sommer 2020 losgelegt hat – zu einer Zeit, als es mehrere Lockdowns besonders schwierig erscheinen ließen, eine Sanges-Karriere zu starten. Myller alias Lukas Müller schaffte es trotzdem und spielt selbstbewusst einen Mix elektronischer, frischer Beats, organischer Klänge und tiefgehender Texte. In seiner Musik schwingt die Myller-Mission mit: „Optimistisch bleiben, offen und ehrlich über seine Gefühle und Gedanken sprechen und der Welt so etwas Positives mitgeben.“ Eine bessere Botschaft kann es in Zeiten wie diesen kaum geben.

antenne unna

antenneunna.de



ANTENNE UNNA

ALTSTADTPARTY RESTART
FREITAG | 12.08.2022

KAMEN | ALTER MARKT





Selbstbestimmt durch den Alltag

Individuelle und multidisziplinäre Parkinsonbehandlung

Mehr als 300.000 Menschen leben in Deutschland mit der Diagnose Parkinson. Auf die Frage, was sich diese Betroffenen für die Zukunft wünschen, antworten fast alle gleich: „Aktiv und beweglich bleiben und das Leben möglichst lange selbstbestimmt führen.“

Das interdisziplinäre Behandlungskonzept der Neurologischen Klinik Sorpesee hat genau dies zum Ziel: Die körperliche Aktivität und Unabhängigkeit jedes Patienten zu erhalten und damit mehr Lebensqualität und -freude zu schenken. Gleichzeitig sollen durch die Parkinsonbehandlung die Krankheitssymptome gelindert und das Fortschreiten gebremst werden.

Dazu setzen die Experten der Neurologischen Klinik Sorpesee auf eine optimale Kombination aus medikamentöser Einstellung und therapeutischer Behandlung. Gemeinsam

mit den Ärzten und Therapeuten werden für jeden Patienten individuelle Therapieziele festgelegt und ein genauer Therapieplan erstellt. Dabei werden in der Klinik je nach Bedarf ganz unterschiedliche Therapien miteinander verbunden.

Unser Therapieangebot

- Physiotherapie
- Physikalische Therapie
- Ergotherapie
- Logotherapie
- Sporttherapie
- Musiktherapie
- Tanztherapie
- Arbeitsplatztraining

Um ein optimales Ergebnis für die Patienten zu erreichen, stimmen sich Ärzte, Therapeuten und Pflegefachkräfte eng miteinander ab. Neurologen, Psychiater und Schmerzmediziner arbeiten hier Hand in Hand mit Physio- und Ergotherapeuten, Logopäden oder Ernährungsberatern genauso wie mit Parkinson-Assistenten

und Masseuren. Gemeinsam wird der Zustand der Patienten regelmäßig analysiert und wöchentlich neue Therapieziele festgelegt. Auch die medikamentöse Einstellung wird ständig überwacht und optimiert.

Alle Therapien zielen darauf ab, später den Alltag zu Hause gut zu meistern. Zur bestmöglichen Vorbereitung auf diese Routine wird hierzu auch eine spezielle Parkinson-Beratung angeboten. Diese richtet sich an Patienten und deren Angehörige gleichermaßen: Hier wird der Umgang mit Medikamenten geschult, praktische Bewegungen trainiert oder die benötigte Hilfsmittelversorgung geklärt und beantragt.

Die Neurologische Klinik Sorpesee liegt im Herzen des Sauerlandes mit Blick auf den gleichnamigen Sorpesee. Die Klinik ist seit 2020 zertifizierte Parkinson-Spezialklinik und erfüllt alle Richtlinien der Deutschen Parkinson-Vereinigung

e.V. (dPV). Für Patienten, die nicht die Möglichkeit haben, mehrere Wochen in der Klinik zu übernachten, wird die Neben der vollstationären Parkinson-Komplexbehandlung können Patienten in der Klinik auch über einen längeren Zeitraum teilstationär behandelt werden. Denn viele Parkinson-Betroffene benötigen eine intensive Behandlung, auch wenn sie nicht die Möglichkeit haben, mehrere Wochen in der Klinik zu übernachten.



Neurologische Klinik Sorpesee
Lindenstraße 22
59846 Sundern
Telefon: 02935 807-0
Telefax: 02935 807-200
info@klinik-sorpesee.de
www.klinik-sorpesee.de

Effektiv gegen chronische Schmerzen

Multimodale Schmerztherapie in der Neurologischen Klinik Sorpesee – voll- und teilstationär

Chronische Schmerzen beeinträchtigen die Lebensqualität vieler Menschen. Als ein effektives Mittel gegen diese chronischen Schmerzen gilt die Multimodale Schmerztherapie. Sie kommt meist dann zum Einsatz, wenn ambulante Therapieversuche keine ausreichenden Erfolge mehr zeigen.

Die Multimodale Schmerztherapie ist eine Kombination aus medikamentöser und therapeutischer Behandlung. Hierbei werden medizinische, physiotherapeutische und psychologische Ansätze mit Sport und Entspannung miteinander verbunden. Ergänzt werden diese Maßnahmen durch intensive Ergotherapie und ein individuelles Arbeitsplatztraining.

Die Neurologische Klinik Sorpesee bietet die multimodale Schmerztherapie bereits

seit vielen Jahren vollstationär an. Dieses Angebot wurde nun erweitert. Seit diesem Jahr können Patientinnen und Patienten mit chronischen Schmerzen auch über einen längeren Zeitraum teilstationär behandelt werden. Sie nehmen in der schmerztherapeutischen Tagesklinik über mehrere Wochen an einem multimodalen Behandlungsprogramm teil, müssen aber nicht in der Klinik übernachten.

Ziel der Multimodalen Schmerztherapie ist es, Betroffenen zurück in ein möglichst schmerzfreies Alltagsleben zu helfen und eine Berufsfähigkeit zu erhalten. In der Neurologischen Klinik Sorpesee gehört zudem die Abklärung psychologischer und sozialer Aspekte sowie eine psychiatrische und psychotherapeutische Behandlung von Anfang an zum Programm der Schmerztherapie.

Vor der eigentlichen Aufnahme wird ein Gespräch mit dem Schmerzmediziner geführt. Dieser entscheidet über die Aufnahme und das genaue individuelle Behandlungskonzept. Durch interdisziplinäre Diagnostik und moderne Testverfahren können die unterschiedlichen Schmerzarten identifiziert und der Schmerzherd lokalisiert werden. So kann das Schmerzteam (bestehend aus Schmerzmediziner, Neurologe, Psychiater und Radiologe) eine individuelle Therapie nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen einleiten.

Die Therapie dauert durchschnittlich zwei bis vier Wochen. Jeder Tag wird mit einem kurzen Austausch mit Schmerz- oder Psychotherapeuten begonnen. Anschließend stehen verschiedene Therapien auf dem Programm – Physio- und Ergotherapie,

Musiktherapie, Arbeitsplatz- oder Ausdauertraining und verschiedene Entspannungsverfahren. Bei Bedarf erstellt eine Psychologin eine Alltagsplanung, um das Gelernte direkt in den Alltag zu integrieren und zu überprüfen. So werden neue Sichtweisen auf den chronischen Schmerz möglich und individuelle Behandlungen können bestmöglich abgestimmt werden.

Hier kann eine Multimodale Schmerztherapie in Betracht kommen

- Wirbelsäulen-Syndrome (HWS, BWS, LWS)
- Bandscheibenverfälle
- Neuropathische Schmerzen
- Fibromyalgie
- Lähmungen (z. B. nach Schlaganfall oder Unfall)

Telefon: 02935 807-0
www.klinik-sorpesee.de

FilmSchauPlätze NRW

Open Air Kino im Himmelpark

In Kooperation mit der Filmstiftung NRW und dem Ketenschmiedemuseum wird im Forum im Himmelpark am Donnerstag, 4. August, ein Kinoabend unter freiem Himmel stattfinden. Zu sehen ist „Le Mans 66 – Gegen jede Chance“ mit Matt Damon und Christian Bale.

Ab 19.30 Uhr startet das Rahmenprogramm an der Ketenschmiede mit Schmiedevorfüh-

rungen. Eine Ausstellung von Oldtimer und US-Cars und im Gegensatz dazu neue Möglichkeiten der E-Mobilität, werden den Rahmen zum Bestaunen, Anfassen und Ausprobieren von in die Zukunft gerichteter Ingenieurskunst bilden. Für das Leibliche Wohl am Abend wird gesorgt.

„Le Mans 66 – Gegen jede Chance“ basiert auf der wahren Geschichte des visionären amerikanischen Sportwagenherstellers



Carroll Shelby und des furchtlosen, in Großbritannien geborenen Rennfahrers Ken Miles. Gemeinsam kämpfen sie gegen die Intervention ihres Auftraggebers, die Gesetze der Physik und ihre eigenen inneren Dämonen, um einen revolutionären Sportwagen für die Ford Motor Company zu bauen. Damit wollen sie die dominierenden Rennwagen von Enzo Ferrari beim 24-Stunden-Rennen von Le Mans 1966 in Frankreich besiegen. USA 2019, 152 min. FSK: ab 12 Jahre.

ren Sportwagen für die Ford Motor Company zu bauen. Damit wollen sie die dominierenden Rennwagen von Enzo Ferrari beim 24-Stunden-Rennen von Le Mans 1966 in Frankreich besiegen. USA 2019, 152 min. FSK: ab 12 Jahre.

Foto: 20th Century Studios

Adler Hohenheide e.V.

Schützenfest am 13. und 19. bis 22. August

Endlich können die Fröndenberger Schützen wieder ein Fest mit allem Drum und Dran feiern. Los geht's bereits am Samstag, 13. August, mit dem Kinderschützenfest und eine Woche später folgen dann die Erwachsenen. Die Festfolge im Überblick:

Samstag, 13. August

- 14:00 Kinderschützenfest mit Hüpfburg, Spielen und Buden
- 14:30 Bogenschießen – Kinderschützenkönig
- 18:00 Offiziere exerzieren anschließend Musik und Tanz

Freitag, 19. August

- 17:00 Antreten der Adler-Schützen an der Herz-Jesu Kirche
- 17:10 Ökumenischer Gottesdienst in der Herz-Jesu Kirche, musikalische Unterstützung: MC Heiderose und Musikverein Helden 1911 e.V., anschließend Totenehrung am Gedenkstein
- 18:00 Abholen des Königs Nils Beckmann u. Königin Jenny Weische
- 18:30 Abmarsch zur Vogelstange – Hof Tempel, Karrenweg
- 19:00 Beginn des Kaiser- und Königsschießens: 1. Jungschützen, 2. Kaiser und 3. König, Musik: Musikverein Helden 1911 e.V.

Samstag, 20. August

- 09:00 Weckruf durch den Spielmannszug „Adler“
- 16:30 Antreten der Adler-Schützen an der Schützenhalle, anschließend Abholung des neuen Königspaars
- 19:00 Empfang der Gastvereine in der Schützenhalle
- 20:00 Königssproklamation mit Festball, Musik: Band „Friends“

Sonntag, 21. August

- 13:00 Platzkonzert mit ausgewählten Musikkapellen
- 14:30 Antreten an der Festhalle zum Umzug
- 15:00 Großer Festzug über die Hohenheide
- 15:45 Parade auf dem Sportplatz, Einmarsch in die Schützenhalle, Kaffee und Kuchen
- 16:45 Vorstellung des neuen Kinderkönigspaars
- 18:30 Königstanz
- 20:00 Großer Zapfenstreich
- 20:45 Dorfabend mit Musik und Tanz, Musik: Musikverein Helden 1911 e.V.

Montag, 22. August

- 10:00 Traditionelles Schützenfest-Frühstück
- 11:30 musikalischer Frühschoppen mit
- 12:00 Ansprachen
- 12:30 Ehrungen verdienter Mitglieder, Musik: „Seniorenorchester Soest“
- 14:00 Tanz und gute Stimmung bis in den Abend, Musik: Thomas Weber

The Voice of Schnöttentrop

Nachholtermin vom 25. März

Urkomische und manchmal wunderliche Geschichten aus dem Dorf Schnöttentrop können Sie am Freitag, 26. August, um 20 Uhr in der Kulturschmiede erleben. Das Sauerländer Schwein Lambert durchschwimmt als erstes den Atlantischen Ozean! Totales Durcheinander, aber beste Stimmung bei einer Heiligenscheinentfernung im Vatikan!

Bei diesen Schlagzeilen ist jedem Kenner klar, da haben die Schnöttentrop die Finger im Spiel. Die eigenwilligen Einwohner aus Schnöttentrop an der Schnötte, dem Schwungrad Europas erleben in der Tat Unglaubliches. Davon kann man Abende erzählen. Das wichtigste Gebäude in die-



Foto: Bruno Löher, Erise

sem kleinen Sauerländer Dorf ist die dortige Gastwirtschaft, das „Güllestübchen“. Dort trifft man sich gern und regelmäßig, heckt schräge Ideen aus, diskutiert das Dorf- und Weltgeschehen, stellt holländische Wohnwagenfahrer auf eine harte Probe und gründet Familien, also wer mit wem am besten passt. Mitten im Geschehen dieser pulsierenden Dorfgemeinschaft steht Joachim Schlandersack (Martin F. Risse, bekannt vom Dortmunder „Geierabend“). Er ist der Dorfchronist und erzählt mit trockenem Humor wahrlich wunderliche und allemal urkomische Geschichten. Tickets zum Preis von 20,00 Euro inkl. Gebühren gibt's unter Tel. 02373/976-151 oder unter www.proticket.de. Einlass ab 19 Uhr. Die Veranstaltung findet unter Einhaltung der aktuellen gesetzlichen Vorschriften zur weiteren Eindämmung des Coronavirus statt.

„Marina Sommer Party“

Am 20. August in Bergkamen-Rünthe

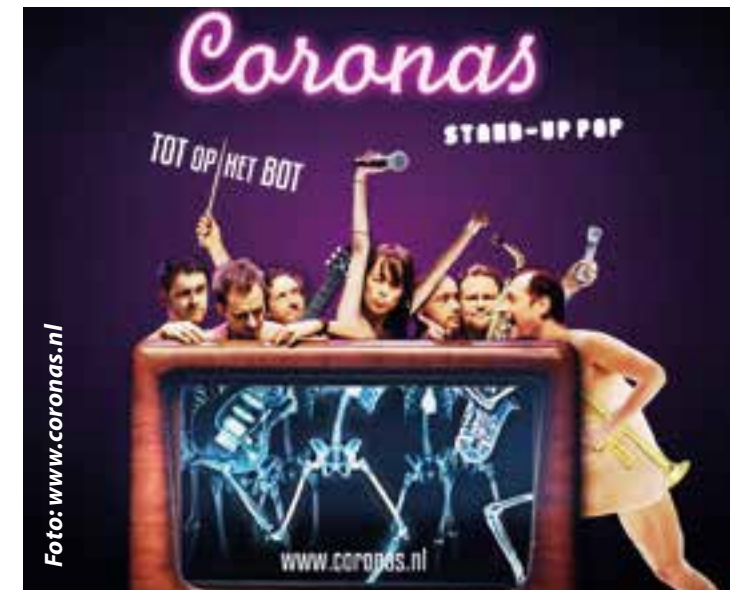


Foto: www.coronas.nl

Das Bergkamener Stadtmarketing lässt zur großen Hafensommerparty am Samstag, 20. August, noch einmal den Sommerurlaub in die Marina-Rünthe einziehen.

Los geht's bereits um 12 Uhr auf dem Platz am Pier 47/Hafencafé mit einem bunten Programm für die „Kleinsten“ – in Zusammenarbeit mit den Bergkamener Familienzentren werden dort reich-

haltige Spielangebote inklusive Schnitzeljagd durch den Hafen angeboten. Auf dem städtischen Hafenplatz geht's ab 18 Uhr mit heimischen Profimusikern weiter. Um 20 Uhr wartet mit der holländischen Top-Band „de Coronas“ und ihrer einzigartigen interaktiven Show ein absolutes Highlight auf alle Gäste. Für Speisen und Getränke ist an allen Stellen bestens gesorgt.



Foto: Nina Schöner

Springmaus Impro-Comedy

BÄÄM – Das Sommerspecial im Römerpark

Im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Kulturpicknick“ kommt die „Springmaus“ am Freitag, 19. August, nach Bergkamen. Bei der Open-Air-Veranstaltung bringen Sie eine Decke und Ihre Verpflegung selbst mit und genießen vorzügliches Entertainment an einem lauen Sommerabend.

Alle an Booood! Bitte anschnallen! Die Springmaus macht Urlaub und geht mit Ihnen auf Reisen. Ziel: Die ganze Welt! Lehnen

Sie sich zurück und genießen Sie einen buntgemixten Cocktail aus improsanten Geschichten, die uns nur der Sommer bieten kann. Exklusiv serviert von der Crew der Springmaus! Wohin die Reise geht, das bestimmen Sie allein! Verbringen Sie mit den Springmäusen den Sommer und tauschen Sie ihren Alltag gegen ein Impro- Meer aus Humor und unvorhergesehenen Erlebnissen. Der Eintritt ist frei, die Veranstaltung beginnt um 18.30 Uhr.

HUSSMANN® PROFILROLLEN

Präzision aus Fröndenberg. Seit 1945.

- Profilrollen für die Blech-Industrie
- Kunden auf der ganzen Welt
- Ein Team mit Herz und Verstand

MIT UNS PROFILIEREN SIE (SICH)

Hussmann Profilrollen | Fröndenberg | Germany | +49 (0) 23 73/39543-0
www.hussmann-profilrollen.de



AUFREGEND ANDERS

SCHICKE BÖDEN – FÜR INNEN UND AUSSEN!

Was hinter HolzLand Beese steckt. Wieso der Holzfachhandel BEESonders anders ist. Und was das Familienunternehmen alles auf Lager hat. All das und noch vieles mehr beantworten die beiden Geschäftsführer Johannes Schnitger und Kai-Alexander Braun in diesem Interview.

MIT DEM STROM SCHWIMMEN?

Diese Frage lässt sich schnell klären, schaut man sich Beese etwas genauer an.

Der moderne Holzfachhandel aus Unna realisiert die Träume seiner Kundschaft: Angefangen beim Bauen über den Bereich Wohnen bis hin zum Thema Gartengestaltung. Hier bleibt kein Wunsch unerfüllt – auch wenn es einer komplett individuellen Lösung bedarf, ist Beese die Anlaufstelle Nummer Eins.

Diesen Ansatz verfolgt das familiengeführte Unternehmen bereits seit 1905 – mit Erfolg! „Wir sind nicht der typische Holzfachhändler. Bei uns geht es nicht nur um hochwertige Produkte: Die Menschen sollen sich in ihrem Zuhause pudelwohl fühlen. Und dieses Gefühl möchten wir

ihnen bereits bei uns im Laden vermitteln. Sie sollen schon vor dem Kauf wissen, wie es sich einmal anfühlen wird. Aufregend anders eben“, erzählt Braun.

BÖDEN FÜR DEN INNENBEREICH

Bei Beese finden Kundinnen und Kunden den passenden Bodenbelag für ihre Bedürfnisse. Schnitger dazu: „Wer sich echtes Holz unter die Füße legen will, ist mit **Parkett** bestens beraten. Die Oberfläche ist einmalig gemasert und bietet eine wunderbare Haptik: egal, ob glatt oder gebürstet. Möchte man etwas günstiger davon kommen und zugleich

nicht auf die Echtholzpoptik verzichten, ist **Laminat** die richtige Wahl. Dieser Bodenbelag sieht aus wie Holz – täuschend echt.“ **Vinylböden** sind die Alleskönner: feuchtigkeitsresistent, robust, fußwarm und elastisch. Außerdem bieten sie eine große Dekorvielfalt – von Holz- und Steinoptiken bis hin zu aufregenden Mustern. „Für die Naturliebhaber empfehle ich **Massivholzböden**. Sie bestehen aus ganzen Holzstücken. Hier ist also nichts geklebt oder künstlich nachgebildet. Eine weitere natürliche und nachhaltig produzierte Alternative sind **Korkböden**. Hier ist die Designvielfalt nahezu unerschöpflich: entweder naturbelassen oder aus-

gefallen mit Digitaldruck“, so Braun.

TERRASSENDIELEN: VON KLASSISCH BIS EXTRAVAGANT

Im Außenbereich geht es bezüglich Boden genauso individuell weiter. „Unsere Fachberater gehen zuallererst auf die persönlichen Wünsche und Anforderungen der Kunden ein. Besonders Terrassendielen müssen viel standhalten und haben unterschiedliche Einsatzorte“, erläutert Schnitger. So seien **WPC-Dielen** ideal für ein Zuhause mit Kindern und Haustieren. Denn WPC ist pflegeleicht, barfußgeeignet und absolut splitterfrei. „Wenn Kunden auf Holz-Terrassen schwören, macht mein Herz natürlich immer einen kleinen Freudensprung“, schmunzelt Braun. „Die Klassiker sind: **Sibirische Lärche**, **Douglasie** und **Bankirai**. Alle drei Holzarten sind hart, robust und langlebig.“ Für die, die einen ganz besonderen Bodenbelag für ihre Terrasse suchen, seien Stauseehölzer die perfekte Wahl: Das Holz stammt aus Surinam – Südamerika. Es wird direkt am Ufer oder auf kleinen Inseln eingeschnitten. „Die Baumstämme befinden sich seit Jahrzehnten im Wasser des Stausees. Sie sind zwar seit langem abgestorben, das Süßwasser konserviert jedoch das Holz und

macht es somit sehr robust. Echte Naturwunder diese Stauseehölzer“, schwärmt Schnitger. Braun ergänzt: „Das Holz wird heute nicht mehr nur aus dem Stausee gewonnen. Mittlerweile kann es dank nachhaltiger Forstwirtschaft auch in den angrenzenden Wäldern abgebaut werden.“ Zu den Stauseehölzern zählen **Tanimbuca**, **Guyana Teak** und **Walaba**. Ersteres sei die absolute Geheimwaffe: Es ist mit der Resistenzklasse 2 extrem widerstandsfähig. **Tanimbuca** besitzt einen gleichmäßigen Brauntönen und eine außergewöhnliche Maserung. Schnitger dazu: „**Guyana Teak** ist hingegen gleichmäßig und unauffällig gemasert. Das ergibt ein total harmonisches Gesamtbild auf der Terrasse. Und **Walaba** liegt in der Resistenzklasse 1 – besser geht also nicht. Die Tropenwälder schützen sich durch Wachse und Öle selbst. Quasi von Natur aus imprägniert“, erzählt Braun.

AUFREGEND ANDERS BAUEN UND WOHNEN

Der Holzfachmarkt hat nicht nur Böden und Terrassendielen, auch die Bereiche Bauen und Wohnen sind seine Fachgebiete: Dach, Fassade, Trockenbau, Dämmung und Platten. Sowie Wand und Decke, Türen, Treppen und Fenster. Außerdem fertigt Beese in der eigenen Manufaktur BEESondere Tische

– schlicht, mit echter Baumkante oder aus urigem Altholz. In Unna werden die Kundenwünsche Realität.

AUSSTELLUNG: IMMER EINEN BESUCH WERT

Schnitger erzählt begeistert: „Auf unsere Ausstellung sind wir am meisten stolz. Denn hier können unsere Kunden die Produkte live erleben: begehbare Türen ausprobieren und über verlegte Böden laufen. In unserer 5.800 Quadratmeter großen Ausstellung ist alles erlaubt!“

GANZ INDIVIDUELLE FACHBERATUNG

„Was uns von anderen unterscheidet: Wir BEESianer nehmen uns genügend Zeit für jeden Einzelnen. Denn es gibt unterschiedliche Wünsche, Bedürfnisse und Anforderungen.“

Ausgiebige Gespräche und eine zielgerichtete Beratung sind der erste wichtige Schritt, damit wir passgenaue Lösungen anbieten können“, erklärt Braun. Bei Beese werde nicht nur Kundenzufriedenheit ganz großgeschrieben. Der Holzfachhandel verfolge das Ziel, Menschen zu faszinieren. „Sie fühlen sich verstanden!“

SELBER MACHEN ODER PROFIS HOLEN

Für Hobbyhandwerker habe Beese jede Menge Maschinen zum Ausleihen – passend zu allen Projekten. Schnitger fügt hinzu: „Und für die, die zwei linke Hände haben, gibt es unsere Holzwerkhelden. Die zuverlässigen Profis verlegen und montieren alles fachgerecht. Dabei werden Termine und die Auslieferung von uns organisiert. Damit die Kunden keinerlei Aufwand haben und alles aus einer Hand kommt.“



BOCK AUF BÖDEN? AB ZU BEESE!

Johannes Beese GmbH & Co. KG
 Massener Straße 139 - 141 | 59423 Unna
 Tel. 02303 250100 | info@holzlandbeese.de
 www.holzlandbeese.de



Die eigene Immobilie als Altersvorsorge

Darauf sollten Sie achten

Die Anschaffung einer eigenen Immobilie – ist dafür jetzt der richtige Zeitpunkt? So fragen sich viele angesichts horrender Preise für Neubauten oder bestehende Häuser. Tatsächlich kennt die Preisentwicklung in vielen Regionen Deutschlands nur die Richtung nach oben. Doch sollte die Immobilie als Mittel der Altersvorsorge nicht aus dem Blick geraten. Noch sind die Bauzinsen im Verhältnis sehr günstig.

Corinna Merzyn, Hauptgeschäftsführerin des Verbandes Privater Bauherren (VPB) rät, auch den Blick auf die Zeit der Rente zu richten. Nur wer privat vorsorgt, könne voraussichtlich den Lebensstandard halten. Denn das Rentenniveau liegt nur noch bei 48 Prozent des Durchschnittsverdiensts – bei 45

Jahren durchgehender Beitragszahlung. Und nur wenige dürften diese lange Beitragszeit erreichen. Insofern, so Merzyn, sei eine klug gewählte eigene Immobilie, ob vermietet oder selbst bewohnt, ein wichtiger Baustein in der Vorsorge für die Zukunft. Wer mit dem Gedanken spiele, eine Immobilie zu erwerben, solle gut überlegen, wie sie genutzt werde und in welcher Lage sie sich befinde. Neben der Klärung des Budgets sei weiterhin die Frage entscheidend, ob man selbst darin wohnen möchte oder eine langfristige Vermietung plane.

Finanzierung

Als Faustregel für die Finanzierung gilt, dass rund 20 Prozent Eigenkapital vorhanden sein sollten. Oft wird vergessen, dass der Kauf stattliche Nebenkosten mit sich bringt – neben den Kosten für die notari-



Fotos: ©Dr. Thomas Lammeyer-stock.adobe.com/©KB3-stock.adobe.com

elle Beurkundung, Makler, Grunderwerbssteuer und die Gebühren für die Eintragung in das Grundbuch sind zwischen 9 und 12 Prozent einzuplanen. Je höher das Eigenkapital, desto besser sind die Voraussetzungen, einen günstigen Zinssatz auszuhandeln. Hier lohnt es sich, zu recherchieren und die Angebote zu vergleichen. „Eine gute, rundum passende Immobilie zu finden erfordert Geduld und auch Phantasie“, sagt Merzyn. Wer sich frühzeitig beraten ließe und mit Experten einen Anforderungskatalog erstelle, könne fokussierter suchen.

Vorteil Bestandsimmobilie

Gebrauchte Immobilien haben meist eine ganze Reihe Vorteile, die Laien nicht zwingend erkennen. Einen Marktüberblick kann man sich durch regelmäßiges Durchforsten der gängigen Immobilienportale verschaffen. Doch Vorsicht bei vermeintlichen Schnäppchen, warnt Merzyn – denn immer wieder versteckten sich auch verdeckte Schäden oder Probleme dahinter. Wenn auch die Immobilienpreise vielerorts stark angestiegen sind, so gibt

es doch auch Landstriche, in denen die Vermietung einer Immobilie äußerst schwierig ist und der Plan, die Altersvorsorge abzusichern, voraussichtlich nicht funktionieren wird. Wichtig sei es, so Merzyn, sich auch über die staatlichen und vielfältigen regionalen Förderprogramme für das Wohnen im Eigentum bzw. für die Sanierung zu informieren und beraten zu lassen. „Entscheiden sind Lage und Ausstattung. Eine sorgfältig geprüfte Immobilie ist neben anderen Maßnahmen der Vermögensplanung ein guter Baustein der eigenen Altersvorsorge“.

Hilfe vom Profi

Am besten ziehen Menschen, die über den Kauf einer Immobilie nachdenken, Expert:innen vor Ort zu Rate. In Sachen Finanzierung und Fördermittel helfen Ihnen Banken gerne weiter. Makler:innen helfen dabei, die richtige Wohnung oder das richtige Haus zu finden sowie später möglicherweise die/perfekte/n Mieter:in.

Die Aufgaben von Immobilienmakler:innen sind vielfältig: Zu den wichtigsten Tätigkeiten ge-

MERTIN

Immobilien seit 1975

Ihr erfahrener Partner mit Sachverstand in Holzwickede!
Kostenfreie Beratung!

Bitte nehmen Sie Kontakt mit uns auf:
Tel.: 02301/8440 Mobil: 0171/8014642
info@immobilien-mertin.de

hört die Bewertung von Immobilien, die Vermarktung sowie die Begleitung der Vertragsabwicklung von Kauf- und Mietverträgen. Gute Makler:innen punkten mit fundiertem Wissen über die Region sowie die dortige Preisentwicklung. Um Schwachstellen an der

Wunschimmobilie festzustellen lohnt es sich, Sachverständige zurate zu ziehen. Unabhängige Sachverständige bzw. Gutachter finden Sie beim Gutachterausschuss ihrer Stadt oder Ihres Kreises sowie bei der örtlichen Verbraucherzentrale. (dzi/VPB)

Leihen, teilen, tauschen Glückstaten für den Klimaschutz

Die aktuelle Aktion der Verbraucherzentrale Kamen heißt „Glückstaten – Taten für morgen“, was verbirgt sich hinter diesem sonnigen Namen?

„Dem Klimaschutz zuliebe Sachen länger leben lassen – länger nutzen“, verrät Organisatorin Jutta Eickel-pasch, Umweltberaterin in der Beratungsstelle Kamen. Ding mehrfach nutzen, reparieren, sowie Secondhand kaufen und -verkaufen, aber auch leihen und tauschen ist eine Form von Ressourcenschutz.

In Kamen gibt es zum Beispiel mehrere Buchtauschregale, in die man einfach etwas Gelesenes hinein stellen kann oder eben auch etwas Neues herausholen kann. Ohne Kosten, ohne Kontrolle – ein Traum für Leseratten. Ein besonders schönes Exemplar davon steht vor dem Bürgerhaus Methler und wird auch gut genutzt: Kinderbücher und Romane sind hier besonders beliebt.

Für alle, die sich hier ein Angebot wünschen und es auch nutzen würden, hat die Verbraucherzentrale druckfrisch den kleinen Ratgeber „Glückstaten“ herausgebracht. Er enthält Anlaufstellen in Kamen und Umgebung zu den Themen „Leihen, Teilen, Tauschen und Nachhaltigkeit“. So sind zum Bei-



Umweltberaterin Jutta Eickel-pasch wirbt auf dem Fahrrad für die „Glückstaten“ Foto: VZ

spiel das Reparatur-Cafe, mehrere Buchtauschregale, Secondhandläden, ein leihbares Lastenrad und einiges mehr darin verzeichnet.

Wer sich den Flyer sichern möchte, sollte schnell sein, denn: „Ich weiß aus Erfahrung, der ist heiß begehrt“, sagt Jutta Eickepasch. Der Flyer „Glückstaten“ ist kostenlos in der Verbraucherzentrale Kamen zu bekommen und wird auf Wunsch auch zugeschickt.

Kontakt: kamen.umwelt@verbraucherzentrale.nrw, Tel. 02307/43801-14
Weitere Infos zu vergessenen Schätzen gibt's unter www.mehrwert.nrw/glueckstaten.



Wir ziehen um – bleiben aber ganz nah!

Ab August erreichen Sie uns in neuen Räumlichkeiten: am **Südring 31 in Unna**. Wir freuen uns auf Sie!

Ob Bausparen, Finanzieren oder Immobilien - Ihre Immobilien- und Finanzierungsprofis sind weiterhin für Sie da.

LBS-Gebietsleiter Erik Schindel
Schäferstraße 2 · 59423 Unna
Telefon 02303 942190
info@lbs-unna.de

Finanzgruppe · www.lbswest.de

Wir geben Ihrer Zukunft ein Zuhause.

Mit Fahrplan zu mehr Effizienz

Bei der Modernisierung im Altbau Schritt für Schritt vorgehen



Foto: djid/Stiebel-Eltron

20% öffentliche Zuschüsse bei uns!

Handwerkliche Tradition
Als Dachdeckermeister streben wir nach höchster Bauqualität zu attraktiven Preisen. Egal was Sie planen, ob Geschäfts- oder Wohngebäude, wir sind für Sie da. Unsere Arbeiten stehen für Qualität und termingerechten Perfektion im vereinbarten Kostenrahmen.

Seit **55** Jahren

KOSCHINSKI
Bedachungen GmbH + Co. KG

Stellfach - Flachdach - Wandbekleidungen
Isolierungen - Baubergbau - Bakonnsanierung
Zimmerer - Innenausbau - Photovoltaik - Holzdienst

Service-Büro
Hauptstr. 48, 59439 Holzwickede
Tel.: 02301 - 2864, Fax: 02301 - 914162
E-Mail: kontakt@koschinski-dach.de
Homepage: www.koschinski-dach.de

Mehr als 90 Jahre für Sie da!

KÖNIG

M Ö B E L H A U S

Germaniastr. 23-25 · Kamen-Methler · Tel. (02307) 3 04 48
MO – FR 9 – 13 und 15 – 18.30 Uhr · SA 9 – 13 Uhr

Kunden-PARKPLATZ hinter dem Haus!

Zwei von drei Hausbesitzern in Deutschland ist die Energieeffizienz ihrer Immobilie laut Statista „wichtig“ oder „sehr wichtig“. Gleichwohl sind viele ältere Gebäude, insbesondere, wenn sie vor der Jahrtausendwende errichtet wurden, energetisch nicht auf der Höhe der Zeit.

Durch gar nicht oder nicht ausreichend gedämmte Fassaden und Dächer beispielsweise geht viel wertvolle Heizenergie nach außen verloren. Angesichts der stark gestiegenen Energiepreise und aufgrund der Klimaziele wird Modernisieren umso wichtiger – und rechnet sich nochmals schneller. Doch wie sollten Immobilienbesitzer dabei vorgehen?

Individueller Fahrplan für die Sanierung

Empfehlenswert ist in jedem Fall ein planvolles Sanieren, damit die Einzelmaßnahmen sinnvoll ineinandergreifen. Das senkt auch die Kosten, zum Beispiel indem Hauseigentümer die ohnehin vorgesehene Verschönerung der Fassade

mit dem Anbringen eines Wärmedämm-Verbundsystems koppeln. Zertifizierte Energieberater:innen vor Ort sind die richtigen Ansprechpartner:innen für eine individuelle Bestandsaufnahme der jeweiligen Immobilie und die Entwicklung geeigneter Sanierungsschritte. „Wenn ein sogenannter individueller Sanierungsfahrplan vorliegt, erhöhen sich zudem die staatlichen Zuschüsse aus der Bundesförderung für effiziente Gebäude – auf dann 25 Prozent aller Kosten einer Einzelmaßnahme“, erläutert Serena Klein, Sprecherin der Geschäftsführung des Industrieverbandes Hart-schaum e.V. (IVH). Oft zeigt die Ist-Analyse, dass eine wirksame und langlebige Wärmedämmung den sinnvollen ersten Schritt zu geringeren Energiekosten im Eigenheim bildet.

Auf Dämmleistung und Langlebigkeit achten

Bei der Wahl des geeigneten Dämmmaterials sind Faktoren wie Dämmleistung, Langlebigkeit, Robustheit und einfache Verarbeitung wichtig. Mit diesen Vorteilen,

ergänzt um ein attraktives Preis-Leistungs-Verhältnis, bewährt sich etwa EPS, besser bekannt unter dem Markennamen Styropor, seit über 60 Jahren im Baubereich. Es weist eine jahrzehntelange konstante Wirkung auf, ist witterungsbeständig und einfach an der Fassade zu verarbeiten. Neue Recyclingverfahren verbessern die Gesamtbilanz nochmals und tragen zu einem nachhaltigen, ressourcenschonenden Bauen bei. Aber auch umweltschonendes Dämmmaterial aus Holzfaser ist effektiv in Sachen Kälteschutz. Eine Wärmedämmung ist dabei nicht nur als Energiesparer während der Heizsaison von Vorteil: In der warmen Jahreszeit verhindert die Dämmschicht ein Überheizen der Innenräume und trägt somit ganzjährig zu einem ausgeglichenen, gesunden Raumklima bei.

Vorsicht bei veralteten Elektroinstallationen

Zu wenige Steckdosen und Lichtauslässe, alte Kabel: Die elektrische Ausstattung älterer Gebäude entspricht oft nicht mehr dem Stand der Technik. Sie unterliegt einem natürlichen Alterungsprozess und wird dem heutigen Bedarf meist nicht gerecht. Schlimmstenfalls können Überlastungen und überhitzte Leitungen Brände auslösen. „Die Elektroinstallation sollte spätestens ab einem Alter von 35 Jahren überprüft und wenn notwendig modernisiert werden“, sagt etwa Michael Conradi von der Initiative Elektro+. Die Sanierung eines Gebäudes ist also gleichzeitig die Gelegenheit, auch alle Leitungen überprüfen und gegebenenfalls erneuern zu lassen. Michael Conradi verweist in diesem Zusammenhang auch auf die Bedeutung der Hausinstallation für die Energiewende. Eine Ertüchtigung alter elektrischer Anlagen sei unerlässlich, um etwa PV-Anlagen oder Ladestationen fürs E-Auto einzubinden.

Umweltwärme statt fossiler Energien

Im Neubau ist die Wärmepumpe als ausgereifte Technologie schon fast zum Standard geworden, aber auch für viele Bestandsgebäude ist sie eine gute Wahl – trotz verschiedener Vorurteile, die sich hartnäckig

halten. Die Nutzung von Wärmepumpen ist mittlerweile in nahezu allen Gebäudetypen sinnvoll, vom Einfamilienhaus bis zu Gewerbegebäuden und sogar im unsanierten Altbau. Mit modernen Systemen können Vorlauftemperaturen von bis zu 70 Grad Celsius erreicht werden, sodass die Heizleistung in jedem Fall ausreicht. Die Umrüstung auf eine Wärmepumpe ist zudem technisch oft einfacher möglich als angenommen. Im Wohngebäudebereich lässt sich die Umstellung oft durch den Tausch lediglich einzelner Heizkörper oder ganz ohne Heizkörperaustausch realisieren.

In Sachen Energieeffizienz punkten Wärmepumpen ebenfalls: Ihre Bilanz setzt sich aus 75 Prozent kostenfreier Umweltenergie – je nach Bauart aus der Luft, der Erde oder aus dem Grundwasser – sowie lediglich 25 Prozent Antriebsenergie, also Strom, zusammen. Im Verhältnis ist der Stromverbrauch eher gering, eine eigene Photovoltaikanlage minimiert die Kosten zusätzlich und ermöglicht ein Heizen unabhängig von schwankenden Strompreisen.

Bis zu 45 Prozent zahlt der Staat

Ein wichtiges Argument für Modernisierer ist zudem die Förderfähigkeit der neuen Heiztechnik. Denn 35 Prozent aller Kosten zahlt der Staat, wenn eine effiziente Wärmepumpe einen Gaskessel >>>

TAPETEN-HALLE

Schleppweg 3 in Kamen
Telefon 02307 - 73866
Öffnungszeiten:
Mo. bis Fr. 9-18 Uhr u. Sa. 9-13 Uhr

- ✓ Lieferungen frei Haus!
- ✓ Computergesteuertes Farbmischsystem mit über 2000 Farbtönen für Lack, Wand- und Fassadenfarben
- ✓ Über 400 Tapetenmuster

SANITÄR HEIZUNG LECKORTUNG

Der Fachbetrieb für Heizung, Sanitär, Gas & Wasser

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

Schabbehardt

Ihr Meisterbetrieb

www.schabbehardt.de

malermeister spauke

Maler- und Lackierermeister

Außenarbeiten: Fassadenreinigung, -beschichtung, Korrosionsschutzarbeiten, Putzbeschichtungen, Dachbeschichtungen, Restaurierung, Wärmedämmung im Verbund usw.

Creative Gestaltung: Alte Wickeltechniken, Spachtel-, Wisch- und Stumpftechniken, Gestaltung mit Lasuren usw.

Buschweg 25 • 59174 Kamen • Tel.: 02307 79222 • Fax: 02307 71461
E-Mail: maler-spauke@gswcom.bi • Internet: www.malerspauke.de

Seit 25 Jahren Vaillant-Exzellenz-Partner

5 PLUS

SORGLOS VERPFANDEN

Weil wir das Klima nicht nur für uns schützen.

Ihr Wärmepumpenprofi der Region.

Heizen 2.0

Liebing

GmbH

Ihre neue Wärmepumpe vom Meisterbetrieb

50%

Zuschuss vom Staat!

Gerne erstellen wir Ihnen ein unverbindliches Angebot zu einer Wärmepumpe!

Marmelinghöfener Weg 20 · 59199 Bönen
Telefon 0 23 83-95 01 80 · www.dusche24.de

>>> ersetzt – sogar 45 Prozent sind es, wenn eine Ölheizung stillgelegt wird. Diese Mittel waren auch nicht vom zwischenzeitlichen Effizienzhaus-Förderstopp betroffen. Denn die Zuschüsse für den Heizungstausch werden nicht über die KfW, sondern über das Bundes-

amt für Ausfuhrkontrolle (BAfA) abgewickelt.

Charmant, smart und sicher

Wenn es um die Sicherheit und den Schutz gegen Einbruch, Feuer oder andere Gefahren geht, sind historische Gebäude meist nicht mehr auf der Höhe der Zeit. Oft sind die Türen und Fenster schlecht gesichert und moderne Smarthome-Systeme findet man dort nur selten. Alte Bausubstanz und innovative elektronische Systeme vertragen sich aber durchaus. Smarte Sicherheitstechnik sollte allerdings nicht unbedingt im Do-it-yourself-Verfahren eingebaut werden.

Führende Hersteller von Sicherheits- und Smarthometechnik bieten Systeme und Komponenten an, deren Design sich der Ausstattung dezent anpasst. Die zentrale Steuerung lässt sich etwa unauffällig in Flurbereichen und Nebenräumen installieren, die Bedienung ist problemlos über Tablet-PC und Smartphone möglich. Sensoren an Türen und Fenstern lassen sich na-



Foto: djd/IVH-Industrieverband-Hartschaum/eVGetty

hezu unsichtbar einbauen.

Für die Planung der Sicherheitstechnik im Altbau empfiehlt es sich, zunächst einen Sicherheitscheck zu machen, den viele autorisierte Fachbetriebe kostenlos anbieten. Danach kann der Sicherheitsfachmann ein individuelles Konzept erstellen, das auf die besonderen Anforderungen des Altbaus sowie auf die persönlichen Sicherheits- und Komfortbedürfnisse der Bewohner abgestimmt ist.

Förderungen

Energetische Sanierungsmaßnahmen sind seit 2020 auch über eine neue Steuerermäßigung in Gestalt eines Steuerbonus durch eine Änderung des Einkommensteuergesetzes möglich. Gefördert werden Maßnahmen an selbstgenutzten Wohneigentum, wenn das Gebäude mindestens zehn Jahre alt ist.

Steuerlich berücksichtigt werden nur Sanierungsmaßnahmen, die von einem Fachunternehmen ausgeführt werden und die die Anforderungen aus der Energetische Sanierungsmaßnahmen-Verord-

nung (ESanMV) erfüllen. Die Maßnahmen müssen die technischen Mindestanforderungen des Gebäudeenergiegesetzes (GEG) übersteigen – wie bei den Förderprogrammen von KfW und BAFA.

Wenn dies alles zutrifft, können Sie 20 Prozent und maximal 40.000 Euro innerhalb von drei Jahren in der Steuererklärung angeben. Eine Beantragung beim Finanzamt vor Beginn der Sanierungsmaßnahme ist nicht erforderlich. Weitere Informationen zur steuerlichen Förderung finden Sie auf der Internetseite des Bundesministeriums für Wirtschaft und Energie: www.bmwk.de.

Wenn Sie sich eine Übersicht verschaffen wollen, welche Fördermittel es für Ihr Sanierungsanliegen gibt, können Sie verschiedene Fördermitteldatenbanken durchsuchen. Eine gute Übersicht bietet der Förder.Navi von NRW.Energy4Climate – insbesondere für Nordrhein-Westfalen. wahl nach Fördert Außerdem helfen Ihnen die örtlichen Fachbetriebe sowie Verbraucherzentralen gerne weiter. (dzi/djd/VZ NRW)

Sommerhoch im Garten

So bleibt das Grün in der warmen Jahreszeit in Topform

Entspannt zurücklehnen und dem Grün beim Wachsen zusehen: So stellen sich Gartenbesitzer den perfekten Sommer vor. In der warmen Jahreszeit blüht, sprießt und gedeiht die Natur schließlich mit voller Kraft. Das bedeutet jede Menge Wohlfühlzeit in der heimischen grünen Oase.

Und damit sich Rasenflächen, Beete, Büsche und Hecken stets von ihrer besten Seite zeigen, reicht bereits ein wenig Pflege aus. Mit den folgenden Tipps lässt sich schnell und bequem für eine ansprechende Optik sorgen, beispielsweise wenn eine Grillparty mit Freunden geplant ist.

Pflegetipps

Das regelmäßige Kürzen des Rasens ist für Gartenliebhaber ohnehin eine Selbstverständlichkeit. Nicht zu viel wegnehmen, dafür lieber häufiger mähen – so lautet die Devise für einen dichten, sattgrünen Teppich. Tipp: Für einen sauberen und topgepflegten Eindruck sorgen akkurat geschnittene Rasenkanten. Besonders bequem und ohne lästiges Kabel gelingt das mit einer Akku-Motorsense. Rückenschonend gelangt der Gartenbesitzer so an jede Kante und erreicht Wildwuchs auch in schwer zugänglichen Bereichen.

Über einen frischen Formschnitt freuen sich auch Hecken und Büsche. „Für Thuja, Liguster und Buchsbaum genügt im Sommer ein leichtes Trimmen der Spitzen“, erklärt Experte Jens Gärtner.



Foto: djd/www.bioscape.net/Gorodenkoff-stockadobe.com

Dabei leisten Akku-Heckenscheren nützliche Dienste.

Nachhaltig und umweltbewusst gärtnern

„Kräftige Heckenrückschnitte sind in den Sommermonaten nicht erlaubt, damit die brütende Vogelwelt geschützt wird“, betont Jens Gärtner. Für den Erhalt der Artenvielfalt können Freizeitgärtner noch mehr tun – indem sie etwa Nahrungsquellen für Vögel und Insekten schaffen. Zu diesem Zweck kann man beispielsweise abgeblühte Staudenpflanzen stehenlassen oder in der Rasenfläche eine Blühinsel mit bunten Wildblumen für Biene und Co. anlegen. Zu mehr Nachhaltigkeit im Garten trägt es ebenfalls bei, Regenwasser in einer Tonne zu sammeln und damit Beete und Kübelpflanzen ressourcenschon-

end zu wässern. Wichtig ist das richtige Gießen insbesondere bei länger anhaltender Trockenheit, unterstreicht Jens Gärtner.

Wässern – aber richtig

Ebenso wichtig ist das richtige Wässern des Rasens. Nur wenn die Wurzeln der Rasengräser gut mit Feuchtigkeit versorgt werden, können diese gesund bleiben. Zu kurzes Wässern durchdringt lediglich den Oberboden und das reicht nicht, um die Wur-

zeln zu versorgen. Daher bietet es sich an, den Rasen direkt nach einem Regenschauer zu gießen, dann ist der Oberboden schon feucht und das zusätzliche Gießwasser dringt leichter in tiefere Schichten ein. Wie bei der Bewässerung von Kübeln ist es bei großer Hitze empfehlenswert, frühmorgens vor Sonnenaufgang zu wässern. Dann ist die Verdunstung so gering, dass das Gießwasser auch die Wurzeln erreicht. (dzi/djd)

Nasse Wände? Schimmelbefall?
 Balkon- und Terrassensanierung
 Keller- und Garagenbodensanierung
 Analysieren. Sanieren. Garantieren.
ISOTEC
 Wir machen Ihr Haus trocken
 Barowski-Böttcher GmbH
 59423 Unna ☎ 02303 / 2 34 22
 barowski@isotec-barowski.de
 www.isotec.de/barowski
 Standort Dortmund ☎ 02 31 / 1 77 20 46

S. BEYER
 BEDACHUNGEN

Alles unter einem Dach

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

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

Schlüssige Systeme für hochwertige Böden und Sonder-Abdichtungen
GUSSASPHALT
 Hoch- Industrie- Ingenieurbau
SCHROEDER GMBH
 Auf'm Brinke 15
 59872 Meschede
 Fon 0291 / 9023-0
 schroeder-gmbh.de

Stefan Krebber
 Gartenbauliche Dienstleistungen aus Meisterhand
 Gartenpflege, Baumfällungen und Baumschnitt per Seilklettertechnik, Baumstumpf-Wurzelfräsdienst
 eigener Hubsteiger bis 30 m
 S. Krebber • Hirschberg 7 • 58730 Fröndenberg
 Telefon: 02373 9170224
 www.gartenservice-rundum.de

STIHL
 EIN AKKU FÜR ALLE GERÄTE.
AKKU POWER. MADE BY STIHL.
 Jetzt STIHL AkkuSystem COMPACT testen.
AGRAVIS
 TECHNIK
 AGRAVIS Technik
 Linne-Lippe GmbH
 Ruhrstraße 19
 58730 Fröndenberg
 Telefon 02373 . 97780
 www.agravis-technik.de



Foto: Pexels/Pixabay.com

Autopflege im Sommer

10 Tipps für ein strahlendes Kfz

Hitze, Insekten, Lackschäden: Vor allem Urlauber:innen, die mit dem Auto unterwegs waren, strapazieren ihren fahrbaren Untersatz. Wir verraten Ihnen, wie Sie Ihr Fahrzeug gut durch den Sommer bringen.

1. Insekten/Vogelkot
Aus Umweltsicht ist eine Zunahme von Insekten mehr als erfreulich. Autofahrende hingegen haben mit den Überresten, die sich an der Front festsetzen umso mehr zu kämpfen. Eine regelmäßige Au-

towäsche ist da schon einmal ein guter Anfang. Zu Hause können Sie auch mit nassem Küchentuch betroffene Stellen einweichen und diese dann abspülen sowie nachwischen. Gerade bei Vogelkot ist dies wichtig, denn verbleibt dieser

zu lange auf dem Lack, führt er zu irreparablen Lackschäden.

2. Lackpflege
Um das Äußere seines Wagens möglichst lange in Top-Zustand zu halten, ist eine gute Pflege des Lacks unerlässlich. Eine Politur eignet sich gut zur Pflege, sofern Sie beim Polieren nicht starker Hitze und Sonneneinstrahlung ausgesetzt sind.

3. Scheibenklar
Spezielle Zusätze fürs Wischwasser helfen, die Insekten besser vom Glas zu bekommen. Unterwegs sollte man beim Tanken ruhig zum Scheibenabzieher greifen und besonders hartnäckige Überreste manuell entfernen.

4. Wäsche
Lassen Sie Ihr Auto im Sommer regelmäßig waschen. So bekommen Sie alle Rückstände von Insekten, Kot, Baumharzen und Pollen vom Fahrzeug, die sonst eine Gefahr für den Lack darstellen. Wer von

Hand wäscht, sollte erst einmal den Grobschmutz in der Waschanlage entfernen, bevor es an die Feinarbeit geht.

5. Dichtungen pflegen
Nicht nur Winterkälte setzt Gummi zu, auch hochsommerliche Temperaturen tun dem Material nichts Gutes. Damit Dichtungen nicht porös werden, sollten sie zwischendurch mit speziellen Pflegemitteln behandelt werden. Alternativ können Sie auch Hirschtalg oder Vaseline benutzen, doch gerade letzteres ist nicht für jedes Gummi geeignet.

6. Polster-/Lederpflege
Wer edle Ledersitze hat, oder dessen Polster mit Kunstlederdetails versehen ist, sollte auch diesem Material besondere Aufmerksamkeit schenken. Denn hohe Hitze und UV-Strahlung durch die Scheiben macht das Material schneller porös. Daher mit entsprechenden Pflegemitteln das (Kunst-)Leder pflegen, damit sich keine Risse bilden.



Foto: Hannes Edinger/pixabay.com

7. Armaturen schützen
Auch die Armaturen, meist aus Kunststoff, leiden unter dem Wetter. Mit speziellen Reinigungs- und Pflegemitteln erhalten Sie die Brillanz dieser doch recht großen Fläche. Tipp: Für wirkungsvollen UV-Schutz sollten Sie die Frontscheibe mit einer Schutzmatte abdecken, sollt Ihr Auto im Freien stehen.

8. Luftdruck
Hohe Temperaturen verändern den Luftdruck in den Reifen. Um höheren Abrieb zu vermeiden

und natürlich auch, wenn auf Reisen die Zuladung erhöht ist, sollten Sie den Luftdruck regelmäßig überprüfen und anpassen.

9. Steinschlag
Auf der Autobahn ist es schnell geschehen: ein Steinschlag in der Frontscheibe. Wenn dieser kleiner als 5 mm ist, nicht im Sichtfeld des Fahrers liegt und weiter als 10 cm vom Rand der Scheibe entfernt ist, kann man diesen auch reparieren. Ansonsten muss die Scheibe komplett getauscht werden.



Foto: Dariusz Sankowski/pixabay.com

10. Smart Repair
Wo wir bei Reparaturen sind: Auch kleinere Schäden am Lack, Kratzer, Beulen oder Dellen lassen sich mit Smart Repair kostengünstig ausbessern und verhindern somit späteren Rost und dadurch noch größere und teurere Schäden am Fahrzeug. Außerdem erhalten diese Reparaturen den Wert Ihres Autos. Wenden Sie sich bei Reparaturen, egal ob Scheibe oder Lack, in jedem Fall an einen Profi. So können Sie sicherstellen, dass alle Arbeiten fachgerecht ausgeführt werden. (hs)

Autoservice Waldeck

Inhaber: Jörn Waldeck, KFZ-Technikermeister

Qualitätsservice für alle PKW und Wohnmobile

Erich-Ollenhauer-Straße-79
59192 Bergkamen
Tel. 02307- 289 90 10
e-mail: kd@as-waldeck.de

LimoTec

Reparatur und Komplettservice
alle Fabrikate
Gasprüfungen / Dichtigkeitsprüfungen

Lindemann Mobil Technik
Wolfgang Lindemann

Erich-Ollenhauer-Straße-79
59192 Bergkamen
Tel. 02306 - 919 07 60
e-mail: limotec@t-online.de

Urlaubsflair auf dem Teller

Geflügel-Kokos-Suppe mit Mango

Unser Rezepttipp für Sie: Exotische Suppe mit Hähnchenbrust, Kokosmilch und Mango.

Zutaten für etwa sechs Personen: 400 g Hähnchenbrustfilets, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 Frühlingszwiebel, 200 g Porree (Lauch), 200 g Möhren, 45 g frischer Ingwer, 1 Mango, 3 EL Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl, 2 EL Weizenmehl, 600 ml Geflügelfond, 800 ml Kokosmilch, 125 g Dr. Oetker Crème fraîche Gartenkräuter, 3 bis 4 EL Limettensaft, Cayennepfeffer, gemahlener Koriander

Vorbereiten: Hähnchenbrustfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, in Streifen schneiden und mit Salz, Pfeffer würzen. Frühlingszwiebel und Porree waschen, in Ringe schneiden. Möhren schälen und in Rauten schneiden. Ingwer schälen und



Foto: Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG

in feine Würfel schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in Würfel schneiden.

Zubereiten
2 EL Speiseöl in einem großen Topf erhitzen. Hähnchenbrustfilets darin von allen Seiten braten und herausnehmen. Das restliche Speiseöl in den Topf geben. Frühlingszwiebel, Porree, Möhren und Ingwer darin andünsten, dann mit Mehl bestreuen

und unter Rühren dünsten. Geflügelfond und Kokosmilch hinzufügen und zum Kochen bringen. Die Suppe etwa 5 Min. zugedeckt bei mittlerer Hitze kochen. 1/2 Becher Crème fraîche Kräuter unterrühren, mit dem Limettensaft und den Gewürzen abschmecken. Hähnchenbrustfilets und Mango hinzufügen und kurz erwärmen. Die Suppe auf Teller verteilen und mit der restlichen Crème fraîche Kräuter anrichten. (dzi/Dr. Oetker)

Guten Appetit!

Bei schönem Wetter ist unser Biergarten geöffnet!

Hotel - Restaurant

HAUS RUHRBRÜCKE

<p>Jeden 1. Mittwoch im Monat Kartoffelbuffet + mehr donnerstags ab 18.00 Uhr Schnitzelbuffet sonntags-mittags ab 12.00 Uhr Omas Küche lebt - Deutsches Buffet (nicht an Feiertagen)</p>	<p>täglich ab 17.30 Uhr sonntags 11-15 Uhr dienstags Ruhetag</p>
<p>Ruhrstraße 20 58730 Fröndenberg Tel. 0 23 73/7 21 69</p>	

Sommerhitze

Worauf Senioren bei hohen Temperaturen achten sollten

Im Hochsommer leiden die meisten Menschen unter Hitze – bei Temperaturen an die 40 Grad Celsius fühlen sich die wenigsten noch wohl. Was man in jungen Jahren vielleicht noch gut wegsteckt, wird im Alter zur Herausforderung. Wir haben ein paar Tipps für Sie, wie Sie möglichst angenehm durch den Sommer kommen.

wegung oder Anstrengungen, etwa durch Gartenarbeit, besser in die frühen Morgenstunden oder in den Abend verlegen sollte. Nicht umsonst machen die Menschen in Südeuropa über die Mittagszeit gern ihre „Siesta“. Auch Senioren, die sportlich aktiv sind, sollten diesen Rat befolgen und auch nicht überstreben. Höchstleistungen sind angesichts vom Hitze kein erstrebenswertes Ziel.

Der Kreislauf von älteren Menschen ist empfindlicher gegenüber hochsommerlichen Temperaturen und Schwüle, sodass man an heißen Tagen die Be-

Für Abkühlung sorgen
Auch wenn dies banal klingt: Aber je besser Sie der Hitze entfliehen können, desto besser.



Foto: Edu Carvalho/Pexels

Lüften Sie früh morgens oder später am Abend und lassen Sie tagsüber keine Wärme in die Wohnung. Rollos, Jalousien oder Rollläden sollten unbedingt geschlossen bleiben. Damit die Luft nicht wie im Ofen steht, ist ein Ventilator hilfreich. Auch ein Klimagerät ist eine gute Abhilfe, vor allem im Schlafzimmer, damit man sich nachts etwas erholen und vor allem dann gut schlafen kann. Wer so etwas nicht besitzt, der sollte statt unter dem dicken Oberbett nur unter einem dünnen Laken schlafen und kann sich mit einer mit kaltem Wasser gefüllten Wärmflasche etwas erfrischen.

Draußen schützen
Ein guter Sonnenschutz ist bei der hohen UV-Belastung Pflicht und so sollten Sie nie ohne entsprechende Sonnencreme aus dem Haus gehen. Für das Gesicht gibt es ja auch mittlerweile tolle Anti-Age-Sonnenprodukte, die nicht nur schützen, sondern auch reife Haut besonders gut pflegen. Zudem ist eine Kopfbedeckung hilfreich – vom Basecap über den Strohhut bis hin ist der Kopfputz nicht nur ein Schattenspender, sondern zugleich ein hübsches Accessoire. Denken Sie auch daran, sich luftig zu kleiden. Vor allem Materialien wie Leinen sind im Sommer sehr angenehm zu



Gerade im Sommer sollten Senior:innen viel trinken.
Foto: Cottonbro/Pexels

tragen, auch wenn Sie z.B. zu langen Hosen greifen. Und auch einen Fächer kann man gut überall hin mitnehmen und sich nach Bedarf ein wenig Luft zufächeln.

Leicht essen, viel trinken
Sollten Sie bei Hitze keinen Appetit auf deftige Speisen verspüren, ist dies wunderbar, denn diese belasten den Körper zusätzlich. Stattdessen sind leichte Gerichte und Salate, Obst und Suppen prima, die Ihnen zusätzlich Flüssigkeit liefern. Denn im Sommer sollte man etwa zwei bis drei Liter trinken und gerade dies fällt älteren Menschen oftmals schwer – eine Dehydrierung kann aber schwerwiegende Folgen haben. Erst Anzeichen sind eine steigende Körpertemperatur, Furchen auf der Zunge und leichte Verwirrtheit. Da kann eine erfrischen-

de Wassermelone schon Abhilfe schaffen, die benötigte Trinkmenge zu erreichen. Auch köstliche kalte Suppen sind einen Versuch wert!

Erfrischen Sie sich
Brausen Sie sich mehrmals am Tag lauwarm ab oder befeuchten Sie Gesicht, Arme und Beine über dem Waschbecken bzw. in der Dusche oder Badewanne mit dem kühlen Nass. Aber nicht gleich kaltes Wasser nutzen, damit Ihr Körper sich an die Temperatur gewöhnt. Auch ein kaltes Fußbad kann eine wohltuende Erfrischung sein und kühlende Eisgels mit Menthol für Füße und Beine geben einen zusätzlichen Kick. Da man im Sommer oft schwere Beine und geschwollene Füße hat, sollte man sie auch so oft es geht einfach hochlegen. (hs)

Unabhängigkeit bewahren, sich sicher und geborgen fühlen
Wohngemeinschaft Käthe · Käthe-Kollwitz-Ring 40 · 59423 Unna
pro sanitäte GmbH
www.pro-sanitaete.de · Telefon: 02381 308090

MK
Mobiler Betreuungsservice
Ihre Bedürfnisse sind unser Auftrag! Meryem Koc
Zeichenstr. 27 · 59425 Unna · Tel.: 0 23 03-95 244 68
Fax 0 23 03-95 244 69 · E-Mail: mbs.mkoc@gmx.de

Idyllisch, zentral gelegen und gut betreut – so kann das Alter kommen!
Unsere Wohnanlage „Haus am Kurpark“ liegt direkt am Rande des Unnaer Kurparks und bietet seniorengerechtes Wohnen mit Service. Unser Konzept vereint die Vorzüge eines aktiven Lebens und ein Angebot von individuellen Serviceleistungen in angenehmer Atmosphäre. Modernes und barrierefreies Wohnen in hell geschnittenen Apartments in den Größen zwischen ca. 27- 63 m². Wellness, Gesundheit und Fitnessangebote finden Sie direkt im Haus. Unser Betreuungs- und Gemeinschaftskonzept wird Sie überzeugen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.
Sie erreichen uns unter:
Telefon: 02303 283322
www.gbs-sozial.de

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

Der Kreis Unna veranstaltet regelmäßig Konzerte im **MUSEUM HAUS OPPERDICKE**

Dorfstraße 29 | 59439 Holzwickede

Die nächsten Termine für 2022:

Sommer Event

auf der großen Open-Air-Bühne im Innenhof

- Donnerstag | 04.08.2022 | 20.00 Uhr
Jörg Hegemann | Ladyva (Vanessa Gnaegi) Boogie Woogie
- Freitag | 05.08.2022 | 20.00 Uhr
Armin Fischer | Klavissimus
- Samstag | 06.08.2022 | 20.00 Uhr
Frida Gold | Pop

Konzertbeginn jeweils 20 Uhr | Einlass 19 Uhr | Eintritt 15 € (Frida Gold 30 €) zuzüglich 1€ Ticketgebühr, zuzüglich 7% Vorverkaufsgebühr | RUHR.TOPCARD 50% Ermäßigung auf den Eintrittspreis.

Tickets können online über unseren Webshop <https://ticketservice.kreis-unna.de/> reserviert werden.

Sollten Sie Hilfe benötigen, können Sie uns gerne unter Fon 02303 271741 (Chantal Gosens) sowie Fon 02303 272541 (Heinz Kytzia) kontaktieren.

Weitere Infos unter www.kreis-unna.de/haus-opherdicke

Sommerfest

Gewerbeverein Massen lädt zum Feiern ein

Am Freitag und Samstag, 5. und 6. August, verwandelt sich der Gemeindeplatz Unna-Massen in eine sommerliche Oase, in der man bei freiem Eintritt Cocktails, gutes Essen und Live-Musik genießen kann. Der Gewerbeverein Massen e.V. und die Deifuh Eventlocation freuen sich auf zahlreiche Besucher.

Los geht's am Freitag ab 17 Uhr. Am Abend wird Sebastian Schmitt-Rosenblatt auf der Bühne stehen, den einige vielleicht schon vom Massener Oktoberfest der Deifuh Eventlocation kennen. Er arbeitet seit vielen Jahren als Sänger und Keyboarder in verschiedenen Bands im Bereich Tanz- und Unterhaltungsmusik. Auch die Massener Urgesteine, die Wandervögel, wer-



den am Freitag für Unterhaltung sorgen.

Am Samstag können Sie sich schon ab 15 Uhr kulinarisch verwöhnen lassen und abends zu den Klängen der Band Cover Company abrocken. Mit Yvonne Bachmann-Kleps und Bernd Kleps spielen Massener für Massen. Mit ihrer authentischen Bühnenpräsenz hat sich die Band bereits in die Herzen tausend-

der Besucher gespielt, z.B. bei Gigs für die FIFA in Dortmund, in Berlin auf dem Alexanderplatz, bei Open Airs in Italien, Ungarn und Holland sowie auf dem Unnaer Stadtfest. Wer also Lust auf einen entspannten Abend, einen Sommercocktail und richtig gute Musik hat, der sollte an diesem Wochenende einen Abstecher an den Massener Hellweg machen.

Gewerbeverein Massen

Das „Dorf“ erwacht wieder zum Leben

Viele traditionelle Veranstaltungen mussten wegen Corona in den letzten Jahren ausfallen, aber auf der letzten Jahreshauptversammlung hat der Gewerbeverein einige Ter-

mine beschlossen, auf die sich nicht nur die Massener freuen dürfen.

Der Vorsitzende des Gewerbevereins, Wilhelm Jonas, führte

durch die Versammlung, in der die Position des 2. Vorsitzenden neu besetzt werden musste. Veranstaltungstechniker Andreas Opitz bekleidet nun dieses Amt. Vor allem Termine standen auf der Tagesordnung, hatte der Verein doch im Frühjahr kurzfristig einen „Tag des Kindes“ organisiert, der Besuchern und Ver-

anstaltern gleichermaßen viel Spaß gemacht hat. Eine zweite Auflage soll am Sonntag, 18. September, stattfinden. Auch ein Sommerfest am ersten Augustwochenende und der traditionelle Weihnachtsmarkt am zweiten Adventswochenende sind geplant, also gleich in den Kalender eintragen!

Döner und vieles mehr

Leckereien zum Mitnehmen und Liefern lassen



Seit Akdemir Zafer das Döner-Messer im früheren „Efes-Grill“ wetzt, pilgern Fans türkischer Küche in seinen Imbiss. Denn hier gibt es weit mehr als nur Döner.

Akdemir Zafer ist gelernter Koch mit 24-jähriger Berufserfahrung und verwöhnt gemeinsam mit seinen sympathischen Mitarbeitern seine Gäste mit Hähnchen-Döner vom Lavastein-Grill sowie weiteren türkischen Spezialitäten wie Lamm- und Kalbspieße und Lammkoteletts, Lahmacun, Falafel, Pide und Köfte. Das Brot für den Döner ist hausgemacht. Wer Pizza bevorzugt, bekommt hier Varianten aus dem Steinofen – auch vegetarisch und vegan! Zudem bekommt man Imbiss-Klassiker wie Chicken-Nuggets, Hackspieße, Frikadellen, Grillteller sowie Nachtische und Getränke. Seit der Eröffnung im letzten Sommer hat sich der Imbiss zu einem beliebten Anlaufpunkt für Liebhaber türkischer Spezialitäten entwickelt.

Tip: Sie können sich Ihr Lieblingsessen auch bequem nach Hause liefern lassen.

- Anzeige -

© Ortszeit Unna - FK.W. Verlag



Öffnungszeiten:

Mo.- Do., So. 11.00 - 0.00 Uhr,
Fr. & Sa. 11.00 - 02.00 Uhr

Lieferzeit: 11.00 - 22.00 Uhr

Anlieferung ab 15,- Euro frei Haus
bis 10 km Entfernung.

Tel. 02303-9359909

Massener Hellweg 23 · 59427 Unna-Massen

www.zafer-doenerpizza.de | ZAFER - Döner & Pizza

Lohnende Arbeit mit Mehrwert

Als Nachhilfelehrer anderen helfen

Jobs für Studierende gibt es wie Sand am Meer. Wer engagiert ist, kann sich meistens aussuchen, womit er sein Haushaltsgeld aufstocken möchte. Am sinnvollsten ist es jedoch, eine Arbeit anzunehmen, bei der man nicht nur die Stunden absitzt, sondern auch etwas für sich selbst mit-

nehmen und idealerweise anderen Menschen weiterhelfen kann.

Mit einer Tätigkeit als Nachhilfelehrer:in beispielsweise sind viele Vorteile verbunden und die Zeit zum Einstieg ist jetzt günstig: Aktuell werden Dozenten in fast allen Fächern gesucht.

WIR SUCHEN ZUM NÄCHSTMÖGLICHEN TERMIN IN HOLZWICKEDE

REINIGUNGSKRÄFTE m/w/d
zur Reinigung von Büroflächen
■ Teilzeit oder 450-Euro-Basis (morgens oder nachmittags)

GEBÄUDE-BZW. GLASREINIGER m/w/d
■ Vollzeit

Dienstleistungs-GmbH Facility Management
Mobil 0151 / 10731621
Colditzer Weg 1 | 59439 Holzwickede



Foto: djd/Studienkreis

An den eigenen Anforderungen wachsen

Um Nachhilfelehrer:in in einem Institut zu werden, ist ein Lehramtsstudium keine Bedingung. Auch sonstige Studierende haben gute Chancen. Karina Sturm (22) beispielsweise studiert Psychologie an der Ruhr-Universität Bochum. Sie arbeitet seit eineinhalb Jahren für den Studienkreis Bochum-Wiemelhausen als Dozentin für Deutsch, Mathe und Englisch. „Nachhilfe zu geben, ist auch eine Chance für Studierende, die – wie ich – später nicht Lehrerin oder Lehrer werden wollen“, berichtet sie. „Ich mache so viele wertvolle Erfahrungen in meiner Arbeit, besonders mit den Schülerinnen und Schülern.“

Alternativ irgendwo im Supermarkt an der Kasse zu sitzen oder in einem Büro die Computer stumpf mit Daten zu füttern, kommt für viele Nachhilfelehrer:innen nicht infrage. Sie schätzen es, ihre Arbeitszeit sinnvoll zu verbringen, zum einen mit ihren Aufgaben zu wachsen und zum anderen ihren Schüler:innen selbst einiges an Hilfe mit auf deren Weg geben zu können. Diese Vorteile sieht auch Karina Sturm. „Ich habe das Gefühl, dass ich autonomer geworden bin, in den Kleingruppen zu arbeiten und die Schülerinnen und Schüler dazu

bringe, Spaß am Lernen zu finden. Dadurch bin ich selbstbewusster geworden.“

Qualifizierung zum eTutor

Wichtig ist es gerade für Jobeinstieger, digitalen Lehrmethoden gegenüber aufgeschlossen zu sein. Einige Nachhilfe-Institute bieten spezielle Schulungen zu diesem Thema an, das auf lange Sicht immer weiter ausgebaut werden wird. Unter www.studienkreis.de können sich angehende Lehrerinnen und Lehrer beispielsweise über eine Qualifizierung zum eTutor für Online-Nachhilfe informieren. Diese Fortbildung ermöglicht dann auch den Unterricht vom eigenen Homeoffice aus, sodass man besonders flexibel ist und neben der Arbeit noch Zeit für andere Dinge bleibt. (djd)

Kleinbustfahrer (m/w/d) ab sofort
Führerscheinklasse B, D1 oder D
oder **Begleitperson** (m/w/d)
ca. 15–25 Std. Woche, Minijob oder Gleitzone
Mo.–Fr. 6.30–8.00 und 14.30–16.00 Uhr
Bus steht beim Fahrer. Kosten für erforderliche Qualifikationen werden von uns übernommen. Fahrgastbeförderung von ihrem Wohnort zu den Heilweg-Werkstätten.
Bewerbung bitte schriftlich:
Logo Bus GmbH
Hibemstraße 4, 45879 Gelsenkirchen
Mail: bewerbung@logobus.de
www.logobus.de

Im alten Bahnhofsgebäude von Fröndenberg

LEVEL UP

Wir suchen...
...zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine/n
Physiotherapeuten/in (m/w/d)

Level Up GbR
Bahnhofstraße 15
58730 Fröndenberg
Tel. 02373 - 3953000
Fax 02373 - 3953002

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

Punk-Legenden in Kamen

„The Idiots“ beim „Laut und Lästig-Open-Air“ am 6. August

„Wir freuen uns, dass wir nach der Corona-Pause dieses Jahr wieder unser Festival auflegen können. Bands, die wir bereits vor drei Jahren gebucht haben, sind uns treu geblieben und gemeinsam mit ihnen und den Besucherinnen und Besuchern werden wir eine schöne Party feiern“, freut sich Nils Dauk, 1. Vorsitzender des Vereins „Laut und Lästig“. Nach der Zwangspause darf am Samstag, 6. August, auf dem Gelände der Gesamtschule Kamen wieder ordentlich gerockt werden.



Pressefoto: the Idiots

Los geht das Open-Air-Spektakel, das von der Musikinitiative in Kooperation mit der Stadt Kamen organisiert wird, bereits um 14.30 Uhr mit dem Auftritt der Coverband „Hooks on the Ceiling“. Die Tore zum Festivalgelände öffnen sich bereits um 14 Uhr und der Eintritt ist wie immer kostenlos. Eine große Auswahl an günstigen Speisen und Getränken sorgen für das leibliche Wohl der Musikfans.

Die Bands

Als Headliner konnten die Organisatoren eine der dienstältesten Punk-Rock-Bands der Republik (gegründet 1978) gewinnen: The Idiots. Die Dortmunder-Kultband spielt Deutschpunk mehr als authentisch. Mit legendären Ansagen und einer starken Einbeziehung des Publikums, ob gewollt oder nicht, wird einem etwas geboten. So müssen Punkshows aussehen! Die Punkrockers stehen ab 22.30 Uhr auf der Bühne in Kamen. Aber auch der Rest des Line-up wird für ordentlich Stimmung sorgen: Auf der Hauptbühne spielen die Symphonic-Progressive-Materialer „Metascope“, die Punk- und

Hardcore-Rocker von „Scumfuck Outlaws“, die Coverband „Reflektorfuchs“, „Cash for trash“ sowie „Westwerker“, die Band von Ehrenvorsitzenden Frank Hilgenfeld von „Laut und Lästig“. Die Auftritte auf der Akustikbühne versüßen die Wartezeit zwischen den Umbaupausen. Hier geht es um 15.15 Uhr mit Singer/Songwriter „Rossmann“ los, bis zum Headliner um 22.30 Uhr sorgen Liedermacher „Andy C. Kamen“, die Duos „Di & Thomas“ und „Frau Doro“, das Akustik-Coverensemble „Das Quadrat“ und die Elektronik-Rocker „Woodship“ für gute Unterhaltung.

„Es tut gut, dass wir in diesem Jahr wieder auf Kurs sind. Das Open Air hat sich ja in den letzten Jahren überregional als Alternative zum Mainstream etabliert. Dann kam die Pause! Jetzt ist alles auf Grün und gemein-

sam mit der Stadtverwaltung Kamen werden wir ein unglaubliches Festival auf die Bühne stellen!“, so Frank Hilgenfeld. Wenn jetzt auch noch das Wetter am 6. August mitspielt, steht der Punk-Party nichts mehr im Weg. Weitere Infos gibt's auf der „Laut und Lästig“-Facebookseite und auf Instagram.

RUNNING ORDER	
HOOKS ON THE CEILING	14:30
METASCOPE	15:45
SCUMFUCK OUTLAWS	17:00
REFLEKTORFUCHS	18:15
CASH FOR TRASH	19:30
WESTWERKER	20:45
THE IDIOTS	22:30

sam mit der Stadtverwaltung Kamen werden wir ein unglaubliches Festival auf die Bühne stellen!“, so Frank Hilgenfeld.

Wenn jetzt auch noch das Wetter am 6. August mitspielt, steht der Punk-Party nichts mehr im Weg. Weitere Infos gibt's auf der „Laut und Lästig“-Facebookseite und auf Instagram.



MBSR-Kurs, Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn

Wann: dienstags ab 2.8.22, 18.30 - 21.00 Uhr (8 Termine + 1 Tag der Achtsamkeit)

Wo: „Baumhaus“ in Unna, Kessebürener Weg 3

Weitere Infos und Kurse unter:

www.wegderachtsamkeit.de
Tel. 02301/944148 | info@wegderachtsamkeit.de

KLEINANZEIGEN

Briefmarken-/Münzankauf
auch umfangreiche Sammlungen, Hausbesuch, Barzahlung, Assessor U. Redecker, Im Stahlskamp 82 44581 Castrop-Rauxel, Tel. 02305/81311

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

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

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



Gemeinsam wohnen in Unna

- Service- Wohnen**
- Haus am Kurpark
 - Wohngemeinschaften**
 - Villa Massen
 - Kleiner Kurpark

Sie suchen einen mobilen Pflegedienst?

GBS Pflegedienst Unna
Friedrich- Ebert- Str. 57
59425 Unna
Tel: 02303 965 276



www.gbs-sozial.de

Vermietung

Melanie Köhnemann
Telefon: 02303 28 33 22
mk@architekt-koehnemann.de



WEITERBILDUNG UND QUALIFIZIERUNG

**Gute Qualifizierung ermöglicht gute Beschäftigung!
Haben wir Ihr Interesse geweckt? Wir unterstützen Sie gerne.**

Melden Sie sich unter 02303 2538-2222.

Weitere Informationen unter:
www.jobcenter-kreis-unna.de

