

ImageSprockhövel

MONATSMAGAZIN FÜR SPROCKHÖVEL UND UMGEBUNG

www.kamk.de



Foto: Barbara Scharloh, Stadt Sprockhövel

Besuch der Sternsinger bei Bürgermeister Winkelmann

Respekt für dich, für mich, für andere – in Bolivien und weltweit

Vormittags waren die Sternsinger der Katholischen Kirchengemeinde St. Josef aus Haßlinghausen bei Bürgermeister Winkelmann zu Besuch. Neben einer Spende bekamen die Kinder auch Süßigkeiten. Eine Gruppe von rund 25 Kindern, gemeinsam mit Betreuerinnen und Betreuern sowie Pfarrer Schmelz, war ins Rathaus gekommen. Wie schon in den vergangenen Jahren wurde auf die Tür des Bürgermeisterzimmers der Segensspruch „20 * Christus + Mansionem

+ Benedicat + 16“ (Christus segne dieses Haus) geschrieben. Außer von Bürgermeister Winkelmann bekamen die Sternsinger noch Spenden von Mitarbeitern der Verwaltung. In diesem Jahr möchten die Sternsinger darauf aufmerksam machen, wie wichtig gegenseitiger Respekt ist. Viel zu oft werden Kinder und Jugendliche auf der ganzen Welt respektlos behandelt – auch in Bolivien, dem diesjährigen Beispielland. Infos zu den Sternsingern: www.sternsinger.de

Liebe Leser,

Gesundheit ist immer ein Thema - genauso wie das Wetter. Über das Wetter wollen wir in dieser Ausgabe den Mantel des Schweigens legen. Wenn nicht plötzlich ein Islandtief über uns herfällt, haben wir einen Herbst-Früh-Winter, der teils ins Sommerliche spielt, nur nicht so grün. Aber wir wollen nicht klagen. Über das körperliche Befinden aber schon. Gerade nach opulenten Festtagen mit vielen Schlemmereien kreisen vielerorts Gedanken über Gesundheit in den Köpfen der Zeitgenossen. In dieser Ausgabe lesen Sie deswegen einiges über das Thema, Stichworte unter anderem: Kopf- und Rückenschmerzen. Auch wenn das neue Jahr schon ein paar Tage alt ist, lohnt sich doch der Blick zurück auf die ereignisreichen Tage um Weihnachten herum. Sie waren geprägt von herausragenden Konzerten und - teils in Zusammenhang damit - einer großen Spendenbereitschaft für Flüchtlinge. Nur einiges davon konnten wir für Sie in dieser Ausgabe zusammentragen. Noch ein zeitloses Thema: Energiesparen. Was es beim Kauf von Fenstern oder LED-Lampen zu beachten gilt, lesen Sie im Innenteil, ebenso, wo's Schnäppchen gibt und was im Garten zu beachten ist. Dann startet Spröckhövel in Richtung Zukunft, und schon bald ist Karneval.



Thomas Dröll

Spende der Musikschule Sprockhövel an Flüchtlingshilfe

Beim diesjährigen Weihnachtskonzert der Musikschule Sprockhövel am 1. Adventssonntag wurde von den Musikschulkindern eifrig gesammelt. Insgesamt 550 Euro waren in den Spendenbüchsen zusammengekommen. Das Geld wurde durch eine der beiden Musikschullehrerinnen, Frau Bahne, an die Flüchtlingshilfe Sprockhövel übergeben.

Wünsche von Kindern erfüllt

Die Wünsche wurden von vielen Bürgerinnen und Bürgern liebevoll verpackt und rechtzeitig an die Abgabestationen gebracht. Die Vorbereitung, Erstellung von Listen, Betreuung des Wunschbaumes, Sammeln und Verteilen der Geschenke, das Besorgen von Geschenken von gespendetem Geld und die persönlichen Worte an die Familien wurden bereits zum fünften Mal von den Ehrenamtliche der Freiwilligenbörse in Zusammenarbeit mit dem Allgemeinen Sozialen Dienst des Fachbereichs Jugend und Soziales sowie den Flüchtlingsbetreuern der Stadt mit oft hohem zeitlichen und emotionalen Einsatz geleistet. Die Freude, die in den Augen der Kinder und Eltern zu sehen sind, ist nach den intensiven Wochen das schönste Geschenk für die Organisatoren. Bei den Geschenken handelte es sich sowohl um Spielsachen als auch um Bekleidung oder auch Gutscheine für Drogeriemärkte oder Bekleidungsgeschäfte.



Die Leiterinnen und Leiter der Sprockhöveler Kindergärten wurden in der Sparkassen-Hauptstelle von Christoph Terkuhlen (Vorstandsvorsitzender Sparkasse Sprockhövel, Foto links) begrüßt.

14600 Euro für Kindergärten

Besonders die Förderung der Kinder und Jugendlichen liegt der Sparkasse Sprockhövel am Herzen. So war es auch im vergangenen Jahr der Sparkasse wieder eine Herzensangelegenheit, die Sprockhöveler Kindergärten mit einer Spende in Höhe von insgesamt 14 600 Euro zu unterstützen. Die Einrichtungen erhielten pro Gruppe 400 Euro.

Spende statt Weihnachtspost

Anstelle von Weihnachtspost an ihre Kunden spendete die Sparkasse an das Kinder- und Jugendhospiz Emmaus in Gevelsberg einen Geldbetrag in Höhe von 1500 Euro. Das Kinder- und Jugendhospiz Emmaus hat es sich zur Aufgabe gemacht, schwerstkranke Kinder aus Sprockhövel, Ennepetal, Gevelsberg und Schwelm mit einer nur noch begrenzten Lebenserwartung in deren letzter Lebensphase zu begleiten und ihre Angehörigen zu unterstützen.



Fördermittelberatung

Nächster Termin:
9. Februar

Auch im Jahr 2016 finden regelmäßig, jeweils am 2. Dienstag eines jeden Monats in der Zeit von 14 Uhr bis 17 Uhr Fördermittelberatungen für Unternehmen und Existenzgründer im Rathaus der Stadt Sprockhövel, Rathausplatz 4, statt. Eine Mitarbeiter der EN-Agentur sowie die städtische Wirtschaftsförderin Ingrid Döbbelin werden Interessierten Informationen und Unterstützung anbieten.

Das kostenlose und unverbindliche Angebot dient dazu, sowohl Bestandsunternehmen wie auch Existenzgründungen in der Vielfalt der teilweise unübersichtlich erscheinenden Fördermöglichkeiten mit staatlichen und EU-Mitteln aufzuklären und zu unterstützen. Weiter kann auch Auskunft in Fragen Gewerbeimmobilien (Grundstücke, bestehende Objekte, Laden- und Bürofläche) gegeben werden.

Aus organisatorischen Gründen und zur Vermeidung von Wartezeiten wird um vorherige Terminabstimmung mit der Wirtschaftsförderin unter der Durchwahl 0 23 39/91 72 01, per Fax 0 23 39/91 73 25 oder per E-Mail doebbelin@sprockhoevel.de gebeten.

Hinweise zum Abbrennen von Osterfeuern 2016

Das Sachgebiet Sicherheit und Ordnung der Stadt Sprockhövel hat das Merkblatt überarbeitet, dem zu entnehmen ist, welche Voraussetzungen und Auflagen beim Abbrennen von Osterfeuern zu beachten sind. Alle geplanten traditionellen Brauchtumsfeuer zu Ostern müssen schriftlich bis spätestens zum 11. März beim Sachgebiet Sicherheit und Ordnung unter Verwendung des Formblattes „Anzeige Osterfeuer 2016“ angemeldet werden. Nach Fristablauf können keine Anzeigen mehr entgegengenommen werden. Andere offene Feuer, die lediglich der Beseitigung pflanzlicher Abfälle dienen, sind verboten. Das Merkblatt sowie das Formblatt für die Anzeige eines Osterfeuers sind in den Bürgerbüros in Haßlinghausen und Niedersprockhövel sowie an der Information des Rathauses erhältlich. Zudem besteht die Möglichkeit, die Vordrucke im Internet über die Homepage der Stadt Sprockhövel (www.sprockhoevel.de) herunterzuladen.

Die wichtigsten Änderungen 2016

Recht und Steuern

Der Grundfreibetrag bei der Einkommensteuer für Ledige steigt um 180 Euro auf 8652 Euro, auf 17304 bei Ehepaaren oder eingetragenen Lebenspartnern. Es müssen also erst ab diesen Jahreseinkommen Steuern gezahlt werden. Nichtarbeitnehmer – etwa Rentner oder Vermieter – müssen erst beim Gesamtbetrag der Einkünfte von mehr als 8652 Euro eine Steuererklärung abgeben, 2015 waren es 180 Euro weniger. Die berüchtigte kalte Progression wurde für 2016 etwas abgeschwächt, indem man die Eckwerte des Einkommensteuertarifs 2016 leicht verschoben hat. Das kann etwas mehr Geld in der Tasche der Steuerzahler bedeuten. Der Höchstbetrag für die Berücksichtigung von Sonderausgaben bei Vorsorgeaufwendungen wurde auf 22 767 Euro erhöht. Das bedeutet, Alleinstehende können 18 669 Euro, Ehepaare und eingetragene Lebenspartner 37 338 Euro geltend machen. Der Freibetrag wird 2016 auf 4608 Euro im Jahr angehoben. Der Kinderfreibetrag steigt um 96 Euro pro Kind, 48 Euro für jeden Elternteil. (Der Freibetrag für Betreuung, Erziehung oder Ausbildung verändert sich nicht.). Das Kindergeld wird ab 2016 um weitere 2 Euro je Kind und Monat angehoben. Vom kommenden Jahr an muss die Steuer-ID des Kindes sowie des Elternteils, das Kindergeld erhält, angegeben werden. Erhalten Arbeitnehmer hohe Werbungskosten, Sonderausgaben oder außergewöhnliche Belastungen, können sie beim Finanzamt einen Freibetrag beantragen. Der steuerpflichtige Rentenanteil steigt 2016 von 70 auf 72 Prozent. Somit bleiben nur noch 28 Prozent der ersten vollen Bruttojahresrente steuerfrei.

Verkehr

Reine Elektrofahrzeuge, die ab 1. Januar zugelassen werden, sind nur noch für fünf (statt bisher 10) Jahre von der Kfz-Steuer befreit. Wer nach dem 1. Januar noch eine gelbe HU-Plakette auf dem Kennzeichen hat, hat den Termin zur Hauptuntersuchung verpasst. Ab Januar dürfen nur noch Braun, Rosa und Grün unterwegs sein. Wer die Fristen überzieht, muss bei Polizeikontrollen mit einem Bußgeld rechnen. Alle neuen Motorräder, die ab 1. Januar eine Typgenehmigung erhalten, müssen die Abgasvorschriften der Norm Euro 4 erfüllen.

Gesundheit

Krankenversicherte müssen ab 2016 tiefer in die Tasche greifen. Der durchschnittliche Zusatzbeitrag, der allein von den Arbeitnehmern zu bezahlen ist, steigt um 1,1 Prozent. Damit erhöht sich der Gesamtbeitrag im Schnitt auf 15,7 Prozent. Es gibt höhere Freibeträge bei den üblichen Zuzahlungen zu Rezepten und therapeutischen Behandlungen. Nun können 5229 Euro von den jährlichen Bruttoeinnahmen für den im gemeinsamen Haushalt lebenden Ehepartner oder eingetragenen Lebenspartner abgezogen werden (statt bisher 5103 Euro). Es gibt ab 2016 bei bestimmten Eingriffen (welche der Gemeinsame Bundesausschuss (GBA) demnächst noch festlegt) das Recht auf eine Zweitmeinung eines unabhängigen Arztes. Auch sollen gesetzlich Krankenversicherte zukünftig einen Anspruch auf einen zeitnahen Termin beim Facharzt haben. Die Wartezeit soll 4 Wochen nicht überschreiten dürfen. Ab dem 1. Januar 2016 gibt es bei Krankenschreibungen für gesetzlich Krankenversicherte statt zwei nur noch ein Formular.

Geldinstitute

Jeder Verbraucher soll bis spätestens zum 18. September 2016 ein Recht auf ein Girokonto haben.

Bolter
Taxi & Funk-Mietwagen

☎ **0 23 24/96 84 30**

schnell, preiswert und zuverlässig

5 Jahre
in Sprockhövel

Flughafentransfer
 Dialysefahrten
 Krankenfahrten (alle Kassen)
 Kurierdienst
 Transport von bis zu 6 Fahrgästen

Öffnungszeiten:
 Mo. – Do. 6.00 – ca. 24.00 Uhr
 Fr. + Sa. 6.00 – 6.00 Uhr
 So. 10.00 – ca. 24.00 Uhr
 Weitere Termine nach Vereinbarung.

Pflege mit Gesicht:
 • freundlich
 • zuverlässig
 • gut beraten

Simone Boecker
 Pflege & Hilfe zu Hause

Bredenscheider Str. 139 • 45527 Hattingen

Ihr persönlicher Pflegedienst für Hattingen und Sprockhövel

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

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

Technik

Schrittweise soll für Verbraucher, die Fernsehen über Antenne empfangen, HD-Qualität eingeführt werden.

Die Deutsche Bahn will im Laufe des kommenden Jahres auch den Fahrgästen der 2. Klasse in den ICE-Zügen kostenloses WLAN anbieten.

Das Telefonieren im EU-Ausland soll günstiger werden. Dann dürfen Telefonate aus dem EU-Ausland nur noch fünf Cent pro Minute zusätzlich zum Inlandspreis kosten, SMS zwei Cent und jedes Megabyte Datenvolumen fünf Cent (jeweils zuzüglich Mehrwertsteuer).

Ab dem 24. Juli 2016 müssen große Elektronik-Geschäfte ausgediente Smartphones, Fernseher oder Mikrowellen zurücknehmen.

Briefverkehr

Der Standardbrief kostet demnächst 70 statt 62 Cent, der ins Ausland 90 statt 80 Cent; sowie der Großbrief (bis 500 Gramm) ins Ausland 3,55 statt 3,45 Euro und ein Einschreiben 2,15 Euro statt 1,80 (Inland) bzw. 2,50 statt 2,15 Euro (ins Ausland).

Polizei

Unsere Polizei fährt neuerdings mit BMWs auf Streife, da die Bayern die europaweite Ausschreibung für die Leasing-Fahrzeuge gewonnen haben. Diese sind auch nicht mehr nur silber und blau, sondern silbern, blau mit (neon)gelben Signal-Streifen.

Sprockhövel startet Richtung Zukunft ...

... und als moderne, demokratische Stadt, die für die Menschen das Bestmögliche herausholen möchte und versucht, ihre Bürger miteinzubeziehen



Lange wurde an einem Gremium gebastelt, das als - hier ist der Name schon Programm - „Zukunftskommission“ die nächsten wegweisenden Schritte der Stadt mitbestimmen soll. „Die Kommission hat die Zielsetzung, eine moderne, zukunftsfähige Gemeinde zu gestalten mit Blick auf die dauerhafte Konsolidierung der öffentlichen Finanzen“, hieß es damals in einem FDP-Antrag, der als Marschrichtung des Gremiums gilt. Doch von Anfang an war die Absicht, Expertenmeinungen einzuholen und Bürgerbeteiligung zuzulassen, mit im Portfolio. Um aber Experten und Bürger ins Boot zu holen, und besonders die Bürgerinnen und Bürger zu einer sogenannten „Stoffsammlung“ anzuregen, brauchen diese erst einmal Themenkreise, zu denen sie sich Gedanken machen sollen. So haben nun verschiedene im Rat vertretenen Parteien Themenkomplexe und Arbeitsfelder für die Erstellung einer „Stoffsammlung“ vorgelegt. Sich daran orientierend, kann sich nun jeder interessierte und ide-

enreiche Mitbürger melden, um seine Erwartungen, Vorstellungen und Vorschläge zur Entwicklung Sprockhövels einzubringen.

Die ersten Themenkomplexe sind: Rahmenbedingungen für einen attraktiven Wohn- und Wirtschaftsstandort, Sicherung der städtischen Finanzen, Ausgestaltung einer zukunftsorientierten Verwaltung, Öffentliche Dienstleistungen/Infrastruktur, Querschnitts-Themen.

Dazu bietet die Verwaltung der Stadt Sprockhövel im Internet die Nutzung eines eigens für die Zukunftskommission erstellten Postfaches mit folgender E-Mail-Adresse an: zukunfts-konzept@Sprockhoevel.de

Die eingehenden Vorschläge, Anregungen und Ideen sollen dann, den entsprechenden Themenkomplexen zugeordnet, verlinkt werden, so dass sie für alle einsehbar und diskutierbar sind. Diese Phase der „Stoffsammlung“ soll bis voraussichtlich 19.2. dauern – und alle Bürger sind nun aufgerufen, sich daran zu beteiligen, um Sprockhövel nach ihren Vorstellungen zu verbessern.



**Bauverein
Sprockhövel eG**

Öffnungszeiten:
Montag – Freitag
8.00 – 12.30 Uhr
Montag, Dienstag, Donnerstag
13.00 – 16.00 Uhr

Eickersiepen 8a
45549 Sprockhövel
Telefon: (02324) 681 27-0
Telefax: (02324) 681 27-99
e-mail: info@bauverein-sprockhoevel.de
Internet: www.bauverein-sprockhoevel.de



Stoßen mit „AquaPerLEN“, dem AVU-Trinkwasser, auf den Vertragsabschluss an: Ralf Holtmann (Prokurist AVU Netz), Kämmerer Rainer Kaschel, Uwe Träris (Vorstand AVU), Bürgermeister Ulli Winkelmann, Erster Beigeordneter Bernd Woldt und Hansjörg Sander (Geschäftsführer AVU Netz).
Foto: AVU/Bernd Henkel

Trinkwasser kommt weiter von der AVU

„Die Wasserversorgung bleibt in guten Händen“, erklärte Bürgermeister Ulli Winkelmann nach der Konzessionsvergabe an die AVU-Gruppe. Der Vertrag gilt für das gesamte Stadtgebiet mit Ausnahme des Ortsteils Niederstüter, beginnt rückwirkend zum 1. Januar 2015 und hat eine Laufzeit von 20 Jahren. Das Wassernetz in Sprockhövel ohne den Ortsteil Niederstüter hat eine Länge von 250 Kilometern (Versorgungs- und Anschlussleitungen). Darin gibt es 5 785 Hausanschlüsse (Haushaltswasserzähler). Das Trinkwasser für Sprockhövel wird im Wasserwerk Rohland an der Ennepe-Talsperre gefördert, als zweites Wasserwerk steht für Spitzenzeiten und bei Wartungen oder Betriebsstillstand das Wasserwerk Volmarstein an der Ruhr zur Verfügung.



SPD Jahresabschlussfeier mit Jubilarehrung

Traditionell wurden während der Jahresabschlussfeier des SPD Stadtverbandes auch die langjährigen Mitglieder geehrt. Der Einladung zur Jahresabschlussfeier folgten 70 Genossinnen und Genossen mit ihren Angehörigen. In der AWO-Begegnungsstätte an der Kleinbeckstraße nutzte Marion Prinz in ihrer Begrüßungsrede auch die Gelegenheit, sich bei allen SPD Mitgliedern für die ehrenamtliche politische Arbeit zu bedanken. Zu den zu begrüßenden Ehrengästen gehörte der Landrat Olaf Schade, der Landtagsabgeordnete Prof. Dr. Rainer Bovermann und der Bundestagsabgeordnete Ralf Kapschack.

Olaf Schade nutzte hier die Gelegenheit, um sich nochmals persönlich bei allen Sprockhöveler Genossinnen und Genossen für die großartige Unterstützung in seinem Wahlkampf zu bedanken. Für ihre langjährige Mitgliedschaft wurden geehrt: für 25 Jahre Wolfram Junge, für 40 Jahre Elfried Werning und für 50 Jahre Ulrich Burghardt.



30 Selbstlernkurse

Die letzte Ratssitzung hat die SPD Sprockhövel genutzt, um Miriam Venn von der Flüchtlingshilfe 30 Selbstlernkurse in verschiedenen Herkunftssprachen zu überreichen. Es handelt sich hier um Selbstlernkurse zum Erlernen der deutschen Sprache. Mit diesen Materialien wird den Flüchtlingen die Möglichkeit gegeben, selbständig Deutsch zu erlernen. Überreicht wurden die Selbstlernkurse von Wolfram Junge, Udo Unterrieser, Marion Prinz und Jochen Müller.

Image Nächster
Erscheinungstermin:

Donnerstag, 4.2.2016
Anzeigenschluss: Montag, 25.1.2016



Foto: Mietra/txn

**Vorbereitung auf
das Abitur 2016**

**Vorbereitung auf die
zentrale Abschlussprüfung
nach Klasse 10**

**Vorbereitung auf den
Übergang zur weiter-
führenden Schule**



NACHHILFE

...und alles wird gut.

Mit Freude lernen in 2016

Bruchstraße 40 45525 Hattingen Tel. 0 23 24-91 98 91 hattingen@back2school.de
Hauptstraße 70 45549 Sprockhövel Tel. 0 23 24-344 33 73 sprocky@back2school.de

*Infos unter: www.back2school.de

10 000 Euro Preisgeld für die Verschönerung der Schule

Mit Kreativität punkten

Fast jeden Wochentag machen sich deutschlandweit rund 11 Millionen junge Menschen auf den Weg zur Schule – wo sie viele Stunden ihrer Jugend verbringen. Leider gibt es immer weniger Geld, um Klassenräume zu streichen, neue Möbel anzuschaffen oder eine Chill-Out-Zone mit gemütlichen Sofas zu schaffen. Schließfachanbieter „Mietra“ will genau wissen, wie viel Kreativität in den Schülern steckt und hat daher in Kooperation mit „Pimp Your Locker“ den bundesweiten Wettbewerb „Pimp Your School“ ins Leben gerufen. Schirmherr der Aktion ist der bekannte Comedian Chris Tall. Mitmachen kann jede Schule in

Deutschland – ob als einzelner Schüler, kreative Projektgruppe oder als ganze Schulklasse. Hauptsache, es gibt eine kreative Idee. Die Aufgabe: aus der eigenen Schule einen schöneren Ort machen. Ideen können als Video, Bild oder Text im Internet hochgeladen werden. Anmeldeschluss ist der 17. März 2016, dann beginnt die Votingphase. Am Ende erhält die Gewinnerschule 10 000 Euro für die Umsetzung der kreativsten Idee. Zusätzlich gibt es eine Party inklusive Catering an der Gewinnerschule. Die Anmeldung ist unter www.pimp-your-school.de möglich.

txn-p

Theaterfahrten

Das Seniorenbüro bietet die Möglichkeit, mit dem Theaterbus das Theater Dortmund zu besuchen. Buchung: Frau Waltert, Rathausplatz 4, Zimmer E.04 Ruf 02339/917-320

Sonntag, 17. April, 16 Uhr Tristan und Isolde

Oper in drei Aufzügen von Richard Wagner. Wagner lässt das Gefühl zu Musik werden und erschafft eine Welt jenseits der Vernunft. Mit Lance Yan singt einer der gefragtesten Heldenhöre den Tristan. Abfahrt Parkplatz Sporthalle Haßlinghausen, 14.30 Uhr, Abfahrt Busbahnhof Niedersprockhövel 14.45 Uhr.

Sonntag, 22. Mai, 16 Uhr Ronja Räubertochter

Premiere: Familienoper von Jörn Arnecke ab 8 Jahren im Opernhaus. Ronja ist die Tochter des Räuberhauptmanns Mattis. Auf einem ihrer Streifzüge durch den Wald lernt sie Birk kennen, den Sohn des verfeindeten Räuberhauptmanns Borka. Von der Feindschaft der Eltern wollen die beiden Kinder allerdings nichts wissen. Astrid Lindgrens Kinderbuchklassiker fasziniert bis heute – spannend, humorvoll und berührend. Abfahrt Parkplatz Sporthalle Haßlinghausen 14.30 Uhr, Abfahrt Busbahnhof Niedersprockhövel 14.45 Uhr.



Kreativwettbewerb 2015

Der Kurs „Kunstdesign“ der 9. Jahrgangsstufe gewinnt den zweiten Platz

Als die Gewinner des Kreativwettbewerbs 2015, initiiert vom Heimatverein Hattingen/Ruhr, zum Thema „Untertage“ feststanden, konnte sich der Kurs der 9. Jahrgangsstufe der Wilhelm-Kraft-Gesamtschule unter Leitung von Frau Förster im Modul Kunstdesign besonders freuen: Der zweite Platz und ein Preisgeld von 300 Euro. Die spannende Welt Untertage setzten die Schülerinnen und Schüler plastisch in Form einer klassischen Bergbausituation um und erinnern mit den Pferden, Spinnen, Fledermäusen und Waggons an den heimischen Bergbau.



Samstag, 25. Juni, 19.30 Uhr Internationale Ballettgala XXIII

Ballettgala mit Weltstars des Tanz. Im übervollen Terminkalender der Stars haben sie bereits ihren festen Platz, die internationalen Ballettga-

las in Dortmund, mit denen Xin Peng Wang traditionsgemäß die Spielzeit eröffnet und ausklingen lässt. Die ersten Solisten der internationalen Ballettwelt treffen sich in der Ruhr-Metropole zu einem Fest des Tanzes. Liebhaber des klassischen Balletts kommen dabei ebenso auf ihre

Kosten wie jene, die an neuen Ausdrucksformen interessiert sind. Abfahrt Parkplatz Sporthalle Haßlinghausen 18 Uhr, Abfahrt Busbahnhof Niedersprockhövel 18.15 Uhr

Seniorenbüro
SPROCKHÖVEL

Sudhoff Markenprofi

Fachgeschäft für Elektrohausräte, TV und Multimedia



- von Anfang an in guten Händen
- fachgerechte, auf Ihre Bedürfnisse ausgerichtete Beratung
- immer Qualität zum besten Preis/Leistungsverhältnis
- beste handwerkliche Ausführung bei Installation und Montage
- qualifizierte Ansprechpartner auch nach dem Kauf
- professioneller Reparaturservice durch ständig geschulte Mitarbeiter

Und jetzt sind Sie dran:
Testen Sie uns, wir halten unser Versprechen!

Unsere Leistungen:



Sudhoff Markenprofi Tel. 023 39/91177 93
Fax 023 39/91177 95
Inh. Michael Cramer · Mittelstr. 29 a · 45549 Sprockhövel · info@radio-sudhoff.de



Über 1 200 Gemälde 10 Jahre Acrylmalerei

Im Jahr 2005 sind junge Besucher des Jugendzentrums unter der Leitung der Haßlinghauser Hobbykünstlerin Deborah Beckmann künstlerisch tätig geworden. Ab 2006 wurden aufgrund zahlreicher Nachfragen auch ältere „Künstler“ in das generationenübergreifende Kunst-Projekt „Jung und Alt malen gemeinsam“ integriert. In den vergangenen zehn Jahren sind weit über 1 200 Gemälde entstanden. Dabei reicht die „Palette“ von stimmungsvollen Landschaftsbildern bis hin zu abstrakter Malerei, bei denen teilweise auch mit anderen Materialien wie beispielsweise Kleister, Spachtelmasse, Wellpappe, Sand und Kaffeemehl experimentiert wurde.

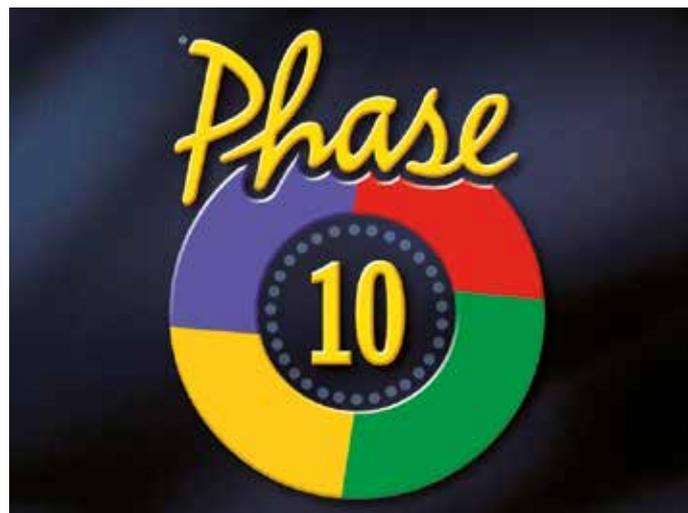
Bis zu den Sommerferien finden sieben zweitägige Veranstaltungen statt:

- 15. und 22. Januar • 5. und 12. Februar • 26. Februar und 4. März
- 11. und 18. März • 1. und 8. April • 22. und 29. April • 3. und 10. Juni

Jugendzentrum Haßlinghausen, Geschwister-Scholl-Straße 8.

Projektleiter Rolf Unger, Ruf 023 39-91 15 47

E-Mail: info@jugendzentrum-hasslinghausen.de



Turnier im Jugendzentrum

Am Samstag, den 16.1., veranstaltet das Jugendzentrum Haßlinghausen ein „Phase 10“-Kartenspiel-Turnier. Teilnehmen können Kinder ab zehn Jahren, Jugendliche und Erwachsene. Gespielt wird an drei Tischen mit jeweils maximal sechs Teilnehmern. Nach einer Runde entscheidet sich bereits, wer um den Gesamtsieg spielen darf. Die Gewinner an jedem Tisch spielen eine Entscheidungsrunde um den Gesamtsieg. Um den Spielverlauf nicht zu sehr vom Glück entscheiden zu lassen, erhält jeder Spieler in jeder Phase eine „Joker“- und eine „Aussetzer“-Karte. Spielbeginn ist um 16 Uhr. Eine Startgebühr wird nicht erhoben. Anmeldungen sind ab sofort möglich.

Jugendzentrum Haßlinghausen, Geschwister-Scholl-Straße 8, Ruf 023 39-91 15 47, E-Mail: info@jugendzentrum-hasslinghausen.de

16. Januar, 16 Uhr

Sporthalle nicht mehr Notunterkunft

Seit dem 11.1. ist die Sporthalle Haßlinghausen nicht mehr Notunterkunft für die Erstaufnahme. Darüber informierte der NRW-Innenminister Bürgermeister Winkelmann.

Eigentlich war die Nutzung als Notunterkunft bis zum 26.2. vorgesehen. Das Land NRW hat nun aber für den Bereich Erstaufnahme und Registrierung zentrale große Unterkünfte eingerichtet.

Sprockhövel wird die Sporthalle zunächst aber weiterhin zur Unterbringung der zugewiesenen Flüchtlinge bereithalten. Diese Nutzung ist vorgesehen, solange andere Unterbringungsmöglichkeiten an den geplanten Standorten noch nicht fertiggestellt sind.

Diese Regelung gilt auch für die kleine Turnhalle. Beide Hallen haben zusammen eine Aufnahmekapazität für zunächst 250 Personen.

Nach der bisherigen Planung zur Herstellung der verschiedenen Unterbringungsmöglichkeiten an den vorgesehenen Standorten und aufgrund der zugrunde zu legenden Prognosezahlen ist die weitere Nutzung der Hallen zur Flüchtlingsunterbringung für einen begrenzten Zeitraum zwingend erforderlich.

Für den Übergangszeitraum wird die Betreuung der Hallen auch weiterhin in den Händen der bisherigen Einrichtungsleitung des Deutschen Roten Kreuzes liegen. Sowohl die gesammelten praktischen Erfahrungen, als auch die durchweg positive Resonanz haben zu dieser Entscheidung beigetragen. Ebenso werden der bewährte Sicherheitsdienst und das Catering für beide Hallen entsprechend aufrechterhalten.

Die Aufgaben werden sich allerdings nun etwas verändern. Durch die nunmehr ausschließlich vorliegende Regelzuweisung rücken die Aufgaben der Integration mehr und mehr in den Mittelpunkt, insbesondere durch die Lebenssituation in „Massenunterkünften“. Neben der Schaffung von Kita-Plätzen und integrativen Schulklassen müssen natürlich auch Räume für die Erledigung von Hausaufgaben und fürs Lernen in den Unterkünften geschaffen werden.

Nach intensiven Gesprächen

Bus: Pflugschaft erreicht Verbesserungen

Für die Wilhelm-Kraft-Gesamtschule des Ennepe-Ruhr-Kreises mit einem großen Einzugsgebiet sind die Bus-Fahrpläne nur schwierig zur allgemeinen Zufriedenheit zu regeln. Um so erfreulicher ist es, dass die aktuelle Schulpflugschaft unter der Leitung der Schulpflugschaftsvorsitzenden Evelyn Zeitz nach intensiven Gesprächen an einem runden Tisch mit Vertretern des Kreises und den beteiligten Bus-Unternehmen gleich mehrere deutliche Verbesserungen für die von Januar an geltenden Fahrpläne erreichen konnte.

Linie 551: Zum Unterrichtsende nach der 6. Schulstunde wird dienstags eine zusätzliche Einsatzwagenfahrt von „Haßlinghausen Bus-Bahnhof“ über „Gevelsberg Mitte“ und „Hauptbahnhof“ bis nach „Ennepetal Bus-Bahnhof“ eingerichtet.

Linie 584: Alle Fahrten in und aus Richtung Volmarstein werden über die Hoffmann-von-Fallersleben-Straße mit Bedienung der Haltestellen „Am Wilschause“ und „Wetter Gymnasium“ geführt.

Die zuvor an der Haltestelle „Oberwengern“ beginnenden Fahrten starten zukünftig um 7.14 Uhr und 8.06 Uhr am Haltepunkt „Oberwengern Bahnhof“.

Auf den Fahrten um 7.14 Uhr ab „Oberwengern Bahnhof“ sowie um 16.05 Uhr ab „Haßlinghausen Bus-Bahnhof“ werden nach Möglichkeit Standard-Gelenkbusse eingesetzt.

Die Fahrt um 14.15 Uhr ab „Haßlinghausen Bus-Bahnhof“ in Richtung Wetter wird montags bis freitags auf 13.35 Uhr vorverlegt.

Montags, mittwochs und freitags startet der Bus nach der 8. Unterrichtsstunde bereits um 15.13 Uhr in Haßlinghausen (vorher 15.18 Uhr).

Im Rahmen der Fahrplanumstellung im Sommer 2015 sind bereits die folgenden Maßnahmen umgesetzt worden:

Linie 551: Die Einsatzwagenfahrt um 15.57 Uhr von „Haßlinghausen Bus-Bahnhof“ nach „Ennepetal Bus-Bahnhof“ ist zur besseren Erreichbarkeit auf 16.05 Uhr verschoben worden (montags/mittwochs-freitags).

Linie 557: Die Fahrt um 14.05 Uhr von „Haßlinghausen Bus-Bahnhof“ über Niedersprockhövel nach Hattingen „Zur Goldenen Kuhle“ ist auf 13.46 Uhr vorverlegt worden.

Spiel mit Licht und Schatten

Neues Projekt im AS, dem Jugendzentrum in Niedersprockhövel

Jedes Kind ist von seinem eigenen Schatten fasziniert. Geschichten entstehen in unserer Fantasie. Im Schattenspiel kann man Geschichten in Bildern verwandeln oder auch aus Bildern Geschichten entstehen lassen. Unter der Leitung der Berufspraktikantin Brigitte Clemens haben Kinder im Alter von 8 bis 11 Jahren, einmal die Möglichkeit, über ihren eigenen Schatten zu springen. In einem neuen Projekt im AS, dem Jugendzentrum an der Eickerstrasse 23, geht es um das Experimentieren mit Licht und Schatten. Spielerisch werden zunächst die Wirkung eigener Gebärden, sowie die von Gegenständen und Materialien, ausprobiert. Durch zusätzliche Effekte, farbiges Licht, Overheadprojektor, Musik oder Kulissen, können trickreiche Szenen erzielt werden, die den Spielreiz erhöhen. Schüchterne Kinder

legen beim Schattenspiel schnell ihre Unsicherheit ab, da sie sich durch den Wandschirm unbeobachtet fühlen. Das Projekt „Schattenspiel“ startet am Donnerstag, den 28. Januar. Jeweils von 16.30 bis 18.00 Uhr werden die Teil-

28. Januar, 16.30-18.00 Uhr

nehmer eintauchen in die Welt von Licht und Schatten. Zum Ende des Projektes am Donnerstag, den 7.4., wird es im Jugendzentrum für die Eltern und interessierte Besucherinnen und Besucher eine kleine Aufführung geben, die alles in den Schatten stellt. Kosten entstehen für die Kinder keine. Anmeldungen werden erbeten bis zum 22. Januar.

Young Fashion Store

Inhaberin: Margret Obermann

Stöbern Sie in den Prozenten ...
auf zum großen
Winter-SALE

Street One s.Oliver®

Mittelstraße 32 • 45549 Sprockhövel • ☎ 0 23 39/12 12 30
Öffnungszeiten: Montag-Freitag 9.30-18.30 Uhr, Samstag 9.30-13.00 Uhr

Vinothek
Dorfstraße 13
Café & Restaurant

Diese und weitere Termine finden Sie auch unter:
www.dorfstrasse13.de

BRUNCH
Machen Sie sich am Sonntag einen schönen Tag bei uns!

17. Jan. Immer sonntags
24. Jan. ab 11 bis 16 Uhr,
31. Jan. anschließend geschlossen!

Wöchentlich neue kulinarische Köstlichkeiten!

Kochen mit Gästen
Mittwoch, 10. Februar: „Westfälisch angerichtet“
Alles rund um Graupen, Fenchel, Linsen und Co., 60,- € p.P., Gäste die Hälfte
Mittwoch, 16. März: „Hausmannskost“
Viele Köstlichkeiten schnell zubereitet, 60,- € p.P., Gäste die Hälfte

Telefon: 0 23 39 / 1202 77 oder 01 79 / 1 15 98 08
Dorfstraße 13 • 45549 Sprockhövel • www.dorfstrasse13.de
Neue Öffnungszeiten: Di.-So. 11.00-23.00 Uhr,
Küchenzeiten: Di.-So. 11.00-14.00 und 18.00-21.30 Uhr

nehmer eintauchen in die Welt von Licht und Schatten. Zum Ende des Projektes am Donnerstag, den 7.4., wird es im Jugendzentrum für die Eltern und interessierte Besucherinnen und Besucher eine kleine Aufführung geben, die alles in den Schatten stellt. Kosten entstehen für die Kinder keine. Anmeldungen werden erbeten bis zum 22. Januar.

Nähere Informationen und Anmeldungen sind dienstags bis freitags jeweils in der Zeit von 15 bis 20 Uhr im Jugendzentrum an der Eickerstraße möglich. Das Jugendzentrum Niedersprockhövel ist unter folgender Rufnummer zu erreichen: 023 24/59 18 45

info@jz-niedersprockhoevel.de, www.jz-niedersprockhoevel.de



Gruber GmbH

DEUTSCHE VERRECHNUNGSSTELLE

Partner für Handwerk und Mittelstand

- Vermögensaufbau
- Vermögensabsicherung

Mittelstraße 48 • Sprockhövel-Haßlinghausen
Telefon 0 23 39/28 94 • Fax 0 23 39/91 00 40

manfredgrubergmbh@allfinanz-dvag.de • www.allfinanz-dvag.de/manfredgrubergmbh

Früher an
Später denken!



Sprockhöveler erhielten ihre Einbürgerungsurkunde

Die Ausländerämter der Kreisverwaltung und der Stadt Witten haben im letzten Jahr 296 Einbürgerungsurkunden übergeben, 34 weniger als 2014. Die Kreisverwaltung führt für die von ihr betreuten acht Städte folgende Details auf: Spitzenreiter waren Schwelm (42) und Hattingen (40), gefolgt von Gevelsberg (29), Ennepetal (15) und Wetter/Ruhr (15) sowie Herdecke (14), Sprockhövel (7) und Breckerfeld (2). Für Witten lautet die Zahl 132. Die meisten der neuen Bundesbürger wechselten von der türkischen in die deutsche Staatsbürgerschaft. Mit großem Abstand folgten Menschen aus Polen, dem Kosovo sowie Griechenland, Italien und Kroatien. Einzelgänger unter den insgesamt 38 Nationalitäten von vier Kontinenten waren demgegenüber unter anderem Neubürger aus China und Tunesien, Venezuela und den Niederlanden, Großbritannien und Thailand, Mazedonien und Kasachstan. Die Antragsteller haben eine Vielzahl von Unterlagen vorzulegen. „Dazu zählen Passfoto, Geburts- und Heiratsurkunden, die zum Teil aus dem Heimatland beschafft und übersetzt werden müssen, Nachweise über Schul- und Berufsausbildung, Verdienst und Alterssicherung sowie Arbeits- und Mietverträge. „Die Daten aller Antragsteller werden zudem von Verfassungsschutz, Polizei und zuständiger Staatsanwaltschaft überprüft“, heißt es aus dem Kreishaus. Außerdem müssen die Antragsteller den Lebensunterhalt aus eigener Kraft bestreiten können und über ausreichende Kenntnisse der deutschen Sprache sowie der staatlichen Ordnung der Bundesrepublik Deutschland verfügen. Ihr Bekenntnis zur deutschen Verfassung und den darin verankerten Menschenrechten, der Volkssouveränität, der Trennung der Staatsgewalten sowie dem Recht auf eine parlamentarische Opposition dokumentieren die Beteiligten der Feierstunde mit dem Satz: „Ich erkläre feierlich, dass ich das Grundgesetz und die Gesetze der Bundesrepublik Deutschland achten und alles unterlassen werde, was ihr schaden könnte.“

pen



**Freitag, 29.1., 15.11 bis 17.15 Uhr,
Gebläsehalle Hattingen, Werkstraße 31-33**

5. Hattinger Kinderkarneval

Mit dem Hattinger Kinderprinzenpaar, Clown Zimbo, Holti und Holti's Tanzmariechen

**Freitag, 29.1., 19.11 Uhr,
Gebläsehalle Hattingen, Werkstraße 31-33**

11. Hattinger Karnevalsparty

in Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Hattingen mit tollem Programm und Stargast Olaf Henning, Kölsche Adler, Echte Fründe

Montag, 8.2., 15.11 Uhr, Hattingen-Holthausen

39. Holthausen Rosenmontagszug

Für ein attraktives und fahrgastfreundliches Angebot

Nahverkehrsplan wird aktualisiert – Ennepe-Ruhr-Kreis bittet die Bürger um Vorschläge

Fahrpläne und Fahrzeugausstattungen, Linienführungen und Haltestellen: Wann, wie und wo Busse und Bahnen fahren, das legt der Nahverkehrsplan fest.

Im Ennepe-Ruhr-Kreis gilt derzeit die 2009 vom Kreistag beschlossene Version. Zurzeit wird in der Kreisverwaltung eine Aktualisierung vorbereitet. Bereits jetzt sind die Bürger aufgerufen, sich mit Anregungen, Ideen und Vorschlägen einzubringen. Für ein möglichst attraktives und fahrgastfreundliches Angebot sind die Busse zwischen Breckerfeld und Sprockhövel, Schwelm und Herdecke Jahr für Jahr rund 10 Millionen Kilometer unterwegs, dazu kommen 1,3 Millionen Straßenbahn-Kilometer in Hattingen und Witten.

Hohe Mobilität

„Die Vielzahl an Verbindungen ermöglicht den Bürgern eine hohe Mobilität und fördert eine umweltverträgliche Wahl der Verkehrsmittel“, betont Landrat Olaf Schade. Dies soll auch in Zukunft so bleiben, Busse und Bahnen sollen im Ennepe-Ruhr-Kreis langfristig wichtiger Bestandteil für die notwendige Mobilität der Menschen sein.

Auf dem Weg zu diesem Ziel spielt die regelmäßige Fortschreibung des Nahverkehrsplanes eine wichtige Rolle. „Natürlich“, sagt Jürgen Tannenfels, ÖPNV-Fachmann im Schwelmer Kreishaus, „bleiben die bewährten und gewohnten Strukturen im Bahn- und Busnetz der neun kreisangehörigen Städte weitgehend erhalten.“

Strukturen bleiben erhalten

An der einen oder anderen Stelle kann man aber sicher noch etwas besser machen oder muss auf eine veränderte Nachfrage reagieren.“ Als Beispiel nennt er unter anderen neue Wohn- und Gewerbegebiete, die es zukünftig für Busse anzufahren gilt. „Im Gegenzug stehen aber

natürlich auch Linien auf dem Prüfstand, die ein Minus an Fahrgästen verzeichnen“, so Tannenfels. Wichtige und zum Teil stärkere Rollen im neuen Nahverkehrsplan spielen zudem Entwicklungen im sozialen Bereich sowie sich verändernde Mobilitätsgewohnheiten.

Barrierefreiheit

Hier führt Tannenfels die Barrierefreiheit, die für ältere Bürger und für Menschen mit Behinderungen eine entscheidende Rolle spielt, als Beispiel an. „Der neue Plan soll auch Antworten darauf liefern, wie diese Personengruppen Haltestellen und Fahrzeuge besser nutzen und von für sie aufbereiteten Fahrgastinformationen profitieren können.“ Der neue Nahverkehrsplan wird in enger Zusammenarbeit zwischen dem Kreis, den Verkehrsunternehmen und den kreisangehörigen Städten in einem mehrjährigen Prozess erarbeitet. Bevor er voraussichtlich in diesem Jahr vom Kreistag beschlossen werden soll, haben Fahrgäste und Bürger die Möglichkeit, ihre Anregungen und Vorstellungen einzubringen. „Wir erhoffen uns davon viele wichtige und praxisnahe Hinweise, die uns helfen, Bus und Bahnen zukünftig noch fahrgastfreundlicher pendeln zu lassen“, wirbt Tannenfels für eine möglichst hohe Beteiligung. Er verspricht: Alle Anregungen werden unter Beachtung des Datenschutzes mit Verkehrsunternehmen und Stadtverwaltungen diskutiert.

Beachtung des Datenschutzes

Bürger, die eine Kontaktmöglichkeit hinterlassen, werden über den Umgang mit ihrer Anregungen informiert. Kontaktmöglichkeiten: www.enmobil.de oder per Post an die „Planersocietät Dortmund, Beteiligung Nahverkehrsplan EN, Gutenbergstraße 34, 44139 Dortmund“, Fax: 02 31/58 96 96 18.

pen



Typisch für eine Migräne sind mittelstarke bis starke, als pulsierend, hämmernd oder pochend empfundene Schmerzen, meist vor allem im vorderen Kopfbereich, halbseitige Schmerzen, wobei die Seite wechseln kann, Schmerzanfälle, die mindestens vier Stunden und bis zu drei Tage dauern, bei Kindern mindestens zwei Stunden.

Foto: IngImage.com

Fast jeder hat sie zeitweilig

Verschiedene Arten von Kopfschmerzen

Es gibt verschiedene Arten von Kopfschmerzen. Die häufigsten sind Spannungskopfschmerzen, Cluster-Kopfschmerzen und Migräne. Kopfschmerzen, die keine bestimmte Ursache wie zum Beispiel eine andere Erkrankung oder einen Unfall haben, werden als primäre Kopfschmerzen bezeichnet.

Sind die Kopfschmerzen Folge einer Erkrankung oder Verletzung, spricht man von sekundären Kopfschmerzen. Die drei häufigsten Arten primärer Kopfschmerzen sind Spannungskopfschmerzen, Cluster-Kopfschmerzen und Migräne.

Spannungskopfschmerzen hat fast jeder Mensch von Zeit zu Zeit. Diese Schmerzen fühlen sich drückend, dumpf oder ziehend, aber nicht pulsierend an und machen sich auf beiden Kopfseiten bemerkbar, sind leicht bis mittelstark, können über eine halbe Stunde bis zu einigen Tagen andauern, treten normalerweise höchstens einmal im Monat auf, verursachen keine Übelkeit, können aber mit einer Lichtempfindlichkeit verbunden sein und werden bei körperlicher Aktivität nicht stärker. Spannungskopfschmerzen können auch bei Menschen auftreten, die Migräne haben.

Cluster-Kopfschmerzen treten nur auf einer Kopfseite im Bereich der Schläfe und um das Auge herum auf. Meist ist immer dieselbe Seite betroffen. Cluster-Kopfschmerzen sind sehr stark, werden als brennend oder stechend empfunden, dauern zwischen 15 Minuten und drei Stunden an, treten sehr häufig auf: jeden zweiten Tag meist mehrmals täglich und werden von Beschwerden wie verstopfter Nase oder tränenden Augen begleitet. Cluster-Kopfschmerzen sind eher selten. Meist sind Männer betroffen. Migräne-Kopfschmerzen sind nicht so häufig wie Spannungskopfschmerzen. Trotzdem haben viele Erwachsene und Kinder damit zu tun. Frauen haben häufiger Migräne als Männer, oft auch vor oder während ihrer Menstruation. Kopfschmerzen werden als Migräne-Erkrankung eingestuft, wenn mehr als fünfmal Anfälle mit den typischen Beschwerden aufgetreten sind.

Die Impulse fest im Griff

Abnehmen: Nicht nur auf Vernunft setzen

Mehr Bewegung und sich gesünder ernähren, das hat sich hierzulande zum Jahresbeginn jeder Zweite vorgenommen. Abnehmen stand wieder hoch im Kurs. Allerdings werden die meisten dieser Vorsätze spätestens nach drei Monaten wieder aufgegeben – so die Statistik. Statt des geplanten Trainings im Fitnessstudio findet schließlich doch nur Relaxen auf dem Sofa statt. Dazu gehört die Tafel Schokolade oder eine Tüte Chips, die wie unter Zwang aufgegessen wird. Warum kehrt trotz bester Vorsätze der alte Trott nach einiger Zeit wieder ein? In ihrem neuesten Buch gehen die Ernährungsberaterin Ellen Eggers und Projekt-Coach Angelika Röthgen dieser Frage nach: „Hinter dem Verhalten stecken machtvoll Impulse. Sobald der erste Motivationschub der guten Vorsätze abklingt, kippen sie mit Urgewalt auch das beste Vorhaben oder quengeln so lange, bis man schließlich entnervt nachgibt.“

Alte Verknüpfungen lösen

Neurowissenschaftler erklären die Macht dieser Impulse damit, dass sich auf individuelle Weise im Laufe der Zeit zwei Dinge fest miteinander verknüpfen: zum Beispiel Trost mit Schokolade oder Entspannung mit dem Platz auf dem Sofa. „Wer will, dass gute Vorsätze von Dauer sind, sollte sich mit diesen Verknüpfungen beschäftigen: Es gilt, die unerwünschten alten zu lösen und hilfreiche neue zu schaffen“, so Angelika Röthgen, die gemeinsam mit Ellen Eggers auf Basis ihrer Erfahrungen und aktueller Forschungsergebnisse eine Methode entwickelt hat, mit der das Neu-Verknüpfen effektiv und gehirngerecht umgesetzt werden kann.

„Erste Hilfe“

Die Autorinnen empfehlen, zunächst zu versuchen, den Impuls im entscheidenden Moment bewusst wahrzunehmen und zu beobachten: Welches Bedürfnis soll erfüllt, welches Gefühl erreicht werden? „Das bewusste Erkennen nimmt dem Impuls schon einen Teil seiner Kraft“, versichert Ellen Eggers. Anschließend geht es darum, Wege zu finden, wie sich Vorsätze und Bedürfnisse unter einen Hut bringen lassen. Das Ziel ist, genau die Alternativen zu finden, mit denen die eigenen Bedürfnisse wirklich erfüllt werden – ohne unerwünschte Nebenwirkungen oder das Gefühl von Verzicht. Wer sich näher mit der Methode beschäftigen möchte, findet die genaue Anleitung im Buch „Impulse im Griff – Triumph über alte Essgewohnheiten“ von Angelika Röthgen und Ellen Eggers. Weitere Infos unter www.impulse-im-griff.de akz-o



Das Ziel ist, genau die Alternativen zu finden, mit denen die eigenen Bedürfnisse wirklich erfüllt werden – ohne unerwünschte Nebenwirkungen oder das Gefühl von Verzicht.
Foto: Tim Reckmann/pixelio.de/Aree Neue Denkweisen Verlag/akz-o

amc-praxisklinik Hattingen
 Dres. med. J. Bachmann, H. Lohmann, J. Stechmann,
 W. Böddeker, N. Ponschek



Orthopädie
 Kinderorthopädie
 Chirurgie
 Handchirurgie
 Unfallchirurgie
 Rheumatologie
 Spezielle Schmerztherapie
 Ambulante und stationäre Operationen

www.amc-praxisklinik.de

Jetzt Termin online vereinbaren!

August-Bebel-Str. 8-10 45525 Hattingen
 Telefon: 02324 - 92590
 Mail: praxis@augusta-clinic.de

Augusta-Kliniken Bochum und Hattingen plastische/ästhetische Chirurgie und Handchirurgie

Das interdisziplinäre Zentrum für plastische/ästhetische Chirurgie und Handchirurgie hat am 1. Januar 2016 seine Pforten in den Augusta-Kliniken an der Bergstraße 26 in Bochum eröffnet. Es handelt sich um eine standortübergreifende Kooperation der Kliniken unter dem Dach der evangelischen Stiftung Augusta, wobei das Zentrum Teil der Klinik für plastische/ästhetische Chirurgie und Handchirurgie am evangelischen Krankenhaus Hattingen ist. „Mit der Neugründung wollen wir eine standortübergreifende Versorgung der Patienten der Augusta-Kliniken Bochum Hattingen gewährleisten.“, erläutert Chefarzt Dr. Karl Schuhmann. Das Zentrum für plastische/ästhetische Chirurgie ist in den Räumlichkeiten des Brustzentrum Augusta Bochum angesiedelt. Dies verspricht die optimale Vernetzung von plastischer Chirurgie und Gynäkologie, ist der Experte überzeugt. Die enge Zusammenarbeit mit dem Brustzentrum bietet allen Patientinnen die Möglichkeit, sich in der interdisziplinären Sprechstunde intensiv über Therapieoptionen bei Bruststerkrankungen beraten zu lassen.



Dr. Karl Schuhmann

Eine sehr enge Zusammenarbeit besteht ebenfalls mit dem Adipositas-Zentrum NRW in Bochum-Linden sowie mit allen anderen Fachabteilungen der Augusta-Kliniken. „Wir wollen den Patientinnen und Patienten die bestmögliche Versorgung anbieten, daher ist die Einrichtung des Zentrums am Standort Bochum ein weiterer Schritt in eine optimale lokale medizinische Versorgung.“, so Dr. Schuhmann. Das gesamte Behandlungsspektrum der plastischen/ästhetischen Gesichts- und Körperchirurgie werden Dr. Schuhmann und sein Team ab Januar 2016 nicht nur in Hattingen sondern dann auch in Bochum anbieten.

**Ihr Pflegedienst für
 Sprockhövel und Hattingen**



E. Hilgenstock
 02324 900018
 ... denn Pflege bleibt Vertrauenssache

Seit unserem Umzug in die
 Hauptstraße –
 eine feste Einrichtung.
Wir entlasten Angehörige!

Falls Sie irgendwelche Fragen haben,
 rufen Sie uns einfach an - wir helfen gerne!

**Stundenweise Betreuungs-
 gruppe in unserem Haus
 inkl. Fahrdienst.**
 (Auch möglich, wenn Sie von einem
 anderen Pflegedienst versorgt werden.)

Stiftung Warentest: Nur 2 von 12 sind „gut“ Fitnessarmbänder

Fitnessarmbänder zählen Schritte, messen die Herzfrequenz und errechnen den Kalorienverbrauch. Die Messungen sind jedoch oft unpräzise. Nur zwei von zwölf Fitnessstracker sind „gut“, zwei Modelle sind „mangelhaft“. Sie enthalten einen gesundheitsgefährdenden Schadstoff. Die Stiftung Warentest hat sechs einfache Modelle und sechs, die auch die Herzfrequenz messen, getestet. Die Ergebnisse sind in der Januar-Ausgabe der Zeitschrift „test“ veröffentlicht. Das Schrittzählen klappt bei 10 von 12 Armbändern mindestens „gut“. Auch beim Xiaomi Mi Band, das mit 25 Euro das günstigste ist. Allerdings können Alltagsbewegungen wie Staubsaugen sowie Aktivitäten wie Schwimmen oder Rudern die Ergebnisse verfälschen. Die Messung des Kalorienverbrauchs gleich hingegen eher groben Schätzungen. Selbst die Besten erhalten hier nur ein „Befriedigend“. Vier Armbänder erfassen über Sensoren am Handgelenk die Herzfre-



quenz. Diesen Werten sollte man nicht vertrauen, sie erweisen sich im Test als ungenau. Das Jawbone UP3 misst sogar nur den Ruhepuls. Verlassen können sich Nutzer hingegen auf die Werte der Geräte, die mit Brustgurt messen: Garmin Vivosmart und Polar Loop. Den Gurt gibt es allerdings nur gegen Aufpreis. Zwei Fitnessarmbänder von Jawbone sind mit dem Phthalat-Weichmacher DEHP belastet, der die Fortpflanzungsfähigkeit beeinträchtigen kann. Beachten sollten Nutzer, dass die Armbänder erst mit der dazugehörigen Smartphone-App, die die Daten auswertet, voll funktionsfähig sind. Fünf Modelle sind stets auf die App angewiesen. Außerdem fallen zwei Armbänder beim Schutz der Daten negativ auf. Für Nutzer, die eine Smartwatch besitzen, sind Fitnessstracker überflüssig, da die meisten Uhren dieselben Funktionen besitzen. Den ausführlichen Test Fitnessarmbänder können Sie in der Januar-Ausgabe der Zeitschrift „test“ lesen oder unter www.test.de/fitnessarmband abrufen.

Matratzen • Motorrahmen • Daunendecken

Komfort-Betten

• in bequemer Liegehöhe
 • auf Wunsch elektrisch verstellbare Kopf- und Fußteile

**• Probeliegen bei uns
 • Hausbesuche nach Absprache
 • Lieferung & Entsorgung gratis**



Lebotex
www.lebotex.de
 Mo.–Fr. 14.00–18.00 Uhr • Langer Di. 14.00–20.00 Uhr
 Vormittags und samstags nach Vereinbarung
 Obersprockhövel • Haßlinghauser Straße 72
 (Am Schlagbaum) • Telefon 02324/78593

Image
 Nächster Erscheinungstermin:
**Donnerstag,
 4.2.2016**
**Anzeigenschluss:
 Montag, 25.1.2016**



Sprockhövel lädt zum Shoppen ein: Günstig das neue Jahr beginnen

Gibt es ein Einkaufsleben kurz nach Weihnachten? Sind nicht die Ressourcen vorerst verbraucht und man kann sich nur noch auf den Erwerb von Grundnahrungsmitteln beschränken? Nein. Es gibt auch für den erschöpften Geldbeutel noch Möglichkeiten. Man kann zum Beispiel in Sprockhövel etliche Schnäppchen machen.

Schöne Mode, schöne Dessous

Anziehend schöne Mode erfreut jede Frau im Alltag sowie zu besonderen Anlässen. Warum mit dem Kauf bis zum Frühling warten? Ob schick zum ersten Date oder zu einer Einladung, einem Konzertbesuch oder einer Vernissage aber auch für einen großen Auftritt, zu all diesen Gelegenheiten möchte sich frau gut angezogen fühlen.

Neue Angebote

Manche haben Pech gehabt: Unpassende Schlipse, Oberhemden und Socken warteten auf dem Gabentisch. Das kann man korrigieren. Die Angebote liegen vor der Haustür.

Schick und zweckmäßig

Wir Erwachsenen tun viel für unser Äußeres. Und was ist mit dem Nachwuchs? Hauptsache warm - vor allem in dieser Jahreszeit? Das ist richtig. Aber öde und farblos muss das nicht aussehen. Schicke Sachen für Kinder müssen nicht teurer sein als welche, die nur ihren Zweck erfüllen.

Fashion Store

Inhaberin: M. Obermann



Stöbern Sie in den Prozenten ...
auf zum großen
Winter-SALE

Street One **CECIL s.Oliver**

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9.30-18.30 Uhr · Sa. 9.30-14.00 Uhr
Hauptstraße 19 · 45549 Sprockhövel · ☎ 02324/6866392

LUTZ & LUCY
MODE UND MEHR FÜR KINDER

SALE bis zu -30%!%

Hauptstraße 20 | 45549 Sprockhövel | ☎ 02324/9042290
www.lutz-und-lucy.de | www.facebook.com/lutzundlucy
Mo. - Fr. 9.00 - 18.30 Uhr, Sa. 9.00 - 14.00 Uhr u. n. Vereinbarung

5 Jahre Sanitätshaus Besser leben in Sprockhövel!

Vom **15.1.** bis **15.2.** belohnen wir
Ihr Vertrauen mit einem Rabatt von **25%***
gegen Vorlage dieser Anzeige auf
Dessous, Nachtwäsche und Bademoden.
(*Gilt nur für Lagerware.)

Ihr modernes Sanitätshaus für
Gesundheit und Wohlbefinden!

Besser leben
HAUS DER GESUNDHEIT

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 8.30-13 Uhr u. 15-18.30 Uhr, Sa 9-13 Uhr

Hauptstraße 62 · 45549 Sprockhövel · ☎ 02324/6869820
info@sanitaetshaus-besser-leben.com · www.sanitaetshaus-besser-leben.com

Osteopathie



Gesundheit ist wie das Salz,
man merkt nur wenn es fehlt.

Auf der Basis schulmedizinischer Erkenntnisse und vorallem der weitreichenden Zusammenhänge im komplexen System des menschlichen Körpers, arbeitet der Osteopath unter Berücksichtigung aller Einflussfaktoren. Zum Beispiel können Rückenschmerzen durch Fehlfunktionen der Organe ausgelöst werden. Der Osteopath ist auf eine ganzheitliche Diagnose und medikamenten- und operationsfreie Therapie spezialisiert. Wir bieten die Osteopathie als Heilpraktikerleistung an, welche von den Privat- und den meisten Zusatzversicherungen übernommen werden.

Auf unserer Internetseite finden Sie ein Video, welches die Osteopathie und ihre Hintergründe näher erklärt.

Oder rufen Sie uns gerne an!



Brinkerstr. 12 | 45549 Sprockhövel
Tel.: 023 24/ 7 43 51 | Fax: 023 24/ 59 13 60
info@vanderborcht.de | www.vanderborcht.de

Mobilisation und Manipulation

Mobilisation und Manipulation sind Verfahren aus der manuellen Medizin (von „manus“, lateinisch: Hand). Dabei sollen bestimmte Handgriffe Schmerzen lindern und die Beweglichkeit der Gelenke verbessern. Ziel der Mobilisation ist, eingeschränkte Bewegungsräume durch wiederholtes, langsames Bewegen der Gelenke wieder zu erweitern. Einige Bewegungen werden von der Therapeutin oder dem Therapeuten zunächst mit geringer, später mit zunehmender Geschwindigkeit ausgeführt. Bei der Manipulation wird dagegen versucht, ein Gelenk durch eine schnelle kleine Bewegung wieder beweglicher zu machen. Studien liefern Hinweise, dass eine manuelle Therapie chronische Rückenschmerzen kurzzeitig lindern könnte – vor allem, wenn man gleichzeitig körperlich aktiver wird. Allerdings ist unklar, ob die Wirkung von Dauer ist. Manuelle Therapien führen manchmal zu unerwünschten Wirkungen wie Muskelkater, kurzfristiger Gelenksteifigkeit oder vorübergehenden Schmerzen.

Massage lockert die Muskeln

Massagen sind eine traditionelle Behandlungsform bei Rückenschmerzen. Sie sollen die Muskeln lockern, schmerzhafte Verspannungen beseitigen und insgesamt das Wohlbefinden steigern. Durch die Behandlung sollen die Muskeln, Bänder und Gelenke wieder beweglicher werden. Weit verbreitet sind unter anderem die klassische (schwedische) Massage, Thai-Massage sowie die Akupressur. Die Methoden unterscheiden sich in den Handgriffen und darin, welche Körperbereiche massiert werden. Auch welcher Druck ausgeübt und ob mit der Hand, den Fingerspitzen oder mit Hilfsmitteln gearbeitet wird, ist verschieden. Es ist nicht ausreichend untersucht, ob Massagen chronische Rückenschmerzen wirksam lindern und die Beeinträchtigung durch die Beschwerden verringern können. Auch wie lange und oft massiert werden muss, damit die Therapie wirkt, ist noch nicht ausreichend erforscht.



Der Sport hat den Beschwerden ihren Namen gegeben, aber die Ursache für die meisten „Tennisarme“ ist nicht eine Überbeanspruchung auf dem Tennisplatz. Foto: IngImage.com

Physiotherapie effektiver Tennisellenbogen: Das Spritzen schadet

Wenn der Unterarm schmerzt und nicht mehr voll einsatzfähig ist, verspricht eine Cortison-Spritze beim Arzt eine schnelle Linderung der Beschwerden. „Für eine langfristige Heilung des sogenannten Tennisellenbogens sind Injektionen hingegen nutzlos und können sogar schaden, wie Studien belegen“, schreibt der „Bundesverband selbstständiger Physiotherapeuten“ (IFK) auf seiner Internetseite www.ifk.de. Die Wissenschaft empfehle stattdessen Physiotherapie als effektive und kosteneffiziente Therapie der ersten Wahl.

Studien plädieren für Physiotherapie als Mittel der Wahl

Die Epicondylitis laterale humeri, auch „Tennisellenbogen“ oder „Tennisarm“ genannt, ist eine Entzündung am Sehnenansatz im Bereich des Ellenbogengelenks außen. Sehnen sind bindegewebige Strukturen, die Muskeln mit dem Knochen verbinden. Die Entzündung wird im Wesentlichen durch eine zu hohe Belastung der Muskeln – und damit verbunden der Sehnen – bei der Durchführung einseitiger Bewegungen verursacht. Dies löst Schmerzen, Steifheit und auch Schwellungen aus. Die Betroffenen sind vorwiegend Menschen mittleren Alters. Sechs von 1000 Personen entwickeln pro Jahr einen Tennisellenbogen, Männer und Frauen sind etwa gleich häufig betroffen. Die Leidtragenden klagen über Schmerzen bei der Drehung des Unterarms, bei der Streckung des Handgelenks und der Finger. Damit verbunden sind Einschränkungen im Alltag, wie beim Heben und Tragen von Gegenständen oder auch beim Handschlag. Ein Tennisellenbogen kann nach sechs bis zwölf Monaten nachlassen. Doch häufig leiden die Betroffenen unter den Beschwerden bis zu zwei Jahre und länger.

Bessere Heilung ohne Cortison

Oftmals werden im Wesentlichen bei längerfristigen Beschwerden und chronischen Verläufen Cortison-Injektionen als Behandlungsmaßnahme eingesetzt. Doch das ist kritisch zu sehen. Internationale Forscher haben festgestellt, dass diese Spritzen langfristig nutzlos sind und sogar schaden können. Sowohl mittel- als auch langfristig wiesen diejenigen Patienten, die Cortison-Injektionen erhielten, im Vergleich zu Patienten, die nur eine Scheinbehandlung bekamen, seltener eine deutliche Verbesserung auf. Im Ergebnis schnitten also die verabreichten Cortison-Spritzen im Vergleich zu Schein-Injektionen wesentlich schlechter ab.

Der Krankheitsmechanismus kann komplex sein. Häufig sind Nackenschmerzen oder eine Beteiligung des Nervensystems zu beobachten. Der Physiotherapeut kennt diese Mechanismen und untersucht die beteiligten Strukturen gezielt, um angepasste Therapien zu wählen.

Manuelle Therapie lindert Aktiv sein bei chronischen Rückenschmerzen

Multidisziplinäre Behandlungsprogramme und manuelle Therapie können Studien zufolge chronische Rückenschmerzen zumindest kurzfristig lindern – vor allem dann, wenn man gleichzeitig körperlich aktiver wird. Ähnliches lässt sich auch für die Akupunktur sagen. Das schreibt das „Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)“ auf seiner Internetseite gesundheitsinformation.de

Bei chronischen Rückenschmerzen gibt es nur wenige Behandlungen, von denen man sicher weiß, dass sie helfen. Bei vielen Therapien ist bisher nur unzureichend untersucht, ob sie die Schmerzen längerfristig wirksam lindern können oder die Lebensqualität erhöhen. Dies gilt auch für viele der sogenannten konservativen, das heißt nicht-operativen, Behandlungen von Rückenschmerzen wie Bewegungstraining und physiotherapeutische Verfahren.

In einer „Rückenschule“ beispielsweise werden Wissen und Techniken vermittelt, um Kreuzschmerzen vorzubeugen oder zu lindern. Meist umfassen Rückenschul-Kurse einen theoretischen und einen praktischen Teil. Typische Inhalte sind Unterrichtseinheiten über den Aufbau der Wirbelsäule und des Rückens, Anleitungen zu „rückengerechten“ Bewegungen und rückenkräftigender Gymnastik. Rückenschul-Kurse werden zum Beispiel von Fitness-Studios und physiotherapeutischen Praxen angeboten.

Bisher ist nicht belegt, dass Rückenschul-Kurse bei chronischen Kreuzschmerzen helfen können. In Studien konnten die Programme teilweise etwas bewirken, teilweise zeigte sich kein Effekt. Das Kursangebot ist jedoch breit, die Inhalte und Ansätze unterscheiden sich zum Teil deutlich. Dies könnte die unterschiedlichen Studienergebnisse erklären. Eine verlässliche Aussage zur Wirkung von Rückenschul-Kursen bei chronischen Kreuzschmerzen ist deshalb bisher nicht möglich.



Bei vielen Therapien ist bisher nur unzureichend untersucht, ob sie die Schmerzen längerfristig wirksam lindern können. Dies gilt auch für viele der sogenannten konservativen, das heißt nicht-operativen, Behandlungen von Rückenschmerzen.



Leben ...

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

Physiotherapie Vanderborcht

Mehr als gedacht!



Wussten Sie schon...

... neben den bekannten Therapiebereichen, sind wir zusätzlich spezialisiert auf:

- Fazientherapie
- Krankengymnastik am Gerät
- Physiotherapie bei Schwindel
- Kiefergelenksbehandlung CMD
- Atemtherapie bei Lungenerkrankungen (z.B. chronische Bronchitis, Asthma, Lungenemphysem, Mukoviszidose)



Rufen Sie uns an und informieren Sie sich!

Tel.: 023 24/ 7 43 51
www.vanderborcht.de
Alte Bergstr. 2 | 45549 Sprockhövel

Krampf-Ursachen umstritten

Woran die Muskelkrämpfe genau liegen, ist wissenschaftlich umstritten. Sie können während einer sportlichen Belastung oder nachts nach der Belastung auftreten und betreffen Spitzensportler sowie Breitensportler. Häufig treten Krämpfe in den Waden, den Fußsohlen oder in der Oberschenkelmuskulatur auf. Dabei verharrt das betroffene Körperteil durch eine gewaltige Anspannung unwillkürlich in einer bestimmten Position, verbunden mit oft starken Schmerzen für den Sportler. Oftmals bringt nur eine Bewegung in die vom Krampf entgegengesetzte Bewegungsrichtung eine Linderung. „Darum können unsere DFB-Physiotherapeuten den Spielern auf dem Platz auch mit ihrer Fachkenntnis sofort helfen“, sagt Ute Repschläger, Vorsitzende des Bundesverbands selbstständiger Physiotherapeuten (IFK). Muskelkrämpfe im Sport entstehen offensichtlich nicht, wie lange angenommen, durch einen erhöhten Flüssigkeitsmangel. Dies haben die Wissenschaftler um Braulick (2013) herausgefunden. Es wird vielmehr vermutet, dass bei Sportlern, die an ihre physische Leistungsfähigkeit gehen, das Zusammenspiel zwischen Nervenimpuls und Muskelreaktion gestört werden kann.

Neue Leistung: Haushalts-hilfe durch die Pflege-versicherung finanziert!



Wir stehen für:

- ▶ **Verlässliche Einsatzzeiten**
- ▶ **Ausgebildete Mitarbeiter**
- ▶ **Ausführliche Beratung**



Vor 20 Jahren entstanden unter der Leitung von Frauke Schittek der Kinderchor „Funny Singers“ und der Jugendchor „Da Capo“ in Sprockhövel und 5 Jahre später wollten auch die Eltern singen und der gemischte Chor „Canzonas“ legte die Grundsteine. Auch in diesem Jahr wird wieder in allen Chören an einem musikalischen Programm gearbeitet und neue Mitglieder sind jederzeit herzlich willkommen. Die Proben in der Aula der Mathilde-Anneke-Schule in Niedersprockhövel, Dresdener Straße 45 für die Kinder und Erwachsenen werden von Freitag auf Dienstag verlegt. **Funny Singers:** von 17.15 bis 18.15 Uhr. Hier treffen sich Kinder zwischen 5 und 11 Jahren zu den gemeinsamen Pro-

ben.

Gemischter Chor Canzonas: Von 20 bis 21.30 Uhr. Hier kommen 35 lustige Sprockhöveler und auch aus der Umgebung Stammende zwischen 25 und 65 Jahren zum gemeinsamen Singen und Spaßhaben zusammen.

Der **Jugendchor Da Capo** (für 12- bis 25 jährige) bleibt weiterhin freitags zwischen 18 und 20 Uhr in der Aula der Hauptschule. Die 25 Jugendlichen proben fleißig für das 20-jährige Jubiläums-Konzert am 4.6. in der Glückauf-Halle. Bei Interesse kann einfach bei den Proben vorbeigeschaut werden. Keiner muss vorsingen, aber Spaß am Gesang sollte mitgebracht werden. Infos auf www.da-capos.de, www.canzonas.de oder unter 01 60/8 72 32 14.



Auf ins neue Jahr

Gäste und Mitarbeiter der Tagespflege am Turm schauen voller Vorfreude auf das neue Jahr 2016, denn alle wissen, dass es wieder viele tolle Aktionen, Feste, Ausflüge und besondere Besuche geben wird, von denen wir hier auch immer wieder berichten werden.

Aber genauso gern schauen wir auch auf das gelungene vergangene Jahr zurück. Wer die Image regelmäßig liest, hat von unserem Jahr auch so einiges mitbekommen. Im Dezember hatten wir noch viele besondere Erlebnisse. Es gab einen sinnesreichen Gottesdienst von Marie Anne Niederhoff und einen turbulenten Auftritt der „Trick-Dogs“ mit Birgit Brodersen, die uns zeigten, dass sie ihrem Herrchen Handschuhe ausziehen können und Lichtschalter zu betätigen wissen. Darüber hinaus sorgte der professionelle Musiker Armin Eichenhardt für Stimmung in der Bude mit Musik und Gesang für uns. Nicht zuletzt besuchten uns zwei Kindergruppen des städtischen Kindergartens aus Witten-Buchholz, die uns Gedichte, Lieder und weihnachtliche Geschichten darboten. Kinder, ihr habt das hervorragend gemacht – wir danken Euch für Eure tollen Auftritte!

Allen Mitwirkenden gilt unser herzlichster Dank, und wir sind stolz darauf, dass wir von so viel ehrenamtlichem, warmherzigem Engagement profitieren dürfen. Ein frohes, gesundes, neues Jahr wünschen Gäste, Mitarbeiter und Leiterin Birte Heidemann von der Tagespflege am Turm.

Image

Nächster Erscheinungstermin:

**Donnerstag,
4.2.2016**

**Anzeigenschluss:
Montag, 25.1.2016**



...wir sind hier!

Birte Heidemann
 Bochumer Straße 8
 45549 Sprockhövel
 ☎ 0 23 24/6 85 95 19
kontakt@tagespflegeamturm.de
www.tagespflegeamturm.de

**Tagesbetreuung
für Senioren mit
und ohne Demenz**

Weihnachtsfeier mit Jubilarehrung

Der AWO-Ortsverein Ober- und Niedersprockhövel konnte für etwas nicht ganz Alltägliches, nämlich 40 Jahre Mitgliedschaft, 4 Mitglieder ehren. Es handelte sich um Ursel Ostertag, Adi Ostertag, der langjährige Kreisvorsitzende der AWO-EN, Annegret Schürmann und Marita Sauerwein. Frau Sauerwein ist seit 31 Jahren im Kreisvorstand der AWO-EN und stellvertretende Kreisvorsitzende. Den Ortsverein leitet sie seit genau 35 Jahren. Die 2. stellvertretende Vorsitzende Silvia Zettel nahm für die beiden anwesenden Mitglieder die Ehrung vor.



v.l.n.r. Annegret Schürmann, Silvia Zettel und Marita Sauerwein

Foto-Ausstellung in Sparkasse

Seit Ende Dezember 2015 stellt in der Vorhalle der Sparkasse Sprockhövel der in Wuppertal geborene Fotokünstler Frank Ifang aus. Für ein Jahr werden dort einige seine Fotomalereien aus verschiedenen Schaffensphasen zu sehen sein. Der Experimentalfotograph, der neben Einzelausstellungen auch schon diverse Gemeinschaftsausstellungen bestritten hat und damit gerne junge Künstler fördert, ist Mitglied in der Bergischen Kunstgenossenschaft Wuppertal und im Bundesverband Bildender Künstlerinnen und Künstler BBK Bezirksverband Bergisch Land. Ausgangspunkte seiner Werke sind oft besonders ausgeleuchtete, inszenierte Räume oder Naturräume im Spiel von Licht und Schatten, die dann noch mal durch Bewegungen oder Unschärfe eine Verfremdung ins Abstrakte oder Surreale erhalten. Natürlich arbeitet der Künstler noch direkt vor Ort mit einer analogen Technik, ohne nachherige Bearbeitungen. Jedes Motiv habe die Kamera genauso gesehen, wie das Foto es darstelle, betont er. Die Resultate werden dann auf unterschiedlichste Materialien gedruckt, mal Leinwand, mal Plexiglas oder einfach nur Papier, auch manchmal bis zu Riesenformaten von einigen Metern. Durch die technische Herangehensweise und fotografische Komposition ergeben sich dann in der Abstraktheit die Interpretationsspielräume, die jeden in seinen Bildern etwas anderes erkennen lassen, was der Künstler durchaus beabsichtigt hat.



Frank Ifang, Arndt Kos (Sparkasse Sprockhövel)

Funkmietwagen Breitenborn

Sandra Breitenborn

- Personenbeförderung
- Flughafen transfer
- Krankenfahrten – für alle Krankenkassen zugelassen
- Kurierdienste



 **0 23 24 / 34 44 854**

Fax: 0 23 24 / 34 44 853 | Mo. – Do. 7 – 24 Uhr, Fr. 7 – ca. 1.30 Uhr,
45549 Sprockhövel | Sa. ab 21.30 – ca. 4 Uhr, So. 9 – 24 Uhr

Elektroinstallation • Hausgeräte Haushaltsartikel • Küchenmodernisierung

Kundendienst

Miele

SIEMENS



LIEBHERR

BOSCH

Constructa

seyock
elektro
haustechnik

ELEKTRO
SCHÖNEBORN



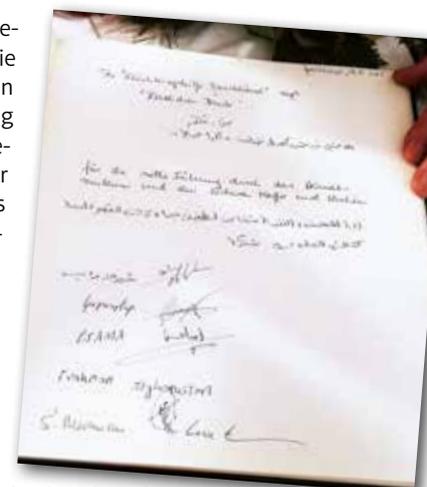
Service ist unsere Tradition!

Hauptstraße 46, 45549 Sprockhövel, Tel.: 0 23 24 / 9 19 57-0, Fax: 0 23 24 / 9 19 57-29
Große Weilstraße 12, 45525 Hattingen, Tel.: 0 23 24 / 2 13 87, Fax: 0 23 24 / 2 32 75



Flüchtlingshilfe

Zum Wesen vieler unserer Landsleute gehört die Willkommenskultur. Ihr zuzuordnen ist auch die langsame Hinzuführung zu den kulturellen Gütern, die uns bedeutsam erscheinen. Damit können wir einen Beitrag zur Integration der aus den Kriegsgebieten geflohenen leisten. Wichtig ist der persönliche Kontakt, der beide Seiten zufrieden stellt, vielleicht sogar glücklich stimmt. So waren zwei Gruppen von Flüchtlingen, unter ihnen zwei Kinder, Gast in der Heimatstube des Heimat- und Geschichtsvereins Sprockhövel. Sie waren kooperationsbereit, ausgesprochen wissbegierig und am Ende des Besuchs spürbar dankbar für die gastliche Aufnahme. Das haben sie durch ihre Eintragung in das Gästebuch des Vereins in ihrer Sprache und Schrift dokumentiert. Für die Zukunft ist auch eine weitere Zusammenarbeit mit der Flüchtlingshilfe Sprockhövel geplant.



Energie sparen - jetzt

Klimawandel: Was der Verbraucher dagegen tun kann



Klimawandel ist ein großes Thema. Was kann der Einzelne schon dagegen tun? Er kann. Und es fängt im Kleinen an, zu Hause bei alltäglichen Gewohnheiten. Vor allem kann jeder Einzelne helfen, Energie zu sparen, denn unsere hochtechnisierte Gesellschaft ist eine wahre Verschwenderin. Und das Schönste: Man kann auch noch Geld sparen dabei. Auf unseren Sonderseiten zum Thema geben wir einige Hinweise, Denkanstöße und Tipps. Am besten, gleich anfangen. Die Umwelt wird's danken und der eigene Gelbeutel. Dabei können alle Seiten nur gewinnen. Foto: IngImage

Energieeinsparverordnung

Das müssen Bauherren beachten

Die Energieeinsparverordnung (EnEV) geht in eine neue Runde: Seit Jahresanfang haben sich die Anforderungen deutlich verschärft. Betroffen sind Bauvorhaben, für die der Bauantrag nach dem 1. Januar 2016 eingereicht wurde. Für ihn sinkt der jährlich zulässige Primärenergiebedarf in Neubauten um 25 Prozent. Zusätzlich wird der maximal erlaubte Wärmeverlust durch die Gebäudehülle um durchschnittlich 20 Prozent reduziert. Ein spezialisierter Bausachverständiger muss einen Energieausweis erstellen, um die erfüllten Anforderungen der EnEV nachzuweisen. Verkäufer und Vermieter sind künftig dazu verpflichtet, diesen Ausweis an den Käufer oder den neuen Mieter der Immobilie zu übergeben.



Neubauten müssen laut Energieeinsparverordnung ab 2016 noch besser gedämmt werden. Hochwertige Mineralwolle hilft dabei, dass weniger Wärme verloren geht, der Energiebedarf sinkt und die Umwelt geschont wird. Foto: Ursa/txn

Hauskauf? Verkauf? Energieausweis oder Energieberatung vom Energieeffizienzexperten?

Mit **hwg immobilien** sind Sie richtig gut beraten!

Ihr Kontakt zu uns

Thomas Albers
Telefon 02324 5009-700
info@hwg-immobilien.de

hwg immobilien

www.hwg-immobilien.de

Um die geforderten Werte der EnEV einhalten zu können, muss die Gebäudehülle möglichst luftdicht sein. Dies überprüft der Fachmann in der Regel mit einem Blower-Door-Test. Außerdem ist eine professionelle Dämmung der Gebäudehülle mit hochwertigen Materialien unverzichtbar. Hier eignet sich hochdämmende, nicht brennbare Mineralwolle wie „Ursa PureOne“ besonders gut. Sie hat eine Wärmeleitfähigkeit bis 0,032 W/LG und trägt damit zum Erreichen des von der EnEV 2016 geforderten U-Wertes im Steildach und in der obersten Geschossdecke im Altbau bei. Und davon profitiert nicht nur die Umwelt: Denn wenn der Energiebedarf im Eigenheim spürbar sinkt, wirkt sich das auch positiv auf den Geldbeutel aus. txn-p

Bis zu 80 Prozent

Effiziente Beleuchtungsmittel verbrauchen deutlich weniger Strom als herkömmliche Glühlampen. Mit dem passenden Ersatz kann man 2 bis zu 80 Prozent Strom und Kosten einsparen.



Wir planen Ihr Bad...

...für alle Lebenslagen!
...nach Ihren Bedürfnissen!
...vor allem aber bezahlbar!



Inhaber: Ralf Krämer • Hasslinghauserstr. 72 • 45549 Sprockhövel
Telefon: 0 23 24 / 97 12 01 • E-Mail: info@sommer-shk.de • Web: www.sommer-shk.de

LED: effektiv und präzise Überzeugend auch als Außenbeleuchtung

Gebäude, Brücken und Brunnen gewinnen an Attraktivität, wenn sie in der Dunkelheit kunstvoll beleuchtet werden – besonders effektiv, präzise und effizient mit LEDs.

Das kontrastreiche Zusammenspiel von Licht und Schatten betont die nächtliche Architektur, hebt sie plastisch und spannungsvoll hervor. Dabei kann die Beleuchtung charakteristische Elemente der Fassade betonen, durch geschickte Planung aber auch eine völlig neue Wirkung schaffen. Die abendliche Beleuchtung kommuniziert die Unternehmenskultur und lenkt die Aufmerksamkeit.

Strahler mit eng gebündeltem Licht leiten den Blick auf Details – wie etwa charakteristische Gesimse oder historische Ornamente –, flächiges Streiflicht betont das Relief von Natursteinfassaden oder Holzelementen. Dafür eignen sich Wandleuchten und Bodeneinbauleuchten mit asymmetrischer Lichtverteilung. Hochwertige LED-Leuchten und LED-Module eignen sich bestens für die Außenbeleuchtung. Sparsam im Energieverbrauch, mit hoher Lichtausbeute und einer langen Lebensdauer sorgen sie für einen kosteneffizienten Betrieb.

Am Tag nahezu unsichtbar

Dank ihrer geringen Abmessungen können sie gut direkt in Fassaden integriert werden und sind am Tag nahezu unsichtbar. Ein weiterer Vorteil: Helligkeit und Farbe von LEDs lassen sich nahezu unbegrenzt kombinieren. LEDs sind über ein Lichtmanagementsystem sehr gut zu steuern und damit ideal für bewegte Schriftzüge oder ganze Medienfassaden, die Botschaften oder Bilder übermitteln. Ein Trend, der nicht nur in Einkaufszentren und Sportstadien Einzug gehalten hat. Das gerichtete Licht von LEDs lässt sich zudem präzise lenken und hilft, unerwünschte Lichtimmissionen zu vermeiden. *licht.de*

Volles Leben für EN

Der EN-Kreis ist bunt, lebens- und liebenswert.

Ihre Begeisterung und Ihr Engagement stärken die Lebensqualität in der Region. Wir unterstützen Sie.



Mehr Infos:

• AVU-Treffpunkt • 02332 73-123 • www.avu.de

AVU...
Energie – wir denken weiter

Nasse Wände? Feuchter Keller?

ANALYSIEREN. PLANEN. SANIEREN.

ISOTEC-Fachbetrieb Bobach

Lagerstraße 4, 45549 Sprockhövel

☎ 0 23 39 - 92 90 20

www.isotec-wuppertal.de



ISOTEC[®]
Wir machen Ihr Haus trocken

Licht macht die Fassade zum Blickfang

Gebäudenah installierte Leuchten betonen Details der Fassaden, zum Beispiel Fensterlaibungen oder historische Gesimse. *Foto: licht.de*



Lohnt sich ein Tausch der Fenster?

Was gestern noch hochmodern war, ist heute veraltet. Bei „altem Fenster“ denkt man an Einfachverglasung oder fehlende Dichtungen. Der Fachmann sieht das aber anders: Für ihn ist ein Fens-



Sparen Sie Energie!
Innovative
Fenster + Haustüren ...

ter bereits nach 15 Jahren alt. Moderne Fenster senken den Energieverbrauch durch Wärmeschutzverglasung und sorgen so auch für Wohlfühlräume und es gilt: Dichte Fenster machen Sinn, denn Fenster zählen zu den Energie-Schwachstellen eines Hauses. Hier drängt die kalte Luft nach innen, während die Wärme nach draußen entfliehen kann.

Die Anzahl der Scheiben ist entscheidend

Eine, zwei oder drei Scheiben? Für den Wärmeverlust ist die Anzahl in den Fenstern maßgeblich – und, ob diese mit Edelgas befüllt sind oder nur Vakuum enthalten. Fenster mit nur einer

Glasscheibe kommen auf einen U-Wert von bis zu 5,8, hier geht enorm viel Wärme nach draußen. 2-faches Isolierglas – meist aus den 70er und 80er Jahren – ohne Gasfüllung liegt bei einem Wärmedurchgangswert von 2,7. Drei Gläser in einem Fenster ohne Edelgas werden mit 1,9 angegeben. Bis zu diesem U-Wert empfehlen Energieberater, die Fenster auszutauschen. Hochmoderne Fenster punkten mit Dämmwerten von bis zu 0,67 W/(m²K). Durch neue Wärmeschutzfenster gegenüber den üblichen Altbau Fenstern gehen 50 bis 70 Prozent weniger Wärme verloren.

Die Nebenkosten sinken und der Wohnkomfort steigt.

Was 1995 noch als Stand der Technik galt, kann heute für massive Heizenergieverluste verantwortlich sein. Eine Verbesserung



... direkt vom Hersteller!
Profitieren Sie von ...
Tel. (02324) 68691-0

des U-Wertes um 0,1 W/(m²K) bewirkt eine jährliche Einsparung von 1,2 Liter Heizöl je m² Fensterfläche. Alte Fenster auszutauschen, ist heute übrigens mit erstaunlich wenig Schmutz und Lärm verbunden.



Ein Wechsel zu modernen Kunststofffenstern in Klasse A-Qualität ist für jeden Eigentümer lohnenswert, da sich diese Investition durch die Einsparung von Heizkosten schon nach wenigen Jahren bemerkbar macht.

Energielecks aufdecken

Die kalten Tage im Winter sind ideal, um den energetischen Zustand des Eigenheims zu überprüfen. Fällt das Thermometer unter die Fünf-Grad-Marke, ist dazu eine Thermografieaufnahme möglich. Mit einer Wärmebildkamera wird dabei eine Aufnahme des Hauses gemacht. Verschiedene Farben zeigen anschließend warme und kalte Stellen der Fassade an. So wird deutlich, wo wertvolle Heizenergie aus dem Inneren ungenutzt verloren geht. Aus diesen Informationen lassen sich anschließend sinnvolle und notwendige Maß-



txn-p. Bei kalten Außentemperaturen kann eine Wärmebildaufnahme des Eigenheims gemacht werden. So sind energetische Schwachstellen im Wärmeschutz leicht zu erkennen. Foto: RWE/txn

nahmen der energetischen Sanierung ableiten. Detaillierte Informationen zur Thermografie finden sich online unter www.energiwelt.de. txn-p

Isolierendes Luftpolster Rollläden helfen beim Energiesparen

Wer seine Rollläden und weitere Sonnenschutzanlagen clever einsetzt, kann im Winter Energie sparen. Der am Abend heruntergelassene Rollladen bildet ein isolierendes Luftpolster, das zwischen der Fensterscheibe und geschlossenem Rollladenpanzer entsteht. So bleibt mehr Wärme in den eigenen vier Wänden, und es ist auch im Winter schön



Rollläden tragen zu einer gemütlichen Raum Atmosphäre bei und bieten wirksamen Wärmeschutz. Dadurch senkt man die Energiekosten und den CO₂-Ausstoß. Foto: BVRS/txn



**... unserer über
130-jährigen Erfahrung
und Qualitätstradition!**

warm und gemütlich im Haus. Um tagsüber die wärmenden Sonnenstrahlen nutzen zu können, bleibt der Rollladen oben. Am besten funktioniert modernes Energiesparen, wenn innen- und außenliegende Sonnenschutzanlagen miteinander kombiniert werden: Von außen schützen die Rollläden, von innen erzeugen Rollos Behaglichkeit. Das Ergebnis: Konstantes Wohlfühlen in den Wohnräumen, kein unangenehm kühler Luftzug und ein geringerer Heizbedarf. Komfortable Elektroantriebe mit

automatischer Steuerung lassen den Sonnenschutz selbstständig ein und wieder ausfahren. Beratung, Planung und Ausführung



**Ruhrallee 16
45525 Hattingen**
(direkt neben der Henrichshütte)

übernehmen die Fachbetriebe des Rollladen- und Sonnenschutztechniker-Handwerks. Die Experten können auch bestehende Anlagen mit Motor und Steuerung nachrüsten. txn-p



txn-p. Eine wirksame Wärmedämmung ist bei Neubauten vorgeschrieben, um die CO₂-Emissionen dauerhaft zu senken. Foto: Ursa/txn

Wärmeverluste sinken weiter Energieeinsparverordnung in Kraft getreten

Die Energieeinsparverordnung 2016 (kurz: EnEV) ist Anfang des Jahres in Kraft getreten und trägt dazu bei, dass bundesweit zukünftig deutlich weniger Heizenergie benötigt wird, weil die Wärmeverluste in Wohngebäuden weiter sinken. Das heißt, der seit 2014 ohnehin niedrige zulässige Energiebedarf für Neubauten ist nochmals reduziert worden. Doch durch eine Dämmung der Gebäudehülle lassen sich diese neuen Standards im Neubau leicht erreichen. Bauexperten empfehlen die Verwendung hochwertiger Glaswolle wie Ursa Geo. Der Hochleistungsdämmstoff ist nicht brennbar, senkt den Energieverbrauch und lässt sich zu 100 Prozent recyceln. Zudem trägt Mineralwolle dauerhaft zu einem angenehmen Raumklima bei – ob bei sommerlicher Hitze oder bei winterlichen Minusgraden. txn-p

Auf das Konto der Heizung Anlagen entsprechen nicht Stand der Technik

Wer Energie und damit Geld sparen will, kommt um die Heizungssanierung nicht herum: Bis zu 85 Prozent des gesamten persönlichen Energieverbrauchs gehen auf das Konto der Heizung und Warmwasserbereitung - erst recht, wenn die vorhandene Anlage nicht dem aktuellen Stand der Technik entspricht. „Und das ist in rund drei Viertel aller deutschen Haushalte der Fall“, weiß Karlheinz Reitze, Geschäftsführer von „Stiebel Eltron“. Der Experte plädiert bei einer Sanierung grundsätzlich dafür, den Einsatz einer Wärmepumpe als Heizsystem zu prüfen: „Die früher gängige Meinung, eine Wärmepumpe funktioniert nur bei Neubauten und nur mit einer Fußbodenheizung, entspricht überhaupt nicht den Tatsachen. Dank neuer Entwicklungen mit hohen Effizienzsprüngen in den letzten Jahren ist die Wärmepumpe heute immer eine Alternative, die es zu untersuchen gilt. Denn das Einsparpotenzial sowohl beim Energieverbrauch - und damit bei den Heizenergiekosten - als auch beim CO₂-Ausstoß ist bei Verwendung der Umweltheizung extrem groß.“ txn

Rauchmelder-Servicepaket

- Preisgekrönter Rauchmelder zum Schutz Ihrer Familie und Ihres Zuhauses vor einem Brand.
- 10 Jahre Batterielebensdauer **Rauchmelder für Gehörlose auch bei uns!**
- Rauchmeldertest der Stiftung Warentest Ausgabe 1/2013: Note Gut 1,9.
- Montage und optionale Wartung durch Fachbetrieb



FireAngel
ST-620 DET

Aktionspreis
nur **32,99 €**

inkl. Montage, Anfahrt innerh. Witten und MwSt.

Die Wartung ist nicht im Rauchmelder-Servicepaket enthalten, kann jedoch auf Wunsch hinzugebucht werden.

Der Preis für die Wartung beträgt je Rauchmelder jährlich 15,00 € inkl. MwSt. zzgl. Anfahrtpauschale.

ME Sicherheit GmbH
Bebelstraße 19 · 58453 Witten

Telefon: 0 23 02 - 278 11 77 · Telefax: 0 23 02 - 278 10 41
Mail: info@me-sicherheit.de · Web: www.me-sicherheit.de



Die Lithiumbatterien in den Rauchmeldern versprechen eine Nutzungsdauer von mindestens 10 Jahren, was laut der Stiftung Warentest plausibel ist. Sie rät von billigen Rauchmeldern mit Alkalizellen ab, weil bei diesen die Batterien regelmäßig gewechselt werden müssen und die Ersparnis allenfalls wenige Euro beträgt.

Teuerstes Exemplar blieb still Wie zügig die Geräte vor Rauch warnen

Der teuerste Rauchmelder im Test ist „mangelhaft“. Als einziger blieb er trotz des dicken Rauchs im Brandtest still. Sieben von 14 Rauchmeldern sind hingegen „gut“. Zu diesem Ergebnis kommt die Stiftung Warentest in der Januar-Ausgabe ihrer Zeitschrift „test“, für die sie geprüft hat, wie zügig die Geräte vor Rauch warnen und wie anfällig sie für Fehlalarm sind.

Wenn Menschen bei Bränden ums Leben kommen, dann oft, weil sie im Schlaf ersticken. Schon für wenige Euro schützt ein Rauchmelder, der frühzeitig Alarm auslöst. Rauchmelder, die über Funk miteinander kommunizieren, können größere Häuser und Wohnungen optimal überwachen. Unterschiede zwischen den Rauchmeldern entdeckten die Tester bei der Lautstärke des Alarms, der Bedienungsfreundlichkeit und im Falltest. Fast alle Rauchmelder signalisieren einen Brand schnell und zuverlässig. Doch ausgerechnet der teuerste Rauchmelder im Test blieb still. Der ausführliche Test Rauchmelder erscheint in der Januar-Ausgabe der Zeitschrift „test“ und ist unter www.test.de/rauchmelder abrufbar.



Gruppenfoto mit Promis, von links: Moderatorin Edda Dammüller; Michael Hull, vierfacher Tanzweltmeister und mehrfacher Deutscher Meister; Steffi Nerius, Weltmeisterin im Speerwerfen und Olympiateilnehmerin; Bundestagsabgeordnete Marie-Luise Dött; Ismael Klein, Vorsitzender von Stadtmarketing und Verkehrsverein Sprockhövel; Nikolaus Schneider, ehemaliger Vorsitzender der „Evangelischen Kirche in Deutschland (ekd)“; Sariborz Molki, ehemaliger Nationalmannschafts-Kanute und nach seiner Flucht aus dem Irak Hausmeister bei der Stadt; Oliver Keymis, Regisseur und Vizepräsident des Landtages NRW; Rita Gehner, Organisatorin des Neujahr-Empfanges, und Safet Mistele, Tänzer, Folkwangabsolvent und Schüler von Pina Bausch.

Neujahrsempfang: Vielfalt der Kulturen

Motto lautete „Die einen bauen Mauern, die anderen Windmühlen“



Ulli Winkelmann, parteiloser Bürgermeister der Stadt Sprockhövel. Fotos: Kathagen



Dietmar Bierenbreier (r), Vorsitzender vom Stadtkulturring Sprockhövel, und Ismael Klein begrüßen die geladenen Gäste.

Der traditionelle Neujahrsempfang der Stadt Sprockhövel fand in Golfhotel Vesper statt. Ausgerichtet wurde er, wie auch in den vergangenen Jahren, von Stadtmarketing, Verkehrsverein sowie dem Stadtkulturring.

Das Motto des Empfanges war in diesem Jahr „Vielfalt der Kulturen – Wenn der Wind der Veränderungen weht, bauen die einen Mauern und die anderen Windmühlen!“ Dietmar Bierenbreier, Vorsitzender vom Stadtkulturring Sprockhövel, und Ismael Klein, Vorsitzender von Stadtmarketing und Verkehrsverein Sprockhövel, begrüßten die geladenen Gäste, in breiter Präsenz vertreten aus Politik und Wirtschaft und vielen anderen Bereichen. Ebenfalls waren Gäste aus Armenien, dem

Iran und Syrien geladen. Es moderierte Edda Dammüller, Redakteurin beim WDR.

Der Bürgermeister der Stadt Sprockhövel, Ulli Winkelmann, begann mit seiner Ansprache zum aktuellen Thema. In diesem Jahr begrüßte er zum ersten Mal Bürgermeister aus Ennepetal, Gevelsberg, Hattingen und Schwelm, im Laufe des Vormittags traf auch noch Olaf Schade, der neue Landrat des Ennepe-Ruhr-Kreises, ein.

„Der Vielfalt der verschiedenen Kulturen in unserer heutigen Gesellschaft dürfen wir nicht mit einer Gleichgültigkeit der Werte, sondern mit Respekt und einem besseren Verständnis füreinander begegnen, wobei unser Grundgesetz absolute Priorität hat“, sagte Ulli Winkelmann in seiner Anspra-

che. Weiter sagte er: Das Grundgesetz stehe nicht zur Diskussion, es gelte in Deutschland für alle Menschen und alle hier lebenden Kulturen, und diese Werte müssten Bestand haben.

Menschenwürde und Respekt für und untereinander: Auch sollten Zuwanderer und Muslime lernen, dass diese Werte das höchste Gut in unserem Land seien. Wir alle müssten hier Integrationsleistungen stemmen, ökologisch und glaubensmäßig. Dies müsse bereits in der kleinsten Keimzelle, der Familie, stattfinden und dann weiter in Kitas, Kindergärten, Schulen, Sportvereinen und so weiter laufen. Durch die Vielfalt der unterschiedlichen Kulturen in Deutschland könne Europa nur zu einem besseren Ort werden. Der Vortrag fand großen Beifall.

Danach stellte Edda Dammüller die geladene Talkrunde vor, die zum aktuellen Thema „Vielfalt der Kulturen“ kontrovers diskutierte. Zu den Gästen zählten unter anderem Unternehmerin Marie-Luise Dött, Oliver Keymis, Steffi Nerius, Michael Hull, Safet Nisteles sowie Sariborz Molki.

Musikalisch begleitet wurde dieser Vormittag von Henrik Schnutenhaus, Jan Luca Hoven und Alexandre Zindel. Ebenfalls war die Sängerin Anna Christin Sayn geladen, die an diesem Tag ihre wunderschöne Stimme nicht zum Besten geben konnte, da sie an einer Stimmbandentzündung litt.

Am Tisch vorne, Mitte, (v.l.): die parteilosen Bürgermeister Ulli Winkelmann (Sprockhövel) und Dirk Glaser (Hattingen).





Foto: BGL. - Ganzjährig draußen können robuste Kameliensorten in Deutschland nur in den milden Weinbaugebieten wachsen oder in einem Innenhof, wo sie vor starkem Frost und austrocknendem Wind geschützt sind.

Blütenreich ins neue Jahr starten Farbtupfer für den winterlichen Garten

Wie sieht Ihr Garten in den ersten Monaten des Jahres aus? Grau, trübe, kahl? Das muss nicht sein. Denn es gibt eine ganze Reihe Ziersträucher, die unerschrocken den kühlen Temperaturen trotzen und schon sehr früh ihre Blüten zeigen. Landschaftsgärtner verwenden diese gern bei der Gartengestaltung, denn mit ihnen kann man noch vor dem offiziellen Frühlingsanfang erste Farbtupfer setzen, welche die winterliche Tristesse rund ums Haus vertreiben. Während sich die meisten anderen Bäume und Sträucher noch in der Winterruhe befinden, kommen diese sogenannten Frühblüher mit ihren zarten Knospen unserer Sehnsucht nach Frühling in der kalten Jahreszeit entgegen.

Je milder der Winter, je eher erwacht die Blütenpracht

Schon sehr früh öffnen sich beispielsweise die stark duftenden Blüten des Winterschneeballs (*Viburnum 'Dawn'*). Die Knospen sind zunächst fast dunkelrot, voll aufgeblüht zeigt sich dann ein zartes Rosa. Dieser außergewöhnliche Schneeball bleibt über einen langen Zeitraum ein Blickfang im Garten: ab Dezember erscheinen die ersten Knospen und bis zur Hauptblüte im März oder April öffnen sich immer wieder neue. Beeindruckend in der kalten Jahreszeit sind auch die Schneeforsythie (*Abeliophyllum*) mit duftenden, weißen Blüten und der Winterjasmin (*Jasminum nudiflorum*). Beide Gehölze gehören zur Familie der Ölbaumgewächse und entwickeln sich am besten an geschützten, sonnigen bis halbschattigen Standorten. Die leuchtend gelben Blüten des Winterjasmins erinnern ein wenig an Forsythien und sind schon vor dem Blattaustrieb zu bewundern – bei milder Witterung oft sogar schon im Dezember. Werden die grasgrünen, langen Triebe der Pflanze an einem Rankgitter befestigt, kann der aparte Winterblüher an Wänden und Mauern emporwachsen.

Foto: BGL. - Die Schneeheide benötigt wenig Platz und eignet sich deshalb auch ausgezeichnet für kleine Gärten oder den Vorgarten.



GARTEN- UND LANDSCHAFTSBAU GMBH



MEISTER
GÄRTEN
RAHM



Gartenservice rund ums Jahr

AM WALZWERK 7 ☎ 02324 - 6867956 INFO@MEISTER-GÄRTEN.DE
45527 HATTINGEN MOBIL 0170 - 2849714 WWW.MEISTER-GÄRTEN.DE

Mit seinem dichten Kleid aus leuchtend lilarosafarbenen Blüten stimmt der Vorfrühlings-Rhododendron 'Praecox' opulent auf das Gartenjahr ein. Zumeist kann man sich an der Farbenpracht ab März erfreuen, doch in milden Wintern blüht dieser außergewöhnliche Strauch bereits ab Ende Februar. Am besten ist es, ihn an eine geschützte, vom Haus aus gut einsehbare Stelle zu platzieren. 'Praecox' ist halbimmergrün und wirft einen Teil seiner glänzend dunkelgrünen Blätter im Herbst ab. Die Schmuckblatt-Mahonie (*Mahonia beali*) ist dagegen immergrün. Ihre hellgelben Blüten bilden einen auffällenden Kontrast zu den ledrigen, dunklen Blättern. Sie ist ein ganzjährig attraktiver Strauch für lichtarme Standorte und wächst sogar im Schatten hoher Bäume. Ihre Hauptblütezeit liegt im März und April, doch bei milden Temperaturen erscheinen die angenehm duftenden Blüten auch eher. Die Schmuckblatt-Mahonie entwickelt sich am besten an einer vor Wind und Wintersonne geschützten Stelle im Garten. Bei jungen Pflanzen empfiehlt es sich in der kalten Jahreszeit zusätzlich, die Wurzeln leicht mit einer Schutzschicht aus Mulch oder Laub abzudecken.

Weiß, Rosa und Rot

Zu den schönsten und eleganten Frühblühern gehören die Kamelien. Ihre Blüten sind einfach, halb oder ganz gefüllt und faszinieren mit ihrer gleichmäßigen, anmutigen Form. Die einfachen Blüten erinnern an die von Wildrosen, die gefüllten ähneln mit ihrer Üppigkeit denen der Päonien. Von Weiß über Rosa bis zu dunklem Rot reicht das Farbspektrum. Landschaftsgärtner setzen in Deutschland allerdings nur sehr robuste Kameliensorten ins Freie – und auch nur dann, wenn die Voraussetzungen stimmen: Ganzjährig draußen können die Pflanzen beispielsweise problemlos nur in den milden Weinbaugebieten der Republik wachsen oder in einem Innenhof, wo sie vor starkem Frost und austrocknendem Wind geschützt sind. Genauso wie Rhododendren benötigen Kamelien kalkfreie Erde, um sich gut zu entwickeln. Auch mit dem großen Sortiment der Schneeheide (*Erica-carnea*-Sorten) bringen die Experten für Garten und Landschaft Farbe in winterliche Gartenanlagen. Die Pflanzen sind absolut frostunempfindlich. Besonders eindrucksvolle Bilder entstehen, wenn die Zwergsträucher in Gruppen gepflanzt werden und dann regelrechte Blütenteppiche bilden. Von Weiß über die verschiedensten Rosatöne bis hin zu dunklem Rotviolett – das Farbangebot ist der Schneeheide ist besonders umfangreich. Auch die Blütezeit erstreckt sich über einen langen Zeitraum: Die ersten Sorten zeigen ihre Pracht schon im November, die letzten verblühen erst im April. Werden sie geschickt kombiniert, kann man sich den ganzen Winter über Farbe im Garten freuen. Auch nach der Blüte bleibt die Schneeheide attraktiv, denn die Pflanzen sind immergrün und haben schöne, nadelförmige Blättchen. Bei manchen Sorten färben diese sich im Winter dekorativ bronzegrün. Die Schneeheide benötigt wenig Platz und eignet sich deshalb auch ausgezeichnet für kleine Gärten oder den Vorgarten. BGL

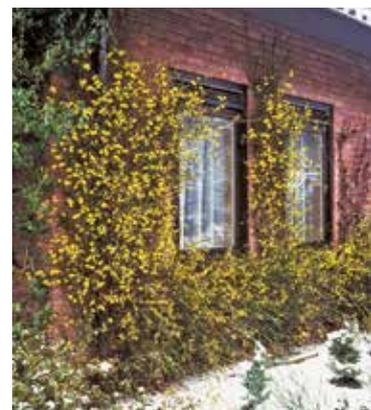


Foto: BGL. - Die leuchtend gelben Blüten des Winterjasmins erinnern ein wenig an Forsythien. Werden die langen Triebe der Pflanze an einem Rankgitter befestigt, kann der aparte Winterblüher an Wänden und Mauern emporwachsen.



Über ein Drittel alle aktiven Feuerwehrleute der Stadt Sprockhövel erwarben das Sportabzeichen. Neben den normalen Diensten und Ausbildungseinheiten trainierten sie hierfür über mehrere Monate. Eine hervorragende Unterstützung leisteten hierbei Mitglieder des TV Haßlinghausen, die das Training organisierten, die Anforderungen für die einzelnen Altersstufen benannten und mit Tricks und Tipps begleiteten. Der Leiter der Feuerwehr Christian Zittlau bedankte sich bei den Verantwortlichen des TV Haßlinghausen recht herzlich für die Unterstützung sowie bei allen aktiven Teilnehmern für den Erwerb des Sportabzeichens. Bei der Urkundenübergabe waren auch der Kreisbrandmeister Rolf-Erich Rehm und der Bürgermeister Ulli Winkelmann anwesend. Beide bedanken sich ebenfalls für die hervorragende Leistung der Feuerwehrleute.



„2 Flügel: Wo auch immer“

Christina Brudereck und Ben Seipel werden mit Lieblingsliedern und Geschichten in der Glückaufhalle in Niedersprockhövel gastieren. Der „Bunte Salon“ zeigt sich seit einigen Jahren mit jährlichen Veranstaltungsreihen der Gleichstellungsbüros der Südstädte, des EN-Kreises sowie der VHS EN-Süd.

2 Flügel reist mit dem Publikum um die ganze Welt: Nach Birma und Südafrika und in die Phantasie; nach New York, Bethlehem und nach Hause. Mit fliegenden Worten und mitreißendem Klavierspiel gibt es Lieder und Geschichten voller Widerstand und Hoffnung. Mit Tönen und Texten, Schwarzen, Weißen, Tasten, geht es zu neuen Orten: Für Reiselustige und Nestbauer, Einheimische und alle mit Fernweh. Christina Brudereck liebt es, Geschichten zu erzählen. Ben Seipel liebt Musik. Und sein Instrument, den Flügel. Beide sind virtuos auf ihrem Gebiet. Ein Abend mit 2Flügel ist kein Konzert, ist keine Lesung, aber beides gleichzeitig. Christina Brudereck ist Theologin und Schriftstellerin. Sie verbindet Kultur, Politik und Theopoesie.

Benjamin Seipel ist Pianist und Dozent an der Hochschule für Musik Köln. Seine Improvisationen sind inspiriert von Soul, Jazz und Klassik, Kinderliedern und Hymnen. Das Publikum begegnet beiden Persönlichkeiten, die Zeichen setzen für Gerechtigkeit und Gütekraft. Frauen wie Männer sind zu diesem Bunten Salon herzlich willkommen!

Aus bisherigen Kritiken:

„Ein dichtes, musikalisches Erlebnis für alle Sinne.“ (DEUTSCHLANDFUNK)

„Für Fans von Bono, New York und Pippi Langstrumpf.“ (WAZ)

Der Vorverkauf startet ab dem 15. Dezember in beiden Bürgerbüros, beiden Stadtbüchereien und beiden örtlichen Buchhandlungen Sprockhövels sowie der VHS EN-Süd in Gevelsberg.

Weitere Informationen: Gleichstellungsbüro der Stadt Sprockhövel, Rathaus Haßlinghausen, Rathausplatz 4, Telefon direkt (ohne Anrufbeantworter!) 02339/917-347

Toller Jahresabschluss

Silber mit der NRW-Auswahl bei der Deutschen Mannschaftsmeisterschaft der Landesverbände



Da hat die Sprockhövelerin Judoka und TSG-Trainerin Désirée Haarmann sich schon einmal ein vorweihnachtliches Geschenk gemacht. Für ihr guten Leistungen wurde sie in die NRW-Auswahl berufen, um mit der Mannschaft um den Titel des Deutschen Mannschaftsmeisters der Landesverbände zu kämpfen. Ausgetragen wurden die Wettkämpfe in Holle. Da die NRW-Kämpferin, die für das Schwergewicht vorgesehen war, ausfiel, rutschte Désirée hoch und hatte es nun mit deutlich schwereren Kämpferinnen zu tun. Désirée blieb jedoch in ihren Begegnungen siegreich. Lediglich gegen die Kämpferin aus Bayern musste die junge Athletin eine Niederlage einstecken. Désirée führte schon, konnte sich aber im Bodenkampf nicht mehr aus einem Haltegriff befreien. Gegen Bayern gab es auch die einzige Niederlage (7 : 6). In den Mannschaftskämpfen gegen Sachsen, Hessen und Niedersachsen blieb Désirée mit dem Team siegreich. So hieß es am Ende Silber mit dem Team. Leider wird es diese Maßnahme, die immer einen tollen Abschluss für die Athleten bildete, in dieser Form nicht mehr geben.

Cafè 50+



Tel.: 02339 / 917-316

Niedersprockhövel

Montagsgruppe jeden Montag 14.30 - 16.30 Uhr

Mittwochsgruppe jeden Mittwoch von 14.30 - 16.30 Uhr

in der Gräfer-Villa, Bochumer Str. 31

Dienstagsgruppe jeden Dienstag 15.00 - 17.00 Uhr

im Haus Heine, Hauptstr. 4, Frau Lock, Tel.: 02324 / 72189

Hauptschule Niedersprockhövel, Dresdener Str. 45

Seniorenclub

in der Aula 14-täglich dienstags ab 15.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Frau Offermann, Tel.: 02324 / 71527

Senioren und Schüler surfen gemeinsam im Internet

jeden Mittwoch von 13.30 - 15.30 Uhr Leitung: Herr Schwarz

Allgemeiner PC - Kurs für Anfänger

- Senioren und Schüler lernen zusammen am PC -

jeden Donnerstag von 13.30 - 15.30 Uhr Leitung: Herr Dr. Hellinger

Nächster Termin

Senioren - Preisskat



Mittwoch,
3. Februar,
14 Uhr

Seniorenkat

jeden Montag ab 13.30 Uhr

Begegnungsstätte Niederstüter,

Gedulderweg 80, 45549 Sprockhövel

Tel.: 02339 / 917-316

**Seniorentanz - Tanzparty
mit Live-Musik**

1 x im Monat samstags
außerhalb der Schulferien
Beginn: jeweils um 14 Uhr
Eintritt: € 3,00



Grundschule Haßlinghausen,
Geschwister-Schöll-Straße 6,
45549 Sprockhövel



AWO – OV-Hiddinghausen hat gewählt

In der letzten Mitgliederversammlung wurde ein neuer Vorstand gewählt. Die 1. Vorsitzende, Ursula Oberdick, 2. Vorsitzende, Sigrid Lauer, Kassiererin, Annegret Beil, Schriftführer, Fritz Oberdick, stellvertretende Schriftführerin, Helga Priska Giese-Hantschmann wurden in ihren Ämtern bestätigt. Als stellvertretende Kassiererin wurde Hannelore Dittrich gewählt. Auf Anregung des AWO – EN Kreisverbandes wurde eine neue Ortsvereinsatzung beschlossen.

Rückschauend auf den Basar 2015 wurde laut der Vorsitzenden ein gutes Ergebnis erzielt. Auch dieses Jahr können wieder soziale Projekte unterstützt und gefördert werden.



Der erweiterte AWO-Vorstand des OV's Sprockhövel-Hiddinghausen. 1. Reihe sitzend: Anita Gotowik, Helga Giese-Hantschmann, Christel Richter, 2. Reihe stehend: Vorsitzende, Ursula Oberdick, Leni Frenz, Lissy Mühlig Heidi Voiß, Hannelore Dittrich, 3. Reihe hinten stehend: Fritz Oberdick, Marianne Hilpert, Andrea Wunderlich-Homer, Annegret Beil, Inge Grünthal, Sigrid Lauer
Foto: Privat



Hänsel und Gretel

Die zauberhafte Welt des Märchens verbunden mit der klassischen Welt der Oper wurde den Kindern, Lehrerinnen und Lehrern der GGS Börgersbruch am Freitag, den 11. Dezember 2015 präsentiert.

Zwei Tenöre und eine Sopranistin der „Jungen Oper“ Detmold führten „Hänsel und Gretel“ von Engelbert Humperdinck mit Schwung, Dynamik und reichlich Humor auf. Kinder und auch Lehrerinnen wurden in ihre Inszenierung eingebunden. Ein wundervolles Musikereignis!



Image
Nächster Erscheinungstermin:
**Donnerstag,
4.2.2016**
Anzeigenschluss:
Montag, 25.1.2016

GARTEN- UND LANDSCHAFTSBAU GMBH
MEISTER GÄRTEN RAHM
Gartenservice rund ums Jahr
AM WALZWERK 7 · 45527 HATTINGEN
☎ 02324 - 6867956
WWW.MEISTER-GÄRTEN.DE

IHR SKODA PROFI IN WITTEN
Service
kogelheide
Willkommen in der Auto Familie.
Kogelheide GmbH - Wittener Str. 106
58456 Witten-Herbede - Fon (02302) 970 200
www.kogelheide.de

- Erd-, Feuer- und Seebestattungen
- Bestattungsvorsorge
- Erledigung aller Formalitäten
- In- und Auslands-Überführungen
- Eigene Ausstellung und Abschiedsräume

Bestattungen seit 1951
Hilgenstock
Inh. Heinz-Günter Sirrenberg e.K.

Beerdigungsinstitut seit 1889
Sirrenberg
Fachgepr. Bestatter

Bestattungen Hilgenstock
Inh. Heinz-Günter Sirrenberg e.K.
Hattinger Straße 24
45549 Sprockhövel
Telefon 0 23 24 / 73 489
Telefax 0 23 24 / 77 656
e-Mail info@bestattungen-hilgenstock.de
Internet www.bestattungen-hilgenstock.de

Beerdigungsinstitut Heinz-Günter Sirrenberg
Mittelstraße 82
45549 Sprockhövel (Haßlingh.)
Telefon 0 23 39 / 26 25
Telefax 0 23 39 / 63 10
e-Mail info@bestattungen-sirrenberg.de
Internet www.bestattungen-sirrenberg.de

Wir sind Partner von
Deutsche Bestattungsvorsorge-Treuhand AG
Kuratorium Deutsche Bestattungskultur GmbH

Einzigste zertifizierte Bestatter in Sprockhövel

Image
Titelbild: Barbara Scharloh, Stadt Sprockhövel
Herausgeber: Monika Kathagen · Thiestraße 7 · 58456 Witten
Verlag und Redaktion: Kathagen-media press
☎ 023 02/98 38 980 • Fax: 023 02/98 38 989 • E-Mail: info@kamk.de • www.kamk.de
Anzeigen und Redaktion: B. Böhner-Danz, I. Haack, C. Hamacher, M.+U. Kathagen, U. Lindner, R. Schletter, T. Strehl (Es gilt die Verlagsanschrift)
Verteilung: SDW Prospektwerbung, Bochum
Druck: Hitzegrad Print & Medien Service GmbH, Dortmund
Erscheinungsweise und Auflage:
Monatlich, kostenlos, Auflage 16.500 Exemplare. Haushaltsverteilung u.a. in Niedersprockhövel, Haßlinghausen, Obersprockhövel, Gennebreck, Niederstüter, Hiddinghausen und Elfringhausen. Es gilt die Preisliste Nr. 4 vom 1.01.2013. Die vom Verlag gestalteten Anzeigen und Texte bedürfen zur Veröffentlichung in anderen Medien der schriftlichen Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingereichte Bild- und Textmaterial usw. übernimmt der Verlag keine Haftung. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.



HAMMERTALER BAUSTOFFE

Alle Artikel nur so lange der Vorrat reicht! Angebote gültig bis 31.01.2016. Preise inkl. MwSt.

Novasan Lava-Dekor

Mineraldekor für Gartenanlagen.
Zur Drainage & Bodenverbesserung.



4,99
pro 20kg Sack

Streusalz

Jetzt für den Winter aufrüsten!

25kg: 4,80 €
50kg: 9,50 €

4,80
pro 25kg

Acryl-Mütze

Thinsulate



4,49
pro Stück

Jetzt auch warme

Warnschutzjacken

bei den Hammertalern

- Steppfutter
- Fleecekragen
- abtrennbare Ärmel
- Kapuze im Kragen

29,95
pro Jacke

Anfeuerholz

4 kg Sack

1,99
pro 4 kg Sack

Winterhandschuh

Winterhandschuh mit Acryl-Trägergewebe,
Latex-Schaumbeschichtung für perfekten
Grip. Isolierung gegen Kälte.



4,95
pro Paar



Hammertaler Baustoffe GmbH
Im Hammertal 99a
58456 Witten

Telefon 0 23 02 / 2 82 56-0
E-Mail info@hammertaler-baustoffe.com

Öffnungszeiten
Mo.-Fr. 6.00-16.00 Uhr
Sa. 7.00-12.00 Uhr

Internet:
www.hammertaler-baustoffe.com

Unser Lagerprogramm

- Baustellenbeton schon ab 0,25 m³
- Betonsteinpflaster in div. Farben
- alle gängigen Randsteine und Blockstufen
- Schüttgüter aller Art
- Kunststoffrohre und Schächte