

ImageSprockhövel

MONATSMAGAZIN FÜR SPROCKHÖVEL UND UMGEBUNG

www.kamk.de

**Image verlost
15 Gutscheinebücher!**

Außerdem: Image Magazin-Leser erhalten
jetzt exklusiv **25 Prozent Rabatt**
auf die UVP von 22,95 € mit Code17!
Lesen Sie dazu auf S. 6

10 x

**Gewinnen
Sie Ihren Weih-
nachtsbaum,
s. Seite 34!**



„Bewegte Herbstferien“, TSG-Woche mit abwechslungsreichem Sport, lesen Sie auch Seite 10; Foto: Andrea Haarmann

Regional! Lokal! Genial!

ENERGIE VOM PROFI.

www.stadtwerke-hattingen.de

Stadtwerke
Hattingen®



Liebe Leser,

wir sehen uns zwar vorm Fest noch einmal, aber was Weihnachten angeht, müssen wir schon seit Jahren eine Zeitverschiebung beobachten. Deswegen schon an dieser Stelle: Das Team vom „Image“-Magazin und alle Geschäftskunden wünschen Ihnen eine entspannte Adventszeit, und wenn es soweit ist, ein frohes Fest und einen heiteren Rutsch ins neue Jahr. Aber ich bin ein wenig vom Thema abgekommen: die Zeitverschiebung, und das ohne Einsteinsche Relativität. Aufmerksamen Zeitgenossen wird nicht entgangen sein, dass bereits Ende September das erste Weihnachtsgebäck heimlich, still und leise ins Warenangebot geschlichen ist. Keinen Monat später haben fortschrittliche Geschäftsleute die ersten Auslagen mit Winterpanoramen verziert und mit Kunstschnee ausgeschäumt. Marktplätze werden im Schein einer milden Herbstsonne mit Bretterbuden und Märchenszenarien ausgestattet. Kurzum: Wir sind der Zeit ohnehin voraus. Auch wenn's fröhlich werden soll: Diabetiker und Depressive haben gerade in dieser Zeit Probleme, die sind aber lösbar. Haben Sie schon alle Geschenkideen eingesammelt? Wenn nicht, macht nichts. Wir geben Tipps: Verschenken Sie doch Wohlbefinden. Oder einfach was Glänzendes.



Thomas Sehl

Standesamt mittwochs geschlossen

Voraussichtlich bis Ende Januar 2018 bleibt das Standesamt der Stadt Sprockhövel mittwochs wegen einer Aus- und Fortbildungsmaßnahme geschlossen. Die Öffnungszeiten sind somit montags, dienstags, donnerstags und freitags von 8 – 12 Uhr und Montagnachmittag von 14.00 – 16.30 Uhr.

Ihr Pilates Studio in Witten



Federleicht
Pilates Studio

Unsere Anfängerkurse:
montags 17 Uhr, dienstags 19.20 Uhr,
mittwochs 17.45 Uhr und
donnerstags 19.20 Uhr

Astrid Möller · Im Hammertal 85 · 58456 Witten
Fon 0163.770 30 07 · www.federleicht-pilatesstudio.de

Taxi- & Funkmietwagen Breitenborn

Sandra Breitenborn

- Personenbeförderung
- Flughafenstransfer
- Krankenfahrten –
- Kurierdienste
- für alle Krankenkassen zugelassen

Großraumwagen – bis 6 Personen

0 23 24 / 34 44 854

45549 Sprockhövel • Dienstzeiten: Mo.-Do. 7-24 Uhr,
Fr. 7-ca. 1.30 Uhr, Sa. ab 21.30-ca. 4 Uhr, So. 9-24 Uhr



Fördermittelberatung

Nächster Termin:

12. Dez.

Regelmäßig, jeweils am 2. Dienstag eines jeden Monats, in der Zeit von 14 Uhr bis 17 Uhr finden Fördermittelberatungen für Unternehmen und Existenzgründer/-innen im Rathaus der Stadt Sprockhövel, Rathausplatz 4, statt. Ein 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 02339-917201, per Fax 02339-917204 oder per E-Mail doebbelin@sprockhoevel.de gebeten.

Kinder-Weihnachtstheater

Auch in diesem Jahr konnte das Sachgebiet Jugend, Familie und Schule das Witterer Kinder- und Jugendtheater für ein Weihnachts-Theaterstück engagieren. „Morgen, Findus, wird's was geben“ wird am 4.12. im Martin-Luther-Haus, Gevelsberger Straße 3 und am 6.12. in der Glückauf-Halle, Dresdener Straße 11, in Sprockhövel aufgeführt. Beide Vorstellungen beginnen um 15.00 Uhr.

Karten können in beiden Jugendzentren der Stadt Sprockhövel erworben werden. Jugendzentrum Haßlinghausen, Geschwister-Scholl-Straße 6, und AS-Jugendzentrum Niedersprockhövel, Eickerstraße 23.

Ortsumgehung Niedersprockhövel

Neubau der L 70n

Aufgrund der falschen Darstellung in dem Presseartikel „Piraten begrüßen OVG-Urteil“ vom 7.11. wird darauf hingewiesen, dass sowohl die Mehrheit des Rates der Stadt Sprockhövel als auch die Verwaltung den Bau der Ortsumgehung (L 70n) für Niedersprockhövel für zwingend erforderlich hält. Die Ortsumgehung hat nach wie vor eine erhebliche Bedeutung für die Stadt Sprockhövel und insbesondere für den Ortsteil Niedersprockhövel. Nur durch den Bau dieser ortsnahen Umgehungsstraße kann das vorhandene und künftige Verkehrsaufkommen leistungsfähig bewältigt und die Ortsdurchfahrt entlastet werden. Außerdem trägt die Ortsumgehung in erheblichem Maße zur Erhöhung der Verkehrssicherheit, insbesondere für Fußgänger, bei. Nachdem die Bezirksregierung Arnsberg den Planfeststellungsbeschluss für den Neubau der L 70n am 12.12.2012 gefasst hatte, wurde Klage gegen diesen Beschluss eingereicht. Das Verwaltungsgericht Arnsberg hat mit Urteil vom 16.04.2015 die Klage abgewiesen. Daraufhin wurde die Zulassung der Berufung beim Oberverwaltungsgericht beantragt. Mit einem Urteil des Oberverwaltungsgerichtes Münster ist Ende des Jahres 2017 bzw. Anfang des Jahres 2018 zu rechnen. Insofern ist der Artikel „Piraten begrüßen OVG-Urteil“ falsch.

Jetzt offiziell:
Bio-Laden & Kürbis-Anbau
in Umstellung auf Bio!

Eigene Ernte:
**Zucchini, Hokkaido,
Butternut, Muscade,
Halloween-Kürbisse**

Gemüse Gebauer
BIO + regional

GemüseGebauer

Alles vom Kürbis: Kürbis-Schoko- & Kürbis-Mandel-Aufstrich, Kürbis-Kokos-Schmalz, Kürbis-Ketchups, kandierte Kürbiskerne, Kürbiskernöl, Kürbis-Kastanien-Suppe

Bio-Laden: Im Hammertal 70 a • 58456 Witten-Buchholz
Montag, Mittwoch, Freitag 9 - 17 Uhr • Samstag 9 - 14 Uhr
Mobil 0177-61 52 390 • www.gemuese-gebauer.de



Eine ungenießbare Schönheit

hatte Bärbel Pauliks auf dem Weg zum Einkaufen in Haßlinghausen entdeckt. Sonst fährt sie diesen Weg mit dem Auto aber an diesem Tag war Sie zu Fuß unterwegs und richtig glücklich, so etwas Schönes gefunden zu haben.

Image sagt DANKE für die Zusendung dieses schönen Bildes!



Permanent Make up
Bis Februar 2018:
25% Rabatt

Jubiläum
25 Jahre



Ihre Kosmetikerin seit 25 Jahren!
KOSMETIK OASE
Beauty & Fashion
Inh. Christiane Dombrowski

Die besondere Geschenkidee:
Verschenken Sie zu Weihnachten eine Wellness-Behandlung Ihrer Wahl.
Gutscheine bei mir erhältlich.

Wellness-Behandlung „Harmonie“
Beim Kauf eines Gutscheines für diese Behandlung erhalten Sie zusätzlich eine Rückenmassage. **59,-**

Wuppertaler Straße 35 · 45549 Sprockhövel · Tel. 0 23 24 / 7 34 65
Öffnungszeiten: Mo., Di., Mi., Fr. 8.00-18.00 Uhr · Do. 8.00-15.00 Uhr · Sa. 10.00-13.00 Uhr
Auch ab 7.00 Uhr oder nach 18.00 Uhr 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: 023 24 / 902 35 23 (24 Std. erreichbar)

Image

Nächster
Erscheinungstermin:

Donnerstag, 21.12.2017
Anzeigenschluss: Freitag, 8.12.2017

Wir für Sie vor Ort ... Gewinnen Sie 30 Euro

Auf dieser Seite finden Sie Kleinanzeigen, die alle mit Zahlen versehen sind. Bei drei dieser Anzeigen haben wir außerdem ein kleines Glückskleeblatt versteckt. Merken Sie sich die drei Zahlen derjenigen Anzeigen, die mit einem Kleeblatt gekennzeichnet sind.



Diese drei Zahlen und Ihren Absender (E-Mail-Adresse oder/und Telefonnummer nicht vergessen) schicken Sie per Postkarte ausreichend frankiert an die **Image-Redaktion, Thiestraße 7, 58456 Witten** oder einfach per E-Mail an sb@kamk.de mit dem Stichwort „Preisrätsel Sprockhövel“. Einsendeschluss ist der 10.12.2017. Teilnahmeberechtigt sind alle über 18 Jahren mit Ausnahme der Mitarbeiter des „Image“-Magazins und deren Angehörige. Der Rechtsweg ist wie immer ausgeschlossen. Der Gewinner des 30-Euro-Preises wird per E-Mail oder telefonisch benachrichtigt.

Glücksklee-Gewinnspiel November
Die Gewinner von jeweils 30 € für sind: Anneliese Rakowski und Frank M. Rimkus, Witten; Tobias Brune, Wetter, und Bärbel Jülke, Hattingen. Image sagt herzlichen Glückwunsch.



W. BRÜGGERHOFF
HEIZUNG - SANITÄR
UMWELTECHNIK
SEIT 1892
MEISTERBETRIEB
Friedrichstraße 1
45549 Sprockhövel
Tel.: 0 23 24 / 97 18 46
www.brueggerhoffgbr.de

DUO
Optik & Akustik
Das Hattinger Haus für Sehen und Hören

- Brillen
- Sonnenbrillen
- Contactlinsen
- Hörgeräte

Untermarkt 4-8 (Neben dem Alten Rathaus)
45525 Hattingen · Tel.: 0 23 24 - 92 08 0
www.duo-optik-akustik.de

eins//sechs
werbeagentur

Ihr Weg zu einer
Top-Webseite:

einssechs.de/webseite

Thiestraße 7, 58456 Witten
02302 98183-10

GARTEN- UND LANDSCHAFTSBAU GMBH

MEISTER GÄRTEN RAHM

Gartenservice rund ums Jahr

AM WALZWERK 7 · 45527 HATTINGEN
02324 - 6867956
WWW.GARTENBAU-RAHM.DE

Gala • Bau Werning
Straßen- und Tiefbau
Kleinbeckstraße 4 · 45549 Sprockhövel
023 24-7 15 75 · Mobil 0178-3 75 33 71

seyock
elektro haustechnik

Hauptstraße 46,
45549 Sprockhövel,
023 24/9 19 57-0

Große Weilstr. 12,
45525 Hattingen,
023 24/2 13 87



gardenen kriegler
wohnen ist mehr...

Inh. R. Oppermann

- Fensterdekorationen
- Sonnenschutz
- Insektenschutz
- Gardinenreinigung
- Wohnaccessoires

Obermarkt 8
45525 Hattingen

Telefon 023 24 / 2 26 75

Telefax 023 24 / 90 07 06

Geschenke
von Formano



JEMAKO

SIMPLY CLEAN.

Damit Ihr Heim immer sauber und gepflegt bleibt, finden Sie bei JEMAKO viele Putzideen, die perfekt auf Sie und Ihre Bedürfnisse abgestimmt sind. Die Anwendung der Produkte von JEMAKO ist kinderleicht und spart Zeit. JEMAKO bietet Ihnen immer beste Qualität, persönliche Beratung und super Service. Fragen Sie nach dem aktuellen Aktionsflyer. Ich berate Sie gern!

Martin Knapp

Ihr selbständiger JEMAKO Vertriebspartner

WhatsApp: 0171 2167792 · E-Mail: hemaknapp@t-online.de

Adventslieder bei Januarius

Zum offenen Adventsliedersingen lädt die katholische Kirchengemeinde St. Januarius in Niedersprockhövel Groß und Klein am Sonntag, 10. Dezember, dem 2. Advent um 15.30 Uhr ins Gemeindeheim an der Von-Galen-Straße 7 ein. Von klassisch bis modern, von besinnlich bis schmissig ist mit instrumentaler Unterstützung für jeden etwas dabei, auch für die Jüngsten. Zwischendurch besteht die Möglichkeit, sich mit Getränken und Plätzchen zu stärken. Gäste sind herzlich willkommen. Das Adventsliedersingen findet bereits zum dritten Mal statt. Die Organisatoren kommen damit dem Wunsch vieler nach, die gerne Adventlieder singen, aber im familiären Rahmen nur selten dazu kommen.

Rechtliche Betreuungen

Eva Ulrich von der Betreuungsstelle des Ennepe-Ruhr-Kreises informiert am Mittwoch, 13. Dezember, 13 und 16 Uhr, in der Freiwilligenbörse Niedersprockhövel, Hauptstraße 44, über rechtliche Betreuungen und Vorsorgevollmachten. Krankheit, Unfall, Alter oder eine seelische Krise bergen das Risiko, seine Angelegenheiten nicht mehr selbständig regeln zu können. In dieser Situation darf eine andere Person für den Betroffenen nur dann rechtsverbindliche Entscheidungen treffen, wenn sie eine Vollmacht vorlegt oder als Betreuer bestellt ist. Bürger und ehrenamtliche Betreuer, die das Angebot nutzen möchten, sollten sich möglichst telefonisch anmelden. „Auf diese Weise kann besprochen werden, um welches Thema es gehen wird und ob Unterlagen mitzubringen sind.“ Erreichbar ist Eva Ulrich unter der Telefonnummer 023 36/93 22 33.



Mitgliederehrung bei Bauverein: Wie jedes Jahr wurden auch in diesem die Mitglieder des Bauvereins Sprockhövel durch den Geschäftsführer für ihre langjährige Mitgliedschaft geehrt. Ein kleines Dankeschön-Geschenk wurde auch wie üblich überreicht bei der ausgelassenen Feier mit Kaffee und Kuchen im Haupthaus am Eickersiepen. Auf dem Foto zu sehen sind: Hilde Rauschdorf, Bernd Geldmacher, Birgit Pattberg (statt ihres verstorbenen Ehemannes

Horst-Dieter), Bernhard Heck (Geschäftsführer des Bauvereins), Waltraut Lustig, Wolfgang Simrock, Margarete Schorn, Bettina Muthmann (Mitarbeiterin des Bauvereins), Hannelore Meis, Bernd Möller, Christel Hagemann, Werner Hanisch. Es fehlen auf dem Foto die ebenso geehrten John Bassingdale, Gerd Hünninghaus, Werner Nenstiel, Manfred Pottkämper, Gerd Skowronnek und Wilfried Wille.

In vollen Zügen genießen

Seit 28 Jahren führt die Familie Toris jetzt ihr griechische Restaurant „Sirtaki“ in Sprockhövel an der Mühlenstraße 4. Jetzt dürfen sich die Gäste dienstags bis freitags von 12 bis 14 Uhr auf ein Mittagsbuffet zu einem Festpreis (ohne Getränke) freuen. Gäste können dann nach Herzenslust die bekannt guten griechischen Spezialitäten in vollen Zügen genießen.

Das Toris-Team erwartet Sie!

Bibelquiz der Pfadfinder

Im Heim der Gemeinde findet eine interessante Veranstaltung statt: Der Pfadfinder-Stamm St. Januarius lädt am Sonntag, 3. Dezember, um 15.30 Uhr zum Bibelquiz ein. Drei Rateteams spielen gegeneinander, für musikalische Unterhaltung sorgen die Boy-Group St. Januarius, Lukas Schwermann und Nick Schulz. Die Zuschauer müssen keineswegs „bibelfest“ sein, aber Unterstützung der Rateteams ist dennoch erlaubt. Die Veranstaltung endet gegen 18 Uhr.



Auf dem Foto, von links: Beigeordneter Volker Hoven, Frau Hoier (Tochter von Günter Siwiza), Günter Siwiza, Bürgermeister Ulli Winkelmann, Thomas Mai vom Sachgebiet Sicherheit und Ordnung sowie Christian Zittlau, Leiter der Feuerwehr. Foto: Barbara Scharloh

Günter Siwiza 90 Jahre alt

Der ehemalige Hauptbrandmeister Günter Siwiza, Feuerwehrmann aus Leidenschaft, feierte seinen 90. Geburtstag. Nachdem ihm seine ehemaligen Kameraden und Wegbegleiter der Feuerwehr bei seiner Geburtstagsfeier gratuliert hatten, schlossen sich auch Bürgermeister Ulli Winkelmann, Beigeordneter Hoven, Leiter der Feuerwehr Christian Zittlau und Thomas Mai vom Sachgebiet Sicherheit und Ordnung im Rahmen einer kleinen Feierstunde im Rathaus der Gratulation an. Günter Siwiza war schon 1956 in die Feuerwehr eingetreten. 1971 wurde er zum Hauptbrandmeister befördert und musste nach der kommunalen Neugliederung der Stadt Sprockhövel die verschiedenen Feuerwehreinheiten der neuen Stadt als Stadtbrandmeister vereinen.

Ehrenabteilung der Feuerwehr

Kurze Zeit später wurde er darüber hinaus stellvertretender Kreisbrandmeister des Ennepe-Ruhr-Kreises. Auch nachdem er mit seinem 60. Lebensjahr in die Ehrenabteilung der Feuerwehr übertrat, blieb er aktiv und wurde deren Sprecher. Neben vielen anderen Ehrungen wurde er an seinem Geburtstag für sein Lebenswerk für die Feuerwehr mit der erstmalig verliehenen Ehrennadel der Sonderstufe des Kreisfeuerwehrverbandes geehrt.

Ab 28.11.2017
MITTAGSBUFFET
Jeden
Dienstag bis Freitag
12.00 - 14.00 Uhr
10,90 € p.P.*
RESTAURANT Sirtaki
*exklusive Getränke Nicht in Verbindung mit dem Gutscheinbuch.

Image Nächster
Erscheinungstermin:
Donnerstag, 21.12.2017
Anzeigenschluss: Freitag, 8.12.2017

SAVE THE DATE
[Tornister Tag]
Storchmanns Tornister Tag bei
Ihrer Auto Familie Kogelheide in Witten-Herbede
3. Februar 2018
9.00 - 16.00 Uhr
SAVE THE DATE

STEAKHOUSE
Rose

Bitte reservieren Sie rechtzeitig!
Heiligabend geschlossen
1.+2. Weihnachtstag durchgehend geöffnet:
Reservieren Sie Ihren Tisch um 11.30, 14.00, 17.00 oder um 20.00 Uhr
Silvester: Tischreservierungen möglich um 17.30 oder 20.00 Uhr
* **Neujahr** geöffnet ab 17 Uhr *
An allen Feiertagen speisen Sie a la carte.

Hauptstraße 79 · 45549 Sprockhövel · Telefon: (023 24) 97 16 13
Öffnungszeiten: Dienstag – Sonntag: 11.30 – 14.30 Uhr u. 17.30 – 23.00 Uhr
Montag: Ruhetag

Sondermann's
Zur Bergeshöh
DAS ETWAS ANDERE LANDGASTHAUS

*Eine besinnliche Adventszeit,
fröhliche Weihnachten und ein
gesundes Jahr 2018 wünscht Ihnen
Ralf Sondermann und Team.*

*Auch im neuen Jahr möchten wir Sie
wieder wie gewohnt kulinarisch verwöhnen!*

Zur Bergeshöh • Höhenweg 89 • 58332 Schwelm
Tel.: 02336 49 59 8 77 Mobil: 0172 260 17 80 e-Mail: info@bergeshöh.de
Mi - So 11-23 Uhr, Mo & Di Ruhetag • Küchenzeiten: durchgehend

MITMACHEN: Image verlost 15 Gutscheinbücher!

Image Magazin-Leser
erhalten jetzt exklusiv
25 Prozent Rabatt
auf die UVP von 22,95 €
mit Code17!



Gültig ab sofort bis zum 28. Februar 2019, ist das Buch erhältlich im Handel und im Internet unter www.gutscheinbuch.de.

Ein Fest für Genießer im Ennepe-Ruhr-Kreis

Genussmomente zu Weihnachten verschenken mit dem blauen Gutscheinbuch

Weihnachten rückt näher und damit auch die Suche nach den passenden Geschenken. Am besten sollte es etwas Besonderes sein, an dem die Lieben lange ihre Freude haben. Genussmomente mit Langzeitwirkung bietet die „Schlemmerreise mit Gutscheinbuch.de Ennepe-Ruhr-Kreis & Umgebung“. Der Gastro- und Freizeitführer enthält 2 für 1- und Wert-Gutscheine für Restaurants, Freizeit, Wellness, Shopping und vieles mehr. Beschenkte dürfen damit über ein Jahr lang auf Entdeckungsreise durch ihre Region gehen – ein Geschenk, das auch noch lange nach Heiligabend Genießer-Wünsche wahr werden lässt.

239x genießen in der Region

Ein leckeres Abendessen, ein spannender Tag in der Therme oder ein ausgiebiger Shopping-Trip: Die „Schlemmerreise mit Gutscheinbuch.de Ennepe-Ruhr-Kreis & Umgebung“ lädt dazu ein, regionale Highlights und Geheimtipps ausgiebig zu erkunden. Unter dem Motto „2x genießen, 1x zahlen und viele Rabatte“ bietet das blaue Gutscheinbuch eine große Auswahl an Gutscheinen aus Bereichen wie Gastronomie, Wellness, Freizeit, Kultur oder Shopping. Restaurants spendieren oftmals das zweite Hauptgericht, beim Wellness muss der Partner für die Anwendung nichts bezahlen, im Theater ist die zweite Eintrittskarte gratis oder beim Shoppen winken Rabatte.

Entdecken, genießen und sparen im Ennepe-Ruhr-Kreis
Mit dabei in der Ausgabe 2017/2018 sind unter anderem:

→ Steak House Black Angus, Gelvesberg → Restaurant Einhorn, Hattingen → Hattinger Speisezimmer, Hattingen → Landgasthof Im Holland, Sprockhövel-Haßlinghausen → Fahrgastschiff Freiherr v. Stein, Herdecke → Freibad am Harkortsee, Wetter → u.v.m.

Mehrere Hundert Euro gespart

Mit den 127 Gastronomie- und 112 Freizeitgutscheinen der „Schlemmerreise mit Gutscheinbuch.de Ennepe-Ruhr-Kreis & Umgebung“ lassen sich mehrere Hundert Euro pro Buch sparen. Und für alle, die sich selbst beschenken wollen: Bereits mit dem zweiten eingelösten Gutschein hat sich die Anschaffung meist schon gelohnt.

Titel: Schlemmerreise mit Gutscheinbuch.de Ennepe-Ruhr-Kreis & Umgebung 2017/18

Preis pro Buch: 22,95 Euro UVP
(Image Magazin-Leser erhalten exklusiv 25 % Rabatt mit Code Image17)

Erhältlich: im Handel, unter www.gutscheinbuch.de oder unter der gebührenfreien Bestell-Hotline 0800/22 66 56 00.

Das „Image“-Magazin verlost 15 Stück davon. Wer eins gewinnen möchte, schreibt eine Postkarte mit dem Stichwort „Gutschein“ oder schreibt einfach eine E-Mail mit demselben Stichwort. Der Einsendeschluss ist 10.12.2017. Die Gewinner-Namen werden veröffentlicht, gleichzeitig bekommen die Gewinner das Gutscheinbuch per Post nach Hause geschickt. Deswegen an die E-Mail-Fraktion: Bitte schreiben Sie auch Ihre Anschrift in den E-Mail-Text!

Und nun die Adressen, Post und E-Post: „Kathagen media+kommunikation, Thiestraße 7, 58456 Witten“ oder sb@kamk.de.



Rund 50 mal pro Jahr nehmen Privatpersonen und viele Firmen den Service von „pottfeuer“ bundesweit in Anspruch. Und wenn gewünscht, kann die Firma mit Partnern auch die gesamte Abwicklung einer Veranstaltung übernehmen – Getränke oder Festzelt inklusive. Foto: Ingimage

Eigene Marke für ein Fleisch Kähne und Mizgalski sind die Grillprofis

Axel Kähne und Markus Mizgalski sind die Grillprofis. Das erfolgreiche Grillbuch „Pottfeuer - Grillen an der Ruhr“ und gemeinsame Veranstaltungen ließen sie zu der Entscheidung kommen, ihre berufliche Laufbahnen zusammenzulegen.

In ihrem Ladenlokal am Glashüttenplatz 4 in Sprockhövel werden Grills, Grill- und Kochzubehör sowie hochwertiges Rindfleisch aus der Region verkauft. Mittlerweile haben Axel Kähne und Markus Mizgalski mit „RUHRrind“ eine eigene Marke für ein Fleisch, das aus tiergerechter Haltung von regionalen Betrieben stammt und exklusiv für ihren Betrieb „pottfeuer“ ausgesucht ist.

Dazu gibt es beispielsweise mit der „pottWurst“ oder der „Currytunke“ weitere von den beiden entwickelte Spezialitäten. Dabei lautet stets die Vorgabe, traditionelle und regionale Zutaten zu verwenden. Zusätzlich werden typische Elemente der Ruhrpott-Küche eingebunden. Dabei suchen Axel Kähne und Markus Mizgalski Anregungen in der ganzen Welt und vor der Haustür. Denn die Idee hinter „pottfeuer“ ist es, abseits des Medienrummels um „American Barbecue“ ein Stück heimische Grillkultur zu gestalten.

Traditionell und regional

Typische Elemente der Ruhrpott-Küche, traditionell und regional: Das bedeutet allerdings nicht, dass man bei Grill-Workshops oder bei den zahlreichen Caterings nicht auch „Pulled Pork“, „Spare Ribs“ oder „Chicken Wings“ bekäme. Aber man kann für seine Party ebenso Kartoffelsüppchen aus dem Gusstopf, gesmokte Rouladen oder Zander vom Heubett ordern. Dazwischen bieten die „pottfeuer-Jungs“, wie sie sich selbst nennen, alles an, was das Herz begehrt. Vom Garnelenspieß bis zum T-Bone-Steak oder geräuchertem Lachs. Und das Beste: Die Auftraggeber müssen sich um nichts kümmern. Man wählt eines der Pottfeuer-Menüs aus, passt es mit den Grillmeistern an die eigenen Wünsche und die Besucherzahl an. Und dann erledigen Axel Kähne und Markus Mizgalski den Rest.

Wir lieben den Genuss

Shoppen & Genießen

jeden Donnerstag bis 21 Uhr

Spirituosen
Feinkost
Weinhandel
Craftbier
Präsente
Restaurant
Events



SONNEN

SCHEIN

Sonnenschein GmbH · Alter Fährweg 8 · 58456 Witten/Ruhr

Telefon: 0 23 02 - 5 60 06 · www.sonnenscheiner.de

Es ist gar nicht mal so teuer,
Männer glücklich
zu machen!



Jetzt längere
Öffnungszeiten

Manchmal genügt eine Grillzange!

pottfeuer
Der Grill-Shop

Grills + Zubehör + Fleisch + Gutscheine

Glashüttenplatz 4 +++ 45549 Sprockhövel

02339/12 66 810 +++ pottfeuer.de

Di - Fr: 9 - 19 +++ Sa: 9 - 14



Sprockhövel im Advent: Hier wird gemütlich gefeiert

Am ersten Adventwochenende in Haßlinghausen, am zweiten dann in Niedersprockhövel

Auch in diesem Jahr wird in Sprockhövel in der Adventszeit wieder gefeiert. Klein und gemütlich soll es sein. Bekannte und Freunde treffen, das gehört einfach dazu. In Haßlinghausen findet am ersten Adventwochenende das Adventsfest statt, in Niedersprockhövel gibt es am zweiten Wochenende den Nikolaus- und Kunstmarkt sowie das Konzert der Krebshilfe Sprockhövel/Hattingen in der Zwiebelturmkirche.

In Haßlinghausen lädt das Adventsfest in die Mittelstraße 16 bis 22 ein. Am Samstag, 2. Dezember, 16 bis 22 Uhr, und am Sonntag, 3. Dezember, von 11 bis 18 Uhr, trifft man sich zu Glühwein und Feuerzangenbowle. Gegen 17 Uhr werden die Gewinner der Tombola ausgelost. Und am Sonntag haben auch die Geschäfte zwischen 11 und 16 Uhr geöffnet.

Der Nikolausmarkt in Niedersprockhövel startet am Freitag, 8. Dezember, 17 Uhr. Ein erstes Highlight ist dann um 19 Uhr das Konzert in der Zwiebelturmkirche mit den „Soul Brothers“ zugunsten der Krebshilfe Sprockhövel/Hattingen. Die Sänger John Alexander, Daniel Keeling und Kirk Smith („The Soul Brothers“) gehören ohne Zweifel zu den besten Soul- und Gospelstimmen in Deutschland. Der New Yorker Sänger und Entertainer John Alexander performte als Kammersänger beim NEC Opera Program, war unter anderem Backgroundsänger bei Country-Superstar Kenny Rogers und konnte sogar Hillary Clinton schon mit seiner Stimme faszinieren. Darüber hinaus trat er in der berühmten U.S. Fernsehshow „Good Morning America“ mit Diane Sawyer auf. Zuletzt tourte John Alexander mit den „Golden Voices of Gospel“ durch Europa. Zusammen mit Daniel Keeling und Kirk Smith wird er auch die Besucher des Sprockhöveler Konzertes in eine besondere Stimmung versetzen. Karten gibt es bei der Volksbank. Nach dem Konzert gegen 20.30 Uhr bleibt Zeit für einen Glühwein und Gaumenfreuden, die es in den Büdchen an der Kirche gibt.

Am Samstag, 9. Dezember, hat der Markt von 15 bis 22 Uhr geöffnet. An diesem Tag und auch am Sonntag kann man in der Kirche wieder viele verschiedene Krippen im Rahmen einer Ausstellung bewundern. Am Sonntag, 10. Dezember, öffnet der Markt nach dem Gottesdienst.

Kunsth Handwerk der Kunst- und Kulturinitiative

Zum dritten Mal findet an diesem Adventswochenende im Veranstaltungsraum der Sparkasse Sprockhövel, Hauptstraße 68, der Weihnachts-Kunstmarkt der Kunst- und Kulturinitiative statt.

Folgende Künstler nehmen diesmal teil: Christiane Eppendahl (Kreuzstich-Design), Andreas Falke (Zeichnungen, Radierungen, Kaffeeflecken), Henner Gräf (Steinbildhauerei), Beate Hartwig (Künstlerkarten),



Am Samstag und Sonntag, 9. und 10. Dezember, werden in der Zwiebelturmkirche wieder viele verschiedene Krippen in einer großen und stimmungsvollen Ausstellung gezeigt. Zeit und Muße für Inspiration.
Foto: Pielorz



Das Adventsfest in Haßlinghausen lockt am ersten Adventswochenende auf die Mittelstraße. Dann wird es auch einen verkaufsoffenen Sonntag geben. Und der Nikolaus ist natürlich auch wieder dabei.
Foto: Werbering Haßlinghausen



Gern treffen sich die Sprockhöveler auf dem kleinen Nikolausmarkt an der Zwiebelturmkirche zum Klönen auf einen Glühwein oder Kakao.
Foto: Pielorz

Ingo Hoffmann (Malerei und Skulpturen), Ingrid Janz (Schmuck), Inge Knorr (Bilder, Karten, Textil), Hans-Joachim Kusserow (Fotofantasien), Birgit Leskow (Seifenschätze), Alexandra Luczak /Kreativtheke (Objekte, Textil, Basteln), Beate Seehöfer (Christbaumkugeln), Resi Schnieber (Schmuck, Keramik), Peter Schröer (Papierarbeiten), Pauline Winkelmann (Malerei, Zeichnungen), Regine Winkelmann (Malerei, Zeichnungen), Volker Winkelmann (Architekturzeichnungen).

Die Fairtrade-Gruppe Sprockhövel bietet wieder fair gehandelten Kaffee, Tee, Sekt und Weine (auch im Ausschank) und andere Fairtrade-Produkte an. Außerdem wird ein hochwertiger Druck des berühmten Sprockhövel-Comics „Space Jamiri – Das schwarze Loch“ mit Künstler-Signatur verkauft. Geöffnet hat der Kunstmarkt am Samstag, 9. Dezember, 14 bis 18 Uhr, und am Sonntag, 10. Dezember, 11 bis 18 Uhr. Auch die Sprockhöveler Geschäftsleute wollen an diesem Sonntag ihre Läden von 13 bis 18 Uhr öffnen.

„Es geht um unsere Meile, es geht um Sie“, so WIS-Vorsitzender Lutz Heuser in einem eindringlichen Appell an die Sprockhöveler Einzelhändler. „Wir wollen mit dem Kunstmarkt und dem Markt an der Kirche erreichen, dass die Besucher zwischen diesen beiden Punkten auf der Hauptstraße bummeln und die Geschäfte aufsuchen. Dazu ist es aber notwendig, dass auf der Hauptstraße auch wirklich etwas los ist. Das ist eine Aufgabe, die die Geschäftsleute auf der Meile leisten müssen.“ Der kleine Nikolausmarkt ist nicht unumstritten, fuhr er doch im letzten Jahr ein ordentliches Defizit ein. Trotzdem will man den Markt in diesem Jahr noch einmal anbieten - ohne Standgebühren. anja



*** 8. bis 10.12.2017 ***
Nikolausmarkt
 um die Zwiebelturmkirche mit
verkaufsoffenem Sonntag

Inhaberin: M. Obermann

Fashion Store



**Perfekt
gekleidet
für die Festtage**

Street One **CECIL** s.Oliver

Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 9.30–18.30 Uhr · Sa. 9.30–14.00 Uhr
 Hauptstraße 19 · 45549 Sprockhövel · ☎ 023 24/6866392

Weihnachtswunschbaum für Sprockhöveler Kinder

Zum 7. Mal organisieren die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Freiwilligenbörse Sprockhövel die Weihnachtswunschbaumaktion. Kinder aus Familien, die in Zusammenarbeit mit den Mitarbeiter/innen des Jugendamtes und der Flüchtlingsbetreuung der Stadt ausgewählt wurden, haben ihre Wünsche (bis 25,- €) auf bunte Zettel geschrieben. Der selbstgebaute und liebevoll geschmückte Holzwunschbaum der Freiwilligenbörse, an dem diese Wünsche hängen, wird bis zum 1.12.2017 im Schuhmodengeschäft Geller in Niedersprockhövel stehen. Zum Adventsmarkt in Haßlinghausen werden die Ehrenamtlichen eine Hütte mit Glühwein und selbstgebackenen Plätzchen am 2.12.2017 bestücken. Dort wird der Wunschbaum ebenfalls stehen. Spenderinnen und Spender suchen Wunschzettel aus, besorgen die Geschenke und erfüllen damit Kindern einen Wunsch, den die Familie nicht erfüllen könnte. Der Baum sowie die Wunschliste werden von ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen der Freiwilligenbörse betreut, die für Rückfragen zur Verfügung stehen. Die gekauften und verpackten Geschenke sollen bis zum 15.12.2017 abgegeben werden.

Abgabestellen sind: ➔ montags und dienstags von 10 bis 12 Uhr in der Freiwilligenbörse, Dorfstraße 13, in Haßlinghausen (Tel.: 02339/126235) ➔ dienstags bis donnerstags von 10 bis 12 Uhr in Niedersprockhövel im Büro der Freiwilligenbörse in der Hauptstr. 44 (Tel: 02339/1319134). ➔ Zu den Öffnungszeiten in den Bürgerbüros: (aktuelle Öffnungszeiten sind auch auf der städtischen Homepage angegeben) Die Pakete werden von der Freiwilligenbörse an die Familien weitergegeben, sodass die Geschenke pünktlich am Heiligen Abend unter dem Weihnachtsbaum liegen.

Der Weihnachtswunschbaum steht an folgenden Orten:

- 1. 25.11. – 1.12.2017** Schuhmodengeschäft Geller in Niedersprockhövel
- 2. 2.12.2017** Hütte auf dem Adventsfest in Haßlinghausen



**CUT'N
COLOUR**
 ihr friseur!

cut'n colour
 inhaber rolf bähner
 hauptstraße 15
 45549 sprockhövel
 ☎ 023 24/73097

spontan, ohne voranmeldung
 zum friseur!

*Für Ihre Treue im Jahr 2017
 bedanken wir uns ganz herzlich.
 Wir wünschen Ihnen
 und Ihrer Familie ein frohes Fest
 und ein glückliches Jahr 2018!*

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



**Wir wünschen
Ihnen eine
zauberhafte
Adventszeit!**

„Zeit zum Genießen.“

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

www.volksbank-sprockhoevel.de

Volksbank
Sprockhövel eG



Starten Sie 2018 Ihre Karriere bei uns!

Wir bilden in folgenden Berufen aus:
Orthopädietechnik-Mechaniker/in
Kaufrau/-mann im Einzelhandel

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!



Besser Leben
HAUS DER GESUNDHEIT

Ihr modernes Sanitätshaus für
Gesundheit und Wohlbefinden!

Hauptstraße 62 • 45549 Sprockhövel • Tel. 0 23 24 - 68 69 820
info@sanitaetshaus-besser-leben.com • www.sanitaetshaus-besser-leben.com

Wir begrüßen Sie in unserem Küchenstudio.

Bei uns bekommen Sie eine fachkundige Beratung,
Aufmaß, Lieferung und eine 1A-Montage
aus einer Hand.

Gekennzeichnete Kundenparkplätze zwischen den Häusern 73+75!

HKüchen

Stefan Harke – Harke Küchen
Planung – Verkauf – Montage
– Küchenumzüge

45549 Niedersprockhövel Hauptstraße 71

Telefon 023 24 / 7 85 80 kuechen-harke@gmx.de

Mobil 0177 / 49 35 284 www.kuechen-harke.de

Öffnungszeiten: Mo., Di., Do., Fr. 10.00 – 18.30 Uhr

Mi. 10.00 – 20.00 Uhr u. n. Vereinb.

Samstag Ruhetag



Eine Woche lang wurde den Kindern ein abwechslungsreiches Sportprogramm in der Baumhof-Sporthalle geboten. Die Plätze waren früh vergeben.

Schwerpunkt bei Prävention TSG-Woche mit abwechslungsreichem Sport

Zwanzig Kinder aus Sprockhövel erlebten jetzt wieder das Angebot der TSG Sprockhövel „Bewegte Herbstferien“. Eine Woche lang wurde den Kindern ein abwechslungsreiches Sportprogramm in der Baumhof-Sporthalle geboten. Die Plätze waren früh vergeben. Die schnellsten zwanzig angemeldeten Kinder durften dann eine Woche ein buntes Programm bei verschiedenen Trainern erleben.

Auch in diesem Jahr waren wieder einige „Wiederholungstäter“ dabei. Der Schwerpunkt lag, wie in den Jahren zuvor, auf dem Angebot Gewaltprävention. Dieser Bereich wurde von Andrea Haarmann, der mehrfachen Weltmeisterin und erfahrenen Trainerin im Bereich Gewaltprävention, abgedeckt.

Unterstützung gab es in der Woche von Nico Kadur, der bei der TSG sein „Freiwilliges Jahr“ absolviert. Die teilnehmenden Kinder sollten behutsam mit diesem sensiblen Thema vertraut gemacht werden. Zuerst hieß es, sich kennenzulernen und Regeln für das Miteinander aufzustellen. Vertrauens-, Schrei- und Zweikampfspiele machten den Kindern auch viel Spaß.

Wer ist Täter, und kann jeder Opfer werden?

Wichtig war auch zu erfahren, was Gewalt eigentlich ist; wie sich Gewalt äußern kann; kann ich Gewalt erkennen und vermeiden. Wer ist Täter, und kann jeder Opfer werden? Wie kann ich Hilfe holen oder helfen, ohne selbst in Gefahr zu kommen. Viel Spaß bereitete den Kindern auch immer der Bereich Selbstverteidigung. Ein Highlight für die Kinder war außerdem das abschließende Sumo-Turnier, bei dem es für alle zusätzlich eine Urkunde gibt. Über Mittag waren die Kinder ebenfalls bestens versorgt und betreut.

Einen weiteren großen Schwerpunkt bildeten die verschiedenen Ballspielangebote wie Hockey, Fußball, Tennis und Tischtennis, also alles mit Bällen in fast allen Größen. Diese Angebote fanden dann nach der Mittagspause statt. Aber nicht nur alles rund um den Ball wurde geboten. Den Angebotsreigen eröffnete Ronja Steinberg, die ein flottes Tanzprogramm vorstellte. Weiter ging es am Dienstag mit Manuel Valentin, der für die Kinder Hockey im Angebot hatte, auch ein Angebot, was bei den Kindern immer sehr gut ankommt. Am Mittwoch war dann der Tag der Bälle.



Unterstützung gab es in der Woche von Nico Kadur (r.), der bei der TSG sein „Freiwilliges Jahr“ absolviert. Zuerst hieß es, sich kennenzulernen und Regeln für das Miteinander aufzustellen.





Dank der Unterstützung konnten sechs „Puky Wutsch“, vier Quads und sieben Schubkarren mit Sandspaten angeschafft werden. Foto: Bernd Hölkeskamp

„Puky Wutsch“ und Quads

Musik-Kindergarten erhält Spende vom Club

Dank der großzügigen Spende des „Lions Clubs“ Sprockhövel-Herbede war es dem Förderverein des Musik-Kindergartens am Gedulderweg möglich, neue Kinderfahrzeuge für das Außengelände anzuschaffen.

Dank der Unterstützung konnten sechs „Puky Wutsch“, vier Quads und sieben Schubkarren mit Sandspaten angeschafft werden. Die bestehenden Fahrzeuge wie Laufräder, Roller und Bobby-Cars konnten durch den Kauf der „Puky Wutsch“ und Quads so erweitert werden, dass nun für jedes Kindergartenalter Fahrgelegenheiten zur Verfügung stehen.

Der Förderverein, das Kindergartenteam und besonders die Kinder des Musik-Kindergarten Gedulderweg bedanken sich beim Lions-Club Sprockhövel-Herbede.

Weihnachts-Kunstmarkt

Samstag, 9. Dezember, 14 bis 18 Uhr
Sonntag, 10. Dezember, 11 bis 18 Uhr

Sparkasse Sprockhövel, Hauptstraße 68 (Niedersprockhövel)

KUNST
KULTUR
INITIATIVE
SPROCKHÖVEL



Mit folgenden Künstlern: Christiane Eppendahl (Kreuzstich-Design), Andreas Falke (Zeichnungen, Radierungen, Kaffeeflecken), Henner Gräf (Steinbildhauerei), Beate Hartwig (Künstlerkarten), Ingo Hoffmann (Malerei und Skulpturen), Ingrid Janz (Schmuck), Inge Knorr (Bilder, Karten, Textil), Hans-Joachim Kusserow (Fotofantasien), Birgit Leskow (Seifenschätze), Alexandra Luczak/Kreativtheke (Objekte, Textil, Basteln), Beate Seehöfer (Christbaumkugeln), Resi Schnieber (Schmuck, Keramik), Peter Schröer (Papierarbeiten), Pauline Winkelmann (Malerei, Zeichnungen), Regine Winkelmann (Malerei, Zeichnungen), Volker Winkelmann (Architekturzeichnungen). Die Fairtrade-Gruppe Sprockhövel bietet wieder fair gehandelten Kaffee, Tee, Sekt und Weine (auch im Ausschank) und andere Fairtrade-Produkte an. Eine besondere Attraktion: der Verkauf eines hochwertigen Druckes des berühmten Sprockhövel-Comics „Space Jamiri – Das schwarze Loch“ mit Künstler-Signatur.



Mode pro te
DAMEN UND HERREN

Hauptstraße 31 | 45549 Sprockhövel | 02324-9027229
www.mode-pro-te.de

Levi's Deaigual N.Z.A. Reset
LTB ETERNA N.Z.A. N.Z.A. HATTON

Image

Nächster
Erscheinungstermin:

Donnerstag, 21.12.2017

Anzeigenschluss: Freitag, 8.12.2017

Warm durch den Winter

LUTZ LUCY
Hauptstraße 20 | 45549 Sprockhövel | 02324/9042290
www.lutz-und-lucy.de | www.facebook.com/lutzundlucy

VARILUX®
EIN TAG BRAUCHT MEHR ALS EINE BRILLE!

MEHR ERLEBEN

Jetzt attraktives Varilux Mehrbrillenangebot sichern!

Egal ob für Mode, Sport & Freizeit, zur Entspannung im multimedialen Alltag oder einfach als Ersatz – für jede Sehsituation gibt es die passende Brille. Sichern Sie sich jetzt beim Kauf einer Brille **attraktive Angebote für jede weitere Zusatzbrille** – z. B. mit Varilux Gleitsichtgläsern, Eyezen für entspanntes Nahsehen oder den intelligenten farblosen Gläsern Crizal Transitions von Essilor. Lassen Sie sich diese sensationellen Angebote nicht entgehen!

Kommen Sie vorbei, wir beraten Sie gerne!

Nach Rücksprache machen wir auch **Hausbesuche!**

Hauptstr. 45 · 45549 Sprockhövel
Telefon 02324/78164

Augenoptikermeister
Gunnar Brandes und Pilar Quiles Porta

Danke für Ihr Vertrauen!

Hausärztliches Zentrum Sprockhövel

Vor sechs Monaten sind wir umgezogen in das Gesundheitszentrum, Hattinger Straße 20 bis 22, Sprockhövel. Wir sagen Danke für Ihr Vertrauen und wünschen Ihnen eine schöne Advents- und Weihnachtszeit.

Ihre Hausärzte Dr. med. Anke Carmann - Dr. med. Hubert Kersting - Brigida Klemp, das Praxisteam, Dr. med. Willi Martmöller und Dr. med. Lasse Schäfers als Geschäftsführer



Hausärztliches Zentrum Sprockhövel
Telefon 02324/71833

Schwarzarbeit in der Seniorenbetreuung –

- Anzeige -

Unwissenheit schützt nicht vor Geldbußen – PROMEDICA PLUS zeigt auf, welche Konsequenzen unseriösen Anbietern und ihren Auftraggebern drohen

Deutschland wird immer älter. Geht es nach den Statistikern, wird 2060 jede achte Person 80 Jahre oder älter sein. Folglich steigt der Bedarf an Betreuungsangeboten – insbesondere in der häuslichen Pflege. Vor diesem Hintergrund wittern unseriöse Anbieter ihre Chance und locken mit scheinbar attraktiven Angeboten. Den Anteil der Schwarzarbeit im Betreuungs- und Pflegemarkt schätzt PROMEDICA PLUS auf 85 Prozent. „Wir vermitteln seit über zehn Jahren geschulte Pflege- und Betreuungskräfte aus Osteuropa in deutsche Haushalte und wissen, welche Konsequenzen unseriösen Anbietern und ihren Auftraggebern drohen.“

Risiko Unfall

Erleidet eine Betreuungskraft während der Ausübung ihrer Tätigkeit einen Unfall, haftet der Auftraggeber. Versicherungen verweigern bei Schwarzarbeit regelmäßig den Versicherungsschutz. Auf den Kunden können so Schadensersatzforderungen in unbestimmter Höhe zukommen. Darüber hinaus drohen Sanktionen durch das Finanzamt, die Bundesagentur für Arbeit und

den Rentenversicherungsträger. Angehörige Betreuungsbedürftiger sollten sich daher die Vertragsunterlagen stets aushändigen lassen und diese in Ruhe prüfen. Oft hört man im Umfeld der illegalen Schwarzarbeit auch von Diebstählen oder Betrug, die den zu betreuenden Personen und deren Angehörigen widerfahren sind. Aufgrund der illegalen Beschäftigung ist die Verfolgung dieser Straftaten im Nachhinein sehr schwierig und führt bei den Ermittlungen meist ins Leere.

Transparente Leistungen

PROMEDICA PLUS verbürgt sich offiziell für die Ehrlichkeit, Bezahlbarkeit und Zuverlässigkeit ihrer osteuropäischen Betreuungs- und Pflegekräfte. Die von dem Unternehmen vermittelten Betreuungs- und Pflegekräfte sind Beschäftigte eines Unternehmens der polnischen, nach DIN ISO 9001 zertifizierten, Promedica24 Gruppe, dem europaweiten Marktführer für Betreuungsleistungen von Senioren in Privathaushalten. Sie zahlen Steuern, leisten Sozialabgaben, sind versichert und werden unter Berücksichtigung des Mindestlohns bezahlt. Ihr Einsatz in Deutschland erfolgt im Rahmen der europäischen Dienstleistungsfreiheit. Er ist gesetzlich klar geregelt und gewährt allen Beteiligten absolute Rechtssicherheit. PROMEDICA PLUS setzt sich für eine rechtmäßige, fürsorgliche Rund-um-Betreuung und Pflege von Senioren in Privathaushalten ein und geht in der Branche mit verantwortungsvollem Beispiel voran. Sprechen Sie uns an, wir sind gerne für Sie da!

24 Stunden Betreuung & Pflege PROMEDICA PLUS
Daheim statt Heim



**Ihr Ansprechpartner vor Ort:
Daniela Thiel**

PROMEDICA PLUS Ennepe-Ruhr-Nord

Postfach 3104 | 58422 Witten-Herbede

Tel. +49 2302 17 90 259

ennepe-ruhr-nord@promedicaplus.de

www.promedicaplus.de/ennepe-ruhr-nord



Immer an Ihrer Seite:
Herzlich. Kompetent.
Engagiert.





Mr NRW kennt sich mit Finanzen gut aus

Maik Geilenbrügge (25) an seinem Arbeitsplatz bei der Volksbank in Sprockhövel. Der Bankkaufmann steht derzeit im dualen Studium und möchte eine Führungsposition bei der Bank erreichen. Foto: Pielorz

„Was auf der Welt dreht sich nicht um Geld?“ – Am 9. Dezember ist die Wahl zum Mr Germany

Gerade jetzt in diesen Momenten hat Maik Geilenbrügge das kalte Sprockhövel hinter sich gelassen und wird im sonnigen Ägypten für eine Woche gecoacht. Choreo, Styling und vieles mehr unter südlicher Sonne – alles für die Wahl zum „Mister Germany“ am 9. Dezember in Linstow nahe Rostock. Dort treffen die Sieger der einzelnen Bundesländer aufeinander und einer von ihnen geht mit dem Titel „Mr Germany“ nach Hause.

Bei dem heimatverbundenen Sprockhöveler hält sich die Aufregung in Grenzen. Seine eher zufällige Entdeckung durch die Sprockhöveler Visagistin Britta Meyerling macht ihm keinen Kopf. „Ich habe vorher da überhaupt drüber nachgedacht und jetzt mache ich einige tolle Erfahrungen, aber das ändert nichts an meinem Job und meinen Zukunftsplänen“, erzählt er und zeigt seinen Silberring mit dem Sprockhöveler Wappen, eine Sonderanfertigung mit seiner Liebe zur Zwiebelturmstadt. Seine Familie, so erzählt er, sei seit Generationen im Gärtnerbetrieb tätig und selbstständig. „In den Sommerferien habe ich immer vier Wochen Rasen gemäht, da vibrierten noch am Abend die Finger.“ Mit 14 Jahren sei er moppelig gewesen, habe eine Zahnspange getragen. Fußball habe er gespielt, doch nach etlichen Verletzungen damit aufgehört. „Und ich wusste nach einem Praktikum im Verkäuferbereich, dass ich in jedem Fall etwas mit Menschen machen will.“ Der Kundenkontakt sei es auch und das Wissen um Geld, was ihn bei der Bank reize. „Was auf der Welt dreht sich nicht um Geld? Ist doch toll, wenn man sich damit auskennt“, findet er.

Der Modeljob sei unsicher. „Man muss in der Regel zunächst zu einem Casting und weiß überhaupt nicht, ob man den Job bekommt. Dann sind natürlich Fitness und Ernährung große Themen. Sport zu treiben, das fällt mir nicht schwer, das mache ich auch privat. Ich jogge und bin auch im Fitness-Studio. Aber

die Ernährung, gerade jetzt vor dem Finale: Morgens esse ich Haferflocken mit entrahmter Milch und um 10 Uhr eine handvoll Nüsse. Meistens Walnüsse, denn sie haben wenig Kohlenhydrate. Mittags und Abends gibt es entweder Fisch oder Hähnchen – 200 bis 300 Gramm und die gleiche Portion Gemüse. Man macht ja auch mit, um einen guten Platz zu erreichen.“

Mit Styling hatte er vor seiner Entdeckung auch nichts am Hut. „Meine Haare trage ich immer so und geschminkt habe ich mich auch nicht.“

Wenn er jetzt für ein Fotoshooting oder eine Modenschau gebucht wird, ist das natürlich anders. „Eine Modenschau mache ich aber lieber. Eine Dresserin hilft mir beim Umziehen, muss ja alles schnell gehen. Da sind sogar die Socken schon umgekrempt“, lacht er. In der Regel gefielen ihm auch die Klamotten, die er vorführt. „Ja, manches hätte ich mir vielleicht nicht gekauft, aber wenn man es trägt und sich ansieht, doch, das sieht schon gut aus. Man bekommt ja auch mal Kleidung zugeschickt und die ziehe ich dann schon an. Da ist auch mal etwas dabei, was ich ohne diesen Nebenjob wohl nie angezogen hätte.“

Maik Geilenbrügge ist extrem tiefenentspannt – er sieht sich nicht hauptberuflich im Modebusiness. „Ich kenne mittlerweile etliche Männer, die den Job nebenbei machen. Bei Frauen ist das schwieriger, bei uns geht das schon.“

Aus seiner Heimatstadt fährt jedenfalls die Familie mit Freunden nach Linstow bei Rostock. 35 Personen – Papas Freund ist Busfahrer und alle wollen bei der Wahl zum „Mister Germany“ dabei sein.

Das Umstylen jedenfalls hat seine Grenzen. „Eine andere Haarfarbe ist okay, aber kürzen lasse ich mir die Haare nicht. Das hatte ich mal und da sah ich aus wie ein Monchichi.“

anja

STÄRKSTE TECHNIK!



IHR PROFI FÜR:

- FLAT-TV
- SAT-TECHNIK
- HEIMKINO UND HIFI
- INDIVIDUELLE BERATUNG
- TOP-SERVICE
- REPARATUR IN EIGENER FACHWERKSTATT
- WASCHAUTOMATEN
- TROCKNER • HERDE
- GESCHIRRSPÜLER
- KÜHL- UND GEFRIERGERÄTE
- PC-MULTIMEDIA
- FOTO



SCHNELL & PREISWERT



Kutsch GmbH

Ruhrstraße 21 | 58452 Witten | T +49 (0) 2302 161-0 oder 161-9
verkauf@euronics-kutsch.de | www.euronics-kutsch.de

Frohes Fest auch mit Diabetes

Alle Jahre wieder lockt die Weihnachtszeit mit kulinarischen Köstlichkeiten. Plätzchen, gebrannte Mandeln, Lebkuchen und vieles mehr verführen uns allerorts zum Naschen. Hinzu kommen oft die üppigen Festmahlzeiten im Kreise der Familie. Leider haben die süßen Verlockungen oftmals einen eher bitteren Beigeschmack: Gerade bei Menschen mit Diabetes kann es durch den zusätzlichen Verzehr von süßen und fettigen Speisen zu erheblichen Entgleisungen der Blutzuckerwerte kommen. In seltenen Fällen droht dann sogar Lebensgefahr. Bei dauerhaft erhöhten Blutzuckerwerten von über 200 mg/dl ist ein übermäßiger Verlust von Blutsalzen und Flüssigkeit über den Urin möglich, der wiederum schwere Kreislaufstörungen zur Folge haben kann.

Daher sollten gerade Diabetiker besonders vorsichtig mit weihnachtlichen Köstlichkeiten sein. Prinzipiell gilt hier die Regel: „Nichts ist verboten, aber alles in Maßen“. So ist selbstverständlich die ein oder andere süße Köstlichkeit erlaubt. Man sollte aber darauf achten, sie nur in kleinen Mengen und möglichst nicht regelmäßig zu verzehren.

Dies gilt übrigens auch für frisches Obst, das aufgrund seines Vitamin Gehaltes gemeinhin als sehr gesund angesehen wird. Leider enthalten aber gerade Früchte wie Nektarinen, Mandarinen oder Weintrauben sehr große Mengen an Zucker, der den Blutzucker bei Menschen mit Diabetes unmittelbar in die Höhe schießen lässt. Selbiges gilt für Fruchtsäfte (Apfelsaft, Orangensaft, etc.), die in der Regel ebenfalls viel Zucker enthalten. Daher sollten Menschen mit Diabetes jeweils nur kleine Mengen Obst verzehren.

Trotzdem sollten Menschen mit Diabetes natürlich nicht auf alles Gute verzichten müssen: Gerade Nüsse gelten als gesund und können sich sogar günstig auf Gewicht und Blutzucker auswirken. Insbesondere Walnüsse und Haselnüsse enthalten viele ungesättigte Fettsäuren, die sich wiederum positiv aufs Herz-Kreislaufsystem auswirken. Dies gilt leider nicht für lasierte Nüsse oder etwa die weihnachtlichen gebrannten Mandeln. Auch dunkle Schokolade gilt in mäßigen Mengen als eher günstig. Übrigens haben verschiedene Studien auch dem Zimt eine blutzuckersenkende Wirkung zugeschrieben – leider reichen die zum Backen üblichen Mengen an Zimt nicht aus, um eine wesentliche Wirkung zu erzielen.

Für das Festmahl selbst empfiehlt sich insbesondere die mediterrane Küche: Geflügel und Fisch in Kombination mit frischem Gemüse, Salat und Olivenöl sind optimale Bestandteile einer gesunden Mahlzeit für Diabetiker. Vorsicht ist insbesondere bei den klassischen Sättigungsbeilagen (Nudeln, Reis, Knödel, etc.) geboten, welche größere Mengen an Kohlenhydraten enthalten. Regelmäßige Spaziergänge oder andere Aktivitäten unterstützen die Zuckerverwertung des Körpers und stärken zusätzlich den Kreislauf.

Übrigens ist auch gegen ein Glas Wein oder Bier zum Festmahl nichts einzuwenden. In moderaten Mengen kann sich der Alkohol sogar för-



derlich auf das Herz-Kreislaufsystem auswirken. Aber Vorsicht: In größeren Mengen drohen die bekannten Gefahren des Alkohols für Leber, Bauchspeicheldrüse und andere Organe. Auch sollten Diabetiker, die Insulin spritzen oder andere Medikamente einnehmen, die zu Unterzuckerungen führen können, besonders vorsichtig sein, da der Alkohol die typischen Anzeichen einer Unterzuckerung (Nervosität, Schwitzen, schneller Herzschlag, etc.) verschleiern kann.

Falls sich dennoch typische Anzeichen einer Blutzuckerentgleisung einstellen (starkes Durstgefühl, häufiges Wasserlassen, Sehstörungen, Müdigkeit, etc.) oder gar mit dem eigenen Messgerät erhöhte Werte gemessen werden, sollte nach Möglichkeit nicht abgewartet werden, bis die Hausarztpraxis wieder öffnet, da eine Blutzuckerentgleisung rasch zu bedrohlichen Kreislaufstörungen führen kann. In diesen Fällen sollte umgehend die Notaufnahme einer Klinik, idealerweise mit diabetologischer Fachabteilung aufgesucht werden, um schnell eine passende Behandlung einzuleiten.

Trotzdem sollten Menschen mit Diabetes sich die Freude am Fest und an der Vorweihnachtszeit auf keinen Fall nehmen lassen. Berücksichtigt man ein paar einfache Empfehlungen und genießt die Köstlichkeiten in Maßen, steht dem Frohen Fest nichts mehr im Wege!

Prof. Dr. med. Juris J. Meier
Chefarzt
Diabetes-Zentrum Bochum/Hattingen
 Katholisches Klinikum Bochum,
 Klinikum der Ruhr-Universität Bochum
 • St. Josef-Hospital Bochum
 Gudrunstrasse 56, 44791 Bochum
 • Klinik Blankenstein
 Im Vogelsang 5-11, 45527 Hattingen
 Tel.: (02324) 396-500 o. (0234) 509-3271
 Fax: (02324) 396-506 o. (0234) 509-2472
 e-mail: juris.meier@rub.de



Matratzen • Rahmen • Oberbetten Senioren-Betten

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



Informationen und Probeliegen bei uns.

Mo.–Fr. 14.00–18.00 Uhr • Langer Di. 14.00–20.00 Uhr
 Vormittags und samstags nach Vereinbarung

Lebotex

www.lebotex.de

Obersprockhövel • Haßlinghauser Straße 72
 (Am Schlagbaum) • Telefon 023 24 / 7 85 93

Image

Nächster Erscheinungstermin:

Donnerstag,
21.12.2017

Anzeigenschluss:
Freitag, 8.12.2017



Der Bedarf an Pflegekräften ist groß, besonders dringend werden sie in der Altenpflege benötigt. Mit dem „Zweiten Pflegestärkungsgesetz“ werden die Bedingungen für Pflegebedürftige, deren Angehörige und Pflegekräfte verbessert. Foto: Fotolia

Raus aus dem Pflegestress

Oft Depressionen – Ambulante Dienste helfen

Wer Angehörige oder Freunde pflegt, kennt das nur zu gut: Irgendwann brennen einem förmlich die Nerven durch, man ist am Ende, fühlt sich hoffnungslos überfordert und alleingelassen. Es scheint keinen Ausweg zu geben. Dann hilft eins: Raus aus dem Pflegestress, eine Vertretung muss her. Und diese Hilfe bieten ambulante Pflegedienste.

Die Statistik ist alarmierend. Konkret für England hat das Gill Livingston am „University College London“ untersucht. Demnach erkranken 40 Prozent der pflegenden Angehörigen, die mit Demenzkranken zu tun haben, etwa an Depressionen und Angstzuständen.

Da die Menschen immer älter werden, wird der Bedarf an qualifizierten Pflegekräften auch in den kommenden Jahrzehnten weiter stark ansteigen. Allein zwischen 1999 und 2013 hat sich zum Beispiel die Zahl der Altenpflegefachkräfte in ambulanten Pflegediensten und -heimen um beeindruckende 108 Prozent erhöht.

Stark wachsende Branche

„Die Altenpflege gehört zu den besonders stark wachsenden Branchen und bietet daher eine sichere Beschäftigungsperspektive“, weiß Frank Eggert, Manager der Spezialisierung Medical vom Personaldienstleister Randstad. „Der Arbeitsmarkt begrüßt daher die Änderungen, die seit dem 1. Januar 2016 mit dem neuen Gesetz zur Stärkung der Pflege in Kraft getreten sind.“

Mit dem „Zweiten Pflegestärkungsgesetz“ (PSG II) sollen unter anderem Pflegebedürftige und deren Angehörige besser abgesichert werden. Seit diesem Jahr gibt es zudem ein neues Begutachtungsverfahren, das den Pflegegrad der Betroffenen genauer bestimmt. Geistige, psychische und körperliche Einschränkungen werden dann deutlich besser erfasst und berücksichtigt. txn

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!

Osteopathie
Vanderborcht

Brinkerstr. 12 | 45549 Sprockhövel
Tel.: 023 24/ 743 51 | Fax: 023 24/ 59 1360
info@vanderborcht.de | www.vanderborcht.de

Fitnesszauber

mit Jennifer Sander!

Geschenkgutscheine
zu Weihnachten
erhältlich!

- ◉ Fit mit Baby
- ◉ Mamaworkout
- ◉ Fitnesszauber-Outdoortraining mit Kinderwagen

Jennifer Sander · Steinklippe 79
45549 Sprockhövel · ☎ 023 39 / 9089 230 · www.fitnesszauber.de

Image

Nächster
Erscheinungstermin:

Donnerstag, 21.12.2017

Anzeigenschluss: Freitag, 8.12.2017



Leben ...

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

**Pflegedienst
Dahlhaus**
Die kompetente Hilfe

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

Wir stellen ein:
Krankenpflegekräfte
Altenpflegekräfte
Arzthelferinnen

Scheuen Sie keinen
frühzeitigen Wechsel!

Weihnachtsgeld
übernehmen
wir!

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

Tabuthema Depression: Wenn die Seele Pflaster braucht

Die Krankheit wächst oft über Jahre, bis etwas sie auslöst und der Betroffene Hilfe sucht

Schlecht drauf ist jeder mal. Eine gedrückte Stimmung kennt auch jeder. Das wird schon wieder... Echt? Bei manchen Menschen eben nicht, zumindest nicht ohne Hilfe. Freudlosigkeit, Antriebsmangel, verminderte Selbstwertgefühle, man fühlt sich durch nichts und niemanden angesprochen, hat vielleicht suizidale Gedanken („Die anderen sind ohne mich besser dran.“) - rund 10.000 Menschen sterben in Deutschland nach Angaben der WHO durch Selbsttötung - mehr als durch Verkehrsunfälle oder illegale Drogen.

Um gleich mit einem Vorurteil aufzuräumen: Es sind nicht die Wintermonate, die den Suizidgipfel ausmachen. Nach Prof. Dr. med. Volker Faust sind die internationalen Ergebnisse eindeutig: die höchste Selbstmordrate gibt es bei einer Schönwetterlage im Mai. „Ein seelisch, körperlich und psychosozial ‚auf den Nullpunkt gebremster‘ Depressiver mag in der Tat langsam verzweifeln, wenn alles um ihn herum genießt, was ihm nicht nur verwehrt ist, sondern auch noch eine schwer erklärbare Pein verursacht“, sagt er. Rund zwei Drittel aller Menschen, die Hand an sich legen, leiden unter depressiven Zuständen, also Depressionen (lat. deprimere - niederdrücken) als schwer-mütige Stimmungslage und Krankheitsbild zugleich.

Depression - die unterschätzte Krankheit

Für Deutschland schätzt die WHO die Zahl der Menschen mit Depressionen auf 4,1 Millionen, das sind 5,2 Prozent der Bevölkerung. 4,6 Millionen Menschen leben mit Angststörungen. Oft gehen sie und die Depression eine unheilvolle Verbindung ein. Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe spricht von einer Volkskrankheit. Depressionen gehören zu den häufigsten und mit Blick auf die Schwere am meisten unterschätzten Erkrankungen.

„Die sogenannte unipolare (einpolige) Depression ist die häufigste Form der depressiven Erkrankung. Im Gegensatz zur bipolaren (manisch-depressiven) Störung bestehen keine gegensätzlichen Empfindungen (himmelhoch jauchzend - zu Tode betrübt), sondern nur depressive Phasen mit den typischen Symptomen wie Morgentief, Niedergeschlagenheit und Antriebslosigkeit. Menschen mit einer Depression ziehen sich immer mehr in sich zurück. Irgendwann nehmen sie sich selbst nicht mehr wahr. Depressive Menschen sind nicht traurig, sie fühlen sich leer und ausgebrannt“, erklärt Dr. Willi Martmöller, Facharzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapie.

Gespräche als Kern jeder Therapie

Eine Depression kann man in jedem Alter bekommen. Bei jungen Frauen zwischen 15 und 19 Jahren liegt die Suizidversuchsrate am höchsten, das höchste Suizidrisiko haben allerdings Männer über 75 Jahre. Im Alter ist eine Depression die häufigste psychische Störung. Häufig stellt der Hausarzt die „Verdachtsdiagnose“ Depression. Er ist es, der den Patienten zur Psychotherapie schickt oder auch in ein psychiatrisches Krankenhaus einweisen kann. So wie bei Uwe Hauck, der über seine Erfahrungen 2016 ein Buch geschrieben hat. Bei ihm diagnostizierte der Hausarzt eine „F 33.2 G“. „Die medizinischen Diagnosen werden in Arztbriefen oder anderen Dokumenten üblicherweise mit einer Abkürzung entsprechend der Internationalen Klassifikation der Krankheiten benannt. Eine F 33.2 G meint eine rezidivierende (wiederkehrende) depressive Störung. Die letzte Ziffer gibt den Hinweis auf den Schweregrad, hier eine schwere Episode“, erklärt Martmöller. Das „G“ steht für „gesichert“, meint die gesicherte Diagnose.

Uwe Hauck beschreibt sein Leben privat als glücklich, beruflich hingegen fühlt er sich zunehmend unter Druck gesetzt. Der Trigger (Auslöser) für seinen Suizidversuch ist ein Gespräch mit dem Chef vor dem Hintergrund der Kritik an seiner Arbeit. Nach dem Versuch landet Hauck in einem psychiatrischen Krankenhaus. Dort wird er mit Thera-

pien konfrontiert, die für ihn nicht alle verstehbar sind. „Eine Depression kann mit Medikamenten behandelt werden. Oder es gibt eine psychotherapeutische Behandlung, manchmal eine Kombinationstherapie. Das Ziel ist immer, die Symptome zu vermindern, das seelische Gleichgewicht wieder zu erreichen und die berufliche und psychosoziale Leistungsfähigkeit wiederherzustellen“, so Martmöller. Kern jeder Therapie sind Gespräche - solche zwischen The-



Dr. Willi Martmöller, Facharzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapie (Tiefenpsychologie) Foto: Pielorz

rapeut und Patient, in Kliniken und Selbsthilfegruppen auch zwischen den Patienten in der Gruppe. „Wichtig ist es, dass der Betroffene erkennt, er ist nicht allein.“ In der stationären Therapie kommen den Alltag strukturierende Maßnahmen wie Mal- oder Tanztherapie, Entspannungskurse und vieles mehr dazu. „Hier geht es vor allem um den Aufbau einer Tagesstruktur. Den Alltag des Betroffenen zu strukturieren und den Patienten wieder am Leben teilhaben zu lassen, ist aber auch wichtiges Ziel einer ambulanten Therapie.“

Um diese Ziele erreichen zu können, ist eine tragfähige therapeutische Beziehung unerlässlich. Deshalb hält Martmöller wenig von den neuen Online-Angeboten eines „Depressions-Coaches“, der sich an Menschen mit leichteren Depressionen richtet und von Krankenkassen als neues Angebot auf dem Markt ist - möglicherweise auch deshalb, weil fast jeder Betroffene längere Wartezeiten in Kauf nehmen muss, bis er Termine bei einem Therapeuten bekommt. Ein echter Therapeut gibt hier über ein geschütztes Online-Portal Rückmeldungen an den Patienten, aber: „Therapeut und Patient kennen sich nicht persönlich. Ich halte das für wichtig. Jeder Patient sollte sich fragen, was er von der Therapie will. Wer einen biografischen Zugang zu seinem Problem sucht, sollte sich an einen psychodynamisch oder tiefenpsychologisch arbeitenden Therapeuten wenden. Wer einen Zugang möchte, der es erlaubt, die Symptome zu kontrollieren, ohne die Vergangenheit aufzuarbeiten, ist bei einem Verhaltenstherapeuten gut aufgehoben. Ein Therapeut hat die Aufgabe, in kurzer Zeit herauszufinden, was das Leben des Betroffenen oft über Jahre zur Hölle gemacht hat. Ob das mit einem Online-Programm funktioniert, wage ich zu bezweifeln.“

Für Betroffene und Angehörige ist aber eines besonders wichtig zu wissen: Eine Depression ist gut behandelbar. anja

Hier gibt es Hilfe für Betroffene

Überregionale Krisentelefone rund um die Uhr:

Tel.: 0800/1110111 oder 0800/1110222

Kinder- und Jugendtelefon: Tel. 0800/1110333, Mo-Sa 14 bis 20 Uhr

Selbsthilfe Hattingen/Sprockhövel (KISS), Kirchplatz 19, Hat-

tingen, Telefon: 02324/954979; E-Mail: kiss.hattingen@kirche-hawi.de; Sprechzeiten: Di 9-13, Do 14-18 Uhr

Selbsthilfe Witten, Dortmunder Str. 13, Witten, Telefon: 02302/1559

E-Mail selbsthilfe-witten@paritaet-nrw.org; Sprechzeiten: Mo 10-12

Uhr, Di, Do 10-14 Uhr, Mi 15-18 Uhr

www.deutsche-depressionshilfe.de; www.telefonseelsorge.de;

www.diakonie-mark-ruhr.de; www.selbsthilfe-witten.de

CDU spendet

Der CDU-Stadtverbandsvorsitzende Udo Andre Schäfer überreichte auf der Sportanlage am Ländringhauser Weg Jörg Rottmann, stellvertretender Vorsitzender des Fördervereins und Vorsitzender des TuS Hasslinghausen, einen Defibrillator. Damit erfüllte sich ein lang gehegter Wunsch des Fördervereins, einen eigenen Defibrillator am Sportplatz vorhalten zu können. Es ist nun geplant, alle Betreuer und Trainer in die Benutzung des Gerätes im Zuge einer Erste-Hilfe Schulung einzuweisen. Der Förderverein Sportplatz Hasslinghausen bewirtschaftet eigenverantwortlich den Sportplatz am Ländringhauser Weg. Die Mitglieder setzen sich aus den Vorstandsmitgliedern des TuS Hasslinghausen 07 und des TV Hasslinghausen 1862 zusammen. Der Förderverein erhält finanzielle Unterstützung durch die Stadt Sprockhövel, ist aber auch auf zusätzliche Spenden und weitere finanzielle Zuwendungen angewiesen.



Stress Präventionskurs

„Gelassen und mutig im Stress“

In diesen kleinen, maximal 8 TeilnehmerInnen umfassenden Kurs wird Raum für individuelle Anliegen geboten, ergänzt durch kleine Vortragseinheiten, praktische Übungen, Entspannungseinheiten und den Erfahrungsaustausch der TeilnehmerInnen untereinander.

Kostenübernahme und Bonuspunkte von den Krankenkassen

Der Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert. Dies

Intensivkurs:

Jeweils dienstags, vom 16. Januar bis zum 6. März 2018, 19.00-20.30 Uhr
Start Angebot 2018: 89,00 €

bedeutet, dass der überwiegende Teil der Kosten von den Krankenkassen übernommen wird. Zudem verteilen viele Kassen für den Besuch einer Präventionsmaßnahme Bonus-Punkte, für die man spezielle Prämien erhält.

Worum geht es?

Die TeilnehmerInnen setzen sich mit der Entstehung von Stress, seinen Wirkungen auf die Psyche und den Körper

auseinander. So geht es zum Beispiel darum, Alarmsignale zu erkennen, berufliche und private Stressauslöser zu identifizieren und Veränderungen zu erarbeiten. Ergänzend dazu werden verschiedene Entspannungstechniken vorgestellt.

Motivation und Stärkung durch die Gruppe

Nicht wenige TeilnehmerInnen der letzten Kurse waren vor allem durch den regelmäßigen Austausch und den Ansporn innerhalb der Gruppe so begeistert, dass sie den Kurs gerne fortgesetzt hätten.

Anmeldung ab sofort telefonisch oder per Mail!

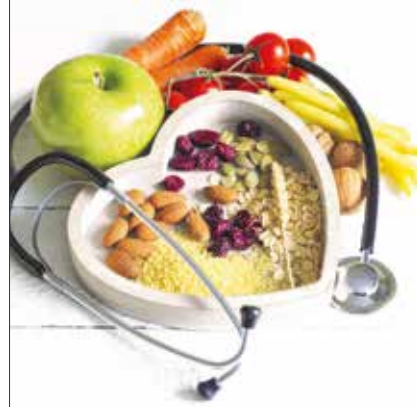
Mut-Institut-Witten

Bettina Voigt, Ruhrstraße 91, 58452 Witten
Tel. 02302 - 43 899 800, E-Mail: kontakt@mut-institut-witten.de

MUT INSTITUT Witten

Psychologische Beratung
Psychotherapie
Stressbewältigung/Burnout Prävention
Heilhypnose

Ruhrstraße 91 • 58452 Witten • ☎ 02302-43899800 • kontakt@mut-institut-witten.de • www.mut-institut-witten.de



So erreichen Sie uns:

Klinik Blankenstein (Hattingen)
Telefon 02324/396-500

St. Josef-Hospital (Bochum)
Telefon 0234/509-3271

www.klinikum-bochum.de

Diabeteszentrum Bochum / Hattingen

Chefarzt: Prof. Dr. med. Juris Meier

- Behandlung sämtlicher Diabetestypen
- Spezialisierte Therapie bei Insulinresistenz
- Diabetesberatung
- Insulintherapie inkl. Insulinpumpen
- Kontinuierliche Blutzuckermessung
- Psychosomatische Mitbetreuung
- Schwangerschaftsdiabetes
- Diabetes bei Bauchspeicheldrüsenerkrankungen

Spezielles Angebot beim Diabetischen Fußsyndrom

- Fachübergreifende Fußsprechstunde
- Zweitmeinung vor drohender Amputation
- Versorgung chronischer Unterschenkelwunden

Kranken- und Altenpflege

Grundpflege • Behandlungspflege



24 Stunden
Nachruf-
bereitschaft!



Der Mensch steht bei
uns im Mittelpunkt!

Am Brögel 1a • 42285 Wuppertal • Tel.: 02 02 / 51 55 94 67 • Fax: 02 02 / 51 58 20 26
Mobil: 01 73 / 297 56 09 • E-Mail: nolting-pflege@web.de

Erst-
gespräch
kostenfrei!



Wohlbefinden zum Fest verschenken

Warum nicht Gutscheine für Wellness-Angebote? Reine Freude verschenken, ohne eine Schachtel oder eine Tüte im meist hektischen Weihnachtseinkauf in den Händen zu halten

Kann man reine Freude verschenken, ohne eine Schachtel oder eine Tüte im meist hektischen Weihnachtseinkauf in den Händen zu halten? Oder gar Wohlbefinden? Man kann. Gutscheine erfüllen den Zweck – oder noch besser: Gutscheine für die sogenannte Wellness oder für Angebote, die einfach Freude bereiten.

Weihnachten ist ein frohes Fest. Einen Teil steuern die vielen Geschenke bei. Dazu gehören können Massage-Anwendungen, Tanzkurse, wohltuende Dinge wie Tees oder Duftstoffe oder einfach ein Gutschein für ein romantisches Abendessen zu zweit. Auf dieser Seite finden Sie, liebe Leser, etliche Anregungen für Geschenk, die nicht unmittelbar unterm Weihnachtsbaum liegen, sondern künftig eingelöst werden können. Doch was ist eigentlich „Wellness“. Was verbirgt sich hinter diesem Modewort?

Erstmals 1654 in einer Monografie

Das (fast) allwissende Online-Lexikon Wikipedia schreibt unter anderem dies dazu: Der Begriff Wellness (englisch „Wellness“ gleich „Wohlbefinden“ oder „Wohlfühlen“), wurde erstmals 1654 in einer Monografie von Sir Johnson als „Wealnesse“ erwähnt. Das „Oxford English Dictionary“ übersetzt das mit „Gute Gesundheit“. Nach modernem Verständnis steht das für ein ganzheitliches Konzept. Es ist seit den 1950er Jahren in den USA der Oberbegriff einer seinerzeit neuartigen Gesundheitsbewegung.

1946 hat die Weltgesundheitsorganisation die Gesundheit als „physisches, psychisches und soziales Wohlbefinden“ definiert. In der Folge hat es immer mehr Anstrengungen gegeben, sich nicht mehr nur auf die Beseitigung von Krankheiten zu konzentrieren, sondern das Wohlbefinden zu steigern.

Nach der Definition des amerikanischen Arztes Kenneth Cooper („The Father of Aerobics“) oder des Sozialmediziners Halbert Dunn basiert der Begriff „Wellness“ auf den englischen Begriffen „Well-being“, „Fitness“ und „Happiness“. Das Lebensstilkonzept „Wellness“ zielt auf Wohlbefin-

den, Spaß und eine gute körperliche Verfassung. Heute versteht man unter Wellness vor allem Methoden und Anwendungen, die das körperliche, geistige oder seelische Wohlbefinden steigern. Fremdenverkehrseinrichtungen, Hotels, Schwimmbäder und Kureinrichtungen bieten unter der Bezeichnung „Wellness“ Massagen und Bäder an.

Lassi, Socken, Tees und Müsli

Der Begriff ist allerdings rechtlich nicht geschützt. Unterschiedlichsten Produkten, wie Mineralwasser, indischer Lassi, Socken, Tees, Müsli, Konfitüren und Nahrungsergänzungsmitteln wird eine „wellnesssteigernde“, also eine gesundheitsfördernde Wirkung zugeschrieben. 1959 hatte der amerikanische Sozialmediziner Halbert Dunn das Wort Wellness neu aufgegriffen. In den 1970er Jahren – als die Kosten im US-amerikanischen Gesundheitswesen explodierten – entwickelten die Wellness-

Pioniere Donald Ardell und John Travis neue ganzheitliche Gesundheitsmodelle, die auf Gesundheitsförderung und Eigenverantwortung des Einzelnen für seine Gesundheit aufbauten. Wellness lässt sich demnach als Harmonie von Körper, Geist und Seele begreifen.



Düfte, Aromen, Salze: Die Palette der Mittel ist groß, die zur allgemeinen Wellness beitragen können. Fotos: IngImage

Leben verlängern

In die Sauna zu gehen ist längst nicht mehr nur mit allgemeinem Wohlbefinden und Wellness gleichzusetzen. Wer regelmäßig in der Sauna schwitzt, kann auch sein Leben verlängern, zeigen medizinische Studien. Durch das Saunabaden wird das Risiko, an modernen Volkskrankheiten, wie Herzinfarkt und Demenz, zu erkranken, erheblich verringert. Auch wird die Entstehung freier Radikale gehemmt und so der Alterungsprozess der Zellen verlangsamt.

Regelmäßige Sauna-Besuche wirken sich positiv auf Herz und Kreislauf aus. Die Belastung des Saunabadens auf den Herz-Kreislauf wird oft viel zu hoch eingeschätzt. Doch Forscher haben herausgefunden, dass regelmäßiges Saunabaden das Risiko, einen plötzlichen Herztod zu erleiden oder an den Folgen einer koronaren Herzkrankheit zu sterben, signifikant senkt. akz-o



WINTERSPEZIAL FÜR SIE

In der kalten Jahreszeit sehnen wir uns nach Wärme, schönen Düften und Entspannung.

Auszeit für mich 84 €

- Begrüßung mit einem Aroma-Fußbad
- Sanftes Relax-Gesichtsspezial
- Wohltuende Aroma-Vital-Rücken-Massage
- Pflegende Maniküre

Ich freue mich auf Sie. Ihre

M. Schmidt
Micaela Schmidt

Brinkerstraße 12 | 45549 Sprockhövel
www.beautyculture-nrw.de | Mobil: 0151/ 506 986 94



BEAUTY CULTURE
Sandoval





Gesundheitspraxis Merkel
Erfahrung in Familienhand seit 1986

Wir bedanken uns bei unseren Kunden für das entgegengebrachte Vertrauen, wünschen ein schönes Weihnachtsfest und beste Gesundheit im neuen Jahr.

Physiotherapie Merkel
Hauptstraße 70 · 45549 Sprockhövel
Tel.: 02324 - 90 37 555
info@gesundheitspraxis-merkel.de
www.gesundheitspraxis-merkel.de



pures sein

Art of Beauty

Wir ziehen um

Wir begrüßen Sie ab **04.12.2017** in unseren neuen Geschäftsräumen in der Hattingerstraße 5, 45549 Sprockhövel

Am Samstag den **09.12.2017** möchten wir Sie gerne zu einem Sektempfang von 13–16 Uhr einladen.

Bei Kauf eines Geschenkgutscheines **erhalten Sie 10% Rabatt.**

Art of Beauty Sprockhövel · Bahnhofstr. 6 · 45549 Sprockhövel · Tel. 02324 - 3 44 97 27
www.art-of-beauty-sprockhövel.de




Podologische Fachpraxis Ingwald
Mittelstraße 69
45549 Sprockhövel
(02339) 810295
www.podologie-ingwald.de

Unser Leistungsspektrum beinhaltet z.B. die Behandlung von: Risikopatienten/Diabetiker/Rheumatiker/Bluter Nagelveränderungen/Nagelmykosen eingewachsenen Nägeln/Rollnägeln und vieles mehr

Jetzt neu: Orthopädische Leistungen rund um den Fuß (Einlagen etc.)

Ohne gesunde Füße läuft nichts!

Schule, Hausaufgaben, TV, Spielkonsole und Smartphone – Kinder fordern ihre Augen jeden Tag.

Veränderungen von Sehstärke und Schädigungen der Augen kommen oft schleichend und sind für die Kinder selbst nur schwer feststellbar. Deswegen rät das KGS zu regelmäßigen Sehtests. Gut ein Drittel der Kinder kommt nicht in den Genuss dieser Früherkennung.

Alarmierend: Eltern riskieren Augenschäden ihrer Kinder

Sehvermögen testen und bei Defiziten rechtzeitig gegensteuern

Eine repräsentative Umfrage von Kantar Emnid im Auftrag des KGS zeigt, 16 Prozent der Kinder unter 14 Jahren haben noch nie einen Sehtest absolviert. Bei 22 Prozent der Kinder liegt der jüngste Sehtest zwei Jahre oder länger zurück. Der Medizinphysiker und Augenexperte Dr. Wolfgang Wesemann vom KGS: „Eltern, die selbst Brillenträger sind, sollten mit ihren Kindern regelmäßig zum Augenarzt gehen. Bei Schulkindern empfehle ich einen Sehtest pro Jahr.“ Lediglich knapp die Hälfte der 504 befragten Eltern lassen die Kinderaugen jährlich testen.

Jüngere Eltern weniger verantwortungsvoll

Im Schnitt haben 82 Prozent der Kinder unter 14 Jahren zumindest einen Sehtest absolviert. Besonders aufmerksam sind Eltern im Al-

ter von 35 bis 44 Jahren: 87 Prozent von ihnen geben an, ihren Nachwuchs bereits zu einem Sehtest geschickt zu haben. 34 Prozent sagen sogar, der Sehtest liege weniger als ein halbes Jahr zurück. Anders sieht es bei jüngeren Eltern bis 34 Jahre aus: Von ihnen haben nur 71 Prozent ihr Kind bereits einen Sehtest absolvieren lassen. Das bedeutet im Umkehrschluss: Fast jedes dritte dieser Kinder war noch nie bei einem Sehtest – alarmierend.

Kinderaugen sollen regelmäßig untersucht werden

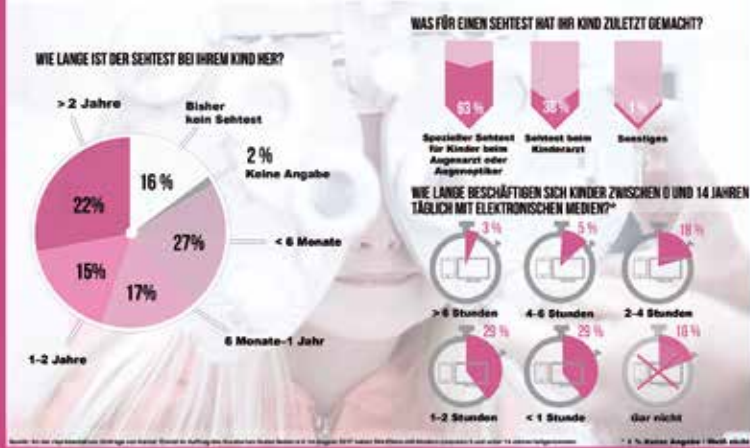
Immerhin handelt die große Mehrheit der Eltern verantwortungsbewusst und schickt ihren Nachwuchs zum Sehtest. 63 Prozent von ihnen bevorzugen dabei eine spezielle Kontrolle für Kinder beim Augenarzt oder Augenoptiker, 36 Prozent beim Kinderarzt. Dr. Wolfgang Wesemann: „Auch viele Kinderärzte haben die entsprechenden Geräte für einen guten Sehtest. Und wenn sie Auffälligkeiten feststellen, schicken sie die jungen Patienten zum Augenarzt. Alle Eltern sollten diese Möglichkeit für ihre Kinder regelmäßig nutzen.“ Etwa jedem fünften Kind wird mittlerweile eine Brille verordnet. Die Anpassung und Fertigung der Sehhilfe erfolgt dann beim Augenoptiker, der die besonderen Anforderungen an Kinderbrillen berücksichtigt. Weitere Informationen und Seh-Checks für Kinder und Erwachsene gibt es auf www.sehen.de.

Fast jedes vierte Kind nutzt zu viel TV, Smartphone und Computer

Wie wichtig ein regelmäßiger Sehtest ist, belegt die aktuelle Umfrage: Zusätzlich zu Schule und Hausaufgaben beschäftigen sich die Kinder sehr viel mit Smartphone, Tablet und Fernsehen. Das beansprucht das Sehen enorm. Dr. Wolfgang Wesemann vom Kuratorium Gutes Sehen: „Wenn die Augen der Kinder zu lange im Nahsichtmodus arbeiten, ist eine Kurzsichtigkeit programmiert. Das haben Studien hinreichend bewiesen. Länger als zwei Stunden am Tag sollte kein Kind digitale Medien konsumieren.“ Die Realität sieht anders aus: Jedes vierte Kind starrt pro Tag zwischen zwei bis sechs oder gar noch mehr Stunden auf einen Bildschirm.

ALARMIEREND: ELTERN RISKIEREN AUGENSCHÄDEN IHRER KINDER

Laut aktueller Umfrage von Kantar Emnid sind viele Eltern sehr leichtfertig, wenn es um das Sehvermögen ihrer Kinder geht.



DUO
Optik & Akustik

Das Hattinger Haus für Sehen und Hören

Große Auswahl an
Marken-Kinderbrillen

Unser
Service

- Kostenlose Brillenwartung
- Kostenloser Computer-Sehtest
- Brillenversicherung
- Brillen Abo-System
- Führerschein Sehtest
- Vergrößernde Sehhilfen
- Kostenloses Kontaktlinsen-Probetragen

Das Hattinger Haus für Sehen und Hören · Untermarkt 4-8 · Hattingen · www.duo-optik-akustik.de

„Mach dem König Beine“

Schach in den Ferien für Kinder. Meist versteckt er sich in einer Ecke des Spielbrettes hinter Bauern und Turm – der König. Ihn hier herauszulocken, zu drängen und schachmatt zu setzen, ist das Ziel des Schachspiels. Wie das gelingt, erfährt man in dem individuell abgestimmten Schachkurs. Anfänger lernen die Grundsätze und ersten Strategien kennen und Fortgeschrittene die ausgefeilten Tricks und Kniffe der Profis. Das Angebot unter der Leitung des Schachlehrers Markus Borgböhmer richtet sich gleichermaßen an Anfänger und Fortgeschrittene – an Wissbegierige und Spielhungrige im Alter von 6 bis 14 Jahren. Wenn man schon weiß, wie die Figuren beim Schach ziehen, erfährt man in dieser Woche, wie man optimal mit Brett und Figuren umgeht, wie eine



Schachuhr funktioniert und bekommt Tipps zu Strategie und Taktik im Schach. Neben dem Schach bleibt genug Zeit für andere Spiele wie zum Beispiel Billard und Kicker. In dieser Woche bemalen die Kinder auch eigene T-Shirts mit bunten Schachfiguren.

Jugendzentrum Haßlinghausen

Viertägiges Ferienangebot von Dienstag, 2. bis Freitag, 5. Januar, täglich von 10 bis 15 Uhr. Kosten: 35 € inklusive einem täglichen Mittagsimbiss und Getränken. Anmeldungen sind ab sofort möglich. Geschwister-Scholl-Str. 8, Tel.: 02339-911547, Mail: info@jugendzentrum-hasslinghausen.de.

„Polen, da fahr' ich hin!“

Austausch mit Partnerschule in Wojnicz

Bereits zum 4. Mal fand nun schon unter dem diesjährigen Motto „Polen, da fahr' ich hin!“ der Schüleraustausch der Wilhelm-Kraft-Gesamtschule mit ihrer Partnerschule im kleinen Ort Wojnicz statt.

Am Sonntagabend startete wieder eine Gruppe von 16 Schülern der Jahrgangsstufen 7 und 8 zusammen mit Lehrern ihre Fahrt nach Polen. Bei einer Unterrichtshospitation staunten die Kinder nicht schlecht: Zum Teil unterscheidet sich der Unterricht in Polen doch sehr vom deutschen Schulalltag.

Zunächst besuchten die Schüler die Überreste der alten Synagoge, das alte jüdische Badehaus und den jüdischen Friedhof aus dem 16. Jahrhundert, auf dem auf einer Fläche von 3,27 Hektar etwa 4000 Gräber zu finden sind.

So langsam sollten doch nun auch die eingetauschten Zloty zum Einsatz kommen, und so kam schließlich die Fahrt nach Krakau für viele sehr gelegen. Bei Sonnenschein und bester Laune spazierten Lehrer und Schüler durch die sehenswerte Stadt vorbei am feuerspuckenden Drachen, dem eindrucksvollen Wawelschloss, der Marienkirche, den Tuchhallen und der wunderschönen Altstadt, bevor es dann doch endlich auf Shoppingtour gehen konnte.

Auf dem Weg zurück nach Wojnicz machten die Polenreisenden noch einen Stopp am Flugzeugmuseum und konnten dort so einiges über die Geschichte der Fliegerei lernen. Am nächsten Tag erreichte die Gruppe nach einer etwas aufregenden und holprigen Fahrt in einem polnischen Minibus den schönen Ort Zakopane im Nationalpark Hohe Tatra. Zunächst ging's mit dem Sessellift zur Sprungschanze. Es war doch sehr beeindruckend, dass sich dort tatsächlich Sportler waghalsig hin-abstürzen. Da war die anschließende Fahrt mit der Schienenbahn zum Aussichtspunkt Gubalowka zum Glück wieder weniger aufregend, aber nicht minder schön.

Geänderte Öffnungszeiten



REWE
Lenk
Besser einkaufen. Seit 1963.

Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter freuen sich darauf, Sie am 22. und 23.12. bis 21 Uhr begrüßen zu dürfen.

Rathausplatz 10 | 45549 Sprockhövel



Viel zu schnell kam der letzte Tag. Am Freitag fuhr die Gruppe noch einmal nach Tarnow und durfte bei einem Museumsworkshop Taschen und T-Shirts bemalen und anschließend in der Stadt die letzten Zloty ausgeben, bevor es zum letzten Mal in die Familien ging.



In der Nachbarstadt Tarnow wurde die Gruppe zunächst von einem Gastvater in die Feuerwehrwache eingeladen und durfte sich ein klein wenig wie richtige Feuerwehrmänner und -frauen fühlen. Es wurden alle Geräte im und am Feuerwehrwagen genau inspiziert.



Nikolausfeier am 3. Dezember

Der Märkische Reit- und Fahrverein Hasslinghausen e.V. kommt aus dem Feiern gar nicht mehr heraus! Am Samstag, dem 11. November, waren alle Vereinsmitglieder mit Kind und Kegel eingeladen, das 90-jährige Jubiläum des Vereins zu feiern und natürlich unser neues Dach! Dank der großzügigen Unterstützung der Sparkassen-Stiftung und der Sportpauschale können wir endlich wieder im Trockenen trainieren. Die AVU unterstützte mit einer Spende unsere Feier und sorgte für ein leckeres Buffet und einen Cocktailstand. Hüpfburg und sportliche Spiele sorgten auch bei Kindern und Jugendlichen für gute Laune. Bei Musik und Tanz ließen alle den Abend ausklingen.

Für Sonntag, den 3. Dezember, erwarten wir den Nikolaus, der uns hoffentlich wieder zum ersten Advent in die richtige Weihnachtsstimmung bringen wird. Bestimmt hält er auch in diesem Jahr ein Geschenk bereit. Zur traditionellen Feier laden wir ab 15 Uhr nicht nur die Kinder, sondern natürlich auch alle anderen Interessierten ein. Nach einer kleinen Darbietung unserer Jugend ist für das leibliche Wohl gesorgt. Kaffee und Kuchen, sowie Würstchen und köstliche Reibekuchen erwarten sie.

Afrikanisches Trommeln

Der Workshop richtet sich an Jugendliche und Erwachsene. Die Trommeln werden vom Kursleiter Arnd Dalbeck zur Verfügung gestellt. Auch Neueinsteiger ohne „Trommelerfahrung“ sind herzlich willkommen! Die Kursgebühr beträgt 15,00 € für Jugendliche und 20,00 € für Erwachsene. Anmeldungen sind ab sofort möglich.



Workshop: Sa., 9. Dezember, ab 15 Uhr

Jugendzentrum Haßlinghausen (Dauer: 3 Stunden)

Tel.: 02339/91 15 47, info@jugendzentrum-hasslinghausen.de

**Heimat
shoppen**

Adve Haßlin

2.12 von
3.12. von

Genießen Sie die vorweihnachtliche Stimmung bei einem Glühwein, einer Feuerzangenbowle oder einem Punsch. Alkoholfreie Getränke wie Kaffee, Kakao etc. sind ebenfalls im Angebot.

Viele Leckereien aus Topf, Pfanne oder vom Grill helfen gegen den großen oder kleinen Hunger. Die allseits beliebten Reibekuchen und Grünkohl dürfen da natürlich auch nicht fehlen! Die Helferbörse und das Mach-Mit-Café sind auch dabei. Schöne Dinge aus Holz und Wolle, liebevoll gestaltete Geschenkverpackungen und Gruß-



Werbering Haßl
Eine starke G



Glänzende Geschenkideen

Gerade zur Weihnachtszeit verschenken viele Menschen Schmuckstücke aus edlen Metallen und Steinen. Wer das möchte, sollte vor dem Kauf einiges über das Material wissen.

ntsfest in ghausen

16 bis 20 Uhr
11 bis 18 Uhr

karten und praktische und wärmende Helfer laden zum Stöbern und Entdecken ein. Aufwärmen können Sie sich gerne in den beheizten Zelten und am Lagerfeuer der Riesenfeuerzangenbowle.

Und vielleicht gewinnen Sie ja auch mit etwas Glück einen der zahlreichen Einkaufsgutscheine!

Wir freuen uns auf Sie!

inghausen e.V.
emeinschaft



Gerade zur Weihnachtszeit verschenken viele Menschen Schmuckstücke aus Edelmetall. Wer das möchte, sollte vor dem Kauf einiges über das Material wissen. Reines Gold beispielsweise ist es in der Regel nicht, was auf dem Gabentisch liegt, sondern Legierungen. Das sind Zusammensetzungen von Gold mit Metallen wie Kupfer, Silber, Palladium, Platin, Zink und Eisen.

Die Herstellung von Legierungen hat oft praktische Gründe. Reines Feingold ist für die Schmuckherstellung zu weich und neigt zu Kratzern. Deshalb wird es durch andere Materialien, meist Silber und Kupfer, ergänzt. Die wichtigsten Legierungen sind 333er Gold, 585er Gold, 750er, 900er, 916er und 986er Gold, während man beim 999er



Gold und seine Legierungen: Wer Schmuck verschenkt, sollte sie kennen.

Gold eigentlich nicht mehr von einer Legierung sprechen kann – es handelt sich um nahezu reines Gold, aus dem zum Beispiel Bar-

ren und auch viele Anlagemünzen gefertigt werden. In manchen Ländern wird eine Legierung aus 333er Gold als „vergoldet“ bezeichnet. Es ist nicht so wertvoll, kann Allergien auslösen und oxidiert auch leichter. Wer in Deutschland ein Schmuckstück aus Gold kauft, findet einen entsprechenden Stempel (Fachausdruck „Punze“) 333, 585, 750 oder höher auf dem Schmuckstück. Je höher die Stempelzahl, desto höher der Reinheitsgehalt des Goldstücks. Durch Zusätze bestimmter Legierungspartner in speziellen Verhältnissen können die verschiedensten Farbtöne erzielt werden. Am bekanntesten sind hierbei Weißgold und Roségold, es gibt aber auch die weniger verbreiteten Goldlegierungen Grüngold, Blaugold, Purpurgold und Schwarzgold. Weißgold wurde einst als kostengünstige Alternative zu Platin oder Palladium entwickelt. Damit der ursprüngliche goldene Charakter des Edelmetalls nicht dominiert, wird der Weißgold-Legierung Silber, Kupfer und Palladium sowie teilweise auch Mangan, Chrom und Eisen hinzugefügt. Durch die aus der Mischung resultierende silbrige, kühl wirkende Farbe lässt sich Weißgold eindeutig von farbigen Goldtönen abgrenzen.

Zum Adventsfest am 2. und 3. Dezember 2017 gibt es auf nicht reduzierte Ware **20 % Rabatt**

(außer auf Fotoartikel und Gutscheine)

Unser Geschäft ist Sonntag von

13 bis 18 Uhr geöffnet!

An allen Advents-Samstagen bleibt unser Geschäft bis 16 Uhr geöffnet.

WEISS
PARFÜMERIE
& PHOTO

Mittelstraße 20 · 45549 Sprockhövel-Haßlingsh.

Tel.: 023 39/22 29 · Fax: 023 39/66 71

webmaster@parfuemerie-weiss.de

www.parfuemerie-weiss.de

Adventsfest in Haßlinghausen

Verkaufsoffener Sonntag

11 bis 16 Uhr

Auslosung der Gewinne
am Sonntag (ca. 17.00 Uhr)



Sandras Modique

Mittelstraße 20, 45549 Haßlinghausen, ☎ (023 39) 21 58

Bald kommt der Nikolaus!

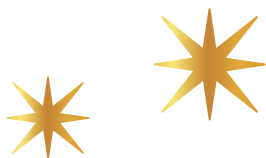
Ho, Ho, Ho ...

2 Brax Jeans Gr. 40-54 **129,90**

2 Eterna Blusen Gr. 40-54 **89,95**

Ihr Fachgeschäft auch für Übergrößen
im ♥ von Haßlinghausen

Der weiteste Weg lohnt sich.





Pflegekonzepte nach Ihrem Bedarf

Danuta Krawiec

Ambulanter Pflegedienst oder statt Heim – mit uns daheim!
(unsere Pflegekraft wohnt bei Ihnen)

Bezahlbare Pflegeleistungen durch individuelle Finanzierungsmöglichkeiten

Danuta Krawiec · Gevelsberger Straße 10
45549 Sprockhövel-Haßlinghausen
www.pflegedienst-univers.de

Telefon 02339/9249756 oder 02332/5091146

Rufen Sie uns an, wir helfen Ihnen.




Im Beisein des allgemeinen Vertreters des Bürgermeisters, des Beigeordneten Volker Hoven (2.v.l.), übergab Bodo Gollbach die Spenden an Frau Nöcker-Bolle, Lebenshilfe, und Frau Sprenger von der Selbsthilfegruppe MS-Erkrankter.

Turnier war wieder ein Erfolg

Erlös von Skatmeisterschaft an Hilffgruppen

Bodo Gollbach spendet Erlös aus der offenen Stadtmeisterschaft im Skat an die Schwelmer MS-Selbsthilfegruppe und Lebenshilfe Sprockhövel. Der Haßlinghauser hatte nun zum 21. Mal eine offene Stadtmeisterschaft im Skat ausgerichtet.

Das Turnier in Haßlinghausen in der Gaststätte „Jägerhof“ war wieder ein Erfolg. In diesem Jahr waren es 51 Teilnehmer, in 2016 waren es 74. Aus vielen Regionen in NRW waren Gäste und Spieler angereist.

Der Erlös aus dem Skatturnier geht wie in den Vorjahren zur Hälfte an die Schwelmer Selbsthilfegruppe MS-Erkrankter, die andere Hälfte erhält die Lebenshilfe Sprockhövel, die seit 8 Jahren ebenfalls aus dem Erlös bedacht wird.

Die Spende beläuft sich auf insgesamt 950 Euro, also je 475 Euro für die beiden Organisationen. In 2016 betrug die Spende insgesamt 1230 Euro.

Im Beisein des allgemeinen Vertreters des Bürgermeisters, des Beigeordneten Volker Hoven, übergab Bodo Gollbach die Spenden an Frau Nöcker-Bolle, Lebenshilfe, und Frau Sprenger von der Selbsthilfegruppe MS-Erkrankter.

Bei der Selbsthilfegruppe der MS-Erkrankten soll die Spende für einen gemeinsamen Besuch des Leo-Theaters in Schwelm verwendet werden. Bei der Lebenshilfe soll der Betrag zugunsten eines Gartenprojektes oder einer gemeinsamen Unternehmung eingesetzt werden.

Der bisher einzige seiner Art

Fitness-Turm „Am Rennebaum“ eingeweiht

Im Bereich „Am Rennebaum“ wurde ein neuartiges Fitnessgerät installiert und offiziell freigegeben. Der Verein Glückauf-Trasse hat dieses neue Highlight in Haßlinghausen, das bisher einzige seiner Art, initiiert und organisiert, und zwar auf die Idee des Fitness- und Motivationscoaches Thorge Kiwitt hin.

Er wollte mit einem dann von Tim Schaffland entworfenen Sportgerät die Trasse aufwerten. Die Finanzierung der Kosten in Höhe von rund 12 000 Euro haben zwei Sponsoren ermöglicht: Die Stiftung der Sparkasse Sprockhövel hat den größeren Teil der Summe beige-steuert und die private Spenderin Adelheid Herbst. Unterstützt wurde das Projekt durch die Stadtverwaltung und den Regionalverband Ruhr, der das Gelände für den Turm zur Verfügung gestellt hat.

Der Iserlohner Kunsttischler Konrad Horsch hat dann die Idee mit alten Eisenbahnschienen und Eichenholz, das an die ursprüngliche Benutzung der Trasse als Kohlenbahnlinie erinnern soll, umgesetzt. Der Bau sowie die TÜV-Prüfungen und offiziellen Abnahmen zogen sich zwar ein bisschen hin (zwei Jahre), aber nun steht der Fitness-Turm mit 4 Metern Länge und 2,30 Metern Höhe zur Verfügung. Die Übungsmöglichkeiten sind durch Schilder am Gerät selber dargestellt. Jung und Alt, Sportliche und Ungeübte können mitmachen, da es an dem Gerät verschiedene schwere Übungen auszuführen gibt. Um den Fitness-Turm noch weiter aufzuwerten, sollen demnächst auch noch Bänke und Tische installiert werden, sodass man dort trainieren und ruhen kann.



Britta Altenhein vom Kuratorium der Sparkassenstiftung und die Sponsorin Adelheid Herbst durchschneiden das Band zur Einweihung. Zwischen ihnen im Hintergrund steht Konrad Horsch, der Erbauer des Fitness-Turmes.

Treff lauffreudiger Leute

Ein Übungsleiter für die Walking- und Nordic-Walking-Gruppe mittwochs morgens von 9.30 bis 11 Uhr sucht der TV Hasslinghausen. Weitere Infos unter Ruf 023 39/29 55. Zwei Gruppen von lauffreudigen Leuten im mittleren Alter treffen sich dienstags von 18 bis 20 Uhr und mittwochs morgens von 9.30 bis 11 Uhr oder abends, 20 bis – 21.30 Uhr, an der kleinen Turnhalle Haßlinghausen, um gemeinsam etwas für die persönliche Fitness zu tun. Nach einer kleinen Aufwärmgymnastik geht es auf verschiedene Strecken in der heimischen Umgebung. Der Übungsleiter kennt viele Wege.



Glashüttenplatz: Infotafel

Verstecktes Juwel der Industriegeschichte

Als „verstecktes Juwel der Industriegeschichte“ bekommt der Glashüttenplatz in Sprockhövel-Haßlinghausen nun endlich die verdiente Aufmerksamkeit: Der Glashüttenplatz hat eine Infotafel bekommen, die auf die historische Bedeutung dieses Ortes hinweist und zugleich eine knappe Darstellung der Haßlinghauser Geschichte im Industriezeitalter liefert.

Initiator dieses Projektes, das unter Federführung des Heimat- und Geschichtsvereins umgesetzt wurde, ist der Haßlinghauser Bürger Erich Bühnen. Bühnen wuchs in der Nähe des Glashüttenplatzes auf und ist mit dessen Geschichte besonders verbunden.

Von 1855 bis 1964 waren die Industriebetriebe auf diesem Platz, die Haßlinghauser Hütte und die Glashütte, für die Gemeinde Haßlinghausen von großer Bedeutung. Die Haßlinghauser Hütte hatte sogar aufgrund ihrer innovativen Hochofentechnik und ihrer hervorragenden Ingenieure eine herausragende Stellung in der Eisenhüttenindustrie.

Die Infotafel wurde vom Lions-Club Sprockhövel-Herbende finanziert. Text- und Bildmaterial wurden in Zusammenarbeit mit dem Stadtarchiv zusammengestellt, wobei die Stiftung Industriedenkmalpflege beratend tätig war.

Sudhoff Markenprofi

Fachgeschäft für Elektrohaushaltsgeräte, 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 39/911 77 93
Fax 023 39/911 77 95

Inh. Michael Cramer · Mittelstr. 29 a · 45549 Sprockhövel · info@radio-sudhoff.de



Der gemischte Chor „Pro Musica Vocale“ gibt sein diesjähriges Weihnachtskonzert am 9. Dezember in der evangelischen Kirche Haßlinghausen.

Chor sieht den Stern

Unter das Motto „Ich seh den Stern“ stellt der gemischte Chor „Pro Musica Vocale“ sein diesjähriges Weihnachtskonzert am 9. Dezember in der evangelischen Kirche Haßlinghausen. Beginn: 17 Uhr. Mit der Erarbeitung des Programms ist schon früh im Jahr begonnen worden, um wieder die gewohnt hochwertige Qualität des Vortrages bieten zu können. Begleitet wird der Chor von Christian Zatrype am Klavier. Als Solistinnen werden die Musikstudentinnen Lara Krause und Teresa Toelle mitwirken. Die Gesamtleitung liegt wie immer bei Martin Krause. Eintrittskarten zum Preis von 12 Euro, 8 Euro ermäßigt, gibt es im Gemeindebüro der evangelischen Kirche an der Gevelsberger Straße, bei „Gimbel-Heimdekor“, Mittelstraße, im „Buchladen“ an der Hauptstraße sowie an der Abendkasse.



über
50
Jahre

- Versicherungen
- Vorsorge
- Bausparen
- Finanzierungen
- Vermögensaufbau für jeden!

Gruber GmbH

Mittelstraße 48 · Sprockhövel-Haßlinghausen
Telefon 023 39/28 94 · Fax 023 39/91 00 40
manfredgrubergmbh@allfinanz-dvag.de · www.allfinanz-dvag.de/manfredgrubergmbh



Direktion für Allfinanz Deutsche Vermögensberatung



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



Fotos: ingimage





GEPRÜFTE IMMOBILIENMAKLERIN (IHK)
FÜR SPROCKHÖVEL UND EN-KREIS

WWW.CHRISTIANE-JUERGENS-IMMOBILIEN.DE
FESTNETZ: 0 23 39 / 92 32 711-0
MOBIL: 01 57 / 89 34 75 94
WWW.HOMESTAGING-RUHRGEBIET.DE

Schimmel: Die 10 besten Tipps

Heizen, lüften, Möbel rücken

So einfach wie wirkungsvoll: Mit dem richtigen Heizen und Lüften lassen sich Heizkosten sparen und Schimmel vermeiden. Denn wer falsch heizt und lüftet, hat nicht nur erhöhte Heizkosten, sondern auch schlechtes Raumklima, fördert die Schimmelbildung, riskiert Schäden an Möbeln sowie am Haus und kann schlimmstenfalls seine Gesundheit gefährden. Nun aber Schluss mit Risiken und Nebenwirkungen! Hier sind die 10 besten Tipps gegen Schimmel.

1. Gleichmäßige Raumtemperatur zwischen 18 und 22 Grad

Eine gleichmäßige Temperatur ist in der Regel günstiger, als die Räume erst kalt werden zu lassen und dann wieder aufzuheizen. Warme Luft speichert mehr Wasserdampf als kältere, sodass die Feuchtigkeit sich nicht an Wänden, Decken oder Möbeln niederschlägt. So sinkt das Risiko für Schimmel. Thermostatventile an den Heizkörpern machen es leicht: Sie messen und regeln die Temperatur selbst. Also nicht immer auf- und zudrehen!

2. Richtig lüften

Tagsüber ist so oft wie möglich und passend zur Jahreszeit Frischluft angesagt! Nicht nur Wasserdampf, auch Zigarettenrauch, Gerüche, Möbelausdünstungen und andere Schadstoffe können durch Stoßlüften abziehen. Dauerkipplüftung kühlt die angrenzenden Fensterbereiche dagegen extrem ab, sodass dort die Schimmelpilzbildung wegen Kondensatfeuchte gefördert wird.

3. Temperatur und Luftfeuchtigkeit kontrollieren

Mit einem Thermometer messen Hausbesitzer die Temperatur, mit dem Hygrometer die relative Luftfeuchtigkeit. Beide Dauermessgeräte gibt es im Handel. In gut gelüfteten Räumen sollte die Luftfeuchte bei 35 bis 55% liegen.

HERBORT
BAUUNTERNEHMUNG



Auf Brockhausen 9
45549 Sprockhövel
Tel. 02324 - 9169588

BAUEN AUF SUBSTANZ

www.herbert-bau.de

**HOCH-, TIEF-, BETON- UND
STAHLBETONBAU,
ALTBAUSANIERUNG,
DENKMALPFLEGE, LEHMBAU,
KLEINSTAUFTRÄGE**

4. Alle Räume gleichmäßig beheizen

Alle Zimmer gleichmäßig beheizen und alle Zimmer gleichzeitig lüften. Wird ein Zimmer nur gelegentlich oder durch die Nachbarräume "mit"-geheizt, stellen sich Feuchtflecken und Schimmelpilze fast zwangsläufig ein. Alternativ: Türen zu ungenutzten und wenig beheizten Räumen schließen und lüften nicht vergessen!

5. Bei neuen Fenstern öfter lüften

Neue Fenster sind dichter als alte, also unbedingt an einen regelmäßigen Luftwechsel denken!

6. Luftfilter in den Badventilatoren regelmäßig kontrollieren und reinigen

7. Möbel richtig stellen

Große Möbel haben vor kalten Außen- und Treppenhauswänden nichts zu suchen. Lässt sich das nicht vermeiden, auf ausreichend Abstand für die Luftzirkulation achten! Besonders gern macht sich Schimmelpilz in Ecken breit, in denen zwei Außenwände aufeinander treffen. Sorgen Sie dafür, dass auch diese Zonen gut durchlüftet werden. Dichte Gardinen und Vorhänge können zum Beispiel eine unüberwindbare Barriere für Frischluft sein.

8. Bei nasskaltem Wetter häufiger lüften.

9. Heizkörper nicht verstellen oder verdecken.

10. Wasserdampf vermeiden oder direkt lüften:

- Gut lüften beim Kochen und Wischen
- Nach dem Duschen die Duschkabine, Kacheln und Fliesen mit dem Gummiabzieher abtrocknen und lüften
- Wäsche möglichst nicht in der Wohnung trocknen
- Aquarien abdecken
- Auf Luftbefeuchter verzichten
- Blumen nur mäßig gießen

Ein ausführliches Merkblatt mit Tipps gegen den Schimmel finden Hausbesitzer beim Bundesverband öffentlich bestellter und vereidigter sowie qualifizierter Sachverständiger e. V. (BVS) zum Download.

Zu spät – Schimmel in der Wohnung entdeckt?

Befallenen Bereich befeuchten und Tapeten, Korkplatten, Holz und andere Materialien entfernen. Stellen mit 70-prozentigem Alkohol, Brennspiritus oder Wasserstoffperoxyd reinigen. Gummihandschuhe benutzen und Lüften während der Reinigung. Auf chemische Mittel verzichten und Fachmann zu Rate ziehen.

Quelle: BVS Bundesverband öffentlich bestellter und vereidigter sowie qualifizierter Sachverständiger e. V.





- Einbruchschutzfolie
- Splitterschutzfolie
- Sonnenschutzfolie

- Sichtschutzfolie
- UV-Schutzfolien für Fenster u. v. m.



Märkische Straße 200
42281 Wuppertal
Tel. 02 02 / 52 40 55
www.dittmar-ek.de

Vertrieb und Montage von Glasbeschichtungsfolien

Image

Nächster Erscheinungstermin:

**Donnerstag,
21.12.2017**

**Anzeigenschluss:
Freitag, 8.12.2017**



Ihr Heizungsspezialist für ...

... Heizungen aller Art!
... Neuinstallationen!
... Wartung und Pflege!

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





Patrick Becker GmbH

Dachdeckermeister · Gebäudeenergieberater



**Bedachungen
Gerüstbau
Fassadenbekleidung**

Patrick Becker GmbH · Dachdeckermeister
Alte Bergstraße 20 a · 45549 Sprockhövel
☎ **02324 / 903813** · info@dachBecker.de

**Ihr Makler, der
in Hattingen
jeden Winkel
kennt.**



Richtig gut beraten. Tel: 02324 / 5009-700



Wir sind Mitglied des Immobilienverbands
Deutschland IVD Bundesverband der
Immobilienberater, Makler, Verwalter und
Sachverständigen e. V.

hwg immobilien



Dachaufstockung schafft günstigen Wohnraum

Wer kennt es nicht, im Laufe des Lebens ändern sich die Bedürfnisse eines Eigenheimbesitzers. Es wird mehr Platz benötigt, ob als Stauraum für angesammelte Erinnerungen oder für Familienzuwachs. Es gibt viele Gründe sich im Laufe der Zeit mehr Fläche in den eigenen vier Wänden zu wünschen, doch Landkauf ist nicht die einzige Alternative.

Die Dachaufstockung ist eine schnelle, bequeme und kostengünstige Strategie, um neuen qualitativ hochwertigen Wohnraum zu schaffen. Ist die behördliche Genehmigung für das Vorhaben erstmal erteilt, kann die Umsetzung unter fachlicher Beaufsichtigung Gestalt annehmen. Zuerst muss das Vorhaben den individuellen Bedürfnissen des Kunden, sowie den baulichen Voraussetzungen des Hauses und der Umgebung angepasst werden.

Es gibt zwei Varianten der Aufstockung: Entweder die Aufstockung durch die Erhöhung des Kniestockes, wobei das vorhandene Steildach angehoben wird und die gegebenen Wände erhöht werden, oder die Etagenaufstockung, welche bei Häusern mit Flachdach oder Bungalows angewendet wird. Dabei entsteht eine komplette neue Etage und das Flachdach weicht einem Steildach. Die Variante der Etagenaufstockung bietet den größeren Raumgewinn und umfangreiche Möglichkeiten der Gestaltung.

Da bei der Dachaufstockung zusätzlich die Vorgaben der Energieeinsparverordnung berücksichtigt werden müssen, bietet es sich an, den Umbau mit einer energetischen Sanierung zu kombinieren, um so trotz Flächengewinn Heizkosten sparen zu können. *Jessica Meckler*

**„Vier-Raum-Wohnung für
mehr Zweisamkeit – gesucht,
gefunden: Geiken.“**



Ihre Adresse für Immobilien in Witten und Umgebung: www.Immobiliengeißen.de

Das größte und schönste Schuh-Angebot für Sie !



Damen Gr. 34* bis 46
Herren Gr. 40 bis 50

Gabor



LEG^eRO[®]

Tamaris[®]




Schuhmode GELLER

www.schuhmodegeller.de

***ab Größe 34 nur in Haßlinghausen**

Gutenbergstraße 2

45549 Sprockhövel

☎ 0 23 24 - 68 67 90

Alte Hauptstr. 23
45289 E-Burgaltendorf
☎ 02 01 - 54 50 69 70

Vorlesetag: von Gespenstern und Piratenschweinen

In der ersten Etage machte sich fröhliches Lachen und Kichern bis auf den Flur breit

„Wisst Ihr was ein Piratenschwein ist?“, fragte Sprockhövels Bürgermeister Ulrich Winkelmann in die Runde der Dritt- und Viertklässler der Grundschule Hobeuken.

„Neeeeiin!“ lautete prompt die einhellige Antwort. „Dann möchte ich Euch dieses besondere Wesen gerne vorstellen.“ – So oder so ähnlich beginnen die schönsten Reisen ins Land der Fantasie.

Die „Reisebegleiter“ der Kinder waren anlässlich des 14. bundesweiten Vorlesetages neben Bürgermeister Winkelmann unter anderem Politiker, Verwaltungsbeamte, Feuerwehrleute. Eingeladen von der Schulleiterin Kirsten Gross, freuten sie sich, daran teilzuhaben, Kindern Lesefreude zu vermitteln und Begeisterung für Bücher zu wecken. Ulrich Winkelmann, selbst begeisterter Leser, verriet nicht nur, dass er zur Zeit drei Bücher parallel liest, sondern auch, dass er diesen Vormittag trotz zahlreicher Termine für die Kinder extra reserviert hat.

Nachdem die „Vorleser“ von der Schulleiterin und den Lehrerinnen der Schule mit selbstgebackenem Kuchen und Kaffee empfangen wurden, ging es in jahrgangsgemischten Kleingruppen in den nahezu komplett farblich neu gestalteten Innenräumen der Grundschule Hobeuken weiter. Ob herbst-



In der ersten Etage machte sich fröhliches Lachen und Kichern bis auf den Flur breit. Es stammte aus der Klasse 4, wo der Polizist Frank Dittmeyer (Foto), Christian Bienicks witzige Geschichte über „Oberschnüffler Oswald“, dem schlauesten Detektiv auf vier Pfoten, zum Besten gab. Frank Dittmeyer pflegt als Bezirksbeamter einen intensiven Kontakt mit Groß und Klein.

lich inspiriert oder mit zahlreichen Teelichtern, jede Klasse hat sich eine eigene Dekoration für ihren Stuhlkreis einfallen lassen, um eine angenehme Leseatmosphäre zu schaffen. Besonders freuten sich die Kinder über ein Wiedersehen mit Pastor Thomas Bracht, welcher im ehemaligen, nur we-

nige hundert Meter entfernten Paul-Gerhardt-Gemeindehaus jahrelang die Schulgottesdienste durchgeführt hatte. In seinem Klassenzimmer spukte es, denn „Das kleine Gespenst“ von Ottfried Preußler trieb sein Unwesen diesmal in Hobeuken und nicht auf Burg Eulenstein.

E-Bikes sind auch für strenge Temperaturen gemacht

Allerdings sollte man einige Besonderheiten beachten – Akku hat nicht mehr volle Leistung

Durchfahren oder Einlagern? Wer mit seinem Fahrrad gern im Winter fährt, kann dies selbstverständlich auch mit dem E-Bike tun. Aus technischer Sicht sind sie auch für den Einsatz bei strengen Temperaturen gemacht. Allerdings sollte man einige Besonderheiten beachten.

Aufgrund der niedrigeren Temperaturen kann der Akku im Winter unter Umständen nicht mehr seine volle Leistung abrufen. Da der Stromspender erst einmal auf Temperatur gebracht werden muss, verbraucht er schon ab dem Start mehr Energie als bei warmen Bedingungen.

Dadurch verringert sich die Reichweite gegenüber einer Fahrt im Sommer. Der „Presse-dienst Fahrrad“ warnt daher zu entsprechender Vorsicht bei Langstreckenfahrten zu dieser Jahreszeit. Marijke von Dijk, Marketingmanagerin beim niederländischen Radspezialisten „Koga“, rät, Akkus immer bei Raumtemperatur zu laden und sie erst bei Fahrtantritt an das Rad zu stecken. Während der Fahrt kann zudem eine spezielle Neopren-Hülle über den Akku gezogen werden, die ihn auf Temperatur hält und auch vor Nässe oder Streusalz schützt.

Bei längeren Pausen in Innenräumen hilft es, den Akku vom Rad mitzunehmen, damit er nicht auskühlt. Die elektrischen Kontakte sollte man dann vor Feuchtigkeit zu schützen. Die Kappe wird als Abdeckung über die Anschlusskontakte gesteckt. Sind die elektronischen Teile geschützt, kann man sich Ket-



Für Alltagsradler und E-Biker mit hoher Kilometerleistung bietet sich deshalb eine Getriebebeschaltung an. Für den richtigen Grip auf Schnee und Eis können E-Bikes genau wie Fahrräder mit Winter- und Spike-Reifen ausgestattet werden.

te und Schaltung widmen. „Ein E-Bike unterscheidet sich bei der Durchführung der Pflege von Antriebskomponenten kaum von einem herkömmlichen Fahrrad. Aufgrund der höheren technischen Belastung auf die Antriebskomponenten sollte allerdings ein höheres Augenmerk auf die Pflege gelegt werden.“

Gute Pflegemittel gewährleisten eine Schutzwirkung über mehrere Monate. Streusalz kann den Komponenten aber trotz guter Schmierung zusetzen. Deshalb darf man im Winter auch gerne einmal nacharbeiten.

Mehr und mehr E-Bike-Hersteller setzen auf einen wartungsarmen Carbonriemenantrieb. Der Carbonriemen braucht kein Öl und ist nicht so anfällig gegenüber Schmutz. Zudem hält er laut Marktführer „Gates“ zwei- bis dreimal so lang wie eine Kette. Speziell bei E-Bikes mit Mittelmotoren sind die Ketten hohen Belastungen ausgesetzt. Der Riemenantrieb läuft hier reibungsloser und verschleißt auch bei kälteren Temperaturen nicht so schnell. Für den Winterfahrer zusätzlich denkbar ist eine Zentralgetriebebeschaltung in Kombination mit einem Hinterradnabenmotor.

Im Dunkeln schlechtes Gefühl

Jeder dritte Autofahrer fühlt sich geblendet

Jeder zweite Autofahrer empfindet Fahrten im Dunkeln als anstrengend und jeder dritte ärgert sich über schlecht eingestellte Scheinwerfer, jeder vierte reagiert mit der Lichthupe darauf. Das geht aus einer Umfrage von Ford hervor.

Drei von vier Befragten sind mit der Ausleuchtung der Straße durch ihr Auto zufrieden. Doch die grellen, die Straße ausleuchtenden Scheinwerfer führen auch zu einer starken Blendwirkung. Rund 63 Prozent fühlen sich vom entgegenfahrenden Verkehr oder via Seiten- und Rückspiegel geblendet, 44 Prozent sagen aus, dass das Fahren bei Nacht aufgrund der Lichtverhältnisse anstrengend sei.

Ab einer Sicht von unter 50 Metern darf die Nebelschlussleuchte aktiviert werden. 76 Prozent der Befragten wissen auf Anhieb, wo der entsprechende Schalter ist, 17 Prozent hingegen sind sich nicht sicher; und sieben Prozent der Befragten wissen gar nicht, wo die Nebelschlussleuchte eingeschaltet wird.

Im Dunkeln fühlen sich die meisten durch schlecht eingestellte Scheinwerfer gestört, dabei wird jeder vierte auch mal nervös und signalisiert mit der Lichthupe den Missstand. Trotzdem erträgt mit 43 Prozent fast die Hälfte der Autofahrer stillschweigend die Blendung durch den entgegenkommenden Verkehr, indem sie auf die rechte Straßenseite blicken. Nur 10 Prozent regen sich über die falsche Leuchtwerte und die damit verbundene Rücksichtslosigkeit auf. Dabei können korrekt eingestellte Scheinwerfer nicht nur die Nerven anderer Verkehrsteilnehmer schonen, sondern auch Leben retten: Laut Ge-



Ford-Scheinwerfer haben blendfreies Fernlicht. Die Umwelt freut's

Foto: Ford

samtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV) sterben in den Wintermonaten mehr als doppelt so viele Fußgänger bei Verkehrsunfällen in der Dunkelheit als in den Sommermonaten. Mehr als 35 Prozent der Befragten haben sich noch nie damit beschäftigt, ob die eigenen Scheinwerfer jemanden blenden könnten; das entspricht dem Anteil derer, die sofort mit der Lichthupe antworten oder sich still ärgern. Immerhin wissen 36 Prozent, dass bei starker Beladung die Höhe der Strahler angepasst werden müsste. ampnet/jri

- Anzeige -

Ihren Unfall können wir nicht ungeschehen machen ...

... aber wir können alle Schäden spurlos verschwinden lassen. Nicht mit Zauberei, sondern mit Wissen und Technik.

Ob Parkdelle, Lackkratzer oder größerer Unfall – Wir sind im Fall der Fälle für Sie da. Egal, welcher Automarke Sie vertrauen – wir reparieren jedes Fahrzeug, unabhängig von Marke, Farbton oder Alter.



Bei EK-Fahrzeugtechnik ist Ihr Auto immer in besten Händen!

EK-Fahrzeugtechnik GmbH
Wittener Straße 144
58456 Witten

Telefon: 02302 973100
info@ekfahrzeugtechnik.de
www.ekfahrzeugtechnik.de

Öffnungszeiten:
Montag-Freitag
8.00-18.00 Uhr



Kia Rio mit mehr Technik

Kia rüstet den Rio zum Modelljahr 2018 technologisch weiter auf. Der Kleinwagen, dessen vierte Generation seit Februar im Handel ist, kann ab sofort mit Müdigkeitserkennung, Fernlichtassistent und einem 7-Zoll-Touchscreen bestellt werden, der jetzt auch unabhängig vom Navigationssystem erhältlich ist. Er verfügt über Android Auto und Apple Carplay für die Smartphone-Integration.

Erweitert wurde zudem das Sonderausstattungsangebot. Es beinhaltet nun eine Anhängerkupplung und Parksensoren vorne (beides für alle Ausführungen verfügbar) sowie eine Sportabgasanlage für die Topmotorisierung 1.0 T-GDI.

ampnet/jri



Skoda lockt mit bis zu 7000 € Bonus für Umstieg auf Erdgas

Skoda stockt den „Bye-bye-Bonus“ für die Verschrottung eines älteren Dieselfahrzeugs bei Kauf eines Neuwagens auf. Wer sich für ein erdgasbetriebenes G-Tec-Modell der Marke entscheidet, der bekommt zusätzlich noch bis zu 2000 Euro Rabatt. Damit ergibt sich eine Ersparnis von 3750 Euro für den Citigo G-Tec und von 7000 Euro für den Octavia G-Tec. Um das Angebot zu nutzen, müssen Käufer ein gebrauchtes Automobil einer beliebigen Marke mit einem Dieselmotor der Normen Euro 1 bis 4 eintauschen. Das Angebot gilt bis einschließlich 31. Dezember 2017. Der Citigo G-Tec hat einen 50 kW / 68 PS starken Dreizylinder, der für den Erdgasbetrieb (CNG = Compressed Natural Gas) optimiert wurde. Dabei emittiert er 82 Gramm CO₂ pro Kilometer und weist die Energieeffizienzklasse A auf. Der reguläre Einstiegspreis liegt bei 12 720 Euro. Der Octavia G-Tec – erhältlich als Limousine und Kombi – schöpft 81 kW / 110 PS aus 1,4 Litern Hubraum und kommt im CNG-Betrieb auf einen Kohlendioxidausstoß von bis zu unter 100 Gramm je Kilometer. Die Preise beginnen bei 22 250 Euro.

ampnet/jri



Marktpremiere Kia Stinger

Die Sportlimousine Kia Stinger hatte deutschlandweit ihre Marktpremiere. Das neue Kia-Topmodell, das vom europäischen Designzentrum in Frankfurt entworfen wurde, ist durch die Gran-Turismo-Klassiker inspiriert. Es ist das erste Modell der Marke mit Heckantrieb – der Allradantrieb der AWD-Versionen arbeitet ebenfalls heckbetont.

ampnet/nic





Heidrun Eichmann und Melanie Niggeloh, Betreuungsmitarbeiterinnen des Sozialen Dienstes im Matthias-Claudius-Haus Sprockhövel, haben eine Fortbildung zum Thema Klangmassage absolviert. Vor allem bei Menschen mit Demenz werden damit gute Erfolge erzielt. Foto: Pielorz

Mit Klängen Brücken bauen zu Menschen mit Demenz

In der Altenhilfe und der Palliativmedizin eine Methode zum Hören und Sich-wieder-Spüren

Vibrationen spüren - das erleben viele bei Ausflügen in die Musik. Ob Disco oder Konzert, das geht in die Beine, oft in den ganzen Körper. Der Schall des erzeugten Tons kann aber auch anders zum Einsatz kommen - nämlich durch Klangmassagen, die vor allem bei dementen Patienten und in der Palliativmedizin zum Einsatz kommen.

„Klangschalen mit verschiedener Grundfrequenz und unterschiedlicher Größe werden dabei auf den bekleideten Körper gesetzt. Sie können auch neben dem Körper oder an anderer Stelle im Raum platziert werden. Wird die Schale geschlagen, so nimmt der Mensch den da-

per besteht überwiegend aus Wasser. Das wird durch die Schallwellen in Bewegung versetzt und dieser Effekt wirkt wie eine innere Massage der Körperzellen“, erklärt Heidrun Eichmann. Gemeinsam mit Melanie Niggeloh haben sie als Betreuungsassistenten der Sozialen Dienste im Matthias-Claudius-Haus in Sprockhövel das Beklingen gelernt und wenden es nun bei den Bewohnern der Altenhilfeeinrichtung an - natürlich nur bei denen, die es möchten.

„Verspannungen und Blockaden können gelöst werden und wir beobachten oft, dass die Bewohner ruhiger werden. Eine Klangmassage hilft, sich wieder zu spüren. Das ist beispielsweise für bettlägerige Bewohner sehr wichtig, die oft kein Gespür mehr für den eigenen Körper haben. Oder bei Bewohnern, die durch eine Krankheit eine Teillähmung des Körpers erlitten haben. Auch bei Menschen mit Demenz haben wir erlebt, wie ruhig sie durch eine Klangmassage werden“, erzählen die beiden Frauen.

Heimleiterin Andrea Flessa und der Förderkreis haben die Anschaffung der Klangschalen aus

Messing unterstützt. Regelmäßig finden nun im Matthias-Claudius-Haus Einzel- und Gruppenangebote statt. Einzelne Erlebnisse dauern etwa eine halbe Stunde, in der Gruppe ist es eine Stunde. „Durch den Klang und sein Nachspüren kann man einen demenziell veränderten Menschen erreichen. Der Klang wirkt als Medium, baut eine Brücke zu dem Menschen. In der Gruppe lesen wir beispielsweise dazu Gedichte vor, schaffen mit Räucherstäbchen eine besondere Atmosphäre. Man kann auch ätherische Öle in eine Klangschale geben und

sie dann durch das Anschlagen im ganzen Raum verteilen lassen. Es gibt da viele Möglichkeiten“, beschreibt Heidrun Eichmann. Die Wirkung, so erklären die Frauen, sei spürbar. Natürlich müsse man das Beklingen erlernen: welche Größe die Schale habe, welcher Schlaggegenstand zum Einsatz komme und vor allem, welche Krankheiten bei dem Bewohner auch gegen eine Klangmassage sprechen. „Bei Thrombose sollte man sie nicht anwenden. Auch bei Herzschrittmachern ist Vorsicht geboten.“ anja

„Je größer eine Schale ist, desto tiefer ist ihr Ton. Über das Ohr und das Spüren nimmt man den ihren Klang wahr.“

durch erzeugten Schall als Vibration wahr. Der menschliche Kör-

Geschichte der Klangschalen

Klangschalen sind hochsensible Tonkörper aus verschiedenen Metall-Legierungen. Dank metallurgischen Untersuchungen weiss man, dass sich die Zusammensetzung der Metall-Legierungen von Schmiede zu Schmiede unterscheiden und in neuerer Zeit häufig sieben Metalle verwendet werden. Alte und neue Schalen werden jedoch auch aus bis zu 12 Metallen hergestellt. Die Klangschalen haben ihren Ursprung im Himalaja-Gebiet und sind im tibetischen und buddhistischen Kulturkreis und in Indien verbreitet sowie in China, Thailand und Japan. In Tibet selbst sind die Schalen heute kaum mehr zu finden. Bei der Eroberung Tibets durch die Chinesen 1959 wurden die meisten Tempel zerstört.

Der Klangmassage liegen uralte Erkenntnisse der Wirkung von Klängen zugrunde, die schon vor ca. 5000 Jahren in der vedischen Heilkunst in Indien, Tibet und Nepal Anwendung fanden.



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

EINRICHTUNGS- HAUS OSTERMANN

**DAS FULL-SERVICE
EINRICHTUNGS-CENTRUM.**
 Hier finden Sie für jeden
Geschmack und für jedes
Budget die optimalen Möbel.
Überzeugen Sie sich selbst!

Alles sofort für
Dein Zuhause

TRENDS

by OSTERMANN

SOFORT WOHNEN.
 Das Ideazentrum, jung,
cool, stylish, retro oder
witzig. Wohnweisende
Einrichtungsideen gleich
zum Mitnehmen.

Design
zum
In-Preis!

LOFT

by OSTERMANN

RÄUME NEU ERLEBEN
 LOFT bietet Design-
Möbel für alle, die sich so
einrichten wollen, wie es
ihrem eigenen Lebensstil
entspricht.

Alles sofort
fürs Kind

Baby TRENDS

by OSTERMANN

**ALLES SOFORT
FÜRS KIND**
 Der Mega-Fachmarkt für
unsere jüngsten Kunden.
Das komplette Babysortiment
von Autositz bis Kuscheltier.

KÜCHEN-
FACHMARKT

KÜCHEN CENTRUM

**1 CENTRUM, 4 WELTEN
UND 1000 ALTERNATIVEN!**
 Alles unter einem Dach!
Die ganze Welt der Küchen –
präsentiert in 4 einzigartigen
Fachbereichen.



ÖFFNUNGSZEITEN: Mo - Sa: 10.00 - 20.00 Uhr • Das Restaurant ist bereits ab 9.00 Uhr für Sie geöffnet!

OSTERMANN CENTRUM WITTEN

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

A44, Abfahrt Witten-Annen 45
 Gewerbegebiet Annen, Fredi-Ostermann-Str. 1
 Telefon 0 23 02 - 98 50



Buslinie 373, Haltestelle
Fredi-Ostermann-Straße

Über 100.000 Artikel auf
ostermann.de
 im Online-Shop

Die großen Einrichtungs-Centren in NRW und auf ostermann.de
OSTERMANN



Der Hof der Familie Nüfer in der Elfringhauser Schweiz, in der Porbecke 10. An den Adventswochenenden kann man hier von 10 bis 16 Uhr Glühwein trinken oder Kleinigkeiten einkaufen. Erstmals werden auch Heu und Stroh angeboten. Ein großer roter Nikolaus weist den Besuchern den richtigen Weg. Foto: Pielorz

Gewinnen Sie mit IMAGE Ihren Weihnachtsbaum 2017

Wir verlosen zusammen mit Hof Nüfer zehn Weihnachtsbäume - auch zum Selbstschlagen

Seit 1867 ist der Hof im Besitz der Familie Nüfer. Lag zunächst der Schwerpunkt in der Rinderhaltung, ist die Landwirtschaft heute neben Planwagenfahrten, Kaminholz und Reitstall nur noch ein kleines Standbein des gesamten Familienbetriebes. Immer wichtiger wurden der Anbau und Verkauf von Weihnachtsbäumen.

„Schon in den fünfziger Jahren hat unsere Familie auf dem Rathausplatz in Hattingen Weihnachtsbäume verkauft. Heute haben wir Schonungen mit insgesamt 90.000 Bäumen“, berichtet Lennart Nüfer. Dabei dauert es Jahre, bis aus dem Setzling ein Weihnachtsbaum wird. „Die Fichte beispielsweise braucht rund sieben Jahre, je nach Sorte.“

In den Schonungen des Landwirtes findet man neben dem beliebtesten Weihnachtsbaum, der Nordmanntanne, auch die Nobilistanne, die Kiefer, die Fichte und die Blaufichte. Dabei kann man auf dem Hof selbst sowohl geschlagene Bäume kaufen als auch selbst in den Schonungen Hand anlegen. „Wer eine eigene Bügelsäge hat, kann diese auch gern mitbringen. Wir haben aber auch natürlich Sägen vor Ort. Dann geht das Selbstschlagen schnell“, so Lennart Nüfer. Auch Handschuhe und eine Knieun-

terlage (Pappe oder Zeitung reichen aus) sollte man dabei haben, wenn man selbst Hand an den Baum legen möchte.

Die meisten Kunden entscheiden sich für die klassische Baumgröße zwischen 1,80 und 2,40 Metern. „Früher wurden die Tannenbäume am Stiel angespitzt. Das macht man heute nicht mehr, denn die modernen Tannenbaumständer sind mit einem Feststelldraht ausgestattet. Man kann den Baum einfach hineinstellen. Wichtig ist, dass die Rinde unten am Baum bleibt, denn sonst kann die Tanne kein Wasser ziehen. Auch bei der Lagerung sollte man beachten, den Baum niemals in den Keller oder die Garage zu stellen. Betonwände ziehen Feuchtigkeit an und der Baum wird trocken. Am besten ist es, die Tanne eingesenkt draußen zu lagern und sie erst kurz vor dem Schmücken in die



Lennart Nüfer in einer der Weihnachtsbaumschonungen. Pro Jahr werden rund 3000 Weihnachtsbäume verkauft. Insgesamt, mit Setzlingen, gibt es in den Schonungen von Nüfer rund 90.000 Bäume.

Foto: Pielorz

Gewinnen Sie Ihren Weihnachtsbaum 2017

Zusammen mit Lennart Nüfer verlost IMAGE zehn Weihnachtsbäume bis 2,50 Meter! Schicken Sie uns eine E-Mail unter sb@kamk.de, Kennwort „Weihnachtsbaum“, mit Ihrem Namen und Ihrer vollständigen Postadresse bis zum 6. Dezember oder schicken Sie uns eine Postkarte unter Kathagen media+kommunikation, Thiestraße 7, 58456 Witten. Die Gewinner werden ausgelost (Rechtsweg ausgeschlossen) und erhalten per Post einen Gutschein, den sie zwischen dem 10. und 23. Dezember bei Nüfer Weihnachtsbäume einlösen können.

Wohnung zu bringen. Dann hält ein Tannenbaum zwei Wochen.“

Um die Bäume in der Schonung frisch zu halten, muss Lennart Nüfer regelmäßig nach dem Rechten sehen. Mähen, Baumkorrekturschneiden, Düngen – so ganz von alleine werden aus Setzlingen eben keine schönen Weihnachtsbäume. Hinzu kommen die häufigen Änderungen des Gesetzgebers, welche Materialien, zum Beispiel beim Düngen, verwandt werden dürfen.

Nüfer hat viel Ahnung von Bäumen. „Der Wald ist ein riesiger Arbeitgeber. Viele tausend Arbeitsplätze in Forstwirtschaft und Handwerk sind von seinem Zustand abhängig. Mittelfristig werden wir keine Buche mehr finden, denn die zunehmende Trockenheit und die Wärme durch den Klimawandel verträgt der Baum nicht. Das kann man schon heute erkennen. Für die Wälder gilt wie für die Schonung: ein schlecht versorgter Baum sieht auch schlecht aus.“

An den Adventswochenenden wird auf dem Nüfer-Hof wieder die Hölle los sein. Alle packen mit an – auch Adventskränze und Dekoratives für die weihnachtliche Stube, alles handgemacht, sind im Angebot. Und einen Glühwein kann man selbstverständlich auch trinken. Das Fest kann also kommen. *anja*

Besonderes zum Fest

Das traditionsreiche Familienunternehmen Hotel & Restaurant Am Schlagbaum hat zu den anstehenden Feiertagen im Dezember ein paar Besonderheiten parat.

Am 25. und 26. Dezember bietet das Restaurant ein umfangreiches Mittags-Büffet für 32 € pro Person. Ob Wild, Gans oder Braten, sowie passende Beilagen, Vorspeisen und Desserts, dort findet sich alles, was das Herz an Weihnachten begehrt. Silvester beglückt der Koch seine Gäste mit einer kleinen Auswahl an Speisen im Menü oder einzeln als Hauptgericht.

Außerdem wird für jeglichen Anlass Grünkohlessen ab einer Personenanzahl von 10 Personen ab 11,50 € pro Person angeboten.

Am Schlagbaum Restaurant/Hotel



- Parkplätze vor dem Haus
- Außer-Haus-Lieferung

Haßlinghauser Str. 65 · 45549 Sprockhövel · ☎ 02324/773 88 · Fax: 02324/775 43
Mi. – Fr. ab 17.00 Uhr · Sa./ So. & Feiertage ab 11.00 Uhr geöffnet · Mo. & Di. Ruhetag



Kalender über die Elfringhauser Schweiz und Hattingen

Auch für 2018 ist es dem bekannten Autor und Fotografen Uli Auffermann gelungen, die Anmut und Schönheit der Elfringhauser Schweiz und der Ruhr bei Witten, Bochum und Hattingen in zwei stimmungsvollen Kalendern festzuhalten.

Fakten: 14-seitige DIN A3 Jahreskalender 2018 mit Farbfotos, Preis: jeweils 14,90 €. Die Kalender sind erhältlich in Witten, Hattingen, Sprockhövel, Velbert-Langenberg, Wuppertal, Bochum oder bestellbar unter: Semann Verlag Tel./Fax: 0234/75877, E-Mail: semann-verlag@web.de.



2



10



7



12



Herzlich willkommen in der *Gemüsescheune Elfringhausen*.
Weihnachtsbäume

Weihnachtssträume, so viel Sie wünschen, frisch aus dem Sauerland.

Winterzeit ist Grünkohlzeit

Täglich Grünkohl mit Mettwurst und täglich wechselnde Gans- & Wildgerichte! Gerne können Sie auch eine ganze Gans mit Füllung, Rotkohl & Rosenkohl, Klößen, Bratäpfeln & 1 Flasche Rotwein bekommen. Preis 84,50 €, auch außer Haus bestellbar! Bitte vorbestellen! Heiligabend können die Gänse für Ihr Weihnachtsmenü bis 12.00 abgeholt werden.

Wir stellen Ihnen auch gerne individuelle Präsentkörbe aus unserem großen Sortiment an Spezialitäten und Dekoartikeln zusammen.

Öffnungszeiten: Mo. geschlossen, Di. – So. 9.00 – 18.00 Uhr
Gemüsescheune Elfringhausen · Elfringhauser Straße 136 · 45529 Hattingen · ☎ 02324 6856966 · info@gemuesescheune-elfringhausen.com · www.gemuesescheune-elfringhausen.com

**Reservieren Sie rechtzeitig
Ihr Weihnachtsmenü!**



David Valentin, Deutscher Jugendmeister

Zwei persönliche Bestzeiten

Die vergangenen Wochen waren für David Valentin, den letztjährigen Deutschen Jugendmeister über 10000 Meter von der LG Olympia Dortmund, lauf- und reiseintensiv.

Nach einem dreiwöchigen Höhentrainingslager im österreichischen Kühtai lief der 20-jährige Sprockhöveler zuletzt bei renommierten Straßenläufen zwei neue persönliche Bestzeiten. So gewann Valentin zusammen mit weiteren leistungsstarken deutschen Nachwuchsläufern die Marathonstaffel beim Köln-Marathon in einer Zeit von 2:19 Stunden.

Als zweiter Staffel-Starter lief David Valentin dabei gut 11 Kilometer in knapp unter 35 Minuten. Das war aber nur der Auftakt für die folgenden Laufveranstaltungen in Berlin (10 Kilometer) und Dresden (21,1). Beim topbesetzten „Grand 10 km“ in Berlin lief der zweifache Deutsche Meister lange Zeit in der erweiterten Spitzengruppe und kam mit persönlicher Bestzeit von 31:25 Minuten ins Ziel.

„Die wilden Hühner geben Fuchsalarm“

Schnick-Schnack feiert Anfang des nächsten Jahres Premiere

Das neue Stück der Theatergruppe Schnick-Schnack der Evangelischen Kirchengemeinde Sprockhövel-Bredenscheid feiert Anfang des nächsten Jahres Premiere.

Nach den großen Erfolgen von „Mit MaryPopp ins Zauberland“, „Pünktchen trifft Anton“, „Momo“ und vielen weiteren präsentiert die Theatergruppe nun „Die wilden Hühner geben Fuchsalarm“ von der bekannten Kinder- und Jugendbuchautorin Cornelia Funke.

Eine freche und moderne Inszenierung unter der Regie von Schleichert und Perdita Priwall. Erstmals werden die überwiegend jugendlichen Schauspielerinnen und Schauspieler dabei von der Band „Blue House“ live unterstützt.

Von Hühnern und Streichen

Jetzt reicht's, finden die fünf Mädchen Sprotte, Frieda, Trude, Melanie und Wilma, als sie wieder einmal Opfer eines dummen Streiches, der Bande ihrer vier Klassenkameraden, der „Pygmäen“, werden. Auch sie gründen nun eine Bande und nennen sich fortan „Die wilden Hühner“. Gemeinsam können sie der verhassten Jungenbande nun endlich die Stirn bieten. Doch dann kündigt die

schrullige Oma Slättberg an, ihre 15 Hühner zu schlachten. Einstimmig entscheiden die Mädchen, ihre Namensgeberinnen zu retten. Dafür bleibt ihnen aber keine andere Chance, als die vier Jungen um ihre Mithilfe zu bitten. Ein spannendes Abenteuer beginnt, denn nicht immer läuft alles nach Plan und das Leben hält einige Überraschungen bereit. Aber letztlich können die Kinder erfahren, dass Freundschaft auch Freundschaft heißt, weil man mit Freunden alles schafft.

Die Aufführungstermine sind: Samstag, 6. Januar, 17 Uhr, Pre-

miere; Freitag, 12. Januar, 10 Uhr, Schulvorstellung; Freitag, 12. Januar, 17 Uhr; Samstag, 13. Januar, 11 und 17 Uhr; und Sonntag, 14. Januar, 11 Uhr. Der Vorverkauf beginnt am Montag, 4. Dezember. Die Vorverkaufsstellen in Sprockhövel: „Der Buchladen“ von Helga Schulz, Evangelisches Gemeindebüro und im Netz auf www.theatergruppe-schnick-schnack.de

Erwachsene und Kinder zahlen 7 Euro inklusive einer Spende in Höhe von 40 Cent an die Evangelische Kirchengemeinde Bredenscheid-Sprockhövel.



„Die wilden Hühner geben Fuchsalarm“ ist eine freche und moderne Inszenierung unter der Regie von Schleichert und Perdita Priwall. Erstmals werden die überwiegend jugendlichen Schauspieler auf der Bühne unterstützt von der Live-Band „Blue House“.

Stadtarchiv wird verlagert

Grünen bedauern Schließung des Standorts

Der Haupt- und Finanzausschuss hat in seiner vorigen Sitzung die Weichen für die Verlagerung des Sprockhöveler Stadtarchivs nach Hattingen gestellt.

Der Grund: Die Archivarin Karin Hockamp geht im nächsten Jahr in den Ruhestand. Die Fraktion der Grünen bedauert eine Schließung des Archivstandorts in Sprockhövel. Grundsätzlich ist der Ausbau der interkommunalen Zusammenarbeit in Zeiten klammer Kassen zu begrüßen.

„Mit Frau Hockamp werden wir mittelfristig eine Archivarin verlieren, die sich gerade wegen ihrer engen Verbundenheit mit der Stadt in vielen lokalen Themenfeldern sehr verdient gemacht hat“, sagte Fraktionsvorsitzender Thomas Schmitz. „Dazu gehören die Aufarbeitung der Sprockhöveler Vergangenheit im Dritten Reich oder ihre Beiträge zur Biographie von Mathilde Anneke ebenso wie zur Industriegeschichte und bäuerlichen Besiedlung in Sprockhövel. Hier gilt es darauf zu achten, dass die Geschichte der Stadt Sprockhövel für die Bürger weiter genauso verfügbar und lebendig bleibt wie bisher.“

Dazu hatte der vorbereitende Kulturausschuss auf Antrag der Grünen beschlossen, dass die im Archiv gelagerten Kunstgegenstände in Form ausgewählter Exponate auch zukünftig auf dem Sprockhöveler Stadtgebiet öffentlich zugänglich gemacht werden sollen.

Termine, Termine

Offene Kurse des Turnvereins

Haßlinghausen: montags: „Ganzkörperkräftigung – Bewegen statt schonen“ (ehemals „Rücken Aktiv“), 19.45 bis 21 Uhr, Turnhalle Haßlinghausen (Prävention); „Fit und Gesund“, 19.30 bis 20.30 Uhr, Turnraum Grundschule Hobecken (Prävention); „Aqua Fit“, 14.30 bis 15.15 und 15.15 bis 16 Uhr, Lehrschwimmbecken Haßlinghausen.

AWO-Ortsverein Hiddinghausen:

Mittwoch, 6. Dezember: „Komm und mach mit“, 16 Uhr, Bürgerbegegnungsstätte an der Jahnstraße 6, Hiddinghausen; Donnerstag, 7. Dezember: Fahrt zum Weihnachtsmarkt nach Essen; Dienstag, 12. Dezember: Kegeln mit den „Lustigen Strickstrümpfen“, 17 Uhr, Haßlinghauser Straße 97, Gevelsberg.

Eine Weihnachtsmannmaschine soll die Rettung bringen

Kinder- und Jugendtheater führt „Morgen, Findus, wird's was geben“ im Jugendzentrum auf

Rechtzeitig zur Vorweihnachtszeit gastiert auf Einladung des Fachbereichs Jugend und Soziales der Stadt Sprockhövel das Wittener Kinder- und Jugendtheater in Sprockhövel.

„Morgen, Findus, wird's was geben“ lautet der Titel des Theaterstücks, das für Kinder ab 4 Jahre geeignet ist und dessen Hauptfigur der durch zahlreiche Buchveröffentlichungen bekannte und beliebte Kater Findus ist.

Das Stück wird an zwei Terminen aufgeführt: am Montag, 4. Dezember, um 15 Uhr im Martin-Luther-Haus, Gevelsberger Straße 1 in Haßlinghausen, und am Mittwoch, 6. Dezember, um 15 Uhr in der Glückauf Halle, Dresdener Straße 11 in Niedersprockhövel.

Der kleine sprechende Kater Findus freut sich dieses Jahr ganz besonders auf Weihnachten, denn sein Halter, der skurrile Tüftler Pettersson, hat ihm versprochen, dass der Weihnachtsmann kommen wird.

Doch Pettersson gerät in arge Nöte, da er nicht weiß, wie er den Weihnachtsmann erreichen kann. Daher soll eine Weihnachts-



Eintrittskarten können im Vorverkauf im Jugendzentrum Haßlinghausen, Geschwister-Scholl-Straße 6, und im AS-Jugendzentrum Niedersprockhövel in der Eickerstraße 23 erworben werden. Öffnungszeiten: jeweils dienstags bis freitags von 16 bis 20 Uhr.

mannmaschine die Rettung bringen. Um den neugierigen und ungeduligen Findus abzulenken, muss Pettersson ihn mit immer neuen Ausreden ablenken und so ganz nebenbei auch noch einen sprechenden, sich bewegenden Weihnachtsmann erfinden und

bauen. Das bedeutet sehr viel Arbeit und Stress für Pettersson und so kommt es immer öfter zu Auseinandersetzungen zwischen ihm und Findus. Niemanden wundert es daher, dass die beiden sich schließlich zerstreiten. Doch im Norden, auf dem schwe-

dischen Land, gibt es mehr Weihnachtszauber als anderswo und in diesem Jahr sogar außergewöhnlich viel davon, sodass zum Schluss, wenn es zur Bescherung kommt, Pettersson fast noch verwunderter ist als Findus. Infos unter Ruf 023 39/91 73 69.

Für guten Zweck gestalten

Kreative Kunstaktion: alte Gehstöcke gesucht

Für eine Kunstaktion werden ausrangierte, nicht mehr benötigte Geh- und Wanderstöcke gesucht. Die Sprockhöveler Künstlerin Christina Schittek möchte Gehstöcke künstlerisch, im Rahmen ihres Engagements in der Freiwilligenbörse, für einen guten Zweck künstlerisch gestalten. Wer einen solchen Gehstock spenden möchte, für den sind Sammelstellen eingerichtet worden.

Sie befinden sich in den Räumlichkeiten der Freiwilligenbörsen im Stadtgebiet Sprockhövel. Abgabezeiten sind dienstags in der Freiwilligenbörse, Dorfstraße 13, in Haßlinghausen und donnerstags in der Freiwilligenbörse, Hauptstraße 22, in Niedersprockhövel, und zwar jeweils in der Zeit von 10 bis 12 Uhr.

Für weitere Informationen und bei Fragen zu dieser Kunstaktion wenden sich Interessierte gerne an Frau Stahlhut vom Seniorenbüro der Stadt Sprockhövel unter der Rufnummer 023 39/91 73 18.

Winkelmann begrüßte Gäste

Bürgermeister Ulli Winkelmann hat Gäste aus der englischen Partnerstadt South Kirkby and Moorthorpe im Rahmen eines Gemeinschaftsabends begrüßt. Sie waren zu Besuch bei Gastgebern in Sprockhövel. Die Gäste hat wie immer ein Ausflugsprogramm erwartet, welches vom „Internationalen Freundschaftskreis“ (IFK) Sprockhövel organisiert worden war. In diesem Jahr wurden drei Tagesfahrten nach Andernach mit Kaltwasser-Geysir, ins Freilichtmuseum Hagen und zur „Zoom Erlebniswelt Gelsenkirchen“ angeboten.

Wertstoffeffassung bessern

Grüne regen Arbeitskreis Abfallentsorgung an

Die Fraktion Bündnis 90/Die Grünen regt die Bildung eines Arbeitskreises Abfallentsorgung an und stellt dazu einen Antrag für die kommende Sitzung des Fachausschusses. Der Arbeitskreis soll in 2018 kurz- und mittelfristige Maßnahmen erarbeiten, mit denen die Wertstoffeffassung und die Menge der eingesammelten Bio- und Grünabfälle pro Einwohner verbessert werden können.

„Der Vortrag von Frau Henne vom Ennepe-Ruhr-Kreis, Bereich öffentlich-rechtliche Abfallwirtschaft, in der letzten Sitzung des Umweltausschusses hat deutliches Optimierungspotenzial dargelegt. Die Zuführung von Abfall zur Wiederverwertung in Sprockhövel fällt deutlich zu den vergleichbaren Städten im Kreis zurück und kann verbessert werden“, begründet Ausschussmitglied Britta Altenhein den Antrag.

Deutlich unter dem kreisweiten Wert

So liegt bei der Sammlung von Bio- und Grünabfällen der Sprockhöveler Wert mit 60 Kilogramm je Einwohner im Jahr deutlich unter dem kreisweiten Wert von 72 kg. Selbst die Altpapiermenge ist trotz Abholsystem unterdurchschnittlich. Kunststoffe können zurzeit gar nicht gesammelt werden, Altmetalle nur im Zusammenhang mit Elektrogeräten, da ein Wertstoffhof fehlt.

„Auch vor dem Hintergrund der chaotischen Verhältnisse bei der letzten Grünabfallsammlung sollte sich ein Arbeitskreis dieses Themas einmal annehmen. Wenn wir mehr Rohstoffe verwerten, schon das die Umwelt und kann auch zu Einsparungen für die Bürgerinnen und Bürger führen, hier sollten wir einmal die Angebote an die Bürger überdenken“, sagt Fraktionsvorsitzender Thomas Schmitz.



Gemeinsam kochen, dabei über Themen sprechen, die mit Migration zu tun haben und das Ganze mit der Kamera dokumentieren. Das ist die Idee hinter der sechsteiligen Veranstaltungsreihe. Das Projekt „Cross Culture Cooking“ wird gefördert durch den „Förderfonds Interkultur Ruhr“ des Regionalverbandes Ruhr.

Kochen und Konversation vor der Kamera

Geschichten und Rezepte

Die Kochrezepte kommen aus aller Welt, die Köchinnen und Köche sind ebenso abwechslungsreich: Bei ihrem neuen Projekt „Cross Culture Cooking“ verbindet die Flüchtlingshilfe Sprockhövel leiblichen Genuss mit geistigem Gewinn.

Gemeinsam kochen, dabei über Themen sprechen, die mit Migration zu tun haben, und das Ganze mit der Kamera dokumentieren - das ist die Idee hinter der sechsteiligen Veranstaltungsreihe. Flüchtlingshilfe-Koordinatorin Miriam Venn sagt: „Klassische Dokumentationen erreichen oft nur ein begrenztes Publikum. Kochsendungen hingegen stehen weit oben auf der Beliebtheitsskala. Unser Projekt verbindet beides: Persönliche Geschichten und leckere Rezepte aus aller Welt.“

Das Haßlinghauser Unternehmen „Food Professionals Köhnen“ hat dafür seine moderne Showküche am Kohlentreiberweg zur Verfügung gestellt. Dort plaudert Miriam Venn in lockerer Atmosphäre mit ihren Kochgästen aus dem Ruhrgebiet. Die bringen nicht nur ein Kochrezept mit, sondern vor allem Fachwissen zum Thema des Tages.

Youtube-Kanal der Flüchtlingshilfe

Weitere Gäste schauen zu und vertiefen die Diskussion später beim gemeinsamen Essen. Der Sprockhöveler Filmemacher Markus Matzel beobachtet Kochen und Konversation mit der Kamera und bearbeitet das Material später nach. Es soll dann auf einem neuen Youtube-Kanal der Flüchtlingshilfe veröffentlicht werden. Die sechsteilige Videoserie könnte dann zum Beispiel als Bildungsmaterial genutzt werden. Frauen und Islam, Migrations- und Friedensforschung, Geschlechterrollen in östlichen Kulturen, darum ging es in den ersten drei Runden. Weiter auf dem Themenzettel: wirkliche und gefühlte Bedrohung durch Migranten, Rassismus sowie die unterschiedlichen Konflikte in den Herkunftsländern von Migranten. Natürlich werden die Videos auch die Rezepte und Zutatenlisten zum Nachkochen der exotischen Speisen enthalten.

FDP fährt nach Bielefeld

Die diesjährige und damit 11. Adventsfahrt mit Stadtrundgang und Weihnachtsmarkt der FDP geht nach Bielefeld. Am Samstag, 2. Dezember geht es los um 7.45 Uhr in Niedersprockhövel, Busbahnhof und um 8 Uhr in Haßlinghausen, Busbahnhof.

Kosten: Erwachsene 20 Euro, Kinder ermäßigt. Wer mitfahren möchte, melde sich bitte bei Ingolf Dammüller, Ruf 023 24/7 90 98.

Heimat- und Geschichtsverein Sprockhövel

Plattdütscher Obend



Tom 30. Plattdütschen Obend daut vie ink van Härten inladen. Dä Obend finnet statt am

Friedag, 1. Dezember, um 19 Uhr,

in dä Grundschoole „Börgerbruch“ in dä Dresdener Stroote 43.

Hilde Sirrenberg, Anita Stiepermann, Hanspeter Dabrock, Ernst-Otto Dressel un Hans-Gert Burggräfe häwwet wier en schönert Programm opgesatt, Besinnliket tor Advents- un Chrisdagstiet un Vertelkes ut däm Li'erwen. Et sall ok vürl Lustiget dobie sien. Et draff jedenfalls van Härten gelacht wärd'n. Tom Oplockern weltt vie alle tehoope ok wi'er en paar plattdütsche Liedkes singen. Am Klaveer sittet wier Ernst-Ottomar Nölle, un unner siener Leitung weltt dä Fraulü un Mannslü van däm gemischten Chor „HarmoniEN“ us musikalisch in dän Obend instemmen. **Vie makt ok wi'er ne Poose, wo vie us Greinkoahl me Mettwuoß schmaken loten weltt. För dat Programm un dat lätten meit git 12 Euro an dä Obendkasse betahlen.**

Wär an däm Obend dobie sien weltt, dä maut sick fuortens anmelden bie: Gerhard Koch, Telefon 023 24/7 41 28; Christina Herrmann, Telefon 023 24/7 40 28 (bitte nur bis mittags anrufen); Christa Asbeck, Telefon. 023 24/3 44 95 40.

Neuer Kurs der Flüchtlingshilfe

Mathematik für den Beruf

Eine Berufsausbildung stellt Geflüchtete vor vielfache Herausforderungen. Deshalb bietet die Flüchtlingshilfe Sprockhövel neben speziellen Sprachkursen für Berufseinsteiger nun auch einen Mathematikkurs an.

„Nach ihren ersten Erfahrungen in der Berufsschule haben die Geflüchteten selbst den Wunsch geäußert, einen speziellen Mathematikurs einzurichten,“ erklärt Kursleiter Lasse Lemm, „und weil Mathematik mir viel Spaß macht, habe ich den Kurs begonnen.“ Er richtet sich vor allem an junge Menschen, die sich in der Ausbildung befinden und daher eine Berufsschule besuchen müssen.

Algebra und Geometrie

Nun beschäftigen sich jeden Mittwoch von 19 bis 21 Uhr an der Heidestraße 3 in Haßlinghausen junge Männer und Frauen mit Algebra und Geometrie, mit Dreisatz und Zahlenstrahl und anderen mathematischen Spezialitäten. Die angehenden Einzelhandelskaufleute, Industriemechaniker, Köche, Fliesenleger, Dachdecker und Immobilienkaufleute und eine Zahnärztin frischen die Mathematikkenntnisse aus ihrer Schulzeit auf. Darüber hinaus lernen sie zugleich die deutschen Fachbegriffe. Außerdem werden neue Themen aus der Berufsschule erarbeitet und besprochen. Gemeinsame Grundlage ist das Kursbuch „Touchdown Mathe – Trainingsbuch Mathematik für Flüchtlinge und Fachkräftenachwuchs“.

Image

Titelbild: „Bewegte Herbstferien“, TSG-Woche mit abwechslungsreichem Sport; Foto: Andrea Haarmann
Herausgeber: Monika Kathagen, Thiestraße 7 • 58456 Witten

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

Anzeigen und Redaktion: B. Böhner-Danz, C. Hamacher, M.+U. Kathagen, U. Lindner, Dr. Anja Pielorz, R. Schletter, T. Strehl, J. Suckrau (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 Preislise Nr. 3 vom 1.3.2014. Die vom Verlag gestalteten Anzeigen und Texte bedürfen zur Veröffentlichung in anderen Medien der schriftlichen Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingereichtes Bild- und Textmaterial usw. übernimmt der Verlag keine Haftung. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

023 02/98 38 980



Die Veranstalter hoffen, mit den Konzerten ein klein wenig eine Auszeit im doch leider immer wieder hektischen Advent zu schaffen.

Weihnachtskonzerte des evangelischen Kirchenchores

Ich stehe an deiner Krippe hier

Der „Evangelische Kirchenchor Haßlinghausen“ hat wieder Weihnachtskonzerte vorbereitet. Als Höhepunkt des 2. Halbjahres stehen die beiden Weihnachtskonzerte unter dem Motto „Ich stehe an deiner Krippe hier“ am Samstag, 2. Dezember, in der evangelischen Kirche in Niedersprockhövel („Zwiebelturmkirche“) und am Samstag, 16. Dezember, in der evangelischen Kirche in Haßlinghausen, jeweils von 17 Uhr an.

Da bereits zu den Sommerkonzerten die Anfangszeiten geändert (eine Stunde früher als gewohnt) und damit gute Erfahrungen gemacht wurden, sollen die Zeiten beibehalten werden.

Allerdings wird es in diesem Jahr noch eine kleine Änderung zwangsläufig geben, da der 4. Advent, der traditionsgemäß immer in Niedersprockhövel für das Konzert genutzt wurde, in diesem Jahr auch gleichzeitig Heiligabend ist. Somit wird in diesem Jahr die Konzertreihe in Niedersprockhövel bereits am Samstag des 1. Advents beginnen – vielleicht auch eine gute Gelegenheit, sich auf die bevorstehende Zeit einzustimmen.

Breitgefächertes Programm

Die Besucher dürfen sich auf ein breitgefächertes Programm, das für jeden Geschmack etwas bereithalten sollte, freuen. Die Veranstalter hoffen, somit ein klein wenig eine Auszeit im doch leider immer wieder hektischen Advent zu schaffen.

Zu Gehör gebracht werden, größtenteils a cappella, teils unterstützt durch das Bläserensemble der evangelischen Gemeinde in Sprockhövel, unter anderem „Christus“, opus 97 von Felix Mendelssohn Bartholdy, Traditionelles wie „Es ist ein Ros“ entsprungen“ und auch weniger bekannte, trotzdem traditionelle Stücke. Was vielen sicherlich gar nicht so bewusst ist: vieles hiervon kommt ursprünglich aus Schlesien. Und das Bläserensemble wird auch wieder beide Seiten bedienen: Klassiker und Schwungvolles, wie „Joy To the World“. Auch das Publikum selbst soll wieder miteinbezogen werden.

Für beide Konzerte ist der Eintritt frei. Wem es gefallen hat, der darf sich trotzdem mit einem kleinen Obolus beteiligen. Den Abschluss der diesjährigen Saison bildet dann der Gottesdienst am Heiligen Abend in Haßlinghausen.

Image

Nächster
Erscheinungstermin:

Donnerstag, 21.12.2017
Anzeigenschluss: Freitag, 8.12.2017

Termine

Stadt **Seniorenbüro**
SPROCKHÖVEL

Nächster Termin:
Mi., 13. Dezember, 14 Uhr

Senioren - Preisskat



Die gesellige Seniorenskatrunde trifft sich zudem jeden Montag um 13.30 Uhr

Begegnungsstätte Niederstüter,
Gedulderweg 80, 45549 Sprockhövel

Stadt **Seniorenbüro**
SPROCKHÖVEL

Nächster Termin:
Samstag,
2. Dezember,
14 Uhr



Eintritt: € 3,00
Grundschule Haßlinghausen,
Geschwister-Scholl-Straße 6,
45549 Sprockhövel

Zwischen Himmel und Erde
gibt es viele Wege.

Die Bestattungsart ist eine
persönliche Wahl.

Beerdigungsinstitut
seit 1889
Sirrenberg
Fachgepr. Bestatter



Mittelstr. 82
45549 Sprockhövel
Haßlinghausen

Tel.: 0 23 39 - 26 25

www.bestattungen-sirrenberg.de
info@bestattungen-sirrenberg.de



Henrichshütte Hattingen – Zeche Nachtigall

... ein Lichtlein brennt!

Frohe Weihnachten wünschen die
LWL-Industriemuseen Zeche Nachtigall und
Henrichshütte Hattingen seinen Gästen.

www.lwl-industriemuseum.de

LWL
für die Menschen
zu allen Zeiten

HAMMERTALER BAUSTOFFE

Alle Artikel nur so lange der Vorrat reicht! Angebote gültig bis 31.12.2017. Preise inkl. MwSt.

Nordmantannen
Verkauf ab 5.12.2017

Das Team der Hammertaler Baustoffe
wünscht allen von ganzem Herzen
frohe Weihnachten und einen guten Start
ins neue Jahr!



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

**Neue Öffnungszeiten
ab November.**

Unser Lagerprogramm

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