



Kneipp-Verein

Neue Kurse in „Hatha Yoga“

Warendorf (gl). Hatha Yoga fördert nach Aussage des Kneipp-Vereins die Lebensfreude. Es sei ein ganzheitliches Übungssystem in der Form des körperlichen Yoga. Durch Bewegungs-, Atem-, Konzentrations- und Entspannungsübungen werde das körperliche und seelische Wohlbefinden gesteigert. Hatha Yoga führe zu mehr Ruhe, Kraft und Lebensfreude und helfe, den Alltag besser zu meistern. Angeboten werden ein neunteiliger Kurs ab 15. April (von 18 bis 19.30 Uhr), und ein sieben-teiliger Kurs ab 22. April (von 19.40 bis 21.10 Uhr) im Kneipp-Aktiv-Zentrum.

Anmeldung bei Yogalehrerin Maria Wöstmann unter ☎ 02581 / 3512.

Ernährung

Mit exotischem Getreide kochen

Warendorf (gl). Am Montag, 20. April, 19 Uhr, steht im Haus der Familie das Kochen mit exotischem Getreide auf dem Programm. Bulgur, Couscous, Amaranth, Quinoa und Buchweizen sind die Exoten unter den Körnern und bringen Abwechslung in die Küche. Sie lassen sich schnell zu leckeren Salaten, Beilagen und Süßspeisen zubereiten. Die Leitung hat Irene Döhning.

Anmeldung ist möglich unter ☎ 02581 / 2846.

Sri-Lanka-Hilfe



Zu den unermüdbaren Organisatorinnen des Trödel-Treffs zugunsten der Sri-Lanka-Hilfe gehören (v.l.) Christa Ahnepohl und Elisabeth Wiengarten, die am Samstag 1200 Euro einnahmen. Bild: Baumjohann

Teresa-Kindergarten

Fünf W-Fragen und ein Kopfverband

Warendorf (gl). Was muss ich tun, wenn ein Mensch in eine Notlage geraten ist? Antworten auf diese und ähnliche Fragen bekamen jetzt angehende Schulkinder aus dem Warendorfer Teresa-Kindergarten an zwei Vormittagen.

Mechtild Gersmann vom Malteser Hilfsdienst hatte die Handpuppe Malte Ritter mitgebracht. Von und mit ihnen erfuhren die Jungen und Mädchen, welche Maßnahmen bei einem Notfall zu ergreifen sind. Gelernt haben die Kinder unter anderem, dass sie die Notrufnummer 112 wählen müssen und dass die Beantwortung der fünf W-Fragen wichtig

ist, um schnelle Hilfe zu bekommen. Wo ist etwas passiert? Was ist passiert? Wie viele Personen sind verletzt? Welche Verletzungen haben diese Personen? Warten auf Rückfragen, also nicht sofort auflegen.

Auch das Absetzen eines Notrufs am Telefon wurde mit jedem Kind einzeln geübt, das war gleichzeitig eine Übung zum Beantworten der W-Fragen. Schließlich erfuhren die Kinder noch, wie ein Kopfverband angelegt wird und wie man eine Wunde sachgerecht mit einem Pflaster versorgt. Eine Erfahrung der Kinder, vielleicht die wichtigste war: Lernen macht Spaß.



Johannes beweist mit dem Kopfverband an der „Patientin“ Emily, was er gelernt hat.

Trödelbasar hat seit 30 Jahren bereits Tradition

Warendorf (bjo). Gut 1200 Euro Erlös sind zusammengekommen beim jüngsten Trödel-treff, zu dem die Sri-Lanka-Hilfe am Samstag ins Pfarrheim St. Josef eingeladen hatte.

„Das Geld kommt zu 100 Prozent unseren Projekten auf Sri Lanka zugute“, freut sich Elisabeth Wiengarten darüber, dass sich auch dieses Mal zahlreiche Käufer für Kleidung, Trödel, Bücher, Hausrat, Bett- und Tischwäsche sowie vieles mehr interessiert haben. Auch der Pfarrgemeinde St. Laurentius dankt die Beelenerin: „Es ist schön, dass wir das Pfarrheim St. Josef für unseren Trödeltreff nutzen können.“

Insgesamt seien rund um die Veranstaltung gut 30 Helfer ehrenamtlich im Einsatz, die sich

um Aufbau, Verkauf und Abbau kümmerten. Seit mittlerweile 30 Jahren unterstützt die Sri-Lanka-Hilfe schon Projekte vor Ort. „Das ist ein Jubiläum, das wir im Herbst mit einem kleinen Fest feiern wollen“, blickt Wiengarten voraus.

Vorher allerdings steht der nächste Trödeltreff im Terminkalender, der am Samstag, 9. Mai, zwischen 8 und 12 Uhr im Pfarrheim St. Josef stattfinden wird.

An gleicher Stelle findet am Samstag, 6. Juni, zwischen 9 und 16 Uhr wieder der von Christa Ahnepohl organisierte Büchermarkt statt. „Der Erlös des Büchermarkts wird zwischen der Sri-Lanka-Hilfe und dem Tierchutzverein Katzenhilfe im Kreis Warendorf aufgeteilt“, macht Ahnepohl im Gespräch mit der „Glocke“ deutlich.

VHS-Seminar

Tipps und Tricks für ein gelungenes Interview

Warendorf (gl). Viele Menschen kommen im Beruf, bei der Ausübung einer nebenberuflichen oder ehrenamtlichen Aufgabe oder beim allgemeinen Umgang mit anderen Menschen in die Situation, die Initiative für ein Gespräch übernehmen zu müssen. Hilfreich ist es dabei, gedanklich einen Leitfaden für den Gesprächsablauf und für das Gelingen des Dialogs parat zu haben. Wichtig ist eine zielgerichtete Fragestellung, gut zuhören zu können und gegebenenfalls nachzuhaken.

Diese Erfordernisse können erlernt werden. Die VHS hat jetzt ein Tagesseminar angeboten, bei dem die Teilnehmer das journalistische „Handwerkszeug“ vermittelt wurde. Die Leitung des Seminars hat die Fernsehjournalistin des WDR-Studios Münster, Jeanette Kuhn, übernommen. Sie gehört zu dem Moderationsteam

für die Sendung Lokalzeit Münsterland.

Die Seminarteilnehmer wurden mit der zweckgerichteten Führung eines Interviews, das einen rein informativen wie auch kontroversen Charakter bekommen kann, vertraut gemacht. Die praktische Anwendung der Hilfen erfolgte in mehreren Interviews zwischen jeweils zwei Teilnehmern und in wechselseitigen Rollen.

Da in der VHS die Radiowerkstatt genutzt werden konnte, kamen die Interviews der Realität sehr nahe, zumal die beiden jungen Gäste Lisa Fraczewski und Helena Patricio den Kreis erweiterten. Jeanette Kuhn bat im Anschluss an jedes Interviews alle Teilnehmer um ihre Meinung über den Informationswert und den Ablauf des Interviews, ehe sie, sofern nötig, korrigierende Empfehlungen anbrachte.

Termine & Service

Warendorf

Montag, 13. April 2015

Vereine

WSU-Büro: 14 bis 18 Uhr, Barentiner Straße.

Rat & Hilfe

Malteser Besuchs- und Begleitdienst: 19 Uhr Vortrag über Pflegegeldgesetz, MHD-Haus, Gartenstraße 27.

Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Bistum Münster: 14 bis 17 Uhr Sekretariatszeit, Geiske 4, ☎ 02581 / 9284391.

Krebsberatungsstelle des Tumornetzwerks Münster: Einzelberatung im Josep-Hospital, Anmeldung unter ☎ 0251 / 62562010.

Hospizverein Warendorf: 9 bis 11 Uhr Sprechzeit im Haus der Familie, ☎ 0162 / 8607992.

Frauenberatungsstelle: 17 bis 19 Uhr offene Sprechstunden, Oststraße 2, ☎ 02581 / 60975.

Kreis Warendorf: 9.30 bis 11.30 Uhr Frühstück, Kontakt- und Beratungsstelle für psychisch Kranke, Im Grünen Grund 70-72.

Sucht- und Drogenberatung Warendorf: 9 bis 17 Uhr, Marienkirchplatz 6, ☎ 02581 / 3317.

Sozialdienst katholischer Frauen: Schwangerschaftsberatung und flexible Jugendhilfen, Brinkstraße 22, Terminvereinbarung unter ☎ 02581 / 9279100.

Beratungsstelle des Caritasverbandes für Eltern, Kinder und Jugendliche: Terminabsprache unter ☎ 02581 / 636582.

Awo-Beratungsstelle: Schwangerschaftskonflikt-, Schwangerschafts- und Sexualberatung, Oststraße 20, täglich Beratungszeiten nach Terminvergabe unter ☎ 02581 / 7896710.

Fachdienst für Integration und Migration: 9.30 bis 12 Uhr Sprechzeit, Caritasverband, Milter Straße 36, ☎ 02581 / 636530. Beratungsstelle des Gesundheitsamtes für Eltern entwicklungsverzögerter und behinderter Kinder: 8 bis 12 Uhr Sprechstunden,

☎ 02581 / 535325.

Kultur

Kunstkreis: 20 Uhr Kunsttreff, Gasthaus Darup, Emsstraße.

Kinoprogramm: Heute Ruhetag in Scala und Studio, (www.scalastudio.de).

Sport

WSU: 9 Uhr Walking ab Emsseeparkplatz, Sassenberger Straße; 18.30 Uhr Lauffreff für Jedermann ab Bootshaus.

Behindertensportgemeinschaft: 16 Uhr Bosseln, 17 Uhr Wirbelsäulengymnastik, jeweils Turnhalle Kleine Straße, 18 Uhr Wirbelsäulengymnastik, Overbergschule, 19 Uhr Morbus-Bechterew-Gruppe, Turnhalle Franziskusshule.

Politik

Stadt Warendorf: 17 Uhr Hauptausschuss, Rathaus, Markt 1.

Und sonst ...

Internetcafé „@ttic“: 15 bis 19 Uhr im Martin-Luther-Haus am Ostor.

Stadtbücherei: 10 bis 13 Uhr geöffnet, Kurze Kesselstraße 17.

Dekanats-Caritas: 9 bis 11 Uhr Kleiderladen, Oststraße 13.

„Anti Rost“ – Senioren helfen Senioren: Anfragenannahme unter ☎ 02584/203002.

Jugendzentrum HoT: ab 15 Uhr für alle Besucher geöffnet.

Service

Apothekennotdienst: Löwen-Apotheke, Im Westfeld 11 a, Harsewinkel, ☎ 02588 / 8076, und Margarethen-Apotheke, Dorfstraße 26, Ostenfelde, ☎ 02524 / 1555.

Ärzte: Notdienst-Information ☎ 116117

Handwerker-Notruf: ☎ 01805 / 636023

Bürgerbüro Warendorf: 8 bis 16 Uhr geöffnet, ☎ 02581 / 541331

Frauenhaus: ☎ 02581 / 78018



Nicht nur für Journalisten, sondern für alle kommunikativen Menschen ist es im Umgang untereinander nützlich, einige Grundregeln für ein informatives Gespräch zu kennen. Die Teilnehmer am VHS-Seminar lernten, gezielt zu fragen, zuzuhören und nachzuhaken: (v.l.) Claudia Bureick, Klaus Abhoff, Werner Schweck, Dr. Meinrad Aichner und Seminarleiterin Jeanette Kuhn (WDR).

Leserbrief

Teure Lösung ohne Notwendigkeit

Warendorf (gl). Zum Thema „Emsinsel“ äußert sich Clemens Haase aus Freckenhorst:

Die Ems durch den Emsseepark zu leiten, wie es der Plan des Städtischen Baudirektors und nun des Heimatvereins vorsieht, bedeutet, dass hierfür ein erheblicher Teil des Emsseeparks geopfert wird.

Bisher noch gar nicht zur Sprache kam, dass für diese „Ems-Durchleitung“ auch eine Lkw-taugliche Brücke in den Emsseepark platziert werden muss. Wie sonst sollen Feuerwehr, Rettungs-, Müll-, Bau- und Lieferfahrzeuge demnächst das Freibad erreichen, wenn der Breuelweg als einziger Erschließungsweg von der Ems-Durchleitung zerschnitten wird? Weitgehend zerstört bei diesen Maßnahmen wür-

den die Baumallee am Breuelweg sowie etliche andere Bäume im Emsseepark.

Die Veränderung des Emsverlaufes hätte außerdem zusätzliche Hochwasserschutz-Maßnahmen für die Emsinsel zur Folge, um das Gelände von „Haus Bleiche“ und auch die älteren Gebäudeteile zu schützen, die auf dem Brinkhaus-Gelände erhalten bleiben sollen. Zudem müssten wasserbauliche Maßnahmen eingeleitet werden, um die Höhenunterschiede der Ems auszugleichen, die am Emsseepark zu sehen sind.

Das bisherige Hochwasserschutzkonzept für Warendorf, seit Jahrzehnten bewährt, würde also ohne Not aufgegeben für eine enorm teure Lösung, für die im wahrsten Sinne des Wortes keine Notwendigkeit besteht. Die dafür

aufzuwendenden Steuergelder sind an anderer Stelle sicherlich sinnvoller einzusetzen.

Interessant ist, dass die Umleitung der Ems durch den Emsseepark jetzt auch der Verhinderung des geplanten Ems-Wasserkraftwerkes dienen soll. Es gehört neuerdings zur Mode, regenerative Energiegewinnung schlecht zu reden.

Nicht anders ist für mich die Äußerung von Karl-Heinz Elling als Vertreter des Heimatvereins zu werten, der dem geplanten Emskraftwerk die Funktionsfähigkeit abspricht und mangelnde Energiegewinnung attestiert.

Leserbriefe sind keine Meinungsäußerung der Redaktion. Wir behalten uns vor, Zuschriften abzulehnen oder zu kürzen.



Lach- und Atemübung zum Schnuppern

Warendorf (gl). Der Kneipp-Verein bietet „Lachyoga zum Kennenlernen“ an.

Lachyoga ist eine Kombination aus Lach- und Atemübungen. Am Donnerstag, 16. April, von 19.45 bis 20.45 Uhr besteht Gelegenheit, in einer Schnupperstunde das Training im Kneipp-Aktiv-

Zentrum, Beelener Straße 15 a, kennenzulernen. Ein neuer sechsteiliger Kurs beginnt am Donnerstag, 23. April (19.45 bis 20.45 Uhr).

Ziel ist es laut Kneipp-Verein, dem „Leben mit bewusstem Lachen neue Energie zu geben“. Die „faszinierend heilende Kraft des

Lachens“ bewirke die Freisetzung von Glückshormonen. Gleichzeitig würden das Immun- und Herz-Kreislauf-System gestärkt. Die Kursleiterin haben Ulrike Senger und Martina Stille.

Anmeldung bei Margret Brokamp, ☎ 02581 / 8675 oder per Mail unter bm.brok@web.de