Das Stadtmagazin für Gladbeck

LebensArt

Oktober 2018

Die neue Gladbeck-App ist da!

Alles zum Appeltatenfest

VHS stellt ihr neues Programm vor

Zu Gast am Kotten Nie

Wir haben Ehrenamtler einen Morgen begleitet

aureus
Agentur für
Werbung & Design
Wir beleben
Ihre Werbung mit...
kreativen...
würzigen...
frischen...
vielfältigen...
Ideen!
aureus GmbH Lehmschienke 94 46244 Bottrop-Kirchhellen Fon: (0 20 45) 40 14-60 info@aureus.de
www.aureus.de

Herzlich willkommen!
Qualität und Vielfalt in einem tollen Ambiente.
Das Einkaufserlebnis in Gladbeck – 26 Geschäfte unter einem Dach und ein gastronomisches Angebot für Jung und Alt.
Übrigens: Parken ist hier gar kein Problem!
City Center Gladbeck
Hochstraße 51-53
45964 Gladbeck
www.citycenter-gladbeck.de
City Center
Gladbeck

Katharina Boll, Redakteurin

Ehrenamt im Mittelpunkt

Ohne engagierte Ehrenamtler läuft nichts! Das hat mir mein Ausflug zum Kotten Nie einmal mehr bewiesen. Zum Abschluss des Kinderferienprogramms am Kotten Nie wurde ich vom Förderverein eingeladen, doch einmal mit anzupacken und das Frühstück für die Kinder mit vorzubereiten. Hier habe ich erfahren, was sonst noch alles für Arbeiten anfallen und wie wichtig die engagierten Menschen für das bunte Stadtleben sind. Meine Erfahrungen und Eindrücke können Sie nun im Spezial nachlesen.

Außerdem stellen wir Ihnen das neue VHS-Programm vor. Hier erwartet sie wieder ein bunter Mix aus verschiedenen Bereichen.

Und auch in der Oktober-Ausgabe der LebensArt haben wir wieder einige spannende Themen für Sie zusammengestellt. Viel Spaß beim Durchstöbern.

Herzlichst

K. Boll

Zum Titel

Wir haben am Ende der Sommerferien den Kotten Nie besucht und sind dort mit den ehrenamtlichen Mitarbeitern ins Gespräch gekommen. Redakteurin Katharina Boll hat selbst mit angepackt und berichtet von ihren Erfahrungen in unserem Spezial.

Foto: Julian Schäpertöns

Foto: Daniel Böhm

SPEZIAL

06 Einen Tag auf dem Kotten Nie

AKTUELL

08 Ausstellung in der neuen Galerie Gladbeck
09 Gladbeck-App geht an den Start
11 Mädchenmerker gibt Tipps zur Berufswahl
12 VHS wird digital
14 Jugendkunstschule stellt neues Programm vor
15 Gladbecker feiern Appeltatenfest

GESELLSCHAFT

18 Stadt investiert in sozialen Wohnungsbau

FREIZEIT

21 Romantisch planen bei der Hochzeitsmesse

Oktober

KAUFMANNSCHAFT

22 Durchkneten für den guten Zweck
22 Neues Bistro eröffnet im City Center
23 Achtsamkeit lernen in speziellen Kursen
25 Schlafen Sie sich fit

KOLUMNE

26 Mama sein

KURZ UND KNAPP

27 Kabarett-Duo ONKeL fISCH kommt
27 Personelle Veränderungen in der Alten Post
27 Pfand sammeln für den guten Zweck

UNTERHALTUNG

28 Buch-Tipps
29 Koki-Tipp

TERMINE

30 Aktuelle Termine
31 Impressum

Fotos: Julian Schäpertöns

Frühstücksgespräche am Kotten Nie

Unsere Redakteurin Katharina Boll hat sich mit den Ehrenamtlichen des Fördervereins Kotten Nie getroffen und erfahren, was diese so alles leisten

Freitagmorgens, 8 Uhr: Normalerweise würde ich zu dieser Uhrzeit vor meinem Computer in der Redaktion sitzen, meinen ersten Kaffee trinken und dabei die E-Mails durchlesen und beantworten. Doch der letzte Freitag in den Sommerferien sah etwas anders aus. Bodo Dehmel, Vorsitzender des Fördervereins Kotten Nie, hat mich eingeladen, einmal auf dem Kotten mitzuhelfen und zu erfahren, was die Ehrenamtler hier alles leisten. Das Angebot konnte ich natürlich nicht abschlagen und so stand ich pünklich um 8 Uhr auf dem Hof des Kotten Nie.

Es nieselt leicht an diesem grauen Sommermorgen. Als ich am Kotten Nie ankomme, ist es noch ganz ruhig. Lediglich die Ehrenamtler vom Kotten Nie schwirren schon herum und bereiten alles vor. Es ist die Ruhe vor dem Sturm. Denn heute ist ein besonderer Tag, wie mir die Ehrenamtler erzählen. Der letzte Tag des Kinderferienprogramms ist angebrochen. Zwei Wochen voller Abenteuer, Spiel und Spaß liegen hinter den Kindern. So viel Action macht natürlich auch hungrig. Und da kommt das Team des Kotte Nie ins Spiel. Es sorgt dafür, dass kein Kind mit leerem Magen in den Tag startet und auch zur Mittagspause immer etwas Warmes auf den Tisch bekommt.

Na, dann will ich doch auch mal mit anpacken. Denn in 50 Minuten trudeln schon die ersten hungrigen Mäuler ein und es ist noch einiges zu tun. Brötchen werden aufgeschnitten, Käse- und Wurstplatten vorbereitet und warmer und kalter Kakao gemischt. „Wir versuchen jeden Kinderwunsch zu berücksichtigen und auf alles zu achten“, erklärt Annegret, eine der Ehrenamtler des Kotten. „Wir freuen uns, wenn es den Kindern schmeckt und alles aufgegessen wird.“ Beim Vorbereiten sitzt jeder Handgriff des eingespielten Teams. Ich kümmere mich derzeit um die Tische. 35 mal Teller, Messer und Tassen platziere ich sorgfältig auf den zwei großen Tischen.

Nach einer halben Stunde ist die meiste Arbeit getan und wir haben etwas Zeit, um gemeinsam einen Kaffee zu trinken und zu quatschen. Agnes Allkemper, die zweite Vorsitzende des Fördervereins Kotten Nie, erzählt mir, wie viel die Ehrenamtler hier über das Jahr hinweg leisten. Denn die zwei Wochen Kinderferienprogramm sind nur ein kleiner Teil der ehrenamtlichen Arbeit. „Wir haben insgesamt einen Pool aus rund 45 Ehrenamtlichen“, verrät Agnes Allkemper. Das hört sich erst einmal viel an. Doch bei Großveranstaltungen müssen alleine schon immer 30 Freiwillige mit anpacken. Auch die beliebten Bauernfrühstücke, Kindersonntage und sonstigen Feste werden alleine durch freiwillige Helfer gestemmt. „Viele von uns sind schon im Seniorenalter. Deshalb kann das auch ganz schön anstrengend sein“, erklärt die Gladbeckerin. „Aber wir sind ein eingespieltes Team und haben immer viel Spaß zusammen. Deshalb machen wir es

Redakteurin Katharina Boll hat den Ehrenamtlern am Kotte Nie geholfen.

gerne. Außerdem ist für uns das größte Geschenk, wenn es den Gästen am Kotten Nie gefällt. Besonders bei den Kindern ist es einfach toll zu sehen."

Mein Kaffee ist leer und ich habe noch fünf Minuten, bevor die hungrige Meute kommt. Zeit genug, um schnell einmal bei den Tieren des Bauernhofes vorbeizuschauen. Zehn Hühner und fünf Zwergziegen wohnen auf dem Kotten und werden ebenfalls von den Ehrenamtlichen gepflegt und gefüttert. „Besonders beliebt sind die Tiere bei den Kindern. Das ist schön zu sehen", weiß Agnes Allkemper.

Pünktlich um 9 Uhr sitzen die 30 Kinder und fünf Betreuer an den zwei Tischen im Innenhof des Kotten Nie. Bereit alles aufzuessen. Schnell bringen wir alle Brötchen, Aufschnitt und natürlich die beliebte Nussnougatcreme nach draußen. Das laute Kindergeschrei weicht einer gefräsigen Stille. Den Kindern schmeckt es wohl. Bei so viel liebevoller Zubereitung kein Wunder!

Nach dem Frühstück geht es für die Kinder raus zum Spielen und Toben. Für die Ehrenamtlichen geht es direkt weiter mit der Vorbereitung des Mittagessen. Leider muss ich mich schon verabschieden, denn meine E-Mails können nicht länger warten. Aber ich bin mir sicher, die eingespielte Truppe schafft das auch ganz ohne mich. Ich bin begeistert, wie viel die Ehrenamtlichen am Kotten Nie leisten und dass sie mit so viel Spaß und Leidenschaft bei der Sache sind. Ich komme gerne wieder!

Herbstprogramm am Kotten Nie

Wer den Kotten Nie und das engagierte Team einmal besuchen möchte, kann dies im Oktober noch tun. Denn dann warten noch tolle Veranstaltungen auf alle Gäste. In diesem Jahr sind alle Interessierten, ob jung oder alt, am 14. Oktober ab 15 Uhr zum Herbstfest eingeladen. Soweit das Wetter es erlaubt, tollen die Kinder herum und die Blätter sind ein beliebtes und natürliches Spielzeug. Zudem gibt es wieder kleine Köstlichkeiten. Während die Kinder spielen, können sich die Eltern, Großeltern oder Tanten und Onkel bei einer Tasse Kaffee, einem Stück Kuchen oder den bekannten Kotten-Waffeln ausruhen und die nette Atmosphäre am Kotten genießen.

Das Herbstfest bildet den Saisonabschluss, doch auch danach gibt es noch ein paar Höhepunkte die im Herbst und Winter auf die Gladbecker warten. Ein besonderer Termin findet ebenfalls im Oktober statt. Der Kotten Nie hat nicht nur traditionelle Veranstaltungen auf dem Programm. Auch einige neuere Veranstaltungen finden Interessierte in diesem Jahr im Saisonkalender. Darunter auch einen Nacht-Flohmarkt. Dazu sind am 26. Oktober alle Gladbecker herzlich eingeladen. In der Zeit von 18 bis 22 Uhr können Trödelfreunde hier im Licht der Taschenlampe Raritäten suchen, finden, kaufen und verkaufen. Wer selbst seine Schätze zum Verkauf anbieten möchte, kann einen Stand bestellen. 3 Meter Verkaufsfläche kosten 26 Euro, 1,5 Meter gibt es für 13 Euro. Weitere Informationen erhalten Sie unter der Telefonnummer (02045) 66365. *kb*

Schweizer Künstlerin stellt aus

Bis zum 2. November gibt es die Ausstellung „Le désir d'éternité, un arrangement" von Valérie Favre in der neuen Galerie zu sehen

Die Neue Galerie Gladbeck an der Bottroper Straße 17 stellt mit Valérie Favre eine herausragende Künstlerin der Schweizer Gegenwartskunst vor. In ihren aktuellen Malereien und Papierarbeiten als Kombination von Siebdruck, Collage und Zeichnung setzt Valérie Favre ihre Themen der Autorität und Aura des Künstlers in der Gesellschaft und der überlieferten Zuweisung von Geschlechterrollen fort, denen sie seit etlichen Jahren in immer neuen Bildfindungen und Werkgruppen nachgeht.

Im Mittelpunkt ihrer Bildsprache steht auch jetzt die Comédie tragédie der menschlichen, in Mythen fassbaren Existenz, hier nun gesättigt von Literatur, Philosophie, Film und Kunstgeschichte. Konstitutiv für die neuen Malereien ist ein Interieur, das sich zwischen Festsaal und Puppenstube verhält und, im einerseits gestisch pastosen Vortrag, andererseits lichthellen Weiß des Kolorits, Abwesenheit und Präsenz ebenso wie Stille und kommunikative Feierlichkeit zugleich vermittelt. Mithin wäre an eine Tischgesellschaft im Strindbergschen Sinne zu denken.

Inspiriert von dem Gemälde „Letzte Generalversammlung der Eidgenössischen Bankanstalt" (1966, Centre Dürrenmatt, Neuchâtel) von Friedrich Dürrenmatt, der in Valérie Favres Heimatstadt Neuchâtel ansässig war, referiert sie hier auf zentrale Positionen der Kunst des frühen 20. Jahrhunderts und zitiert, von Mal zu Mal, die Malerei und den Symbolismus von Pierre Bonnard und James Ensor, aber auch von Odilon Redon, um ihre zeitgenössischen Fragestellungen zu verhandeln. Malerei ist für Valérie Favre, die ebenso in den Bereichen der Skulptur und der Zeichnung arbeitet, sinnliches Medium und Verfahren der konzeptuellen Umkreisung ihrer Fragestellungen.

Valérie Favre wurde 1959 geboren; seit 2006 lehrt sie als Professorin für Malerei an der UdK Berlin. Einzelausstellungen gibt es seit 2015 unter anderem im Musée d'Art moderne et contemporain de Straßburg, im Museum Franz Gertsch in Burgdorf, in der Von der Heydt-Kunsthalle Wuppertal und zuletzt im Musée d'art et d'histoire de Neuchâtel.

Öffnungszeiten: Mittwoch bis Sonntag von 15 bis 20 Uhr.

ANZEIGE

© VG Bild-Kunst, Bonn, Fotos Uwe Walter

Die Stadt in der Hosentasche

Ideen und Anmerkungen jetzt auf schnellstem Wege über die neue Gladbeck App der Stadt melden

Foto: Julian Schäpertöns

Die Stadt Gladbeck präsentiert die neue Gladbeck-App: (v.L.) Julia Nickel, Stephan Altmann, Bürgermeister Ulrich Roland und Michael Berger.

Die Stadt Gladbeck bietet Bürgern neben dem bewährten „Ideen- und Mängelmelder“ ab sofort viele nützliche Funktionen und einen kurzen Draht zur Verwaltung mit der neuen Gladbeck-App. Egal, ob Sie Müll rumliegen sehen oder eine kaputte Straßenlaterne bemerken – jetzt können Sie dies schnell der Stadt melden.

Dafür greift die Smartphone-Anwendung den Kern der beliebten „Melde-App Stadt Gladbeck“ auf, wartet aber mit vielen neuen Funktionen für den Nutzer auf: Mit dem „Ideen- und Mängelmelder“ können weiterhin ganz einfach jederzeit und mobil Ideen und Mängel als Meldung samt Foto mit dem Smartphone erfasst und an die Stadt Gladbeck gesendet werden. Dabei sehen die Nutzer nun auf einer Karte neben ihren eigenen Meldungen auch, ob eine Meldung an dieser Stelle bereits erfolgt ist oder welche weiteren Meldungen in der Umgebung abgegeben wurden. Anschließend erhalten die Nutzer von der Ideen- und Beschwerdestelle der Stadt eine Nachricht mit den Einzelheiten der Bearbeitung.

Neben der einfachen Meldefunktion stehen weitere praktische Funktionen zur Verfügung: Aktuelle Nachrichten aus der Stadtverwaltung, Ansprechpartner oder Veranstaltungshinweise sind genauso mit wenigen Klicks abrufbar wie ein Abfallkalender mit Erinnerungsfunktion sowie weitere zentrale Angebote des Zentralen Betriebshofs Gladbeck (ZBG). Push-Nachrichten, die zudem über aktuelle Geschehnisse, Gefahrenlagen oder auch Unwetter informieren, landen nach gewünschter Einstellung direkt auf Ihrem Handydisplay.

„Mit der neuen Gladbeck-App gehen wir den Weg der Digitalisierung in unserer Verwaltung konsequent weiter. Wir haben das Serviceangebot nun ausgebaut und bieten den Menschen in Gladbeck neben zahlreichen Informationen zu ihrer Stadt auch einen kurzen Draht zur Stadtverwaltung“, sagt Bürgermeister Ulrich Roland. Bereits über die bisherige „Melde-App Stadt Gladbeck“ kamen zahlreiche Hinweise aus der Gladbecker Bevölkerung. Tendenz steigend, wie die Zahlen im Vergleich der vergangenen Jahre zeigten: Waren es 2014 noch 505 Eingänge über die Melde-App, stieg die Zahl bis 2017 auf 791 Meldungen an. Bis Anfang September 2018 waren bereits 803 Meldungen eingegangen. Erfreulich war auch die große Bereitschaft an der Testphase im Rahmen der App-Entwicklung. Insgesamt 30 Gladbecker installierten bereits die Testversion und probierten die Funktionen der App in einem Zeitraum von rund sechs Wochen aus. Das Feedback der Testnutzer konnte so direkt in die technische Umsetzung durch das Entwickler-Team der Firma blueBOX GmbH aus Castrop-Rauxel und des kommunalen IT-Dienstleisters GKD Recklinghausen einfließen. Für die Zukunft ist eine Erweiterung für das Bürger- und Ausländeramt, Sportplatzampeln und Informationen zu Baustellen oder Straßensperrungen geplant.

Weitere Informationen und Downloadlinks finden Sie unter www.gladbeck.app.

ANZEIGE

Testsieger
Test 07/2012
selber machen

AUTOMOWER® 105

- dreirädriges Modell
- maximale Steigung 25 %
- einfaches Bedienmenü
- Mähflächen bis zu 600 m² (+/- 20 %)
- 6,7 kg

58/61 dB(A)*; € 1,25/MONAT**

€ 1.299,– Exkl. Installations-material

*Schallpegel gemessen/garantiert
** Stromkosten (€ 0,25/kWh) beziehen sich auf Betriebszeit von 24 h/Tag und 30 Tagen/Monat

Wir beraten Sie gern.

Garten- & Motorgeräte
Brinkert
Verkauf · Service · Vermietung

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 7.30 - 18.00 Uhr
Sa. 8.00 - 12.00 Uhr

Münsterstraße 41
46244 Kirchhellen
Telefon: 0 20 45 / 27 12

Husqvarna
READY WHEN YOU ARE

Created in Barcelona.

Die Heimat von SEAT.

Entdecke unser Lebensgefühl.
Barcelona ist mehr als unsere Heimat. Es ist eine Stadt voller Vielfalt, die neue Ideen kreiert und neue Wege geht. Technologie und Innovation verbinden sich hier mit Stil und Design. Das ist unsere Inspiration, wenn wir Autos bauen und Easy-Mobility-Lösungen entwickeln. Steig doch einfach mal in dein SEAT Wunsch-Modell ein – zu einer Probefahrt.

SEAT

SEAT CARE
4 Jahre sorgenfrei unterwegs mit Garantie plus Inspektion & Verschleiß. Ab 9,90 €[1] im Monat.
Mehr Infos auf www.seat.de

[1] Ein Angebot der SEAT Leasing, Zweigniederlassung der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorner Straße 57, 38112 Braunschweig. Leistungen gebunden an die Vertragslaufzeit des Leasingvertrags bzw. Service-Management-Vertrags mit der SEAT Leasing. Bei Überschreiten der vereinbarten Gesamtfahrleistung entfällt der Leistungsanspruch des Kunden. Nähere Informationen beim teilnehmenden SEAT Partner. Der Preis von 9,90 €/Monat gilt für die SEAT Ibiza & SEAT Mii Modellreihe.

Autohaus Bellendorf CB
SPEZIELLER SERVICE IST UNSERE STÄRKE

Autohaus Bellendorf GmbH
Pelsstr. 35, 46244 Bottrop
Telefon 02045 41110-0
info@bellendorf.de / www.bellendorf.de

Orientierungshilfe für Mädchen

Der erste „Mädchenmerker“ für Gladbeck ist erschienen – Exemplare gibt es kostenlos bei der Gladbeck Info

Pünktlich zum Beginn des Schuljahres 2018/19 gibt es ihn: den „Mädchenmerker Gladbeck“. Der informative Schulplaner, der von Ulla Habelt, Gleichstellungsbeauftragter der Stadt Gladbeck, in Zusammenarbeit mit der AG Mädchen herausgegeben wird, bietet viele hilfreiche Tipps zur Berufswahl.

Foto: Privat

Die Gleichstellungsbeauftragte Ulla Habelt (l.) und Schulamtsleiterin Bettina Weist präsentieren gemeinsam den neuen „Mädchenmerker Gladbeck“ der Stadt Gladbeck.

„Was will ich werden? Was kann ich? Was passt zu mir? Der erste Mädchenmerker Gladbeck kann mit vielen interessanten Themen und Informationen rund um diese Fragen aufwarten“, erklärt Bettina Weist, Leiterin des Amtes für Bildung und Erziehung.

Von insgesamt 189 Seiten sind 35 regional gestaltet und bieten zur Vorbereitung auf die Berufswelt neben Informationen zum Vorstellungsgespräch, zu Bewerbungsunterlagen und zu Verdienstmöglichkeiten auch viele Tipps zu Ausbildungsmöglichkeiten in Gladbeck. Der „Mädchenmerker“ soll Mädchen bei ihrer Berufswahl unterstützen und sie ermutigen, auch andere Wege zu gehen: Deshalb enthält der aktuelle Schulplaner zahlreiche Porträts von Berufen, die jungen Frauen vielleicht nicht direkt in den Sinn kommen, wenn sie sich mit der Berufswahl beschäftigen. Unter anderem stellt der „Mädchenmerker“ die Berufe „Binnenschifferin“, „Fachkraft für Veranstaltungstechnik“ oder „Verkehrsplanerin“ vor. Darüber hinaus gibt es wichtige Internetadressen und Telefonnummern, die sich speziell auf die Stadt Gladbeck und ihre regionalen Besonderheiten und Angebote beziehen.

Ulla Habelt freut sich besonders darüber, dass der „Mädchenmerker“ in diesem Schuljahr kostenlos an alle Schülerinnen der Mittelstufe verteilt werden kann: „Dies ist durch die Unterstützung verschiedener Institutionen, wie Sparkasse, ZBG, VHS und Feuerwehr möglich.“ Die Schülerinnen der achten, neunten und zehnten Klassen erhalten den Kalender über ihre Schule. Außerdem ist dieser, solange der Vorrat reicht, ebenfalls kostenlos bei der Gladbeck Information zu den regulären Öffnungszeiten erhältlich. Ansprechpartnerin bei Rückfragen zum ersten „Mädchenmerker Gladbeck“ ist Ulla Habelt unter der Telefonnummer (02043) 99-2699.

ANZEIGE

© Esther Stosch / PIXELIO

VHS wird digital

Vielseitig und aktuell – Das neue Halbjahresprogramm der Volkshochschule Gladbeck begeistert mit vielen Veranstaltungen und Kursen

Endlich ist es soweit! Das neue Semester der VHS Gladbeck ist gestartet und hat wieder so einige spannenden Veranstaltungen zu bieten. Schon das erste Halbjahresprogramm wurde von den Gladbeckern und allen Interessierten aus der Umgebung sehr gut angenommen. 7.498 Teilnehmer in 394 Veranstaltungen mit 12.739 Unterrichtsstunden konnte die VHS hier verzeichnen. Dazu kommen 1.519 Besucherinnen und Besucher im Kommunalen Kino der VHS, das nun wieder aus der Sommerpause zurück ist und wieder ein spannendes Programm für alle Kinofreunde bereithält.

Auf 340 Veranstaltungen bis Januar dürfen sich die VHS-Freunde freuen. Rund 5.500 Teilnehmer erwartet die Volkshochschule im zweiten Halbjahr. „Es sind bereits mehr als 50 Veranstaltungen ausgebucht“, freut sich VHS-Leiter Dietrich Pollmann über den gelungenen Start des neuen Programms.

Doch bevor das Programm in die nächste Runde ging, begrüßte die VHS ein neues Gesicht in seinem Haus. Marion Feldmann hat vor Kurzem die Nachfolge von Ludger Korte angetreten, der Ende Januar 2018 in den Ruhestand gegangen ist. Sie ist ab sofort die neue Verwaltungsleiterin der VHS.

Und auch sonst setzt die VHS auf weitere Neuerungen. Denn die Digitalisierung in der VHS schreitet weiter voran. Homepage, VHS-Newsletter, Facebook-Auftritt und vhsApp sind Instrumente für die Kommunikation, die schon lange von der VHS genutzt werden. Nun wird auch der Unterricht in der VHS immer häufiger um digitale Komponenten erweitert. Online Lernplattformen ergänzen bereits seit einiger Zeit den Unterricht. „Wir haben nun ein interaktives Whiteboard in einem unserer Lernräume installiert“, verrät VHS-Leiter Dietrich Pollmann. „Das bereichert den Unterricht und das gemeinsame Lernen, da die Tafelbilder gespeichert werden und die Schüler auch zuhause darauf zurückgreifen können.“ In den kommenden Jahren sollen mehrere Lernräume mit dem Whiteboard ausgestattet werden.

Das aktuelle Programm der VHS ist Anfang September gestartet. Neben den Angebotsfeldern EDV, Sprachen und kreatives Gestalten ist besonders der Bereich Gesundheit und Fitness in den vergangenen Jahren immer stärker geworden. Ständige VHS-“Renner“ sind außerdem Smartphone-Kurse, Exkursionen und Besichtigungen.

Länderschwerpunkt: Russland

Aus aktuellem Anlass widmet die VHS Russland einen Themenschwerpunkt. Unter dem Titel „Russland im Blick“ sind im neuen VHS-Programm mehrere Veranstaltungen vorgesehen. Zum Angebot gehören die großen Multivisionen „TRANSSIB – Wodka, Weite, Abenteuer“ (30.10.) und „Durch den Wilden Kaukasus“ (9.11.) sowie ein Kurs „Russisch für Anfänger/-innen“ mit Tatjana Krallmann (ab 1.10.).

Fotos: Privat

„Schicht im Schacht"

Mit der Schließung der Zeche Prosper-Haniel in Bottrop im Dezember 2018 endet der Steinkohle-Bergbau im Ruhrgebiet und in Deutschland. Dieser wichtigen Zäsur widmet die VHS einen weiteren aktuellen Themenschwerpunkt. Dazu gehören Besuche des DSK-Trainingsbergwerks Recklinghausen (21.9.), der Maschinenhalle Zweckel (16.10.), der großen Ausstellung „Das Zeitalter der Kohle" in der Kokerei auf Zollverein (18.10.) und der Ausstellung „Schichtwechsel – FußballLebenRuhrgebiet" im Fußballmuseum in Dortmund (13.12.).

Nicht nur die Kurse sind breit gefächert, auch die Veranstaltungen sind wieder mit viel Liebe und Sorgfalt ausgesucht. Ein Blick in die Broschüre lohnt sich also.

Inhaber der Gladbeck-Card erhalten eine Ermäßigung von 75 Prozent sowie pro Jahr einen Kurs entgeltfrei. Schüler, Vollzeitstudierende, Auszubildende, „Bufdis" sowie Teilnehmende am Freiwilligen Sozialen oder Ökologischen Jahr erhalten eine Ermäßigung von 50 Prozent. *kb*

© Urban Zintel

Weitere Informationen und Anmeldungen sind möglich im Haus der VHS, Friedrichstraße 55, unter der Telefonnummer (02043) 992415 oder schreiben Sie eine E-Mail an vhs@stadt-gladbeck.de

ANZEIGE

Start ins neue Semester

Auch im zweiten Halbjahr lädt die Jugendkunstschule Gladbeck wieder zu vielen, verschiedenen Kursen ein – Über 55 verschiedene Programmpunkte werden angeboten

Es ist soweit, die Jugendkunstschule sucht wieder viele Kinder und Jugendliche mit kreativen Ideen, die Lust haben, sich künstlerisch auszuprobieren. Im vergangenen Jahr waren 600 Schüler dabei. Auch dieses Jahr soll die große Kursauswahl keine Wünsche offen lassen. Die LebensArt stellt einige Programmpunkte vor:

Das reguläre Programm umfasst einiges. Mit dabei sind Zeichen-, Mal-, Theater- und Nähkurse, Mangas zeichnen wie ein Profi, plastisches Gestalten und eine Ton- und Holzwerkstatt. Ein Kurs befasst sich speziell mit dem Zeichnen von Pferden und Einhörnern. Für Kinder, die gerne in verschiedene Rollen schlüpfen, eignet sich die Theaterwerkstatt perfekt, um Spiele und Übungen aus der Theaterwelt kennenzulernen. Theatergruppen gibt es Donnerstags von 15.30 Uhr bis 17 Uhr für Kinder von sieben bis zehn Jahre, montags von 16.30 bis 18 Uhr für 11 bis 14 Jahre und von 18 Uhr bis 19.30 Uhr ab 15 Jahre. Am Ende sind Eltern und Freunde zu einer Werkschau herzlich eingeladen.

Sibylle Assmann (l.) und Katrin Knoke freuen sich auf ein abwechslungsreiches Semester.

Im Nähatelier ist jeder willkommen, der Nähen lernen möchte oder es schon kann und Lust auf ein neues Nähprojekt hat. Hier wird Kindern der Umgang mit der Nähmaschine beigebracht. Es werden zum Beispiel Kissenhüllen oder einfache Taschen genäht. Kinder im Alter von 8 bis 14 Jahre können einen Nähkurs an den Tagen Montag, Dienstag oder Freitag besuchen. Ein weiterer Kurs wird dienstags für Kinder ab 14 Jahre angeboten.

In der Holzwerkstatt lernen Kinder ab sieben Jahre samstags von 10 bis 13 Uhr richtig zu schnitzen und Holz mit Hammer und Beitel zu bearbeiten. Was geschnitzt wird, entscheidet jeder selbst. Unter den Namen Kunst und Krempel fallen 3D-Kunstwerke. Hochwertige Künstlermaterialien und Dinge, die eigentlich schon zum Müll gehören, werden zu wunderbaren Kunstwerken. Die 3D-Kunstwerke, für Kinder ab neun Jahre werden montags von 10 bis 13 Uhr hergestellt.

Ein weiterer Höhepunkt: Unter dem Motto „Believe it or not“ findet am 29. September die „nachtfrequenz18“ statt. Dieser Abend steht ganz im Zeichen des Übernatürlichen. Mit Rollenspiel, Workshops und Rätseln lädt Sibylle Assmann, Leiterin der Jugendkunstschule, ein. Es gibt Pizza, alkoholfreie Cocktails und Stockbrot für 3 Euro. Kinder und Jugendliche sind herzlich eingeladen in Verkleidung zu kommen.

Für die Eltern bietet sich während der Kurszeiten das Café im lila Haus an. Die Anmeldungen laufen bereits. Das Semester beginnt Ende September. Außerdem gibt es Familienworkshops, wie zum Beispiel die Weihnachtswerkstatt und Workshops am Wochenende. Im Herbst gibt es ein Regenwald-Atelier, ausgestellt mit Leinwänden, das unter dem Motto „Unsere Welt‘“ steht.

Katharina Schriefers

Weitere Informationen zu allen Kursen finden Sie auf www.jugendkunstschule-gladbeck.de und im neuen Programmheft. Anmeldungen sind unter info@jugendkunstschule-gladbeck.de möglich.

ANZEIGE

Foto: Daniel Böhm

Gladbecks neue Appeltatenmajestät

Andrea Sauer holte den Sieg zum 30. Jubiläum mit einer Apfelschale von 3,05 Metern

Anfang September drehte sich in Gladbeck wieder alles um den Apfel. Das beliebte Fest ist heute nicht mehr aus dem Veranstaltungskalender der Stadt wegzudenken. Dieses Jahr setzte sich die 49-jährige Andrea Sauer am Samstag bei der alljährlichen Apfelolympiade gegen die anderen vier Teilnehmerinnen durch und holte die Apfelkrone.

Die Aufgaben setzten sich daraus zusammen, die Äpfel zu schälen, schätzen und stapeln. Die erste Disziplin meisterte Andrea Sauer direkt mit ganzen 3,05 Metern Schale. Dies gelang der 49-jährigen mit einem alten Pittermesser. Zum 30. Jubiläum begleitete Moderator Manni Breuckmann das diesjährige Appeltatenfest und sorgte als Radiosportreporter für einen Hauch von großer weiter Sportwelt. Des Weiteren stapelte Andrea Sauer 29 Äpfel auf einem 30 mal 30 Zentimeter großen Brett. Bei der letzten Disziplin, das Gewicht aller genutzten Äpfel des Wettkampfs zu schätzen, lagen alle fünf Frauen weit daneben. Die richtige Antwort hätte 40 Kilo lauten müssen. Michaela Rahe war mit 50 Kilo am nächsten dran, Christiane Spengler mit 68,25 Kilo am weitesten entfernt.

Nachdem die Punktzahl am Ende bekannt gegeben wurde, bejubelte und feierte das Publikum bereits die neue Majestät. Auch die anderen Kandidaten freuten sich mit Andrea Sauer. Der nächste Höhepunkt erfolgte am Sonntag.

Nachmittags wurde die neue Majestät vor dem Rathaus in ihr Amt eingeführt und bekam von Vorgängerin Xenia Hollosi Zepter und Apfel überreicht. Hauptgewinn war ein goldener Apfelanhänger mit kleinen Brillanten, der jedes Jahr von Optik Rodewald zur Verfügung gestellt wird. Jetzt wird Andrea Sauer die Stadt Gladbeck ein Jahr lang bei offiziellen und wohltätigen Veranstaltungen repräsentieren.

Dabei sein ist alles, denn auch Christiane Spengler, Anja Rückmann, Michaela Rahe und Marlis Küsgen gingen nicht leer aus. Es gab eine Küchenmaschine für Platz 2, einen 150 Euro Gutschein von Optik Rodewald für Platz 3, ein Kulturwahl-Abo der Stadt für Platz 4, und einen Präsentkorb mit erlesenen Weinen für Platz 5.

Buntes Programm lockte zahlreiche Besucher an

Nicht fehlen durften an diesem Wochenende natürlich auch die ehemaligen Appeltatenmajestäten, die ihre leckeren Apfelwaffeln für einen guten Zweck vor den Geschäftsräumen von Optik Rodewald verkauften. Beide Tage gab es viel buntes Treiben auf der Bühne. Clowns, Trommler und die Partyband „hi-five“ aus dem Rhein- und Ruhrgebiet sorgten für gute Laune. Am Sonntag gab es einen Kinderflohmarkt. Alles in allem verliefen die beiden Festtage ohne nennenswerte Zwischenfälle. Auch vom Bereich hinter dem Rathaus, wo sich wie gehabt das technische Hilfswerk zur Sicherheit für die Besucher postiert hatte, lief alles bestens ab. Wie all die Jahre zuvor gab es dort eine Fahrradwache.

Anfang September drehte sich in Gladbeck wieder alles um den Apfel. Zur neuen Majestät wurde Andrea Sauer gekrönt.

Lange Tradition

Die Tradition des Appeltatenfestes lässt sich bis ins Jahr 1403 zurückführen. Damals wurde Gladbeck das Recht zugestanden, alljährlich nach den Festtagen des heiligen Bischofs Lambert, des Schutzpatrons der Gladbecker Kirche, einen Jahrmarkt abzuhalten. In der ersten Hälfte des 18. Jahrhunderts fand das Stadtfest wegen zahlreicher Viehseuchen und Kriege nicht mehr statt. In der zweiten Hälfte wurde der „Lambertimarkt“ wieder aufgenommen und bereits als „Appeltatenfest“ bis 1908 alljährlich durchgeführt. Seinen Namen verdankt das alljährliche Stadtfest den Apfeltorten, plattdeutsch Appeltaten, die an vielen Ständen schon damals verkauft wurden. Jedoch wurde das Fest wegen „Verrohung der Sitten“ verboten, bis 1989 die alte Gladbecker Tradition wieder aufgegriffen wurde. Seitdem hat sich das Appeltatenfest zu einem großen Stadtfest entwickelt. An jedem ersten Wochenende im September wird gefeiert.
Katharina Schriefers

ANZEIGE

Fotos: Daniel Böhm

Fotos: © pixabay

Wohnen mit kleinem Budget

Die Stadt Gladbeck investiert in sozialen Wohnungsbau – Drei Projekte werden in naher Zukunft realisiert

Die Diskussion um den öffentlich geförderten Wohnraum nimmt bundesweit immer mehr zu. Gerade in Großstädten explodieren die Mieten, Wohnen in den Innenstädten wird für viele unerschwinglich. In Gladbeck ist dieser Verdrängungsaspekt glücklicherweise nicht zu beobachten. Der erste Beigeordnete und Sozialdezernent Rainer Weichelt: „Wir haben bei uns eine gute soziale Durchmischung der Wohnquartiere. Und wir setzen auf beides: Hochwertiges Wohnen, aber natürlich auch auf den Ausbau des öffentlich geförderten Wohnungsbaus."

Drei Projekte dieser Art werden in naher Zukunft in Gladbeck realisiert: An der Wilhelmstraße 27-29 schafft die Diakonie 17 öffentlich geförderte Wohneinheiten für Senioren ab 60 Jahren. Bezugsfertig sollen sie ab Herbst 2019 sein. Insgesamt werden 72 Wohneinheiten errichtet.

Auch an der Breuker Straße 84 entstehen Sozialwohnungen: Hier werden acht geförderte Wohneinheiten eingerichtet, zusätzlich gibt es vier frei finanzierte Wohnungen. Bezug könnte auch hier in der zweiten Jahreshälfte 2019 sein.

An der Bodenbacher Straße 10, an der Stadtgrenze zu Gelsenkirchen, wird derzeit auch gebaut. Hier werden 18 öffentlich geförderte Einheiten angeboten, dazu kommen vier freifinanzierte Wohnungen. Bezug: Vermutlich im Frühjahr 2019.

Für alle Standorte gibt es mehr Bewerber als Wohneinheiten, deshalb wird der Soziale Wohnungsbau auch in der Zukunft in Gladbeck ein deutlicher Schwerpunkt sein. Rainer Weichelt sagt: „Auch beim Bauvorhaben Dahlmannsweg werden Sozialwohnungen entstehen. Hier sind wir in den letzten Abstimmungen." Zuletzt hatte vor allem die städtische Wohnungsbaugesellschaft GWG am Lindenhof 32 öffentlich geförderte Wohneinheiten realisiert. Außerdem sind an der Bergmannstraße/Horster Straße durch den Investor Ryvola 84 sozial geförderte und acht freifinanzierte Wohnungen entstanden. Insgesamt hat Gladbeck damit im ersten Quartal 2018 2.068 öffentlich geförderte Wohnungen, dazu kommen 488 Eigenheime.

Ein Verdrängungseffekt, der in anderen Städten besonders nach Modernisierungen zu beobachten ist, findet in Gladbeck, zumindest was den Wohnungsbestand der GWG betrifft, ebenfalls nicht statt. Nach umfangreichen Sanierungsmaßnahmen an der Bülser Straße und der Marcq-en-Baroeul-Straße hat, trotz leicht erhöhter Mieten, kein nennenswerter Mieterwechsel stattgefunden.

Sozialer Wohnungsbau soll Menschen, denen wenig Geld zur Verfügung steht, bezahlbaren Wohnraum bieten. Die jährliche Einkommensgrenze für einen Ein-Personen-Haushalt ist festgelegt auf 18.430 Euro, für einen Zwei-Personen-Haushalt auf 22.210 Euro.

Allerdings setzt die Stadt Gladbeck bei ihrer Wohnraumpolitik natürlich nicht nur auf öffentlich geförderten Wohnraum. Stadtbaurat Dr. Volker Kreuzer: „Wir wollen beides. Gefördertes Wohnen, aber auch hochwertige Angebote. Das wurde am Roten Turm, im Rathauspark und am Markt realisiert, auch der Umbau an der Bachstraße ist

Zur Zeit realisiert die Stadt drei Projekte im sozialen Wohnungsbau.

so ein Projekt. Und auch hier ist die Nachfrage in Gladbeck groß!“

Auch beim Thema Mietspiegel liegt Gladbeck NRW-weit im guten mittleren Preissegment und garantiert damit auch bei nicht preisgebundenen Wohnungen Wohnraum zu bezahlbaren Preisen. Zwar liegen die Durchschnittsmieten im aktuellen Mietspiegel zwischen 5 und 15 Prozent höher als 2013. Dies hat aber vor allem damit zu tun, dass die Baualtersklassen im Mietspiegel 2017 angepasst wurden. Für eine 58 m² (einfache Wohnlage, Baujahre 1910), werden durchschnittlich pro Quadratmeter 4,23 Euro bezahlt. Bei 86 m² in mittlerer Wohnlage sind es 5,18 Euro, bei 95 m² (Baujahr 2006, mittlere Wohnlage) 7,10 Euro. Dies sind fast exakt die Werte, die auch in den Nachbarstädten Gelsenkirchen und Bottrop und in Marl im Kreis Recklinghausen vorliegen.

ANZEIGE

DR. SCHLOTMANN
GESUNDE, SCHÖNE ZÄHNE – EIN LEBEN LANG

WIR ERÖFFNEN DEUTSCHLANDS MODERNSTE PROPHYLAXE-PRAXIS AUF 350 M²

6. OKTOBER

Am **SAMSTAG, DEN 6. OKTOBER** eröffnen wir **VON 12-18 UHR** unser neues Dr. Schlotmann Dental Spa im 2. OG. Hier wird nichts mehr an eine Zahnarzt-Praxis erinnern, sondern an den Wellnessbereich eines Top-Hotels. **Wir laden Sie ein, bei guten Drinks und leckeren Häppchen die Eröffnung mit uns zu feiern!** Für den Spaß unserer kleinen Patienten wird Tommy der Bär aus unserem Dr. Schlotmann Kids Club sorgen.
Wir freuen uns auf Sie!

Es finden außerdem spannende Vorträge zu folgenden Themen statt:

12 UHR - ERNÄHRUNG & ZAHNPFLEGE FÜR KINDER
13 UHR - PROPHYLAXE - LEBENSLANGE MUNDGESUNDHEIT
14 UHR - ENDLICH ANGSTFREI ZUM ZAHNARZT
15 UHR - ÄSTHETIK - SCHÖNE, GERADE ZÄHNE
16 UHR - FESTE ZÄHNE - AN EINEM TAG

PRAXISKLINIK DR. SCHLOTMANN
Platz der Deutschen Einheit 8 | 46282 Dorsten | T: 02362/61900 | praxis@dr-schlotmann.de
www.dr-schlotmann.de

Alles für den perfekten Tag

Romantik trifft auf Industriekultur –
Auf der 4. Dorstener Hochzeitsmesse finden Brautpaare alles, was man für den perfekten Tag braucht

Um eine Traumhochzeit zu organisieren, muss an vieles gedacht werden. Von der passenden Location über das perfekte Kleid bis hin zum DJ – die Vorbereitungen sind meistens stressig und zeitintensiv. Doch planen geht auch romantisch. Bei der 4. Hochzeitsmesse in Dorsten können die Brautpaare träumen von ihrem schönsten Tag und bekommen einen Überblick über die verschiedenen Anbieter in der Region.

Foto: Julian Schäpertons

Im vergangenen Jahr kamen 700 Besucher zu der beliebten Hochzeitsmesse.

Am Sonntag, 4. November findet die 4. Dorstener Hochzeitsmesse in der Zeche Fürst Leopold an der Halterner Straße 105 statt. „Romantik trifft auf Industriekulisse“ lautet das Motto. Auf 2.000 Quadratmetern werden mehr als 40 regionale Aussteller ihr Angebot vorstellen. Ob Kleider, Catering, Musiker, Schmuck oder Floristen – auf der Hochzeitsmesse werden zukünftige Brautpaare alles finden, was man für den perfekten Tag braucht. „Wir haben auch außergewöhnliche Aussteller dabei wie zum Beispiel Schausteller“, erzählt Sabine Wüst-Lämmermann. „Und das Ambiente in der Location ist ganz besonders.“ Auch eine Kutsche und Fahrzeuge werden in der Kaue von Fürst Leopold zu finden sein. „Zudem werden sich in diesem Jahr erstmals drei Brautmodengeschäfte präsentieren“, verrät Sabine Wüst-Lämmermann. Neben ihrem Brautmodengeschäft Brauthaus Tausendschön sind Fräulein Wunder und Couture by Bea mit einem Stand vertreten.

Foto: Privat

Bei zwei Modenschauen können sich Besucher verschiedene Kleider ansehen, auch Livemusik und eine Feuershow sind geplant. Zur Begrüßung gibt es ein Glas Sekt. Außerdem gibt es eine Verlosung mit tollen Gewinnen. Die Messe ist nicht nur für Brautpaare geeignet, sondern auch für Silberbrautpaare und Hochzeitsgäste! Holen Sie sich Anregungen und Ideen, knüpfen Sie Kontakte oder kaufen Sie zu besonderen Konditionen Kleidung und Accessoires!

Um 11 Uhr beginnt die Hochzeitsmesse und geht bis 18 Uhr. Eintrittsbändchen gibt es im Vorverkauf für 5 Euro nur per Paypal unter kontakt@brauthaus-tausendschoen.de. An der Tageskasse kostet der Eintritt 7 Euro. Wer als Aussteller bei der Hochzeitsmesse dabei sein möchte, kann sich bei Melanie Gobbo unter der Telefonnummer 0151-50456809 melden. *kb*

ANZEIGE

PR-Artikel

Herbst im City Center

Die Blätter fallen von den Bäumen und draußen wird es wieder kälter. Der Herbst steht vor der Tür. Die perfekte Zeit, einen entspannten Nachmittag im City Center zu verbringen. Gemütliche Herbststimmung und viele Aktionen laden ein.

Diesen Herbst ist im City Center wieder viel los. Lassen Sie sich von der herbstlichen Atmosphäre inspirieren und vergessen Sie das nass-kalte Wetter. Nach einem entspannten Einkaufsbummel lädt das neue Café „Rudis City Bistro“ im ersten Obergeschoss zum Verweilen ein. Das neue Bistro legt viel Wert auf Frische. Überzeugen Sie sich selbst. Geöffnet ist das Bistro montags bis samstags bis 15 Uhr und lassen Sie sich ein leckeres Schnitzel-Gericht nicht entgehen. Außerdem erwarten Sie frische Salate, Baguettes, belegte Brötchen und etliche Frühstücksangebote bis 15 Uhr.

Foto: Julian Schäpertöns

Interessante Aktionen im City Center warten auf die Gladbecker.

Unter anderem gibt es vom 28. September bis zum 6. Oktober zur Glamour-Shopping-Week 20 Prozent auf alle Damenteile bei Intersport. Ein Besuch lohnt sich!

PR-Artikel

Gesundheit für einen guten Zweck

Die in Bottrop ansässige Praxis für osteopathische Medizin und Praxis für Physiotherapie von Kerstin Biehl wird am 28. September zum wiederholten Male eine Spendenaktion für einen guten Zweck durchführen. Da sie als Kindertherapeutin tätig ist, wird sie dieses Mal für den Verein „SMILE-das ist dein Tag e.V.“, gegründet von Hikmet Süner, spenden, der sich um schwerkranke Kinder kümmert und ihnen einen Wunsch erfüllt.

Schon vor zwei Jahren hatte sie eine Spendenaktion gestartet, um die Tafel in Bottrop und Gladbeck zu unterstützen. Die Einnahmen von beiden Praxen an der Vienkenstrasse 1 in Bottrop-Eigen, die an diesem Tag gemacht werden, werden komplett gespendet. „In der Osteopathie bieten wir alle Behandlungen in kleinem Rahmen an. Somit bekommt man einen Einblick in die osteopathische Behandlung, die sich auf den ganzen Körper konzentriert. In der Physiotherapie konzentrieren wir uns auf klassische Massagen, somit verwöhnen wir an diesem Tag alle Patienten“, erzählt Kerstin Biehl.

Alle Patienten können sich freuen. Alle therapeutischen Behandlungen werden an diesem Tag zum Aktionspreis angeboten. Eine telefonische Anmeldung unter der Rufnummer (02041) 775582 ist zuvor unbedingt notwendig.

Weitere Informationen der Praxen finden Sie auch im Internet unter www.biehl-osteopathie.de sowie Informationen zu dem Verein Smile unter www.smile-deintag.de.

Die Teams der beiden Praxen freuen sich auf Ihren Besuch.

Fotos: aureus GmbH

Raus aus dem Gedankenkarussell

Achtsamkeit und Selbstmitgefühl helfen mit schwierigen Gefühlen und herausfordernden Situationen umzugehen – Die Kirchhellenerin Silke Kissenbeck gibt Kurse zu diesem Thema

Wer kennt das nicht: Sie sind auf dem Weg zu einem wichtigen Termin und mal wieder stehen Sie im Stau. Sofort schießen einem Gedanken wie „Schon wieder? Das darf doch nicht war sein“ oder „Jetzt dauert das ewig“ durch den Kopf. Darüber, wie Sie mancher Stresssituation entkommen können, hat die LebensArt mit der Kirchhellenerin Silke Kissenbeck gesprochen. Sie bietet dieses Jahr noch Kurse zum Thema Achtsamkeit an.

Silke Kissenbeck hat eine Ausbildung zur Achtsamkeitslehrerin gemacht und gibt ihr Wissen jetzt weiter.

Silke Kissenbeck ist gelernte Ernährungswissenschaftlerin und befasst sich als Achtsamkeitslehrerin nebenberuflich mit der inneren Haltung. Seit Januar bietet sie Kurse zu Achtsamkeit und Selbstmitgefühl in Kirchhellen an. „Mindful Self-Compassion“ (engl.) ist das Stichwort und bedeutet, eine Situation nicht zu bewerten oder ändern zu wollen, sondern sie so zu akzeptieren, wie sie ist. „In Momenten, wie die Unzufriedenheit über den Stau, entsteht Stress und man baut sich selbst Druck auf“, erklärt Silke Kissenbeck. „Es entsteht eine unproduktive Situation, in der zum Beispiel Furcht und viele Gedanken eine große Rolle spielen. Dieses Gedankenkarussell zu stoppen, benötigt einen Moment der Achtsamkeit und Fürsorge für sich selbst.“

In ihren Kursen bringt Silke Kissenbeck diese Eigenfürsorge durch Meditation zum Ausdruck. Im Kurs selbst wird zum Beispiel die volle Aufmerksamkeit auf Ihre Atmung gelegt. Größeres Selbstmitgefühl sorgt für ein besseres Wohlbefinden, mindert Angst, Stress und die Gefahr an Depressionen zu erkranken. Erfunden wurde das Ganze von den Amerikanern Kerstin Neff und Christopher Germer.

Eine gute Übung, auch für Zuhause oder unterwegs, ist es, sich eine Minute lang auf seine Atmung zu konzentrieren. Zählen Sie, wie oft Sie in dieser Minute ein- und ausgeatmet haben.

Ihren Atem haben Sie immer dabei, daher ist es die perfekte Möglichkeit, sich für einen Moment lang aus dem Gedankenverkehr auszuklinken.

Eingeladen zu den Kursen ist jeder, der offen ist, seine innere Haltung zu ändern und zu seiner inneren Ruhe finden möchte. Angeboten werden in diesem Jahr noch ein Einsteigerkurs (Start: 31. Oktober) und ein Fortgeschrittenenkurs (Start: 28. November) zum Preis von jeweils 60 Euro. Die vierwöchigen Kurse finden jeweils mittwochs von 18.30 Uhr bis 20 Uhr statt und bestehen aus zehn bis zwölf Teilnehmern. Für 2019 sind weitere Kurse geplant, die Sie im Internet unter www.ruhezeit-reifezeit.de finden. Anmeldungen und weitere Informationen unter info@ruhezeit-reifezeit.de oder unter der Telefonnummer (02045) 968386.

ANZEIGE

LAGERIX

Click-Vinyl
Laminat

LAGERIX.de
kostenloser Musterversand

Spitzen Boden...
Spitzen Preise...

RIESIGE LAMINAT- UND VINYL-AUSSTELLUNG

45964 Gladbeck, Hornstr. 36
Telefon +49 2043 275465

Das Stadtmagazin für Gladbeck

LebensArt

Die nächste Ausgabe erscheint am 19. Oktober 2018

Redaktionsschluss ist der
10. Oktober 2018

Weitere Informationen finden Sie unter
www.lebensart-magazine.de

© Grace Winter / PIXELIO

Kosmetik & Fußpflege
Institut Kirchhellen

Neueröffnung am 1. Oktober 2018
Kosmetik | Fußpflege | Wellness
Damen | Herren | Jugend

Eröffnungsangebot im Oktober

Klassische Gesichtsbehandlung 90 min
nur 35,– Euro

Fußpflege
nur 20,– Euro

Hauptstraße 28
46244 Bottrop-Kirchhellen

im Ärztehaus
1. Etage, Aufzug, barrierefrei

Mobil 0176-47899637

Jetzt schon Termine online anfragen!

www.kosmetik-fusspflege-kirchhellen.de

Schlafen Sie sich fit

Das Schlafstudio der Tischlerei Schulte Zurhausen lädt zur Zirbenaktion ein

Guten Morgen, liebe Schmerzen, seid ihr auch schon wieder da! Immer mehr Menschen können heute ein Lied davon singen. Stress im Berufsleben, die Herausforderungen des Alltags oder persönliche Sorgen können uns schon mal den Schlaf rauben. Mehr als ein Drittel der Bevölkerung leidet unter Schlafstörungen. Immer häufiger sind aber auch Rückenschmerzen, Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich, Bandscheibenprobleme oder eingeschlafene Gliedmaße verantwortlich für eine unruhige Nacht und dafür, dass man schmerzgeplagt statt gut erholt und ausgeschlafen in den neuen Tag startet.

Schlaf ist die wichtigste Regenerationsphase für Körper und Geist. Wer seinen Körper richtig bettet, bietet diesem die Möglichkeit zur Erholung und Stärkung. Vitalisierung für Körper und Geist. Bereits vor mehr als 20 Jahren entwickelt, lässt das Leistungsvermögen des Relax 2000 Tellersystems noch heute jeden herkömmlichen Lattenrost und auch diverse Nachahmer-Modelle alt aussehen. Mehr als hunderttausend begeisterte „Gesundschläfer“ bestätigen dies europaweit in beeindruckender Weise.

Durch die ausgeklügelten dreidimensional beweglichen Federkörper, von denen sich jeder einzelne perfekt der Schlafposition, also den Bewegungen und der Körperform anpasst, schläft man ein, als würde man auf Wolken schweben. Das Relax 2000 bringt Schlafergonomie in Perfektion, sorgt für eine gerade liegende, entspannte Wirbelsäule und dank der optionalen Schulterkomfortzone für eine konsequente Entlastung im Schulterbereich.

In der Ausführung mit Zirbenholztellern kann man zudem von weiteren Vorzügen der natürlichen Öle profitieren. So wirkt die Zirbe nachweislich beruhigend auf den menschlichen Organismus. Somit wird auch die Schlafqualität erhöht. Darüber hinaus kann Zirbenholz die Wetterfühligkeit des Menschen positiv beeinflussen und mit einer antibakteriellen Wirkung und dem natürlichen Schutz gegen Kleidermotten und Hausstaubmilben beeindrucken. Das bewährte Relax 2000 Bettsystem ist auch mit Sitzhochstellung, mit Sitz- und Fußhochstellung oder in der Ausführung mit Motorsystem erhältlich.

In Kombination mit den QUL-zertifizierten 100 Prozent Naturlatexmatratzen können Schlafergonomie und Wohlgefühl optimiert, Rückenschmerzen, Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich reduziert und damit die Lebensqualität deutlich gesteigert werden. Eine Auswahl verschiedener Matratzenbezüge und ergonomischer Kopfkissen stehen zur Auswahl bereit.

Metallfreies Bett aus Zirbenholz in Schwebeoptik.

Pünktlich zum Herbstauftakt lädt das Schlafstudio vom **29. September bis 20. Oktober** zur Zirbenaktion ein. Lassen Sie sich kompetent und unverbindlich zeigen, was ergonomisches Liegen bedeuten kann. Wer sich im Aktionszeitraum für ein Tellersystem mit Matratze und Kopfkissen entscheidet, profitiert zudem von einem 150 Euro Aktionsrabatt. Schlafen Sie sich fit und gesund.

TISCHLEREI SCHULTE ZURHAUSEN

RELAX QUALITÄTSPARTNER

Öffnungszeiten während der Aktion:
Montags bis freitags nach Terminvereinbarung
Samstags und sonntags von 11 bis 17 Uhr

Tischlerei Schulte Zurhausen, Waldweg 51, 46514 Schermbeck, www.SchulteZurhausen.de, Telefon: (02853) 4488173

Katrin Kopatz, Redakteurin

Einfach kompliziert

Größtes Glück oder größte Herausforderung? „Beides!“, sagt Zweifachmutter Katrin Kopatz und schreibt über ihren Familienalltag und ihre persönlichen Erfahrungen als Mama

Schon einmal in die Suchmaske bei Amazon das Stichwort „Erziehung“ eingegeben? Man bekommt sage und schreibe über 50.000 Ergebnisse präsentiert – nur in der Kategorie Bücher. Falls also jemand tatsächlich nach Lösungen für ein bestehendes Problem sucht, dann dürfte die Entscheidung schwerfallen und die akute Unsicherheit wachsen.

Ich habe mich aber eigentlich eher gefragt, warum es so unfassbar viele Erziehungsratgeber geben muss? Wer kauft sie? Bei wem funktioniert so was? Natürlich macht sich jede Mutter Sorgen darüber, ob sie eine gute Mutter ist. Jedes Elternteil möchte auch, dass es seinem Schützling rundum gut geht. Zudem ist es hilfreich zu wissen, dass es immer wieder Phasen im Leben eines Babys und Kleinkindes gibt, die jeden hart erkämpften Erfolg für kurze Zeit zunichte machen, Nerven rauben oder gar in den Wahnsinn treiben. Is´ so. Aber ist es an genau diesen Stellen nicht am besten, sich und sein Kind zu beobachten und dann selbst zu entscheiden, was zu tun ist, statt auf einen Ratgeber zu vertrauen, verfasst von jemandem, der das Kind, die Eltern und die Familie noch nie erlebt hat?

Vermutlich suchen wir Ratschläge in Büchern, weil wir uns heute nicht mehr auf die Tipps unserer eigenen Eltern verlassen wollen. Denn heute ist falsch, was vor 35 Jahren noch als Maßstab galt. Irgendwie zurecht und irgendwie auch nicht. Und genau das macht die heutige Erziehung kompliziert. Jedes Elternpaar muss schlicht für sich selbst entscheiden und ausprobieren, wohin die erzieherische Reise geht. Damit muss es auch mit viel Kritik zurechtkommen, denn obwohl niemand weiß, wie es gerade funktioniert, weiß es doch jeder immer besser. So ist zu viel und zu langes Stillen ebenso verkehrt, wie die Flasche von Beginn an. Zu viele Sanktionen fürchterlich, zu wenige aber auch. Das Kind früh fremdbetreuen zu lassen ein No Go, es aber „erst“ mit drei Jahren in die Kita zu geben so gar nicht entwicklungsgerecht.

Die altbekannte Routine und Rollenverteilung aus den 80ern ist also dahin. Mama Zuhause, Papa auf der Arbeit, Kind mit drei Jahren in den Kindergarten, Hausarrest bei schlechten Noten, Comics und Fernsehen als Freizeitaktivität. Damals gut, jetzt verpönt. Hinfällig sind damit aber auch Prügelstrafen – in den 80ern noch verbreiteter als manch einer meint – sowie Eltern, die ihre Vorbildfunktion vernachlässigen. Hinterfragt wurde das eigene Handeln wenig, die Kinder hatten schlichtweg Folge zu leisten. Somit hat das lange Zeit vorherrschende Zucht-und-Ordnungs-Prinzip heute endlich ein Ende gefunden.

Jetzt dürfen auch Kinder eine Meinung haben. Sie erfahren Wertschätzung, Respekt und dürfen sich individuell entwickeln. Kinder wachsen an der Seite ihrer Eltern, Eltern neuerdings aber auch an der Seite ihrer Kinder. Ein großartiger Erfolg, wie ich finde! Vielleicht ist ja das der neue Erziehungsstil: gegenseitiger Respekt und Offenheit demgegenüber, was den Nachwuchs beschäftigt. Ziemlich simpel und doch so schwierig umzusetzen. Wir bleiben trotzdem dran, denn was jetzt noch so sehr kompliziert ist, ist in einigen Jahren vollkommen normal – und sicher auch bald schon in vielen Ratgebern nachzulesen... *ko*

ANZEIGE

Europa – und wenn ja, wie viele?

Europa. Ein Kontinent am Rande des Nervenzusammenbruchs. Zuwanderer und Rausschmeißer. Wer darf bleiben, wer will bleiben und wer kann überhaupt mitmachen? Eine flexible Wertegemeinschaft zwischen Grexit und Brexit, gefangen in einem Strudel aus politischen Eigeninteressen, Bauchgefühl und Vorurteilen. Rechtsruck, linkische Bürokraten und ein Friedensnobelpreis inklusive. Zeit für das Kabarett-Duo ONKeL fISCH Ordnung in das Chaos zu bringen und zu fragen: Und wer sind genau die „Europäer“? Lohnt sich Europa überhaupt? Wie funktioniert die EU? Oder warum nicht? Adrian Engels und Markus Riedinger von ONKeL fISCH analysieren, erklären und wundern sich. Sie erzählen, streiten, singen und tanzen sich durch ein satirisches Action-Kabarett. Am 4. Oktober sind sie um 20 Uhr in der Mathias-Jakobs-Stadthalle Gladbeck. Tickets gibt es unter der Telefonnummer (02043) 992682 oder online.

Foto: Privat

Personelle Veränderungen in der Alten Post

Seit September 2012 war die Gaststätte „Alte Post“ in zentraler Innenstadtlage an der Humboldtstraße unter seiner Leitung: Der renommierte Gastronom Vlado Sucic hatte damals mit dem Eigentümer, der städtischen Wohnungsgesellschaft GWG, einen Vertrag geschlossen und Gaststätte und Hotel übernommen. In den vergangenen sechs Jahren hat sich die „Alte Post“ zu einem beliebten Restaurant und Treffpunkt entwickelt und wird von vielen Gladbeckern gerne besucht.

Nun stehen personelle Veränderungen an. Vlado Sucic hat angekündigt, aus persönlichen Gründen am Jahresende als Pächter des Restaurants aufzuhören. Leerstehen wird die „Alte Post“ aber nicht, denn Vlado Sucic ist wichtig, dass es mit der „Alten Post“ nahtlos weiter geht. Er ist daher für die Nachfolge selber aktiv und im näheren Umfeld fündig geworden. Die notwendigen Gespräche werden derzeit geführt. Gemeint sind sehr konkrete Verhandlungen mit einem Nachfolger, der aus dem familiären Umfeld der Familie kommt. Und auch Vlado Sucic selbst hat angekündigt, dass er der „Alten Post“ noch bis zum Ende des Jahres 2019 erhalten bleibt und seinem Nachfolger mit Rat und Tat zur Seite steht. Er will alles dazu tun, dass es einen nahtlosen Übergang gibt.

Pfand sammeln für den guten Zweck

Foto: Privat

Um schwerkranken Kindern ein Lächeln zu schenken, hat der Gladbecker Friseurmeister Hikmet Süner in diesem Jahr den Verein „Smile - das ist dein Tag e.V.“ gegründet. Durch verschiedene Aktionen werden Herzenswünsche finanziert. Die neueste Idee des Vereins ist die Pfandflaschenaktion, die noch bis zum 12. Oktober in den drei Realschulen in Gladbeck stattfindet. In der Anne-Frank-, Erich Kästner- und Werner-von-Siemens-Realschule sind an verschiedenen Orten Behälter aufgestellt, in denen Pfandflaschen und Dosen gespendet werden können. Mit dem Erlös wird das Vereinsversprechen eingelöst: schwerkranken Kindern, Geschwisterkindern und Eltern ein Lächeln und Freude zu schenken und ihnen in ihren schweren Tagen etwas Erleichterung zu bieten. Die Schulen zeigten sich sofort begeistert von der Idee, durch eine Kleinigkeit viel bewirken zu können. „Je mehr Pfand wir sammeln, umso größer das Lächeln!“, sagt Hikmet Süner und freut sich, wenn sich viele Schüler, Lehrer und Eltern beteiligen. Die Aktion soll jährlich stattfinden und geplant ist es, 2019 auch die Gymnasien zu involvieren. Mehr Infos zum Verein gibt es unter www.smile-deintag.de.

Die Tote im Wannsee

Berlin, 1968: Studenten demonstrieren lautstark in den Straßen, während die Stasi in aller Stille Spione auf die andere Seite der Mauer schickt. Der junge Kommissar Wolf Heller interessiert sich eigentlich nicht für Politik. Doch dann wird eine junge Frau tot im Wannsee gefunden. Heidi Gent arbeitete in der Kanzlei des linken Anwalts Horst Mahler. Heller soll den Fall schnell abschließen, ohne allzu tief zu graben – er muss sich entscheiden, was ihm eine Karriere bei der West-Berliner Polizei wert ist. Mit den beiden Frauenfiguren - der alleinerziehenden Paula, bei der Heller zur Untermiete wohnt, und der Amerikanerin Louise, die in der Wieland-Kommune lebt - stellt der Roman auch die Rolle der Frauen und das Aufbrechen der klassischen Rollenbilder ins Scheinwerferlicht.

Die Tote im Wannsee
Verlag: Ullstein
Preis: 16 Euro

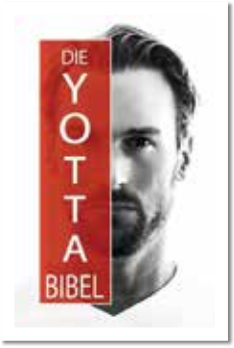
Mit 50 Euro um die Welt

Christopher Schacht ist erst 19 Jahre alt und hat gerade sein Abi in der Tasche, als er eine verrückte Idee in die Tat umsetzt: Mit nur 50 Euro „Urlaubsgeld“ reist er allein um die Welt. Nur mit Freundlichkeit, Flexibilität, Charme und Arbeitswillen ausgestattet, ohne Flugzeug, ohne Hotel, ohne Kreditkarte. Vier Jahre war er unterwegs, hat 45 Länder bereist und 100.000 Kilometer zu Fuß, per Anhalter und auf Segelbooten zurückgelegt. Seinen Lebensunterhalt hat er sich als Goldwäscher, Schleusenwart, Babysitter und Fotomodell verdient, unter Ureinwohnern und Drogendealern gelebt und ist durch die Krisengebiete des mittleren Ostens getrampt. In diesem Buch erzählt der junge Weltenbummler auf humorvolle und mitreißende Art von seinen unglaublichen Erlebnissen. Er verrät, was er unterwegs über das Leben, die Liebe und Gott gelernt hat, schildert berührende und skurrile Begegnungen und verblüfft mit Einblicken, die man in keinem Reiseführer finden würde.

Mit 50 Euro um die Welt
Verlag: adeo Verlag
Preis: 20 Euro

Die Yotta-Bibel

Bastian Yotta: Von homeless to Hollywood – ein Leben wie in einem Film. Er ist bekannt als provozierender Lebemann, doch kaum jemand kennt seine wahre Geschichte. Vor zehn Jahren trennten ihn nur 20 Zentimeter vom Tod. Er litt an Depressionen und hat versucht, sich umzubringen. Doch er befreite sich selbst aus dieser Krise. Als internationaler TV-Star ist er heute finanziell unabhängig und lebt den amerikanischen Traum. Erstmalig berichtet er auf eine sehr persönliche Art und Weise von seiner außerordentlich ungewöhnlichen Lebensgeschichte und lässt den Leser an seinen privatesten Erfahrungen und absoluten Tiefpunkten teilhaben. Doch nicht nur das: Er stellt auch die Tools vor, die er selbst angewandt hat, um von ganz unten nach ganz oben zu kommen, und gibt somit eine Anleitung, wie jeder es schaffen kann, seine Ängste zu überwinden und seine Träume zu leben.



Die Yotta-Bibel
Verlag: FinanzBuch Verlag
Preis: 14,99 Euro

Fotos: Privat

Fotos: Privat, Katharina Boll

Das KoKi ist zurück

Der Film „Wunder“ zeigt das Leben eines stigmatisierten Kindes jenseits aller Oberflächlichkeiten – Ein herzerwärmendes Drama für die ganze Familie

Das Kommunale Kino ist nach der langen Sommerpause endlich wieder zurück und startet im Oktober mit vier großartigen Filmen. Einer davon ist das Wohlfühl-Drama um einen Jungen, der mit entstelltem Gesicht zur Welt kommt. Als er die Schule besucht, muss er lernen, sich selbst so zu akzeptieren wie er ist.

Von außen betrachtet ist August „Auggie“ Pullman, gespielt von Jacob Tremblay, ein sonderbares Kind. Im Gegensatz zu anderen Zehnjährigen wird er zu Hause unterrichtet und trägt ständig einen großen Astronautenhelm. Doch für dieses Verhalten gibt es einen guten Grund. Auggie wurde mit einem Gendefekt geboren. Sein Gesicht ist entstellt. In vielen Operationen haben die Ärzte getan, was getan werden konnte. Aber es ist immer noch schwierig, ihn unbefangen anzusehen.

Als seine Eltern Isabel (Julia Roberts) und Nate (Owen Wilson) entscheiden, dass ihr Sohn eine normale Schule besuchen soll, muss Auggie seinen Helm abnehmen. Anfangs wird er gemieden und wie ein Außenseiter behandelt. Doch bald lernen seine Mitschüler, dass Auggie ein humorvoller, lebendiger und intelligenter Junge ist.

Obwohl Auggie im Mittelpunkt der Geschichte steht, dreht sie sich nicht ausschließlich um den besonderen Jungen. „Der Film zeigt auch die Perspektiven seiner Mitschüler. So kann man den Prozess der Akzeptanz viel besser nachvollziehen. Es macht den Film vielschichtig“, verrät Agnes Smeja-Lühr, Leiterin des Kommunalen Kinos.

Das herzerwärmende Drama ist ein Film für die ganze Familie. „Der Film zeigt, dass man sich auf andere Leute einlassen sollte und nicht nur auf das Äußere gucken darf. Auggie ist ein intelligenter, liebevoller und lebensfroher Junge“, betont Agnes Smeja-Lühr.

Freitag, 12. Oktober
18 und 20.15 Uhr
ohne Altersbeschränkung
USA 2017

Kinderfilm-Tipp

Im neuen KoKi-Programm haben natürlich auch wieder Kinderfilme ihren Platz eingenommen. Am 5. Oktober um 16 Uhr wird „Die kleine Hexe“ gezeigt. Die kleine Hexe (Karoline Herfurth) hat ein großes Problem: Sie ist erst 127 Jahre alt und damit viel zu jung, um in der Walpurgisnacht mit den anderen Hexen auf dem Blocksberg zu tanzen. Deshalb schleicht sie sich heimlich auf das wichtigste aller Hexenfeste und wird ertappt! Zur Strafe muss sie innerhalb eines Jahres alle 7892 Zaubersprüche aus dem großen magischen Buch auswendig lernen. Doch Fleiß und Ehrgeiz gehören nicht zu ihren Stärken. *kb*

Aktuelle Termine

Montag, 24. September
VHS Gladbeck: Besichtigung des Kraftwerks Datteln 4, 15 bis 17.30 Uhr, Sachkosten: 6 Euro, Anmeldung unter (02043) 992415, Nr. 215.

VHS Gladbeck: Android-Smartphone und -Tablet mit Muße, 9 bis 12.15 Uhr, Haus der VHS, Friedrichstr. 55, weiterer Termin am 1. Oktober Entgelt: 29,90 Euro, Anmeldung unter (02043) 992415, Nr. 318.

VHS Gladbeck: Mediterranes Buffet, 18 bis 22 Uhr, Lehrküche der Erich-Fried-Schule im Schulzentrum Brauck, Kortenkamp 19/21, Entgelt: 12,50 Euro, Sachkosten: 14 Euro, Anmeldung unter (02043) 992415, Nr. 1102.

Dienstag, 25. September
VHS Gladbeck: Dr. Burak Çopur: Die Türkei nach den Wahlen 2018 – wohin steuert Ankara? – Vortrag mit Diskussion, 19.30 Uhr, Haus der VHS, Friedrichstr. 55, VVK: 5 Euro, AK: 6 Euro, Schüler und Studierende: 3 Euro, Anmeldung unter (02043) 992415, Nr. 102.

VHS Gladbeck: Kokerei Prosper in Bottrop, 14 bis 17 Uhr, Entgelt: 7 Euro, Anmeldung unter (02043) 992415, Nr.409.

Mittwoch, 26. September
VHS Gladbeck: Netto Zentrallager Bottrop – Führung, 13.30 bis 16 Uhr, Entgelt: 6 Euro, Anmeldung unter (02043) 992415, Nr.206.

VHS Gladbeck: Arbeiten mit dem Google-Konto, 18 bis 21.15 Uhr, Haus der VHS, Friedrichstr. 55, Entgelt: 14 Euro, Sachkosten: 2 Euro, Anmeldung unter (02043) 992415, Nr. 367.

Donnerstag, 27. September
Stadtbücherei Gladbeck:
InterMezzo: Markus Barth, 20 Uhr, Lesecafé der Stadtbücherei, Friedrich-Ebert-Str. 8, VVK 14 Euro (erm. 7 Euro), AK 16 Euro (erm. 8 Euro).

VHS Gladbeck: Pumpernickel und Roggenvollkornbrot – die Prünte-Bäckerei in Gelsenkirchen – Führung, 9 bis 10.30 Uhr, Entgelt: 6 Euro, Anmeldung unter (02043) 992415, Nr. 208.

VHS Gladbeck: Android-Smartphone für Einsteiger/-innen – Intensivseminar, 18 bis 21.15 Uhr, Haus der VHS, Friedrichstr. 55, Entgelt: 17,10 Euro, Anmeldung unter (02043) 992415, Nr. 375.

VHS Gladbeck: Street Food – Essen wie aus dem Food Truck, 18 bis 22 Uhr, Lehrküche der Erich-Fried-Schule im Schulzentrum Brauck, Kortenkamp 19/21, Entgelt: 12,50 Euro, Anmeldung unter (02043) 992415, Nr. 1106.

Freitag, 28. September
VHS Gladbeck: DSK Trainingsbergwerk Recklinghausen – Betriebsbesuch, 14 bis 17 Uhr, Entgelt: 6 Euro, Anmeldung unter (02043) 992415, Nr. 407.

Samstag, 29. September
VHS Gladbeck: Wandern und Radfahren mit Smartphone-Navigation, 9 bis 13.00 Uhr, Haus der VHS, Friedrichstr. 55, Entgelt: 16,20 Euro, Sachkosten: 2 Euro, Anmeldung unter (02043) 992415, Nr. 370.

VHS Gladbeck: Yoga & Faszien-Fitness – Rücken, Nacken, Arme, 10 bis 13 Uhr, Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7, Entgelt: 30 Euro, Anmeldung unter (02043) 992415, Nr. 1047.

VHS Gladbeck: Zur Weinlese ins Rheingau nach Rüdesheim – Tagesfahrt mit körperlichem Einsatz, 7.30 bis 21 Uhr, Sachkosten: 73 Euro, Anmeldung unter (02043) 992415, Nr. 1140.

Dienstag, 2. Oktober
Forum Deutscher Musikhochschulen:
„Marimba und Harfe – vertraute fremde Klangwelten“ – mit der Hochschule für Musik Detmold, 20 Uhr, Mathias-Jakobs-Stadthalle, Friedrichstraße 53, Eintritt: 7,50 Euro inkl. Gebühren.

Donnerstag, 4. Oktober
Kulturamt Stadt Gladbeck: „Europa und wenn ja wie viel?“ – Comedy mit „ONKel fISCH“, 20 Uhr, Mathias-Jakobs-Stadthalle, Friedrichstraße 53, Eintritt: 23 Euro zzgl. Gebühren.

Freitag, 5. Oktober
VHS Gladbeck: iPhone, iPad & Co. für Einsteiger – Intensivseminar in der Kleingruppe, 17 bis 20.15 Uhr, Haus der VHS, Friedrichstr. 55, Entgelt: 34,80 Euro, Anmeldung unter (02043) 992415, Nr. 380.

Samstag, 6. Oktober
Kulturamt Stadt Gladbeck:
„1 - 2 oder 3“ – Show von und mit Holger Schüler, dem Hundeerziehungsberater auf 6 Pfoten, 20 Uhr, Mathias-Jakobs-Stadthalle, Friedrichstraße 53, Eintritt: 23 Euro zzgl. Gebühren.

Jugendkunstschule Gladbeck:
Holzwerkstatt, 10 bis 13 Uhr, Jugendkunstschule im Karo, Schachtstr. 51, weitere Infos und Anmeldung unter www.jugendkunstschule-gladbeck.de.

Jugendkunstschule Gladbeck:
Manga zeichnen für Profis, 10 bis 14 Uhr, Jugendkunstschule im Karo, Schachtstr. 51, weitere Infos und Anmeldung unter www.jugendkunstschule-gladbeck.de.

Sonntag, 7. Oktober
Jazzclub Gladbeck e.V.:
Swing der 30er und 40er Jahre mit MachMaJaTzz, 11.30 Uhr, Forum Mathias-Jakobs-Stadthalle, Friedrichstraße 53.

Montag, 8. Oktober
VHS Gladbeck: Streifzüge durch die russische Küche, 18 bis 22 Uhr, Lehrküche der Erich-Fried-Schule im Schulzentrum Brauck, Kortenkamp 19/21, Entgelt: 12,50 Euro, Sachkosten: 15 Euro, Anmeldung unter (02043) 992415, Nr. 1100.

Mittwoch, 10. Oktober
VHS Gladbeck: Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt (DLR) – Exkursion mit dem Bus nach Köln, 12 bis 19.30 Uhr, Sachkosten: 26 Euro, Anmeldung unter (02043) 992415, Nr. 205.

VHS Gladbeck: Einführung in die Handhabung einer Digitalkamera, 19 bis 21.15 Uhr, Fritz-Lange-Haus, Friedrichstr. 7, Entgelt: 18 Euro, Anmeldung unter (02043) 992415, Nr. 955.

Kulturamt Stadt Gladbeck:
„Hurra, hurra, herrH ist da!“ – Kindertheater ab 5 Jahre, 16.30 Uhr, Mathias-Jakobs-Stadthalle, Friedrichstraße 53, Eintritt: 7 Euro zzgl. Gebühren.

Stadtbücherei Gladbeck:
Gemütliches Vorlesen für Kinder von 3 bis 7 Jahre, 16.30 bis 17 Uhr, Kinderbücherei, Friedrich-Ebert-Str. 8, Eintritt frei.

Donnerstag, 11. Oktober
VHS Gladbeck: ThyssenKrupp Steel Europe AG in Bochum, 12.30 bis 18 Uhr, Sachkosten: 35,50 Euro, Anmeldung unter (02043) 992415, Nr. 405.

VHS Gladbeck: Rainer Hillebrand: Cambridgeshire to Derbyshire – Vortrag in englischer Sprache, 19.30 Uhr, Haus der VHS, Friedrichstr. 55, VVK: 5 Euro, AK: 6 Euro, Schüler und Studierende: 3 Euro, Anmeldung unter (02043) 992415, Nr. 638.

Stadtbücherei Gladbeck: InterMezzo: Johannes Flöck, 20 Uhr, Lesecafé der Stadtbücherei, Friedrich-Ebert-Str. 8, VVK 14 Euro (erm. 7 Euro), AK 16 Euro (erm. 8 Euro).

Stadtbücherei Gladbeck: Bilderbuchkino, 17 bis 17.30 Uhr, Kinderbücherei, Friedrich-Ebert-Str. 8, Eintritt frei.

Samstag, 13. Oktober
VHS Gladbeck: Frankfurter Buchmesse – Tagesfahrt mit dem Bus, 7 bis 21 Uhr, Sachkosten: 38,25 Euro, Anmeldung unter (02043) 992415, Nr. 830.

Rock Orchester Ruhrgebeat: Rock, Pop, Beat und Klassik: Handgemacht und mit Seele!, 20.00 Uhr, Mathias-Jakobs-Stadthalle, Friedrichstr. 53, VVK: 22,90 Euro, AK: 27 Euro.

Stadtbücherei Gladbeck: „Frühstücksgeschichten“, lecker Frühstücken mit lustigen und spannenden Geschichten für Kinder ab 5 Jahren, 11 bis 11.45 Uhr, Kinderbücherei, Friedrich-Ebert-Str. , Anmeldung erforderlich, Frühstückssnack: 1 Euro, weitere Infos unter (02043) 992662.

Sonntag, 14. Oktober
Kulturamt Stadt Gladbeck: Heinz Rudolf Kunze einstimmig, 19 Uhr, Mathias-Jakobs-Stadthalle, Friedrichstraße 53, Eintritt: 39,85 Euro/35,45 Euro.

Förderverein Kotten Nie e. V.: Kotten Nie feiert Herbstfest, 15 Uhr, Bülser Str. 157, Eintritt frei.

Dienstag, 16. Oktober
VHS Gladbeck: Maschinenhalle Zweckel: Königliches unter Strom – Führung, 15 bis 16.30 Uhr, Sachkosten: 5 Euro, Anmeldung unter (02043) 992415, Nr. 117.

VHS Gladbeck: Wasserwerk und Wassermuseum Aquarius in Mülheim – Umwelttour, 14 bis 18 Uhr, Sachkosten: 7,50 Euro, Anmeldung unter (02043) 992415, Nr. 212.

VHS Gladbeck: Döllken Kunststoffverarbeitung GmbH – Betriebsbesuch, 14 bis 17 Uhr, Entgelt: 5 Euro, Anmeldung unter (02043) 992415, Nr. 401.

Donnerstag, 18. Oktober
VHS Gladbeck: Das Zeitalter der Kohle – eine europäische Geschichte – Führung durch die Ausstellung auf Zollverein, 15.30 bis 17.30 Uhr, Sachkosten: 14,25 Euro, Anmeldung unter (02043) 992415, Nr. 116.

VHS Gladbeck: Die Lichtburg – historisches Kino in der Essener Innenstadt – Führung, 11 bis 13.30 Uhr, Entgelt: 10,25 Euro, Anmeldung unter (02043) 992415, Nr. 812.

Freitag, 19. Oktober
VHS Gladbeck: Glas-Recycling-Anlage der Firma REMONDIS Recycling in Essen – Umwelttour, 13 bis 16 Uhr, , Entgelt: 6 Euro, Anmeldung unter (02043) 992415, Nr. 210.

Samstag, 20. Oktober
VHS Gladbeck: Essen-Werden mit Besuch der Ludgerus-Basilika – Nachmittagsfahrt mit dem Zug, 13 bis 18.50 Uhr, Sachkosten: 16,75 Euro, Anmeldung unter (02043) 992415, Nr. 122.

Stadtspiegel und Sparkasse Gladbeck: Gladbecker Partynacht, 19.30 bis 2 Uhr, Mathias-Jakobs-Stadthalle, Friedrichstraße 53, VVK: 15 Euro, AK: 17 Euro.

Sonntag, 21. Oktober
VHS Gladbeck: „Auf die Räder, fertig, los ...“ – Gladbeck per Fahrrad erkunden – Stadtrundfahrt, 14 bis 18 Uhr, Treffpunkt: Haus der VHS, Friedrichstr. 55, Entgelt: 5 Euro, Anmeldung unter (02043) 992415, Nr. 135.

Samstag, 6. Oktober bis Sonntag, 7. Oktober
Jugendkunstschule Gladbeck: Verkleiden & Verwandeln – Fotografieren im professionellen Fotostudio, 10 bis 15 Uhr, Jugendkunstschule im Karo, Schachtstr. 51, weitere Infos und Anmeldung unter www.jugendkunstschule-gladbeck.de.

LebensArt

15. Jahrgang / Ausgabe 10

Erscheinungstermin der nächsten Ausgabe: 19. Oktober 2018

Ein Produkt der aureus GmbH

aureus

Geschäftsführer Oliver Mies
Lehmschlenke 94,
46244 Bottrop-Kirchhellen,
Fon (02045) 4014-60
Fax (02045) 4014-66
Internet: http://www.aureus.de

E-Mail-Kontakte:
Anzeigen: anzeigen@aureus.de
Redaktion: redaktion@aureus.de

Redaktion:
Oliver Mies – Redaktionsleiter (om), Katharina Boll (kb), Gundis Jansen-Garz (gj), Katrin Kopatz (ko), Julian Schäpertöns (js)
Namentlich und nicht mit einem Redaktionskürzel gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Titelbild: © Julian Schäpertöns

Layout/Produktion:
Nicole Karger – Produktionsleiterin, Astrid Hochstrat

Medienberater: Andrea Sauerbach, Nicole Kobüssen, Christian Sklenak

Anzeigenpreisliste:
Januar 2018

Druck:
Druckstudio GmbH
Professor-Oehler-Straße 10, 40589 Düsseldorf
Fon (0211) 770963-0

Vertrieb/Verteilung:
Delta Werbung GmbH
An der Wienbecke 52, 46284 Dorsten
Fon (02362) 9882-0

Auflage: 24.000

Redaktionsschluss:
7 Werktage vor Erscheinen

Erscheinungsweise: monatlich

Verbreitung:
Gladbeck – Rentfort-Nord, Alt-Rentfort, Zweckel, Schultendorf, Mitte-West, Mitte-Ost

Copyright: aureus GmbH
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Internet, die Vervielfältigung auf Datenträger sowie die Übernahme und Nutzung der vom Verlag für Kunden gestalteten Werbeanzeigen bedarf vorab der schriftlichen Zustimmung des Verlages. Unverlangt ohne Porto eingehende Beiträge werden nicht zurückgesandt. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Zeichnungen wird keine Haftung übernommen. Die Redaktion behält sich das Recht vor, Leserbriefe gekürzt zu veröffentlichen.

Kraftstoffverbrauch im Testzyklus: innerorts 7,9 l/100 km, außerorts 4,9 l/100 km, kombiniert 6 l/100 km. CO_2-Emission kombiniert: 139 g/km. CO_2-Effizienzklasse: E

1) Mazda MX-5 Roadster Prime-Line SKYACTIV-G 131 Benzin

Nettodarlehensbetrag €	19.390,00	Laufleistung p.a. km	10.000
Leasing-Sonderzahlung €	0,00	Gesamtbetrag €	21.454,96
Monatliche Leasingrate €	215	Effektiver Jahreszins %	3,44
Vertragslaufzeit gesamt	48	Fester Sollzinssatz p.a. %	3,39

Repräsentatives Beispiel: Vorstehende Angaben stellen zugleich das 2/3-Beispiel gem. § 6a Abs. 4 PAngV dar. Ein Privat-Leasing-Angebot der Mazda Finance – einem Service-Center der Santander Consumer Leasing GmbH (Leasinggeber), Santander-Platz 1, 41061 Mönchengladbach. Bonität vorausgesetzt. Vorstehende Angebote sind gültig für Privatkunden. Preise zzgl. Zulassungs- und € 790 Überführungskosten. Abbildung zeigt Fahrzeug mit höherwertiger Ausstattung.

Autohaus Rottmann GmbH

Raiffeisenstraße 9
46244 Bottrop-Kirchhellen
Tel. 02045 82626

www.mazda-autohaus-rottmann.de