

FREUEN SIE SICH
AUF IHRE ...



Liebe Leserinnen,
liebe Leser!

Wir möchten Sie neugierig machen auf Ihre Zeitung von morgen. Darin beschäftigen wir uns mit diesem Thema:

◆ **Gelebte Integration:** Mit einem Tag der Begegnung und vielen Aktionsständen warben Kollegschilder für die Inklusion von Menschen mit Handicap.

◆ **Thema vermisst?** Wir haben ein wichtiges Thema übersehen? Sagen Sie es uns und wir gehen dem nach!

INFO Recklinghäuser Zeitung
Postfach 5757
45657 Recklinghausen
02361 - 1805-2414
rzedaktion@
medienhaus-bauer.de
www.recklinghaeuser-
zeitung.de

IN KÜRZE

Streifzug
durchs All

STADTGARTEN. Zum Streifzug durchs All brechen Mädchen und Jungen ab acht Jahren am Freitag, 26. September, um 16 Uhr im Planetarium am Stadtgarten auf. Eine Stunde lang sausen die jungen Zuhörer kreuz und quer durchs Universum und entdeckten dabei allerhand Interessantes und Kurioses. Klaus Porr beantwortet Fragen zu Mondphasen und Sternen.

INFO Eintritt: 3 €, erm 1,80 €.

Gasthaus lädt
zum Pilgerfest

RECKLINGHAUSEN. Auch in diesem Jahr haben sich wieder viele Recklinghäuser auf den Pilgerweg gemacht. Manche sind mit Angeboten der Gastkirche unterwegs gewesen, andere haben sich allein aufgemacht. Am Freitag, 26. September, lädt das Gasthaus alle Pilger zu einem Austausch und zur Begegnung ein. Ab 17.30 Uhr können die Teilnehmer zusammen klönen und ihre Eindrücke bei einem kleinen Imbiss (zu dem jeder etwas beitragen kann) austauschen. So sollen die Pilgererfahrungen lebendig werden.

Kinder basteln
für Halloween

INNENSTADT. In der Kunsthalle an der Große-Perdekamp-Straße können Kinder am Dienstag und Mittwoch, 14. und 15. Oktober, gruselige Halloween-Kostüme basteln. Der Workshop mit der Kunsthistorikerin Melanie Stommel findet jeweils von 10 bis 13 Uhr statt. Mitmachen können Kinder von acht bis zwölf Jahren. Die Teilnahme kostet 12 Euro, inklusive Material.

INFO Anmeldungen unter
☎ 50 19 35.

Herbstliches Stöberparadies

Ernte- und Bauernmarkt lockt am 19. Oktober wieder nach Hochlar

VON KRISTINA SCHRÖDER

HOCHLAR. Der Traktor aus Strohballen ist ein echter Hingucker. Und das soll er auch sein. Denn das Kunstwerk auf der Wiese an der Bockholter Straße soll am Sonntag, 19. Oktober, möglichst viele Besucher zum Ernte- und Bauernmarkt locken.

Von 11 bis 18 Uhr lädt die CDU Hochlar in Zusammenarbeit mit der Agentur odesign zum Stöbern ein. Handwerk, Schmuck, Floristik, Kunst, Obst und Gemüse – das Angebot soll wie gewohnt vielfältig sein. Auf den Straßen Althochlar und An der Dornhecke sowie auf dem Hof Boelker preisen über 100 Aussteller ihre Waren an. „Einen Mix querbeet“ kündigt Oliver Kelch von der Agentur odesign an.

Auch auf die Kleinsten wartet ein buntes Programm mit Kinderschminken und Hüpfburg. Fürs leibliche Wohl wird gesorgt. Unter anderem backt die CDU Hochlar auch wieder ihre heiß begehrten „Struwen“, münsterländische Hefepfannkuchen.

„Der Markt hat definitiv überregionale Strahlkraft“, betont Oliver Kelch. Das schöne Örtchen, das Flair und die Qualität der Angebote



Gemeinsam mit Oliver Kelch von „odesign“ (3.v.l.) freuen sich Manfred Zöllner, Stefan Gröpper, Heinrich Stöcker, Frank Predeck, Christian Gehling, Hubert Boelker und Ludger Wiesmann (v.l.) von der CDU Hochlar auf den Ernte- und Bauernmarkt am 19. Oktober.

–FOTO: SCHRÖDER

te seien die Hauptgründe, warum der Markt so gut funktioniert.

Rund 15.000 Besucher erwarten die Verantwortlichen. Das erfordert ein gut ausgear-

beitetes Sicherheitskonzept und natürlich reichlich Personal. Über 40 Sicherheits-, Ordnungs- und Rettungskräfte sollen zum Einsatz kommen – und das kostet natür-

lich. „Das Sicherheitskonzept ist aufwendig, deshalb sind wir wieder auf freiwillige Spenden angewiesen, und ich gehe davon aus, dass es genauso gut läuft wie im Vor-

jahr“, sagt Oliver Kelch. Damit die Veranstalter gut „über die Runden“ kommen und die Kosten decken können, sollten rund 5.000 Euro in den Sammelboxen landen.

Außerirdischer in der Arche

Literatur-Gottesdienst für Kinder: „Wir sind die Guten“

OST. Der blaue Außerirdische Logodor Tamtam hat einen Auftrag: Er ist auf der Suche nach guten Kinderbüchern. Im Literaturgottesdienst für Kinder „kids LitDOM“ am Sonntag, 28. September, um 11 Uhr in der „Arche“, Nordseestraße, wird er mit den Besuchern das Kinderbuch „Dark Lord... da gibt's nichts zu lachen!!!“ genauer unter die Lupe nehmen.

Dark Lord hält sich für den größten Weltenzerstörer des Universums, wird aber von seiner Umwelt nur als norma-

ler 13-jähriger Junge mit dem Namen Dirk Lloyd behandelt. Geht es noch schlimmer? Gefangen im schwächlichen Körper eines Pubertierenden, versucht er, sich Respekt zu verschaffen. Doch die Angelegenheit ist für ihn schwieriger als gedacht.

Psychologen, Lehrer und andere Erwachsene beißen sich zwar die Zähne an ihm aus, sehen in ihm aber nur einen traumatisierten Jungen, der auf einem Supermarktparkplatz gefunden wurde. Dabei ist er doch der böse und mächtige Herrscher der

Darklands. Das LitDOM-Team für Kinder, das diese neue Gottesdienst-Reihe entwickelt und vorbereitet hat, will den Besuchern genau das Gegenteil zeigen: „Wir sind die Guten“ heißt das Thema, das die evangelischen und katholischen Jugendlichen mit Maike und Christian Siebold ausgewählt haben. Die Jungbläser des Marie-Curie-Gymnasiums unter der Leitung von Tilmann Stoye werden den kids LitDOM musikalisch bereichern. Am Ende wird Logodor die Besucher mit einem „Wortkuss“ beschenken.

INFO Anträge können jederzeit und ausschließlich über die Webseite unter www.vonkleinaufbildung.de eingereicht werden. Das Projektbüro, Jennifer Kownatzki, ist für Fragen rund um „von klein auf“ unter der Telefonnummer ☎ 0209/708-456 oder unter info@vonkleinaufbildung.de erreichbar.

Jede Menge
Abenteuer

SUDERWICH. Ein buntes und abenteuerliches Herbstferienprogramm startet auf der Bauspielfarm in Suderwich. In der ersten Woche vom 6. bis zum 10. Oktober findet das integrative Projekt „Abenteuertreff“ in Kooperation mit dem FuD Marl statt. Täglich von 10 bis 16 Uhr gibt es ein abenteuerliches Programm. Als Highlight werden die Teilnehmer am Donnerstag nach einem Teamtraining im Hochseilgarten die Nacht auf der Bauspielfarm verbringen. In der zweiten Ferienwoche vom 13. bis zum 17. September hat dann der offene Bereich wieder täglich von 15 bis 19 Uhr für alle von 6 bis 14 Jahren geöffnet. Auf die Kinder wartet ein täglich wechselndes Programm vom „Pizzen im Lehmofen backen“ bis hin zum „Jonglage-Workshop“. Das Programm ist kostenlos und eine Anmeldung nicht erforderlich.

INFO Für den „Abenteuertreff“ gibt es noch Restplätze. Anmeldung unter ☎ 83 84 8 oder info@bauspielfarm-re.de. Kursgebühr 100 Euro inkl. Betreuung, Programm und Verpflegung.

Dem Stress auf den Grund gehen

Sabine Hoffarth zeigt Frauen einen Weg aus der alltäglichen Hetze

RECKLINGHAUSEN. (metz) In Frauenzeitschriften gibt es viele Tipps gegen Stress: Yoga, Meditation oder einfach „wegatmen“. „Entspannungstechniken sind zwar wichtig, aber erst einmal müssen die Gründe für den Stress erkannt werden“, sagt Sabine Hoffarth. Die psychologische Beraterin weiß aus eigener Erfahrung, wovon sie redet.

Vor ihrer Heilpraktiker-Ausbildung war die 47-Jährige in einem großen Unternehmen tätig, führte dort vor allem Systemschulungen durch. „Ich war selbst so im Stress, dass ich Angst hatte, krank davon zu werden“, gesteht die Mutter von zwei Kindern. Sabine Hoffarth zog die Reißleine, kündigte und sattelte

um. Nun berät sie Leidgeprüfte in Seminaren, so auch ab dem 4. Oktober in der Frauenberatungsstelle, Springstraße 6. An diesem und den darauffolgenden zwei Samstagen, 11. und 18. Oktober, jeweils von 10 bis 14 Uhr gehen Frauen auf die Suche nach den Ursachen. „Wir arbeiten richtig mit dem Stress, darum brauchen wir diese Zeit“, erklärt Sabine Hoffarth.

Dabei ist es gleich, was die Teilnehmerinnen stresst: ob Beruf, Haushalt, Familie – oder gar alles zusammen. „Jeder Mensch empfindet Stress anders. Das ist zum Beispiel auch in großen Büros ein Problem, wo jeder kritisch auf die Arbeit des anderen schielt und meint, er selbst sei aber am meisten gestresst“, nennt



Wenn einem alles zu viel wird: In der Frauenberatungsstelle lernen Frauen, mit Stress umzugehen. –FOTO: DPA

die Beraterin ein Beispiel. In dem dreitägigen Seminar suchen die Frauen nach den

Auslösern, wann und warum sie sich überfordert fühlen und gereizt, hektisch oder

nervös sind. „Wir sprechen von Stressoren. Um langfristig etwas dagegen tun zu können, müssen wir erst erkennen, wie wir ticken“, erläutert Sabine Hoffarth. „Und wir müssen erkennen, was uns antreibt. Oft stellen wir zu hohe Erwartungen an uns.“

Übrigens: Ein paar Entspannungsübungen lernen die Teilnehmerinnen auch. Hilfreich sind sie nämlich.

INFO „Stressprävention und Stressbewältigung“, Kurs für Frauen in der Frauenberatungsstelle, Springstraße 6, samstags, 4., 11. und 18. Oktober, 10 bis 14 Uhr, Gebühr 30 Euro, Anmeldungen: ☎ 1 54 57 www.frauenberatung-recklinghausen.de

ANZEIGE

JETZT

50% AUF E-GERÄTE*

DIE DOPPELT-SPAREN-AKTION IST ZEITLICH BEGRENZT: 25. SEPTEMBER - 18. OKTOBER!

ZUSÄTZLICH HERSTELLERPREISE!

% DOPPELT SPAREN!

Nicht vergessen!

www.alma-kuechen.de

Montag - Freitag 9:30 - 19:00 Uhr, Samstag 9:30 - 16:00 Uhr, Sonntag » OPEN STUDIO « 14:00 - 17:00 Uhr (keine Beratung, kein Verkauf)
13 x in NRW: Ahaus, Bochum, Dortmund, Düsseldorf, Duisburg, Essen, Kleve, Köln, Krefeld, Münster, Recklinghausen, St. Augustin, Wuppertal

* Gilt beim Kauf einer neuen Küche. Ist nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Gilt nicht für Aktionsgeräte! Aktion gültig bis zum 18.10.2014! Weitere Infos unter: www.alma-kuechen.de

almaKÜCHEN
direkt perfekt!