

Gründer sammeln Geld für Büromöbel

Co-Working-Zentrum will sich vergrößern

Das Gründer- und Co-Working-Zentrum Impact Hub Ruhr sucht Sponsoren, die das weitere Wachstum unterstützen wollen. Es hat daher gestern eine Crowdfunding-Kampagne ins Leben gerufen, um Geld für Möbel und Technik zu sammeln.

Der Impact Hub Ruhr sitzt seit Mai vergangenen Jahres im Haus der Technik und ist eine Anlaufstelle für Start-ups, Kreative und Unternehmen im Ruhrgebiet. Jetzt hat er dort zusätzliche Räume bezogen, allerdings fehlt die Ausstattung. 25 000 Euro wollen die Macher vom Impact Hub Ruhr mit Hilfe der Crowdfunding-Kampagne bis zum 22. Juni einsammeln, damit die neuen, rund 600 Quadratmeter umfassenden Räume mit Möbeln, einer Küche und technischen Geräten wie Beamer und Musikanlage ausgestattet werden können.

Informationen zum Impact Hub Ruhr und zur angelaufenen Crowdfunding-Kampagne finden Interessierte im Netz unter www.startnext.com/impacthubruhr

Verband berät zum Bildungsscheck

Der Essener Unternehmensverband (EUV) wirbt bei Unternehmen für den novellierten Bildungsscheck NRW. Die Landesregierung fördert damit die berufliche Weiterbildung von Mitarbeitern kleiner und mittlerer Unternehmen. Seit 1. Mai würden nun unter erleichterten Bedingungen bis zu 30 Millionen Euro aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds bereitstehen. Auch das Förderangebot sei deutlich erweitert worden. Vor allem berufsbegleitende Studiengänge werden jetzt gefördert, ebenso wie selbstständige Personen und Inhouse-Seminare.

Eine der Beratungsstellen zum Bildungsscheck ist beim Essener Unternehmensverband angesiedelt. ☎ 820130.

Ihre Selbsthilfe sind die Lieder

Eine neue Singgruppe bringt gute Stimmung in den manchmal schweren Alltag. Die gesundheitlichen Probleme spielen dann nur eine Nebenrolle

Von Kirsten Simon

Die Fenster stehen offen, deshalb ist das Lied schon auf der Wiese vor dem Margot-von-Bonin-Haus neben dem Uniklinikum zu hören. Ein Kanon. Fröhliche Töne, die trotz der unbekanntesten Sprache direkt im Ohr bleiben. Drinnen dann das: Ein Stuhlkreis mit Erwachsenen jeder Altersgruppe. Sie singen, manche laut, andere leise. Die meisten wippen mit ihren Füßen im Takt, und mittendrin sitzt Beatriz Gallardo und begleitet die muntere Runde mit einem Charango, dem südamerikanischen kleinen Bruder der Gitarre. Es ist das Treffen der neuen Gruppe „Selbsthilfe singt – Singen ist Selbsthilfe“. Gerade übt die Gruppe ein afrikanisches Lied.



„Es geht darum, dem Körper etwas Gutes zu tun.“

Christine Poensgen, Koordinatorin



Eigentlich sitzen sie immer im Kreis, aber wegen der Gemütlichkeit sind einige Mitglieder der Singgruppe kurz auf das Sofa umgezogen. Beatriz Gallardo (3.v.l.) gibt mit ihrem Charango den Takt vor.

FOTO: CHRISTOF KÖPSEL

„Meistens singen wir Volkslieder, viele Kanons und einfache Texte. Manchmal, so wie gerade, machen wir einen kleinen Ausflug nach Afrika“, sagt Beatriz Gallardo zwischen zwei Liedern. Sie ist angehende Gesangs-Pädagogin, leitet die Gruppe musikalisch und bringt

neben ihrem Charango auch eine Extra-Portion gute Laune mit zu den Treffen.

Hier haben sich Menschen zusammengenagt, die alle ganz verschiedene gesundheitliche Probleme haben. Das verbindet sie zwar, spielt aber dennoch in dieser Gruppe nur eine Nebenrolle. „Es geht

darum abzuschalten, die Gemeinschaft zu erleben und dem Körper etwas Gutes zu tun“, sagt Christine Poensgen, die gemeinsam mit ihrem Mann Eckhard Hömberg den neuen Singkreis ins Leben gerufen hat und koordiniert.

Die Initiatoren kommen aus den Gruppen „Frauenselbsthilfe nach Krebs“ und „Parkinson vor Ort“ – doch längst haben sich auch sangesfreudige Menschen aus anderen Selbsthilfegruppen der Runde angeschlossen, und weitere dürfen gerne jederzeit einsteigen.

„Froh zu sein bedarf es wenig...“ – das kennt jeder, das mag jeder.

Diesen Text singen alle gerne mit, auch die Teilnehmerin, die gesteht, dass sie anfangs zögerlich war, weil sie sich nicht für eine begnadete Sängerin hält. „Mittlerweile denke ich aber, dass mich schon jemand bremsen wird, wenn ich zu schlecht singe“, sagt sie und lacht.

Sie ist Parkinson-Patientin und beobachtet an sich selbst, dass sie sich wohler fühlt, seit sie hier mitmacht. Plötzlich ist ihr ganzes Leben sehr viel musikalischer geworden. „Ich summe ein Lied und kann besser laufen, weil ich in einen Rhythmus komme.“ Kürzlich war sie mit Bekannten verabredet. Eigentlich wollten sie ein Spiel spielen, aber dann haben sie spontan gesungen. Eine ganze Stunde lang.

Auch die Treffen der Singgruppe dauern eine Stunde. Zwischen den Liedern bleibt auch Zeit zum Luft holen und für Gespräche. „Jeder kann singen und jedem tut es gut. Es trainiert die Atmung und bringt den Körper zum Schwingen“, sagt die musikalische Leiterin Beatriz Gallardo. Wie zur Bestätigung stimmen sie „Singen macht Spaß“ an, und das Charango überschlägt sich fast. Man glaubt es ihnen aufs Wort.

Ein Film gab die Inspiration zur Gruppengründung

■ Den Anstoß zu der Gruppe gab ein Film: „Krebs – Singen ist Leben“. Dieser wurde von der Frauenselbsthilfe nach Krebs, Landesverband NRW e.V., und der ILCO (Selbsthilfe für Menschen mit Darmkrebs) herausgegeben. Produziert wurde dieser Film von der Essenerin **Christine Kostrzewa**. Der Film zeigt, welche Kraft beim Singen entsteht.

■ Die Sing-Gruppe ist für Anfänger ohne Notenkenntnisse ebenso offen wie für geübte Sänger. Sie trifft sich immer **mittwochs von 18 bis 19 Uhr** im Margot-von-Bonin-Haus, Hohlweg 8.

■ Weitere Infos gibt es beim **Selbsthilfe-Netzwerk Wiese**, www.wiesenetz.ruhr, ☎ 20 76 76.

RWE-Turm in den Farben des Regenbogens

Innogy setzt Zeichen gegen Homophobie

Die RWE-Tochter Innogy hat gestern Abend ihren Turm am Opernplatz in Regenbogenfarben erstrahlen lassen. Grund für dieses bunte Signal ist der heutige Internationale Tag gegen Homophobie. Die Licht-Aktion wurde vom neu gegründeten Innogy-Netzwerk „LGBT & friends“ initiiert. Die Abkürzung LGBT steht für: Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender. Seit einigen Jahrzehnten ist die Regenbogenfahne ein internationales schwul-lesbisches Symbol. Das Netzwerk habe sich zum Ziel gesetzt, zu einer respektvollen, vorurteilsfreien und offenen Arbeitskultur beizutragen, teilte Innogy mit.

„Mit der Beleuchtung unserer Konzernzentrale setzen wir ein sichtbares Zeichen für Vielfalt, Solidarität und Antidiskriminierung. Gelebte Diversity ist eine große Bereicherung für unser Unternehmen“, unterstrich Hans Bünting, Vorstand Erneuerbare Energien bei Innogy. Weltweit wird jährlich am 17. Mai der Tag gegen Homophobie begangen. Hintergrund ist die durch die Weltgesundheitsorganisation im Jahr 1992 erfolgte Streichung von Homosexualität als psychische Erkrankung.

Marketing Club bestätigt Vorstand

Der Marketing Club Ruhr hat seinen Vorstand im Amt bestätigt: Hans Piechatzek bleibt Club-Präsident genauso wie Markus Pließnig Geschäftsführer. Pließnig ist auch als Pressesprecher des Clubs aktiv und in Essen als Sprecher des Grüne-Hauptstadtbüros bekannt. Der Marketing Club Ruhr ist ein Netzwerk von rund 200 Marketing-Experten. Jährlich verleiht der Verein den Marketingpreis Tackern. Künftig hat Richard Röhrhoff zusätzlich zum Finanzressort im Club noch den Tackern-Vorstand inne. Röhrhoff ist seit einigen Monaten hauptberuflich neuer Geschäftsführer der Essen Marketing Gesellschaft.

Anzeige

PENNY.

PAYBACK

PUNKTE-HIGHLIGHTS ZU PFINGSTEN

Do, 17.5. bis Sa, 19.5.

%

20 FACH PUNKTE

beim Kauf von **BEST MOMENTS-PRODUKTEN** im Gesamtwert von über 2 €¹

20 FACH PUNKTE

beim Kauf von **BUTCHER'S-PRODUKTEN** im Gesamtwert von über 2 €¹

100 EXTRA-PUNKTE

beim Kauf von **GRILLKOHLE UND GRILLBRIKETS**¹

(Abbildung ähnlich)

¹ Die Punktegutschrift kann erst ab einem Mindestumsatz von 2 € (ohne Pfand) in der angebotenen Kategorie geltend gemacht werden. Angebote sind bis zum 20.5.2018 gültig. (Digitale) PAYBACK Karte an der Kasse vorzeigen. Alle Abbildungen beispielhaft.

2 Artikel (nicht in allen Filialen erhältlich).

1,25 Liter

COCA-COLA[®], FANTA, SPRITE oder MEZZO MIX Erfrischungsgetränke, verschiedene Sorten, teilweise koffeinhaltig, mit oder ohne Zucker, zzgl. 0,25 Pfand

1,25-Liter-PET-Flasche 1 Liter = 0,68

-10%

0.85

-0,95

DALLMAYR Kaffee Prodomo[®] Verschiedene Sorten, gemahlen

500-g-Packung 1 kg = 7,98

-38%

3.99

-6,49

Deutscher Spargel weiß/violett[®] Deutschland, Kl. II

500-g-Packung 1 kg = 3,78

Aktion

1.89

Saftorangen[®] Spanien, Sorte: siehe Etikett, Kl. I

1,5-kg-Netz 1 kg = 0,99

Aktion

1.49

MÜHLENHOF Frische grobe Bratwurst Vom Schwein

4 x 100-g-Packung 1 kg = 3,75

-16%

1.49

-2,79

GRILLPARTY Frische Puten-Medaillons BBQ-Joghurt-Marinade

350-g-Packung 1 kg = 7,11

-10%

2.49

-2,79

ARLA Kärgården Verschiedene Sorten und Fettstufen

250-g-Packung 100 g = 0,60

-31%

1.49

-2,19

LANGNESE Cremissimo[®] Verschiedene Sorten

900-/1.500-ml-Becher 1 Liter = 2,06 / 1,23

-43%

1.85

-3,29

NESCAFÉ Dolce Gusto

Inkl. Welcomepack mit 6 Kapseln

-66%

39.99

UVP 119,99

Auch online

KRUPS Kaffeemaschine MINI ME KP1208[®]

• Leistung ca. 1.500 W
• 15 bar Pumpendruck
• Für Heiß- und Kaltgetränke
stück

In vielen Märkten Mo – Sa von 7 bis 22 Uhr für Sie geöffnet. Bitte beachten Sie die Aushänge am Markt.
[®]Dieser Artikel ist nur vorübergehend und nicht in allen Filialen erhältlich. Aufgrund begrenzter Vorratmengen kann der Artikel bereits kurz nach Öffnung ausverkauft sein. Die Abgabe erfolgt nur in haushaltsüblichen Mengen. Alle Preise ohne Deko. Druckfehler vorbehalten. PENNY Markt GmbH, Domstraße 20, 50668 Köln.
 20. KW - 02/03/05/06/07/08/09/10

penny.de