



Pressedienst

26. Januar 2010

055/2010 **Neues Amtsblatt erschienen**

056/2010 **Was Kinder und Jugendliche brauchen**





26. Januar 2010

055/2010

Neues Amtsblatt erschienen

Die Ausgabe 4/2010 der Amtlichen Bekanntmachungen ist erschienen. Inhalt:

Amtliche Bekanntmachung der Tagesordnung zur Sitzung des Rates der Stadt am 04.02.2010 um 17 Uhr im Ratssaal, Europaplatz 1; Amtliche Bekanntmachung der Tagesordnung zur Sitzung des Kommunalwahlausschusses am 09.02.2010 um 16 Uhr im Sitzungsraum 1, Europaplatz 1.

Das neue Amtsblatt liegt ab sofort zur kostenlosen Mitnahme in den Auslagestellen im Stadtgebiet aus. Es gibt die neuste Ausgabe im Rathaus am Europaplatz, in der Stadtbibliothek, im Bürgerhaus, im Hallenbad, bei der Sparkassen-Hauptstelle und deren Geschäftsstellen sowie in der Verbraucherzentrale Obere Münsterstraße 9. Auf Wunsch wird das Amtsblatt gegen Vorauszahlung eines Jahresbeitrages von 20,- EUR regelmäßig zugesandt.

Im Internet stehen die Amtsblätter auf der Website www.castrop-rauxel.de Menüpunkt „Bürgerservice, Politik und Verwaltung / Verwaltung“ zum Abruf bereit. Interessenten können sich hier auch für ein Abonnement der zukünftigen Ausgaben registrieren. Diese Zustellung erfolgt dann nach Erscheinen kostenlos per E-Mail.





26. Januar 2010

056/2010

Was Kinder und Jugendliche brauchen

Für ein erfolgreiches und gesundes Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen sind vitaminreiche Kost und körperliche Forderung unverzichtbar. Dr. Edeltraut Kühle informiert bei der VHS-Vortragsveranstaltung am Montag, 08.02.2010, 19:30 - 21:00 Uhr, im Bürgerhaus Leonhardstr.4, über gesunde Ernährung und Bewegung für Kinder und Jugendliche.

„In meiner alltäglichen ärztlichen Praxis habe ich es immer mehr mit übergewichtigen und ungelenken Kinder zu tun, die dazu noch dem Gespött von Gleichaltrigen ausgesetzt sind“, weiß die internistische Fachärztin. Über den Schulsport hinaus sollen sich Kinder und Jugendliche austoben können und ihre sportliche Leistungsfähigkeit regelmäßig trainieren. Die Sportmedizinerin (ehemalige SSV-Sportärztin) gibt am Veranstaltungsabend Eltern und Pädagogen hilfreiche Hinweise für sportliche Aktivitäten, die auch von der ganzen Familie mitgemacht werden können.

Für die Ernährungsbedarfe von Kindern und Jugendlichen gibt die Referentin Anleitungen und Tipps für gesundes Kochen und vitaminschonende Zubereitung. Dabei legt sie Wert auf jahreszeittypisches Obst und Gemüse, das auch roh schmeckt.

Der Abend ist gebührenfrei. Anmeldung bis 03.02.10: VHS-Office, Europaplatz 1, Tel. 1062638/39/49, FAX 1062424, E-Mail: vhs@castrop-rauxel.de

