



# Pressedienst

2. Mai 2017

261/2017 Landtagswahl NRW am 14. Mai

**Briefwahl läuft noch anderthalb Wochen**

262/2017 **Blutspendetermine in der Castroper Altstadt**

263/2017 **VHS-Seminar „Burnout oder Boreout?“**

*Terminwiederholung; PM 214/2017*

**VHS-Kurs „Autogenes Training“**





2. Mai 2017

261/2017

Landtagswahl NRW am 14. Mai

## **Briefwahl läuft noch anderthalb Wochen**

Wer am Wahlsonntag der Landtagswahl NRW, 14. Mai, verhindert ist, kann mit seiner Wahlbenachrichtigung schon vorab per Briefwahl seine Stimme abgeben. Das Wahlbüro der Stadt Castrop-Rauxel hatte bis Dienstagnachmittag (02.05./16 Uhr) 6.877 Wahlscheine für die Briefwahl ausgestellt.

Briefwahlunterlagen können am einfachsten online über einen Link auf der städtischen Internetseite [www.castrop-rauxel.de/wahlen](http://www.castrop-rauxel.de/wahlen) beantragt werden. Direkt vor Ort im Rathaus kann natürlich auch schon gewählt werden. Die Wahlkabinen befinden sich unmittelbar vor dem Wahlbüro, Rathaus-Eingang B, Sitzungsraum 4.

Anträge für die Briefwahl können aber auch per E-Mail an [wahlbuero@castrop-rauxel.de](mailto:wahlbuero@castrop-rauxel.de), schriftlich an das Wahlbüro der Stadt Castrop-Rauxel, Europaplatz 1, 44575 Castrop-Rauxel, oder per Fax an 02305 / 106-2222 gestellt werden – nicht jedoch telefonisch.

Das Wahlbüro ist montags und dienstags durchgehend von 8.00 bis 16.00 Uhr, mittwochs von 8.00 bis 15.00 Uhr, donnerstags von 8.00 bis 18.00 Uhr und freitags von 8.00 bis 12.30 Uhr erreichbar, Tel. 02305 / 106-2162, -2167 und -2317, E-Mail [wahlbuero@castrop-rauxel.de](mailto:wahlbuero@castrop-rauxel.de)





# Pressedienst

Seite 2

Wichtig ist, dass Briefwähler dafür sorgen müssen, dass ihre Wahlbriefe bis spätestens Sonntag, 14. Mai, 18.00 Uhr wieder im Wahlbüro angekommen sind. Wahlbriefe, die danach eintreffen, werden nicht mehr berücksichtigt. Es wäre also zu spät, wenn der Umschlag mit Stimmzettel und Wahlschein zum Beispiel erst am Samstag, 13. Mai, bei der Post abgegeben werden würde.

Wahlberechtigt für die Landtagswahl am 14. Mai sind derzeit 57.583 Castrop-Rauxelerinnen und Castrop-Rauxeler.





2. Mai 2017

262/2017

## **Blutspendetermine in der Castroper Altstadt**

Vier Gelegenheiten zur Blutspende gibt es im Mai in der Castroper Altstadt: Das Deutsche Rote Kreuz (DRK) ist am Freitag, 5. Mai, und Montag, 8. Mai, jeweils von 12.30 bis 17.30 Uhr in der Fußgängerzone in der Castroper Altstadt mit dem Blutspendemobil im Einsatz. Im Bürgerhaus, Leonhardstraße 4, ist das Blutspendeteam des DRK am Freitag, 12. Mai, von 12.30 bis 18.00 Uhr und Sonntag, 14. Mai, von 10.00 bis 14.00 Uhr vor Ort.

Blut spenden dürfen alle gesunden Männer und Frauen zwischen 18 und 65 Jahren. Mitzubringen ist ein gültiger Personalausweis und - wenn vorhanden - auch der Blutspendeausweis. Erstspender erhalten diesen Ausweis einige Wochen nach ihrer Spende mit der Post.

In Deutschland werden täglich etwa 15.000 Blutspenden benötigt. Für Patienten, die auf Transfusionen von Blutpräparaten angewiesen sind, sind sie lebenswichtig. Denn ohne Blut ist auch das perfektste medizinische Versorgungssystem bei schweren Verletzungen und lebensbedrohlichen Krankheiten nicht funktionsfähig.

Weitere Informationen zum Ablauf einer Blutspende und zukünftige Blutspendetermine sind unter [www.drk-blutspende.de](http://www.drk-blutspende.de) abrufbar.





2. Mai 2017

263/2017

## **VHS-Seminar „Burnout oder Boreout?“**

Das Gefühl, überfordert oder unterfordert zu sein, unter ständigem Zeit- und Leistungsdruck zu stehen oder aber an Langeweile und Routine zu leiden, kennen viele. Beide Situationen können auf Dauer sehr ungesund sein. Wirkt sich dieser Zustand negativ auf den privaten und den beruflichen Alltag aus und hält an, besteht die Gefahr, an einem Burnout bzw. einem Boreout zu leiden.

Informationen und Hilfestellungen liefert das Tagesseminar „Burnout oder Boreout?“ der VHS unter Leitung von Michael Hütten am Samstag, 20. Mai, von 11.00 bis 16.00 Uhr im Bürgerhaus, Leonhardstraße 4.

Weder Burnout noch Boreout entstehen innerhalb kurzer Zeit, sondern brauchen Jahre, um Symptome zu entwickeln. In diesem Seminar erfahren Interessierte, wie Burnout oder Boreout entsteht, welche Auswirkungen die Krankheit haben kann und was man als Betroffener oder Angehöriger dagegen machen kann. Durch einfache Übungen lernen die Teilnehmer, den Erkrankungen vorzubeugen und wie sie den Teufelskreis verlassen können, um dadurch wieder Freude und Zufriedenheit zu erlangen.

Die Kursgebühr beträgt 13 EUR. Anmeldung bei der VHS in der Castroper Altstadt, Widumer Straße 26, Tel. 02305 / 54884-10, E-Mail [vhs@castrop-rauxel.de](mailto:vhs@castrop-rauxel.de)





# Pressedienst

2. Mai 2017

*Terminwiederholung; PM 214/2017*

## **VHS-Kurs „Autogenes Training“**

Die Entspannungspädagogin und Krankengymnastin Heike Hornung ist neue Dozentin bei der VHS Castrop-Rauxel. Am Donnerstag, 11. Mai, von 18.30 bis 20.00 Uhr startet im Bürgerhaus, Leonhardstraße 4, ihr VHS-Kurs „Autogenes Training“.

Das bewährte Entspannungsverfahren ist eine Art Selbsthypnose, bei der man durch Konzentration auf bestimmte Formeln lernt, sich körperlich und mental zu entspannen, sich besser zu konzentrieren und seine Leistungsfähigkeit und Kreativität zu steigern. Im VHS-Grundkurs lernen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen die Ruhetönung sowie die verschiedenen Formeln, zum Beispiel die Schwereformel, die Wärmeformel, die Atemformel, die Herzformel oder die Schulter-Nacken-Formel.

Autogenes Training kann im Sitzen und Liegen geübt werden. Durch regelmäßige Anwendung führt es zu tiefer Entspannung, körperlicher und seelischer Gelöstheit, hilft beim Stressabbau, steigert die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit und verhilft zu mehr Lebensfreude.

Die Teilnahmegebühr für acht Kurstermine beträgt 34 EUR. Anmeldung bei der VHS in der Castroper Altstadt, Widumer Straße 26, Tel. 02305 / 54884-10, E-Mail [vhs@castrop-rauxel.de](mailto:vhs@castrop-rauxel.de)

