



Pressedienst

23. Januar 2018

40/2018 **Familienbüro bietet Elternseminar „Babykost“ an**

41/2018 **Ampel an der B 235 in Henrichenburg bald wieder in Betrieb**

42/2018 **Die ayurvedische Küche im VHS-Kochkurs kennenlernen**

43/2018 **Inklusiver Stammtisch trifft sich wieder**





23. Januar 2018

40/2018

Familienbüro bietet Elternseminar „Babykost“ an

Für frisch gebackene Eltern, die Anregungen und Informationen zum Thema Babynahrung suchen und sich auf die Phase nach der Muttermilch bzw. nach dem Milchpulver vorbereiten möchten, bietet das städtische Familienbüro der Frühen Hilfen ein dreiteiliges Seminar an, das Theorie und Praxis miteinander verbindet.

Im Bürgerhaus, Leonhardstraße 4, treffen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an den Dienstagen 13. und 27. Februar sowie am 13. März jeweils von 9.00 bis 12.00 Uhr.

Am ersten Seminartag dreht sich alles um die B(r)eikost. In der theoretischen Einführung werden unter anderem die Zeichen erklärt, mit denen Babys zeigen, dass sie bereit sind für die Beikost. Im praktischen Teil geht es dann an die gemeinsame Zubereitung verschiedener Breie. Es werden Rezepte ausprobiert für den Mittagsbrei, Getreide-Obst-Brei und Milchbrei für den Abend.

Der zweite Seminartag steht unter dem Motto „Fingerfood als Ergänzung zur Breikost“. Eltern erhalten Tipps, ab welchem Alter ihr Baby mit welchen Lebensmitteln beginnen kann und ab wann sie sie überhaupt vertragen. Auch das Ernährungskonzept des „Baby Led Weaning“ als breilose Alternative, bei der das Baby selbst bestimmt, was es isst, wird vorgestellt. Anschließend kochen die Eltern drei verschiedene Varianten für den Mittagstisch, mit Fleisch, mit Fisch und vegetarisch.





Pressedienst

Seite 2

„Babys erste Party“ lautet das Thema am dritten Seminartag. Bedeutet der erste Geburtstag gleichzeitig die erste „Zuckerbombe“ für das Baby? Alternativen zu raffiniertem Zucker werden vorgestellt und auch, welche Zuckerarten für Babys als Alternative ungeeignet sind. Außerdem werden verschiedene Kuchenrezepte für Babys erste Geburtstagsparty ausprobiert.

Alle Rezepte erhalten die Teilnehmer natürlich auch immer zum Mitnehmen, plus viele weitere Rezeptvorschläge für zuhause.

Die Teilnahmegebühr beträgt 5 EUR pro Seminartag. Wer möchte, kann sich auch nur für einen oder zwei Termine anmelden. Anmeldungen nimmt das Familienbüro per Mail an familienbuero@castrop-rauxel.de entgegen.





23. Januar 2018

41/2018

Ampel an der B 235 in Henrichenburg bald wieder in Betrieb

Die Ampelanlage an der B 235 in Henrichenburg, südlich der Suderwicher Straße, direkt an der Einmündung zur Hebewerkstraße, die seit einigen Wochen nicht mehr funktioniert, soll Mitte Februar wieder in Betrieb genommen werden, dann mit neuester LED-Technik.

Das bestätigte der Landesbetrieb Straßen.NRW dem Bereich Ordnung und Bürgerservice der Stadtverwaltung, der die defekte Ampel seinerzeit gemeldet hatte. Nach Angaben von Straßen.NRW kann die in die Jahre gekommene Ampel nicht einfach repariert werden, sondern es muss die komplette Technik neu beschafft und ausgetauscht werden.

Für die Instandhaltung von Ampeln ist der jeweilige Straßenbaulastträger zuständig. Der Großteil der Ampelanlagen im Castrop-Rauxeler Stadtgebiet ist in Besitz des Landesbetriebs Straßen.NRW. Dann gehören noch einige dem Kreis Recklinghausen, und nur etwa eine Handvoll Fußgängerampeln gehört der Stadt.





23. Januar 2018

42/2018

Die ayurvedische Küche im VHS-Kochkurs kennenlernen

Ayurveda ist die wohl älteste Naturheilkunde der Welt. Das Wort besteht aus zwei Teilen: Ayur heißt Leben und Veda heißt Wissen, also die Weisheit oder die Wissenschaft vom Leben. In dieser umfassenden Lehre vom gesunden und richtigen Leben sind Nahrungsmittel gleichzeitig auch Heilmittel.

Wer die ayurvedische Küche kennenlernen möchte, den lädt die VHS herzlich ein, einen einmaligen Kochkurs am Donnerstag, 1. Februar, um 18.00 bis 21.45 Uhr in der großen Küche des Berufsbildungszentrums (BBZ) der VHS, Westheide 63, zu besuchen. Die Dozentin stellt Rezepte über „Vata“, „Pitta“ und „Kapha“ vor, was in der ayurvedischen Gesundheitslehre die drei „Doshas“, die Regelkräfte sind. Gemeinsam backen die Teilnehmer Brot, stellen Ghee, die geklärte Butter des Ayurveda, her und probieren Currys und andere exotische Rezepte aus.

Bitte Geschirrtuch, verschiedene Messer und Vorratsbehälter mitbringen. Die Teilnahmegebühr beträgt 10 EUR. Hinzu kommt eine Lebensmittelpauschale in Höhe von 10 EUR, die direkt bei der Dozentin gezahlt wird.

Kurzfristige Anmeldungen nimmt die VHS noch bis Freitag, 26. Januar, unter 02305 / 54884-10 oder vhs@castrop-rauxel.de entgegen.





23. Januar 2018

43/2018

Inklusiver Stammtisch trifft sich wieder

Das nächste Treffen des Inklusiven Stammtischs ist am Mittwoch, 31. Januar, um 18.00 Uhr. Interessierte Castrop-Rauxeler mit und ohne Behinderung sind herzlich in die Altstadt-Gaststätte „Kulisse“, Münsterstraße 1 b, eingeladen, um alte und neue Bekannte zu treffen und einen gemütlichen Abend miteinander zu verbringen.

Der Inklusive Stammtisch bietet eine Möglichkeit, sich in ungezwungener Atmosphäre ohne irgendwelche Verpflichtungen auszutauschen. Entstanden ist die Idee zum monatlichen Stammtisch während der Erarbeitung des kommunalen Aktionsplans Inklusion. Menschen mit Behinderung haben oftmals Schwierigkeiten, sich im öffentlichen Raum zu bewegen. Von den Erleichterungen einer inklusiven Gesellschaft würden nicht nur Menschen mit einer Behinderung profitieren, sondern auch Senioren oder junge Familien mit Kindern, wenn beispielsweise Innenstädte oder öffentliche Einrichtungen barrierefrei ausgebaut werden.

Die „Kulisse“ ist barrierefrei zugänglich. Falls jemand besondere Unterstützung benötigt, hilft Michaela Harnischmacher vom Evangelischen Johanneswerk e.V. gern weiter. Sie ist im Büro am Berliner Platz 1 oder telefonisch unter 02305 / 9677546 erreichbar.

