



Pressedienst

8. Oktober 2020

539/2020 **Messpunkte von Verkehrskontrollen**

540/2020 Arbeitskreis „Alleinerziehende und ihre Kinder“
Familienbüro lädt zum ersten Austausch ein

541/2020 **Neues Angebot der VHS: Selbstcoaching mit Selbsthypnose**





8. Oktober 2020

539/2020

Messpunkte von Verkehrskontrollen

Die Stadtverwaltung gibt wöchentlich die Messpunkte ihrer Verkehrskontrollen bekannt. In der kommenden Woche kontrolliert der Blitzwagen der Abteilung Straßenverkehr des Bereichs Ordnung und Bürgerservice an folgenden Straßen:

- Montag, 12. Oktober: Bockenfelder Straße, Bladenhorster Straße, Lange Straße, Bergstraße u.a.
- Dienstag, 13. Oktober: Bochumer Straße, Wilhelmstraße, Alleestraße, HeerstraÙe u.a.
- Mittwoch, 14. Oktober: Merklinder Straße, Wittener Straße, VinckestraÙe, Oststraße u.a.
- Donnerstag, 15. Oktober: Recklinghauser Straße, Deininghauser Weg, Hubertusstraße, Horststraße u.a.
- Freitag, 16. Oktober: Bodelschwinger Straße, Grüner Weg, Oestricher Straße, Pallasstraße u.a.
- Samstag, 17. Oktober: Henrichenburger Straße, Suderwicher Straße, Mengeder Straße u.a.
- Sonntag, 18. Oktober: Hebewerkstraße, Ringstraße u.a.

Darüber hinaus kann der Wagen an jeder anderen Straße im Stadtgebiet stehen und die Geschwindigkeit kontrollieren.





8. Oktober 2020

540/2020

Arbeitskreis „Alleinerziehende und ihre Kinder“

Familienbüro lädt zum ersten Austausch ein

Für „Ein-Eltern-Familien“ ist die Herausforderung, Kindererziehung, Beruf und Haushalt miteinander zu verbinden, besonders groß. Als Hauptbezugsperson für das Kind, können sich Alleinerziehende häufig keine Auszeit nehmen. Daher hat das Familien- und Bildungsbüro der Frühen Hilfen einen Arbeitskreis „Alleinerziehende und ihre Kinder“ gegründet und will damit ein Netzwerk für Alleinerziehende schaffen.

Zum Auftakt lädt das Familien- und Bildungsbüro der Frühen Hilfen am Sonntag, 8. November, um 10.00 Uhr zu einem gemütlichen Frühstückstreffen im Jugendzentrum BoGi's Café, Leonhardstraße 2, ein. Hier können sich Mütter und Väter austauschen und erhalten bei Bedarf Informationen. Die Kinder können während des Treffens betreut werden.

Eine Anmeldung vorab ist erforderlich und nimmt das Familienbüro per E-Mail an familienbuero@castrop-rauxel.de entgegen.





8. Oktober 2020

541/2020

Neues Angebot der VHS: Selbstcoaching mit Selbsthypnose

Eine für jeden und jede nutz- und erlernbare, hocheffektive Methode, das Leben selbstbestimmt und zielorientiert zu gestalten, ist die Selbsthypnose. Die Teilnehmenden eines neuen VHS-Workshops am Samstag, 31. Oktober, von 10.00 bis 17.00 Uhr, im Berufsbildungszentrum (BBZ) der VHS in Dingen, Westheide 63, können ihre ganz individuelle Quelle der Kraft zur Veränderung entdecken: ihre Gedanken.

Sie erlernen ein Schnellverfahren für eine zielgerichtete Trance. Nach einer Vertiefungsübung ist für viele auch eine mitteltiefe Trance erreichbar. Es wird sitzend geübt. Vorher erfolgt eine individuelle Zielformulierung mit allen Sinnen im Bereich Verhaltensveränderung, zum Beispiel Motivation, Entspannung, Lebens- und Fokusveränderung. Die Teilnehmenden nehmen konkrete Schritte mit, wie sie selbstständig zuhause damit arbeiten können. Dozent Markus A. Wollschläger ist ausgebildet in Coaching, Neuro-Linguistischem Programmieren (NLP), befehlender und klinischer Hypnose.

Die Teilnahmegebühr beträgt 44 EUR. Anmeldungen nimmt die VHS in ihrer Geschäftsstelle, Widumer Straße 26, unter 02305 / 54884-10 oder vhs@castrop-rauxel.de entgegen.

