2022

19

Okt

„Älter werden in Dorsten“

Ein weiteres Stadtteilgespräch findet am 26. Oktober 2022 im Heimathaus Wulfen statt.

Im Rahmen der Aktualisierung des Dorstener Seniorenförderplans werden in allen Dorstener Stadtteilen Gespräche über das Älterwerden durchgeführt. Die Ergebnisse fließen in den Plan mit ein.
Ein weiteres Stadtteilgespräch „Älter werden in Dorsten“ findet in Wulfen am 26. Oktober 2022 (Mittwoch) von 16 bis ca. 17.30 Uhr im Heimathaus Wulfen am Rhönweg 11 statt.

Weiterlesen … „Älter werden in Dorsten“

2022 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

19

Okt

#besserbereit

Kommunen im Ruhrgebiet mit gemeinsamer Informationskampagne zur Krisenprävention bei Gasmangellage und Energieengpässen

Die Selbsthilfefähigkeit der Menschen stärken, Energienotlagen verhindern, das Krisenmanagement stärken – besser bereit sein. Das ist das Ziel der regionalen Informationskampagne, der sich alle 53 Kommunen des Ruhrgebiets und der Regionalverband Ruhr angeschlossen haben.

Weiterlesen … #besserbereit

2022 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

19

Okt

Familienbüro

Das Familienbüro der Stadt Dorsten lädt werdende Eltern ein zu einem Informationsabend zum Thema „Elterngeld und Elternzeit“ am 2. November in der Familienbildungsstätte Dorsten-Marl.

Das Familienbüro im Amt für Familie und Jugend der Stadt Dorsten organisiert am 2. November 2022 (Mittwoch) einen Informationsabend zum Thema Elterngeld und Elternzeit.

Weiterlesen … Familienbüro

2022 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

19

Okt

Amerikanische Chiropraktik

Ausbildung auf höchstem Niveau

Haben Sie auch manchmal das Gefühl, neben sich zu stehen? Äußerliche und innere Stresssituationen oder falsche körperliche Belastungen bringen Ihren Körper aus der Balance, das neuromuskuläre System zieht ihn schief. Zeit, sich therapeutisch behandeln zu lassen. Aber sich bei körperlichen Beschwerden im wahrsten Sinne des Wortes „in fremde Hände“ zu begeben, das setzt Vertrauen in das Wissen und Können des Therapeuten, aber auch Sympathie voraus.

Weiterlesen … Amerikanische Chiropraktik

2022 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

19

Okt

Happy-Food

Glück können wir essen

Der Herbst naht, es wird kälter, dunkler, ungemütlicher. Durch die fehlende Sonne bilden wir nicht genügend Vitamin D, welches in unserem Körper das Glückshormon Serotonin produziert. Stattdessen wird die Bildung des Einschlafhormons Melatonin angeregt. Die Folge: Wir sind müde und energielos, unsere Laune ist auf dem Tiefpunkt, der Herbstblues kündigt sich an. Wir müssen aber nicht bis zum nächsten Frühjahr mit diesem Stimmungstief leben. Die richtige Ernährung, sogenanntes Happy Food, kann dazu beitragen, unsere Laune zu verbessern.

Weiterlesen … Happy-Food

2022 von Martina Jansen (Kommentare: 0)