Lesegeschichten

23

Nov

Berlin – London – Dorsten

In seiner Heimat Dorsten fühlt sich Musikproduzent Jaxon Bellina extrem wohl

Jaxon Bellinas Arbeitsplätze sind in der Welt verstreut. Dort hat der Musikproduzent und Songwriter aus Hervest nicht nur (berühmte) Arbeitskollegen, sondern auch Freunde gefunden. Dennoch ist er absolut bodenständig geblieben und freut sich jedes Mal, wenn er nach einem langen Flug die Lippebrücke überquert und das Gefühl von Heimat in ihm aufkommt.

Weiterlesen … Berlin – London – Dorsten

2018 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

21

Nov

Ein beschwerliches Leben mit Lipödem

Kranke Fettzellen bestimmen Rosi Soggebergs Alltag

Auch wenn es manchmal auf den ersten Blick so scheint, ein Lipödem ist keine Frage des (Über-) Gewichtes. Es ist auch keine eigene Körperform, sondern eine chronische Erkrankung. Jede Frau kann diese Fettverteilungsstörung bekommen, bei der weder Diäten noch Sport helfen. Selbst bei einer ausgewogenen Ernährung, Normalgewicht und regelmäßigem Sport werden Beine und Arme immer dicker.

Weiterlesen … Ein beschwerliches Leben mit Lipödem

2018 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

19

Nov

Steckbrief Bernhard Honsel

Name: Bernhard Honsel
Geburtsdatum: 19. November 1928
Beruf: Kaufmann
Geburtsort: Dorsten
Wohnort: Holsterhausen
Lieblingssport: Tennis

Weiterlesen … Steckbrief Bernhard Honsel

2018 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

18

Nov

Abnehmen mit „A und O“

Erfolg ist kein Glück, es ist das Ergebnis von Ehrlichkeit, harter Arbeit und Leidenschaft! (Andy Schilasky)

Abnehmen mit „A und O“ – mit Andy und Olymp. „Obwohl wir durch den Brand im Olymp-Sportpark keine ‚Heimat‘ mehr hatten, wollten wir zusammen weiter zusammen trainieren“, bemerkt Gerda, die gute Seele des Kurses. Und so treffen sich die 21 Abnehmwilligen weiterhin jede Woche mit ihrem Trainer Andreas Schilasky und gehen gemeinsam walken, schwimmen oder an die Fitnessgeräte. Sie sind dankbar, dass sie, wie auch alle anderen Kursteilnehmer des Olymps, hier im Freizeitbad Atlantis vorübergehend aufgenommen wurden.

Weiterlesen … Abnehmen mit „A und O“

2018 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

16

Nov

Es war einmal…

Ehrenamtliche Märchenerzähler für Demenzkranke

Wie lese ich Märchen spannend vor? Wie betone ich die einzelnen Worte richtig? Wann mache ich eine Erzählpause? Und wie ziehe ich die Zuhörer in meinen Bann? Maria-Magdalena Besten bekam Mitte des Jahres Antworten auf all diese Fragen. „Ich empfinde es als ein wunderbares Geschenk älteren Menschen für eine kurze Zeit zum Geburtstag, in geselliger Runde oder gar als letzten Wunsch ein wenig Freude zu bereiten“, nennt die Erzieherin und Entspannungspädagogin ihren Grund, an dem Kurs für ehrenamtliche Vorleser teilzunehmen.

Weiterlesen … Es war einmal…

2018 von Martina Jansen (Kommentare: 0)