

## Pressemitteilungen

- 45/2022 Bundesprogramm: Aufholen nach Corona  
**Familienbüro bietet Sport, Kreatives und informative Vorträge für junge Familien**
- 46/2022 #casloveseu: Frankreich-Austausch des Kinder- und Jugendparlaments  
**Deutsch-französische Freunde treffen sich am Deutsch-Französischen Tag**
- 47/2022 VHS-Kurs  
**„Selbstmotivation: Methoden, die funktionieren“**

## Pressemitteilung 45/2022

Bundesprogramm: Aufholen nach Corona

### **Familienbüro bietet Sport, Kreatives und informative Vorträge für junge**

#### **Familien**

Das Familienbüro der Stadt Castrop-Rauxel kann über das Bundesprogramm „Aufholen nach Corona“ für Schwangere und Eltern mit Kindern bis zum 6. Lebensjahr auch 2022 wieder zahlreiche Kultur- Natur- und Bewegungsangebote anbieten. Alle Daten sind im neuen Newsletter der „Frühen Hilfen“ auf [www.castrop-rauxel.de](http://www.castrop-rauxel.de) zu finden. Für Februar und März weist die Stadtverwaltung auf die aktuellen Termine hin.

Das Café für Schwangere und Eltern mit Neugeborenen bis zum 4. Lebensmonat lädt zum lockeren Austausch über Fragen zur Schwangerschaft, Geburt und den ersten Wochen mit Kind ein. Immer dabei ist eine der Familienhebammen der Stadtverwaltung. Für das nächste Treffen am Freitag, 18. Februar, von 10.00 bis 12.00 Uhr im Bürgerhaus, Leonhardstraße 4, ist die Anmeldung über [familienbuero@castrop-rauxel.de](mailto:familienbuero@castrop-rauxel.de) möglich.

Bei „FitDankBaby“ sind ein Elternteil und das Baby gemeinsam in Bewegung. Übungen für Erwachsene und Kind, Bewegungslieder und Spiele, Spaß und Gemeinsamkeit machen den Kurs aus. Das Erlernte kann zu Hause angewendet werden. FitDankBaby gibt es für Minis von drei bis sieben Monaten und für Maxis von acht bis vierzehn Monaten. Die nächsten Termine sind am Dienstag, 22. Februar, von 9.15 bis 10.30 Uhr für Minis und 10.45 bis 12.00 Uhr für Maxis im Jugendzentrum Trafo, In der Wanne 102. Telefonische Anmeldung unter 02305 / 73148.

Für Eltern mit Kleinkindern bietet die Stadt in Zusammenarbeit mit dem NABU (Naturschutzbund Deutschland) Naturerlebnisse in die Welt der Kröten, Krabbeltiere und Vögel an. Los geht es ebenfalls am Dienstag, 22. Februar, um 17.00 Uhr im Jugendzentrum DTown, Leipziger Straße. Gemeinsam werden Nistkästen gebaut. Für den Kontakt zum Jugendzentrum gilt die E-Mail-Adresse [jugendzentrum-dtown@castrop-rauxel.de](mailto:jugendzentrum-dtown@castrop-rauxel.de).

„Bodyart“ Postnatal ist ein faszinierendes Trainingssystem, das Elemente aus dem Krafttraining, Functional Training, der Physiotherapie und aus der Atemtechnik nach dem Yin- und Yang Prinzip vereint – ohne dabei esoterisch zu sein. Am Montag, 28. Februar, kann es um 20.00 Uhr im Bürgerhaus, Leonhardstraße 4, nach der Anmeldung unter [familienbuero@castrop-rauxel.de](mailto:familienbuero@castrop-rauxel.de) ausprobiert werden - ohne Kinder. Beim Faszientraining am Dienstag, 29. Februar, sind um 9.15 Uhr die Babys aber wieder dabei. Stress, zu wenig Bewegung oder ungünstige körperliche Belastungen können mit diesem Training ausgeglichen werden. Der Kurs findet nach vorheriger Anmeldung im Jugendzentrum Trafo, In der Wanne 102, statt, Tel. 02305 / 73148.

Im März lädt der NABU zum „Besuch am Krötenzaun“ und zum Bau von Insektenhotels im Jugendzentrum DTown ein. Anmeldungen und weitere Informationen für den 11. bzw. 22. März sind über das Familienbüro unter der E-Mail [familienbuero@castrop-rauxel.de](mailto:familienbuero@castrop-rauxel.de) zu bekommen. Ebenfalls am 22. März geht es von 15.00 bis 17.00 Uhr im Bürgerhaus, Leonhardstraße 4 um einfache, kindgerechte Mahlzeiten, Frühstück und auch Zwischenmahlzeiten. Für die Anmeldung um Familienbüro steht ebenfalls die E-Mailadresse [familienbuero@castrop-rauxel.de](mailto:familienbuero@castrop-rauxel.de) zur Verfügung.

Termine für das zweite Quartal veröffentlicht die Stadtverwaltung zeitnah. Alle Angebote sind über das Förderprogramm kostenlos.

## Pressemitteilung 46/2022

#casloveseu: Frankreich-Austausch des Kinder- und Jugendparlaments

### **Deutsch-französische Freunde treffen sich am Deutsch-Französischen Tag**

Wie werden aus Fremden Freunde? Wie kann Eis über Sprach- und Medienbarrieren hinweg brechen? Und was bedeutet eigentlich Europa für Jugendliche im Alltag? Die Antworten auf diese Fragen finden zehn Mitglieder des Kinder- und Jugendparlaments (KiJuPa) im Jubiläumsjahr „60 Jahre Europastadt Castrop-Rauxel“ im Austausch mit dem französischen Conseil Des Jeunes der Gemeinde Seclin aus der Region Hauts-de France südlich von Lille. Nach einem digitalen Auftakttreffen im November fand am 22. Januar – dem Deutsch-Französischen Tag – das zweite Treffen in hybrider Form statt.

Um sich miteinander vertraut zu machen, sich an die Vornamen zu erinnern und um Basissätze in der fremden Sprache zu üben, wurde das Online-Treffen der beiden Gruppen spielerisch mit einem Vornamenduell und der Sprachanimation „Hallo, wie geht’s?“ eingeleitet – einem Spiel in zwei halben Stuhlkreisen auf beiden Seiten der Bildschirme mit grundlegenden Fragen, Antworten und etwas Bewegung. Herzstück des Treffens waren aber die beiden Videos, die die Gruppen im Vorfeld von ihren Heimatstädten gedreht hatten, um mit den neuen Freunden einen virtuellen Spaziergang zu unternehmen. Darin präsentierten die jugendlichen Castrop-Rauxelerinnen und Castrop-Rauxeler unter anderem Sehenswürdigkeiten wie den Erinturm, den Reiterbrunnen, das Wappen der Stadt und die Altstadt mit der Lambertuskirche.

Im Gegenzug konnten sie virtuell die Parks, den Kanal und das kleine Schloss „Château Guillemaud“ von 1860 besuchen, in dem sich die Jugendabteilung der Stadt Seclin befindet. Außerdem hatten die französischen Jugendlichen die Saint-Piat Kirche aus dem 13. Jahrhundert, das ehemalige aus Ziegelsteinen erbaute Krankenhaus, die Festungsanlage aus dem 19. Jahrhundert, ihre Schulen und eine Graffiti-Wand gefilmt. Anschließend gab es bei dem Treffen Gelegenheit für Fragen und Erläuterungen zu den Filminhalten, die die Gruppen gegenseitig mit Hilfe von Gegenstandskarten zusammenfassen und interpretieren konnten.

„Schon während eines unserer regulären Jugendforumstreffens haben sich die Jugendlichen viele Gedanken gemacht, um einen möglichst schönen Imagefilm zu drehen. In zwei Kleingruppen haben sie dann ihre Ideen umgesetzt und Videos gedreht“, sagt Bianca Ploch, KiJuPa-Leiterin und Mitinitiatorin des Austauschs in Kooperation mit den Projektpartnern Arbeit und Leben NRW und CEMEA Nord-Pas de Calais, unterstützt und finanziert vom Deutsch-Französischen Jugendwerk (DFJW) und der Initiative Route NN. Die Filme und der gesamte Austausch kommen gut bei den Jugendlichen an: „Es war ein sehr schöner Morgen, an dem wir uns alle und die andere Kultur noch besser kennengelernt haben. Es wird bestimmt auch weiterhin ein sehr schöner Austausch“, sagt KiJuPa-Mitglied Julia Roschkowski.

Auch Leiterin Bianca Ploch ist zufrieden: „Das Treffen war außerordentlich lebhaft und die Jugendlichen haben sehr frei und engagiert miteinander kommuniziert. Ein weiteres digitales Treffen ist nun noch geplant, dann sollen sich die deutschen Teilnehmenden im Kinder- und Jugendparlament austauschen und auch die Präsenztreffen sollen geplant werden.“ Genau darauf freuen sich nun alle besonders: „Ich finde den französischen Austausch toll, weil die französischen Austauschpartner\*innen sehr nett und offen sind und wir sehr viel Spaß haben. Das Hybridtreffen war ein schöner Vormittag und ich freue mich schon sehr, die Gruppe in Präsenz zu treffen“, so Rosalie Starke vom KiJuPa.

Interessierte finden Informationen zum KiJuPa auf der Seite [www.castrop-rauxel.de/kijupa](http://www.castrop-rauxel.de/kijupa) und erreicht Koordinatorin Bianca Ploch per E-Mail an [kijupa@castrop-rauxel.de](mailto:kijupa@castrop-rauxel.de) sowie telefonisch unter 02305 / 106-891028.

## Pressemitteilung 47/2022

VHS-Kurs

### **„Selbstmotivation: Methoden, die funktionieren“**

Sich selbst motivieren: Wie das gut funktioniert, zeigt der neue Kurs der VHS Castrop-Rauxel am Samstag, 19. Februar, von 10.00 bis 16.00 Uhr in den Räumen des Berufsbildungszentrums (BBZ) in Dingen, Westheide 63.

Dabei lernen die Teilnehmenden mit Selbstmotivation aus dem Stress rauszukommen und in einen produktiven Arbeitsablauf hineinzufinden. Es geht an diesem Kurstag zudem um das Erkennen der persönlichen Ziele und der eigenen Motivatoren.

Die Teilnahmegebühr beträgt 40 EUR. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich und nimmt die VHS Castrop-Rauxel telefonisch unter 02035 / 5488410 oder per Mail an [vhs@castrop-rauxel.de](mailto:vhs@castrop-rauxel.de) entgegen.