

## Pressemitteilungen

- 395/2022 STADTRADELN vom 4. bis 24. September  
**Drei Wochen lang Fahrradkilometer für Castrop-Rauxel sammeln – und mit der STADTRADELN-App die Radverkehrsplanung unterstützen**
- 396/2022 Kostenfreies Training und individuelle Beratung  
**„Mit dem Rollator sicher unterwegs“**
- 397/2022 "Erziehen, bilden, begleiten..."  
**Elternuniversität bietet kostenlose Workshops zu den unterschiedlichsten Situationen im Familien- und Erziehungsalltag**

## Pressemitteilung 395/2022

STADTRADELN vom 4. bis 24. September

### **Drei Wochen lang Fahrradkilometer für Castrop-Rauxel sammeln – und mit der STADTRADELN-App die Radverkehrsplanung unterstützen**

Am Sonntag, 4. September, beginnt für Castrop-Rauxel das diesjährige STADTRADELN. Dabei ist es ganz gleich, ob man in Castrop-Rauxel oder woanders radelt. Hauptsache ist, dass man entweder in Castrop-Rauxel wohnt, arbeitet, zur Schule geht oder hier einem Verein angehört. Es gilt: Jede einzelne, jeder einzelne radelt für sich oder sein Team und natürlich für Castrop-Rauxel. Wer teilnehmen möchte, kann ein eigenes Team gründen – schon zwei Mitglieder sind ein Team – oder sich einem bereits bestehenden Team anschließen. Radlerinnen und Radler aus den Vorjahren können ihre bereits bestehenden Accounts wieder nutzen, Gruppen müssen allerdings neu gegründet werden.

Unter [www.stadtradeln.de/castrop-rauxel](http://www.stadtradeln.de/castrop-rauxel) können sich sowohl Einzelpersonen als auch Teams anmelden. Auch wer das Startdatum 4. September verpasst hat, kann noch jederzeit bis zum 24. September nachträglich einsteigen. Ergebnisse aus den drei Wochen können bis zum 1. Oktober nachgetragen werden.

Mit der STADTRADELN-App können Teilnehmende ganz einfach ihre gefahrene Route per GPS tracken, und die Kilometer werden direkt der Kommune gutgeschrieben. Man braucht sie also nicht mehr gesondert nachzutragen. Gleichzeitig werden die Daten anonymisiert wissenschaftlich verarbeitet und der Stadt Castrop-Rauxel zur Verfügung gestellt. So erhält der Bereich Stadtplanung und Statistik wertvolle Daten für die Verkehrsplanung wie z.B. gefahrene Geschwindigkeiten, Wartezeiten an Ampeln, genutzte Abkürzungen bzw. „Schleichwege“ etc. Je mehr die App genutzt wird, desto genauer ist die Datengrundlage. Teilnehmende, die die STADTRADELN-App verwenden, tragen also mittelbar auch zu besseren Radwegen in der Stadt bei!

Weitere Informationen und den Link zum Download finden Interessierte auf [www.stadtradeln.de/app](http://www.stadtradeln.de/app)

Auf der Seite [www.stadtradeln.de/castrop-rauxel](http://www.stadtradeln.de/castrop-rauxel) ist auch das STADTRADELN-Barometer zu finden. Es zeigt an, wie viele Kilometer geradelt wurden und wie hoch dadurch die Einsparung von CO<sub>2</sub> ausfällt, wenn das Auto stehengelassen wird. 53.486 Kilometer und acht Tonnen eingespartes CO<sub>2</sub>: Das ist die Bilanz vom Castrop-Rauxeler STADTRADELN 2021. Insgesamt 245 aktive Radlerinnen und Radler in 36 Teams hatten sich beteiligt.

Alle, die gern Radfahren, ob in der Freizeit oder auf dem Weg zur Arbeit, sind herzlich eingeladen, die Aktion 2022 zu unterstützen und Fahrradkilometer für Castrop-Rauxel zu sammeln.

Für Schulen bzw. Schulklassen kann eine Anmeldung gesondert über [www.stadtradeln.de/schulradeln-nrw](http://www.stadtradeln.de/schulradeln-nrw) erfolgen. Das Schulradeln findet in diesem Jahr zum zweiten Mal statt. Unter allen teilnehmenden Klassen in Castrop-Rauxel werden dreimal 100 Euro verlost.

Und auch alle anderen Teilnehmenden können beim Stadtradeln etwas gewinnen: Es werden Gutscheine im Gesamtwert von 600 Euro verlost, gestaffelt je nach zurückgelegter Kilometerzahl.

Der EUV Stadtbetrieb, der in Castrop-Rauxel das STADTRADELN organisiert und begleitet, sucht auch in diesem Jahr wieder das schönste STADTRADELN-Foto. Teilnehmerinnen und Teilnehmer können ihr Bild einfach per E-Mail an [umwelt@euv-stadtbetrieb.de](mailto:umwelt@euv-stadtbetrieb.de) schicken. Aus allen Einsendungen erstellt der EUV am Ende der Aktion eine Collage.

Bei Rückfragen und für weitere Informationen steht Klimaschutzkoordinatorin Karin Graf als Ansprechpartnerin beim EUV Stadtbetrieb zur Verfügung: Tel. 02305 / 9686-330, E-Mail [umwelt@euv-stadtbetrieb.de](mailto:umwelt@euv-stadtbetrieb.de)

### **Hintergrund**

Seit 2008 gibt es das STADTRADELN, das durch das nationale Klima-Bündnis initiiert wurde, in dem auch Castrop-Rauxel seit 1995 Mitglied ist. Beim STADTRADELN können Kommunen deutschlandweit jährlich an 21 zusammenhängenden Tagen zur Förderung des Radverkehrs in der Stadt beitragen und zur Reduzierung der Treibhausgasemissionen vom Auto auf das Rad umsteigen. In diesem Jahr nimmt Castrop-Rauxel im Kreisverbund Recklinghausen am STADTRADELN teil und radelt mit den anderen Städten um die Wette.

## Pressemitteilung 396/2022

Kostenfreies Training und individuelle Beratung

### **„Mit dem Rollator sicher unterwegs“**

Der Anteil älterer Menschen in der Bevölkerung wächst. Alle eint der Wunsch, so lange wie möglich mobil zu bleiben. Viele sind im fortgeschrittenen Alter auf einen Rollator angewiesen. Doch Bordsteine, die Einstiegsکante am Bus oder das Manövrieren zwischen parkenden Fahrzeugen sind Herausforderungen, die mit dem Rollator gar nicht so einfach zu bewältigen sind. Wer seinen Rollator sicher beherrscht, kann sich besser auf das konzentrieren, was um ihn herum passiert und ist im Straßenverkehr sicherer unterwegs. Deshalb bietet die Polizei Recklinghausen gemeinsam mit Netzwerkpartnern Bürgerinnen und Bürgern, kostenfreies Rollatortraining und individuelle Beratungen an.

Die Aktion „Mit dem Rollator sicher unterwegs“ macht am Dienstag, 6. September, von 9.30 bis 12.30 Uhr Station am Ickerner Marktplatz. Die Teilnahme ist kostenfrei und eine Anmeldung ist nicht erforderlich! Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, vorbeizukommen - mit Rollator, versteht sich. Denn es geht um praktisches Training.

Ein Parcours, speziell für das Training mit dem Rollator entwickelt, kann begangen und erfahren werden. Es werden im Parcours verschiedene Untergründe nachempfunden, die im Alltag zum Hindernis werden können: Gehwegplatten, Gullideckel, Bordsteine etc. Darüber hinaus stellt die Vestische Straßenbahnen GmbH einen Linienbus zur Verfügung, an dem das Ein- und Aussteigen bzw. das richtige Verhalten im Bus unter Anleitung geübt werden kann. Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten zudem viele weitere Sicherheitstipps und Informationen.

Die Veranstaltung wird vom Polizeipräsidium Recklinghausen gemeinsam mit dem Bereich Ordnung der Stadt Castrop-Rauxel und weiteren Kooperationspartnern angeboten.

Das Beratungs- und Infocenter Pflege (BIP) sowie Vertreterinnen und Vertreter des Ausschusses für Generationen und Inklusion (AGI) informieren unter anderem über die Themen „Senioren“ und „Alter“.

Für Rückfragen steht das Polizeipräsidium Recklinghausen unter 02361 / 55 41 89 zur Verfügung.

## Pressemitteilung 397/2022

"Erziehen, bilden, begleiten..."

### **Elternuniversität bietet kostenlose Workshops zu den unterschiedlichsten Situationen im Familien- und Erziehungsalltag**

Von den ersten Lebensjahren bis zum Übergang in den Beruf stellen Kinder ihre Eltern vor unzählige Herausforderungen, die sich mit der nötigen Gelassenheit und fundiertem Wissen meistern lassen. Hier setzt die Castrop-Rauxeler Elternuniversität an. Das Motto lautet "Erziehen, bilden, begleiten...". Mütter, Väter und Großeltern sowie pädagogische Fachkräfte können sich bei der mittlerweile 12. Elternuni am Samstag, 24. September, von 9.30 bis 15.00 Uhr in der Sekundarschule Süd, Kleine Lönsstraße 60, wieder umfangreich informieren und untereinander austauschen.

Nach dem Einführungsvortrag „Schulstress vermeiden – mit Gelassenheit zum Schulerfolg“ stehen zahlreiche Workshops zur Auswahl, die sich mit den unterschiedlichsten Situationen im Familien- und Erziehungsalltag beschäftigen. Die Teilnehmenden können sich für zwei Workshops anmelden – einen am Vormittag und einen am Nachmittag.

Der Besuch der Elternuni ist kostenlos. Lediglich eine Anmeldung ist notwendig. Bitte bei der Anmeldung in der Geschäftsstelle der VHS, Widumer Straße 26, Tel. 02305 / 54884-10, E-Mail [vhs@castrop-rauxel.de](mailto:vhs@castrop-rauxel.de) auch die gewünschten Workshops mit angeben. Auch eine Kinderbetreuung während der Elternuni wird angeboten. Bei Bedarf bitte auch diesen Wunsch bei der Anmeldung mit angeben.

Workshops am Vormittag (11.15 bis 12.45 Uhr):

### **Wie Sprache entsteht!**

Entwickelt sich Sprache immer noch so wie früher? Ist die digitale Welt dabei hemmend oder fördernd? Brauchen wir im Umgang mit unseren Kindern vielleicht ein Update? In diesem Workshop erfahren die Teilnehmenden Altes und Neues und finden Antworten auf häufig gestellte Fragen. Leitung: Sprachtherapiepraxis Bartkowiak-Brühl

### **„Ja, muss ich denn alles zehn Mal sagen???“ – Wie Regeln besser gelingen**

Eigentlich ist alles geklärt und besprochen, oder? Warum hält sich der Nachwuchs dann nicht daran? Im Familienalltag führt dies immer wieder zu schlechter Stimmung, Konflikten und Frust auf beiden Seiten. Dieser Workshop ist eine gute Gelegenheit, außerhalb von Alltagshektik und Konflikten einen entspannteren Blick auf dieses Thema zu werfen. Vielleicht lässt sich ja an der einen oder anderen Stelle doch noch etwas verbessern. Leitung: Erziehungsberatung Vest

### **Wie kann ich mein Kind vor Missbrauch schützen?**

„Kann das auch meinem Kind passieren?“ Die Angst spüren alle Eltern, wenn wieder einmal ein Fall von sexuellem Missbrauch Schlagzeilen macht. In diesem Workshop besprechen die Teilnehmenden, wie man sexualisierte Gewalt verhindern kann, woran man erkennt, ob das eigene Kind bedrängt wird und wo man Hilfe findet. Durchführung: Erziehungsberatungsstelle der Caritas

### **Für einen schönen und erfolgreichen Einstieg in die Grundschule: Informationen für Eltern der Vierjährigen**

Das Lernen beginnt nicht erst in der Schule. Welche Bildungsbereiche sind in der Grundschule besonders wichtig? Was sollte ein Kind können, damit der Übergang von der KiTa in die Schule gelingt? Wie können Eltern ihr Kind fördern? Durchführung: Waldschule (stellvertretend für die Castrop-Rauxeler Grundschulen)



### **Babypflege! Jedes Kind hat ein Recht auf Sauberkeit**

Wer fragt sich das nicht: Welche Pflegeprodukte brauchen Babys? Wie oft, wann und wo, wasche bzw. säubere ich mein Kind? Mache ich auch alles richtig? Der Workshop gibt praktische Tipps und Tricks für einen entspannten Alltag. Durchführung: Familienhebamme der Frühen Hilfen

### **Beikost - ein GROSSES Thema schon bei den ganz KLEINEN!**

Wann startet man? Womit startet man? Wie startet man? Zusammen sprechen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer über Möglichkeiten und Wegweiser, die durch den Urwald der vielen verschiedenen Aussagen führen. Leitung: „Das Fundament“

Workshops am Nachmittag (13.30 bis 15.00 Uhr):

### **Stark ohne Muckis - Kommunikationsstrategien**

Manchmal ist man sprachlos, nervös und angespannt, wenn man mit sogenannten „Experten“ über sein eigenes Kind reden muss. Es fallen vielleicht Bemerkungen, die man „verdauen“ muss als Mutter oder Vater. Schlagfertigkeit und ein gewisses Maß „zwischen den Zeilen“ lesen zu können, wären hier und da hilfreich und können zu einem gelungenen Gespräch beitragen. Der Workshop gibt Tipps und Tricks an die Hand, wie man den nächsten (Entwicklungs-)Gesprächen entspannt und gewappnet entgegensehen kann. Und das ganz ohne Muskelkraft und Härte...  
Leitung: Schulsozialarbeit

### **Intuitive und kindgerechte Ernährung**

Weg von strikten Plänen und Rastern, hin zu einer kindgerechten und gesunden Ernährung. Der Workshop möchte inspirieren und ermutigen. Leitung: Familienhebamme der Frühen Hilfen

### **Inklusion für alle**

Nur wenn viele Menschen mitmachen, kann Inklusion funktionieren. Jeder kann dabei helfen: Zum Beispiel in der Schule, im Sportverein, im Job, in der Freizeit, in der Familie. Je mehr die Gesellschaft und jeder Einzelne über Inklusion wissen, desto weniger Angst haben wir davor.

Keiner sagt dann mehr: Das geht nicht. Wir stellen das Jo Mobil vor und kommen miteinander ins Gespräch. Leitung: Evangelisches Johanneswerk

### **Kidz-Konzept**

Seine Kinder gesundheitlich und finanziell bis ins Erwachsenenalter abzusichern - dieser Wunsch von Eltern kann nun in Erfüllung gehen. Das Kidz-Konzept gibt dem Kind einen umfassenden Vorsorgeschutz für alle Lebenslagen bis ins Erwachsenenalter hinein. Es schafft eine finanzielle Basis für das Kind, damit es als junger Erwachsener ins eigene Leben starten kann. Das Kidz-Konzept führt Kinder an den verantwortlichen Umgang mit Geld und den eigenen Finanzen heran. Leitung: „Das Fundament“

Die Elternuniversität wird von der Volkshochschule und dem städtischen Familien- und Bildungsbüro gemeinsam mit verschiedenen Kooperationspartnern geplant und durchgeführt und ist Teil der TalentTage Ruhr.

Den Flyer mit näheren Beschreibungen der Workshops finden Interessierte auf der städtischen Internetseite [www.castrop-rauxel.de](http://www.castrop-rauxel.de).