

Pressemitteilungen

455/2022 **Jetzt beim ADFC-Fahrradklima-Test 2022 abstimmen und Hinweise für die Mobilität in Castrop-Rauxel liefern!**

456/2022 **VHS-Kompaktkurs „Word, Excel, Outlook“**

457/2022 **VHS-Vortrag zum Thema Bluthochdruck - Volkskrankheit Nummer 1**

Pressemitteilung 455/2022

**Jetzt beim ADFC-Fahrradklima-Test 2022 abstimmen und Hinweise für die
Mobilität in Castrop-Rauxel liefern!**

Radfahrerinnen und Radfahrer können noch bis Ende November beim ADFC-Fahrradklima-Test 2022 wieder die Radverkehrsbedingungen vor ihrer Haustür bewerten. Auch die Stadt Castrop-Rauxel ruft die Bürgerinnen und Bürger auf, zahlreich an der Online-Abstimmung auf www.fahrradklima-test.de teilzunehmen.

Der Test ist gleichsam ein Zufriedenheits-Index und Stimmungsbarometer der Radfahrerinnen und Radfahrer in Deutschland. Die Ergebnisse sind für Kommunen eine Orientierungshilfe und helfen den einzelnen Städten und Gemeinden dabei, ihren Straßenverkehr nachhaltig und klimafreundlich zu gestalten. Je mehr Radbegeisterte teilnehmen, desto aussagekräftiger sind die Ergebnisse. Die Städte brauchen die Rückmeldungen der Bürgerinnen und Bürger, denn diese wissen am besten, was sie brauchen, um im Alltag mehr mit dem Rad unterwegs zu sein.

2020 bewerteten knapp 230.000 Radfahrerinnen und Radfahrer die Fahrradfreundlichkeit in über 1.000 Städten und Gemeinden. Der ADFC-Fahrradklima-Test fragt in 27 gleichbleibenden Fragen, die Fahrradfreundlichkeit vor Ort ab. Dazu kommen dieses Jahr fünf Zusatzfragen, die besonders auf die Bedürfnisse von kleineren Orten im ländlichen Raum abzielen. Radfahren im ländlichen Raum. Dabei geht es darum, ob zentrale Ziele wie Schulen, Einkaufsmöglichkeiten oder Arbeitsstätten mit dem Fahrrad gut erreichbar sind, wie sicher sich die Wege in die Nachbarorte anfühlen, ob für Pendlerinnen und Pendler Fahrradparkplätze an Bahnhöfen vorhanden sind und um die eigenständige Mobilität von Kindern und Jugendlichen.

Der ADFC-Fahrradklima-Test findet bereits zum zehnten Mal statt und ist die größte Befragung zum Radfahrklima weltweit. Die Förderung erfolgt durch das Bundesministerium für Digitales und Verkehr. Die Ergebnisse werden im Frühjahr 2023 vorgestellt.

Ansprechpartner für Rückfragen, Ideen und Anregungen zum Thema Nahmobilität und Verkehrsplanung ist der Bereich Stadtentwicklung und Statistik der Stadtverwaltung: stadtentwicklung@castrop-rauxel.de.

Das Nahmobilitätskonzept der Stadt Castrop-Rauxel sowie Maßnahmenkataloge, aufgelistet nach einzelnen Stadtteilen, und die Möglichkeit, weitere Anregungen zu geben, bietet die städtische Bürgerbeteiligungsplattform, die über <https://mitmachen.castrop-rauxel.de/> erreichbar ist.

Pressemitteilung 456/2022

VHS-Kompaktkurs „Word, Excel, Outlook“

Kurzentschlossene, die sich in der zweiten Herbstferienwoche die Computer-Grundkenntnisse zu den Programmen Word, Excel und Outlook aneignen möchten, können den Kompaktkurs „Word, Excel, Outlook“ besuchen. Anmeldeschluss bei der VHS ist Freitag, 30. September.

Der viertägige Kurs startet am Montag, 10. Oktober, und findet täglich bis einschließlich Donnerstag, 13. Oktober, jeweils von 9.00 bis 16.00 Uhr im City-Center in der Castroper Altstadt, Im Ort 2, statt.

Voraussetzung zur Teilnahme sind Grundkenntnisse in Windows. Das Seminar ist auch geeignet für Anwenderinnen und Anwender, die ihre Kenntnisse auffrischen und systematisieren möchten. Anhand von praxisorientierten Beispielen werden die wichtigsten Funktionen zur Textgestaltung, zum Aufbau und Arbeiten mit Tabellen und zum E-Mail-Programm gezeigt und geübt. Falls eigene Laptops vorhanden sind, dürfen diese gerne mitgebracht und verwendet werden.

Die Teilnahmegebühr beträgt 106 EUR. Um Anmeldung bittet die VHS unter vhs@castrop-rauxel.de oder 02305 / 54884-10 bis 30. September.

Pressemitteilung 457/2022

VHS-Vortrag zum Thema Bluthochdruck - Volkskrankheit Nummer 1

Fast 35 Prozent der Bevölkerung in Deutschland haben die Diagnose Bluthochdruck. Aber was steckt hinter den Zahlen 140 zu 80? Der Vortrag „Bluthochdruck - Volkskrankheit Nummer 1“ der VHS am Dienstag, 18. Oktober, von 18.30 bis 20.00 Uhr im Bürgerhaus, Leonhardstraße 4, erklärt mit einfachen Worten, was Blutdruck überhaupt ist, was die beiden Zahlen 'unterer' und 'oberer' Wert bedeuten und warum hohe Werte als so gefährlich gelten. Außerdem erfährt man, was man selbst für einen gesunden Blutdruck tun kann.

Die Teilnahmegebühr beträgt 7 EUR. Anmeldungen nimmt die VHS bis zum 11. Oktober telefonisch unter 02305 / 54884-10 oder per E-Mail an vhs@castrop-rauxel.de entgegen.