

Pressemitteilungen

-
- 57/2026 **Frauenschwimmen im Hallenbad**
- 58/2026 Klimabeirat lädt ein
Kostenloser Informationsabend „Mit gesunder Ernährung den Planeten schützen“
- 59/2026 **Inklusiver Stammtisch trifft sich wieder**
- 60/2026 **VHS-Workshop „Kreatives Hand Lettering – Osterkarten gestalten“**

Pressemitteilung 57/2026**Frauenschwimmen im Hallenbad**

Am Dienstag, 24. Februar, von 16.00 bis 19.00 Uhr steht das Hallenbad im Rahmen der Veranstaltungsreihe Frauen*! exklusiv den Frauen zur Verfügung. In entspannter Atmosphäre gehört das Bad an der Bahnhofstraße dann für drei Stunden nur den Frauen.

Ein kleines Rahmenprogramm mit Aquafitness und Snacks machen den Nachmittag zu einem fröhlichen Vergnügen. Der Eintritt beträgt 3,50 EUR.

Der normale öffentliche Badebetrieb ist am 24. Februar morgens wie üblich von 6.30 bis 8.30 Uhr, aber am Nachmittag (Beginn: 14.00 Uhr) werden Männer um 15.45 Uhr gebeten, das Hallenbad für das Frauenschwimmen zu verlassen. Für die Zeit von 14.00 bis 15.45 Uhr wird dann an der Badkasse auch nur der reduzierte Frühschwimmertarif von 3 EUR verlangt.

Das Frauenschwimmen ist Teil der Veranstaltungsreihe Frauen*! und wird so gut angenommen, dass die Gleichstellungsbeauftragte und das Bäderteam der Stadt Castrop-Rauxel es nun regelmäßig zweimal in der Herbst-/Winterzeit im Hallenbad und zweimal in der Sommersaison im Freibad veranstalten.

Pressemitteilung 58/2026

Klimabeirat lädt ein

Kostenloser Informationsabend „Mit gesunder Ernährung den Planeten schützen“

Eine überwiegend pflanzenbetonte Ernährung stärkt die Gesundheit und entlastet die Umwelt. Wer mehr über das Thema „Mit gesunder Ernährung den Planeten schützen“ erfahren möchte, ist herzlich willkommen bei der gleichnamigen Informationsveranstaltung am Mittwoch, 25. Februar, um 18.00 Uhr im Begegnungszentrum Harkortschule Merklinde, Wittener Straße 322b. Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung ist nicht notwendig.

„Wie kann unsere Ernährung gleichzeitig gesund und klimafreundlich sein?“ Mit dieser zentralen Frage beschäftigt sich der Abend, zu dem die Arbeitsgruppe Ernährung und Landwirtschaft des Klimabeirates interessierte Bürgerinnen und Bürger herzlich einlädt.

Im ersten Teil des Abends stellen Mitglieder der Arbeitsgruppe die Grundüberlegungen der Planetary Health Diet vor. Dieses wissenschaftlich fundierte Ernährungskonzept zeigt auf, wie eine überwiegend pflanzenbasierte, vielseitige Ernährung nicht nur die persönliche Gesundheit stärkt, sondern zugleich die ökologischen Grenzen unseres Planeten berücksichtigt. Die Präsentation vermittelt verständlich und praxisnah, welche Veränderungen möglich sind – und warum sie für unsere Zukunft entscheidend sind.

Im Anschluss präsentiert das Startup-Unternehmen Choosy aus Bochum seine innovative App. Im Alltag hilft das digitale Tool, persönliche Wochenpläne zu gestalten, Unverträglichkeiten zu hinterlegen, Lebensmittel gezielt abzuwählen, Nährstoffe transparent im Blick zu behalten, Rezepte einzulesen und automatisch Einkaufslisten zu erstellen. So verbindet es Klimaschutz mit spürbarer Zeitersparnis und bietet zugleich eine familienfreundliche Lösung für eine gesunde,

alltagstaugliche Ernährung. Die digitale Anwendung macht die Prinzipien der Planetary Health Diet greifbar und zeigt, wie moderne Technologien helfen können, Essgewohnheiten Schritt für Schritt positiv zu verändern.

„Mit dieser Veranstaltung möchten wir informieren, zum Mitdenken anregen und konkrete Wege aufzeigen, wie jede und jeder Einzelne einen Beitrag leisten kann“, so die Sprecher der Arbeitsgruppe Ernährung und Landwirtschaft. Im Anschluss an die Vorträge besteht Gelegenheit zu Fragen, Austausch und Diskussion.

Pressemitteilung 59/2026**Inklusiver Stammtisch trifft sich wieder**

Was vor zehn Jahren als einfache Idee in der Gaststätte Kulisse begann, hat sich zu einem festen Angebot in Castrop-Rauxel entwickelt. Der Inklusive Stammtisch bietet Menschen mit und ohne Behinderung die Möglichkeit, sich kennenzulernen und gemeinsam einen schönen Abend zu verbringen. Die Teilnahme ist unverbindlich und steht unter dem Motto „Wie man kann – wie man möchte“.

Das nächste Treffen ist am Mittwoch, 25. Februar, um 18.00 Uhr in der „Kulisse“, Münsterstraße 1b. Im Mittelpunkt stehen allgemeine Themen rund um Teilhabe und Barrierefreiheit. Weiterhin können Ideen und Anregungen für das zehnjährige Jubiläum des Inklusiven Stammtischs, das am 29. April gefeiert wird, eingebracht werden. Ein Anliegen des Inklusiven Stammtischs ist es, dass jedem Menschen die Teilhabe am öffentlichen Leben ermöglicht wird und vorhandene Barrieren im öffentlichen Raum abgebaut werden.

Die Gaststätte Kulisse ist barrierefrei zugänglich. Falls jemand auf besondere Unterstützung angewiesen ist, so hilft Frank Trzeziak von der Stabsstelle Bildung, Vielfalt und Teilhabe der Stadtverwaltung gern weiter: E-Mail stabsstelle-bvt@castrop-rauxel.de, Tel. 02305 / 106-2582

Pressemitteilung 60/2026**VHS-Workshop „Kreatives Hand Lettering – Osterkarten gestalten“**

Am Samstag, 14. März, von 11.00 bis 16.00 Uhr bietet die VHS den Workshop „Kreatives Hand Lettering – Osterkarten gestalten“ im Bürgerhaus, Leonhardstraße 4, an. Teilnehmende lernen die Grundlagen des Hand Letterings und die Anwendung verschiedener Techniken, um Letterings in unterschiedlichen Stilen zu erstellen.

Nach einer kurzen Einführung in Begriffe und Material wird mit praktischen Übungen begonnen. Kursleiterin Jennifer Kemler zeigt den Umgang mit Brushpens, Pinseln und Aquarellfarben. Mit dem Starterset (Guide, Papier, Brushpens, Pinsel, Aquarellfarbe) wird sowohl während des Workshops als auch später zu Hause geübt. Am Ende gestalten die Teilnehmenden ihre eigenen, kreativen Osterkarten im Hand Lettering-Stil – ideal für persönliche Ostergrüße.

Die Kursgebühr beträgt 20 EUR. Materialkosten in Höhe von 15 EUR bitte sind direkt bei der Dozentin zu bezahlen. Anmeldungen nimmt die VHS bis 6. März entgegen – entweder per E-Mail an vhs@castrop-rauxel.de, telefonisch unter 02305 / 54884-10 oder online über die Seite www.vhs-castrop-rauxel.de.