energieland 2050 e.V.

Wir drehen das im Kreis Steinfurt!

UMWELT KOMPASS

Veranstaltungen
2. Jahreshälfte | 2024

Regionalzentrum im Landesnetzwerk
Bildung für nachhaltige Entwicklung
ZUKUNFT LERNEN NRW

KREIS STEINFURT

„SCHLAGE NUR SO VIEL HOLZ, WIE DER WALD VERKRAFTEN KANN! SO VIEL HOLZ, WIE NACHWACHSEN KANN!“

Hans Carl von Carlowitz, 1713

Liebe Leserinnen und Leser,

mit unserem neuen Umweltkompass halten Sie den Wegweiser für alle Bürgerinnen und Bürger des Kreises Steinfurt in den Händen, die sich für eine nachhaltige Zukunft einsetzen möchten.

Der Begriff der Nachhaltigkeit hat sich im Laufe der Zeit weiterentwickelt und ist zu einem Leitbild für das 21. Jahrhundert geworden. Wir verstehen darunter nicht nur den Schutz unserer Umwelt, sondern auch die Sicherstellung einer gerechten Gesellschaft und einer florierenden Wirtschaft, die im Einklang mit den Bedürfnissen kommender Generationen steht. Im Kreis Steinfurt haben wir uns ehrgeizige Ziele gesetzt, darunter die vollständige Umstellung auf erneuerbare Energien bis zum Jahr 2040.

Doch Nachhaltigkeit umfasst weit mehr als nur den Einsatz nachhaltiger Energiequellen. Wir setzen uns auch für den Schutz unserer natürlichen Ressourcen ein, denn eine intakte Umwelt ist die Grundlage für unser aller Wohlergehen. Mit dem Amt für Klimaschutz und Nachhaltigkeit sowie dem energieland2050 e.V. haben wir wichtige Institutionen geschaffen, um diesen Herausforderungen zu begegnen und zukunftsfähige Lösungen zu entwickeln.

Wir benötigen Ihre Unterstützung, um unsere ambitionierten Ziele im Bereich Klimaschutz und Nachhaltigkeit zu erreichen. Denn nur gemeinsam können wir die Herausforderungen unserer Zeit bewältigen. „Global denken, lokal handeln“ ist dabei nicht nur ein Motto, sondern eine Handlungsanweisung für uns alle. Mit der Übernahme lokaler Verantwortung, tragen wir dazu bei, dass jeder Mensch ein gerechtes und friedliches Leben im Einklang mit der Natur führen kann.

Der neue Umweltkompass bietet Ihnen eine Vielzahl an Bildungsangeboten und Informationen rund um die Themen Klimaschutz und Nachhaltigkeit. Nutzen Sie diese Gelegenheit, um sich zu informieren, Erfahrungen auszutauschen und neue Wege für einen nachhaltigen Lebensstil zu entdecken.

Ich wünsche Ihnen dabei viel Freude und Erfolg!

Mit freundlichen Grüßen

Ihr

© alexanderuhrin – stock.adobe.com

Dr. Martin Sommer | Landrat

Entdecken, Staunen & Handeln

© Valerii Honcharuk/stock.adobe.com

Symbolerläuterung

- Veranstaltungsort Treffpunkt
- Kosten
- Info

Juli

© Robert Schneider - stock.adobe.com

Grüner Samstag mit Ralf Krämer – Fahrradtour zu den schönsten Tüöttenhäusern in Mettingen

Es geht mit dem Fahrrad in das wunderschöne Mettingen zu den schönsten Tüöttenhäusern. Wissenswertes, Erstaunliches und Interessantes gibt es rund um die schönen, alten Tüöttenhäuser zu erfahren. Nach einer ca. 4 bis 5 km langen Strecke mit dem Rad endet die zweistündige Tour vor dem Tüötten-museum, welches bei Interesse im Anschluss besichtigt werden kann. Als kleine, stärkende Erfrischung zwischendurch gibt es den leckeren ANTL-Streuobstwiesenapfelsaft.

Samstag, 06.07.2024, 15 – 17 Uhr, ANTL e. V.

- Mettingen | wird bei Anmeldung bekannt gegeben
- 8,00 €
- Anmeldung unter umweltbildung@antl-ev.de.

  Verpflegung bitte selbst mit-bringen. Fahrräder oder E-Bikes können selbst mitgebracht werden oder bei Bedarf beim Mettinger Fahrradverleih oder über die RVM Rad+Bus mobilStation auf dem Schultenhof ausgeliehen werden

  Kontaktdaten zu den Fahrradverleihern auf: www.kulturlandschaft-erleben.de

© WavebreakMediaMicro – stock.adobe.com

Kochen & Klönen – Kochtreff 55+

Ob Neues oder altbewährte Rezepte – gemeinsam kochen und genießen, in entspannter Atmosphäre ist viel schöner als alleine am Tisch zu sitzen. Nutzen Sie diesen Kochtreff um Kontakte zu knüpfen und bei einer leckeren Mahlzeit miteinander ins Gespräch zu kommen.

Freitag, 05.07, 10.30 – 12.45 Uhr, FBS Steinfurt

- Kochstudio der FBS Steinfurt, Schulstraße 3, 48565 Steinfurt
- 11,50 € + Lebensmittelumlage
- Anmeldung online unter www.fbs-steinfurt.de

Ökocamp – Sommerlager für Kinder von 9-12 Jahren

Eine Woche Gemeinschaft im Draußenzeit-Camp: Lagerleben, freie Zeit im Wald, am Bach und auf der großen Campwiese, gemeinsame Spiele und Aktionen, spannende Workshops zu Natur, Kunst, Theater und Wildnis! Wie eine große Familie leben wir eine Woche unter freiem Himmel.

Sonntag, 07.07.2024
bis Samstag, 13.07.2024
draußenzeit e. V.

- Tipicamp Hembergen, Hembergener Straße 103, 48268 Greven
- 390,00 € inkl. Unterkunft und biol. Vollverpflegung
- Weitere Informationen: 02571 8798566, info@draussenzeit.de,

  Anmeldung online unter www.draussenzeit.de

Ferienspaß-Kinder-kochclub für Kinder von 7-11 Jahren

Hier wird gemeinsam geschnippelt, gekocht und gebacken! Macht euch einen tollen Vormittag, denn selbst zubereitet schmeckt es am besten!

Montag, 08.07.2024
9.30 – 12.30 Uhr, 15 – 18 Uhr

Dienstag, 09.07.2024
9.30 – 12.30 Uhr, FBS Steinfurt

- Kochstudio der FBS Steinfurt, Schulstraße 3, 48565 Steinfurt
- 20,50 € inkl. Lebensmittel
- Anmeldung online unter www.fbs-steinfurt.de

Familien-Wildnis-Sommerzeit

Wir laden Familien ein, für eine Woche den Alltag hinter sich zu lassen. Unser Ziel ist es, gemeinsam eine ganze Woche zu endschleunigen und Zeit für das Wesentliche zu haben. Wie ein Stamm auf Zeit versorgen wir gemeinsam das Tipicamp, bekochen uns abwechselnd mit leckerer Wildnisküche und schauen – gemäß dem afrikanischen Sprichwort, nach dem es ein ganzes Dorf braucht, um Kinder beim Aufwachsen zu begleiten – gemeinsam nach den Kindern. Es gibt Zeiten für gemeinsame Spiele und Unternehmungen, wie z.B. eine Wanderung zum Badesee, eine Floßfahrt auf der Ems oder kreative Workshops rund um Naturverbindung und Naturhandwerk. Daneben gibt es aber auch Gelegenheit zum Austausch und einfach in den Tag hineinleben.

Mit vielen schönen Sommer-Erinnerungen, vertiefter Naturverbindung und gestärkten Familienbanden kehren wir dann zurück in den Alltag.

Montag, 15.07.2024, 16 Uhr
bis Freitag, 19.07.2024 15 Uhr,
draußenzeit e. V.

- Tipicamp Hembergen, Hembergener Straße 103, 48268 Greven
- Erwachsene 250,00/200,00 €, Kinder (11–15Jahre) 160,00/145,00 €, Kinder (5–10 Jahre) 130,00/105,00 €, Babys (bis zu einem Jahr) kostenfrei
- Weitere Informationen: 02571 8798566, info@draussenzeit.de,

  Anmeldung online unter www.draussenzeit.de

© Pressmaster – stock.adobe.com

© Yauhen – stock.adobe.com

© Suraphol – stock.adobe.com

© Radosnasosna – stock.adobe.com

Teestunden in Brigittes Garten – Natürlich gesund mit der Heilkraft der Gartenkräuter

Welche Heilpflanzen – Gartenkräuter gedeihen in unseren Gärten am besten, was muss ich beim Anbau von Gartenkräuter beachten?

Welche Inhaltsstoffe und Wirkungen haben unsere Gartenkräuter und wie lassen sie sich zu einem Heilmittel verarbeiten?

Während dieser Teestunden stelle ich Heilpflanzen in meinem Garten vor. Welche fühlen sich unter unseren Boden- und klimatischen Verhältnisse wohl und welche nicht. Erfahren sie Wissenswertes über die Pflege und Anwendung bis zum Heilmittel über unsere Gartenkräuter.

Nicht nur optisch sind sie ein Genuss auch kulinarisch und als Heilteemischung vielseitig anwendbar.

Nach einer Vorstellung meiner Gartenkräuter kreieren wir div. Heiltee-mischungen aus frischen Kräutern und wir destillieren eines der Gartenkräuter zu einem Hydrolat.

Mittwoch, 17.07.2024
18.30 – 21.30 Uhr,
Brigitte Schürkamp

- Brigittes Garten
  Lehrer-Lämpel-Weg 23
  49479 Ibbenbüren-Laggenbeck
- 20,00 €
- Anmeldung bis 11.07.2024
  unter: 05451 88078 oder
  brigitte.schuerkamp@gmx.de

  Bitte ein 100 ml großes Schraubglas oder -flasche mitbringen.

August

©Freeject.net – stock.adobe.com

Grüner Samstag mit Hermann Lammers – „Im Wald baden und das Meer streicheln“

Woher kommst du? Wo stehst du? Wohin gehst du? Das sind die Fragen an die unterschiedlichen Waldbilder, die wir durchstreifen. Waldbauer Hermann Lammers begleitet Sie entlang des neu entstehenden Walderlebnispfades von der Südseite des Teutoburger Waldes auf die „dunkle“ Nordseite und wieder zurück.

Samstag, 03.08.2024
15 – 18 Uhr, ANTL e. V.

- Brochterbeck
- 12,00 €
- Anmeldung unter: umweltbildung@antl-ev.de

  Die Tour dauert ca. 3 Stunden, das Gelände ist z. T. steil. Festes Schuhwerk ist erforderlich.

Rest(e)los Glücklich

Rest(e)los glücklich ist mehr als nur ein Kochkurs. Es ist ein Leitfaden, der die Freude am gemeinsamen Kochen mit dem Bewusstsein für Nachhaltigkeit verbindet und dabei auf die Wertschätzung von Lebensmitteln aufmerksam macht.

Lebensmittelreste in schmackhafte Gerichte umwandeln, anstatt Reste zu entsorgen. Durch einfallsreiche Ideen und Anleitungen verwandeln sich übrig gebliebene Zutaten in aufregende kulinarische Kreationen.

Ernährung und Nachhaltigkeit miteinander vereinen, bewusste Ernährung und Nachhaltigkeit sind untrennbar miteinander verbunden. Der Kurs bietet zudem eine Fülle von Rezepten, Tipps und Tricks, um das Beste aus den Lebensmitteln herauszuholen und gleichzeitig die Umwelt zu schonen. Gemeinsam kochen und lernen ist das Motto.

Montag, 05.08.2024,
10 – 11.30 Uhr,
Schnibbelbohne e. V. und Junge VHS

- Küche der ehemaligen Nikomedesschule, Kapellenstraße 7 – 9, 48565 Steinfurt
- 5,00 €, es fallen keine Lebensmittelgebühren an
- Elke Schmitz-Schmeller und Carina Schemmer
  Anmeldung online über den Ferienspaß Steinfurt: www.unser-ferienprogramm.de/steinfurt/

  DieTeilnehmergebühr ist vor Ort zu entrichten.

©goodluz – stock.adobe.com

Jugend-Sommer-Camp

Es ist soweit: du bist langsam zu groß geworden für die Familiencamps und auch dem Ökocamp bist du entwachsen? Du brauchst neue Herausforderungen für deine Zeit im Wildniscamp von draußenzeit? Dann bist du richtig im Jugend-Wildnis-Camp in den Sommerferien!

Es warten neue Abenteuer und Erfahrungen auf dich, und eine Gruppe Jugendlicher, mit denen du gemeinsam weiter „größer" werden kannst.

Samstag, 10.08.2024 – Donnerstag, 15.08.2024, draußenzeit e. V.

- Tipicamp Hembergen
  Hembergener Straße 103
  48268 Greven
- 235,00 € Programm zzgl. 110,00 € für Unterkunft und Verpflegung
- 02571 8798566,
  info@draussenzeit.de
  Anmeldung online unter
  www.draussenzeit.de

  Für Jugendliche im Alter von 11–15 Jahren.

Rest(e)los Glücklich

Rest(e)los glücklich ist mehr als nur ein Kochkurs. Es ist ein Leitfaden, der die Freude am gemeinsamen Kochen mit dem Bewusstsein für Nachhaltigkeit verbindet und dabei auf die Wertschätzung von Lebensmitteln aufmerksam macht. Lebensmittelreste in schmackhafte Gerichte umwandeln, anstatt Reste zu entsorgen. Durch einfallsreiche Ideen und Anleitungen verwandeln sich übrig gebliebene Zutaten in aufregende kulinarische Kreationen. Ernährung und Nachhaltigkeit miteinander vereinen, bewusste Ernährung und Nachhaltigkeit sind untrennbar miteinander verbunden. Der Kurs bietet zudem eine Fülle von Rezepten, Tipps und Tricks, um das Beste aus den Lebensmitteln herauszuholen und gleichzeitig die Umwelt zu schonen. Gemeinsam kochen und lernen ist das Motto.

Montag, 12.08.2024, 10 – 12 Uhr,
Dienstag, 13.08.2024 10 – 12 Uhr
Schnibbelbohne e. V. und Junge VHS

- Küche der ehemaligen Nikomedesschule
  Kapellenstraße 7–9
  48565 Steinfurt
- 5,00 €, es fallen keine Lebensmittelgebühren an
- Elke Schmitz-Schmeller und Carina Schemmer,
  Anmeldung online über den Ferienspaß Steinfurt:
  www.unser-ferienprogramm.de/steinfurt/

  Die Teilnehmergebühr ist vor Ort zu entrichten.

©Serhii – stock.adobe.com

© Jon Moore – unsplash.com

Baumheilweisen

Kunst in und mit der Natur – wir lassen uns inspirieren von den Farben, Formen und Texturen, die wir draußen vorfinden, und unterstreichen die Schönheit eines Ortes, in dem wir etwas erschaffen.... Nicht für die Ewigkeit – sondern für den einen Moment!

Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig. Der Kurs findet komplett draußen statt, bitte entsprechende Kleidung mitbringen!

Samstag, 17.08.2024, 13 – 18 Uhr, draußenzeit e. V.

- Tipicamp Hembergen,
  Hembergener Straße 103,
  48268 Greven
- 65,00 €
- 02571 8798566,
  info@draussenzeit.de
  Anmeldung online unter
  www.draussenzeit.de

„Coming home" Wildnis-Frauen-Kreis

„Nach Hause kommen" – an ein Feuer, in die Gemeinschaft von Frauen, sich austauschen, Lieder singen, sich verbinden mit dem, was uns durch das Leben trägt und uns wichtig ist. Die Termine sind einzeln buchbar. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Der Abend findet komplett draußen statt.

Freitag, 23.08.2024, 17 – 21 Uhr, draußenzeit e. V.

- Tipicamp Hembergen,
  Hembergener Straße 103, 48268 Greven
- 85,00 €
- 02571 8798566,
  info@draussenzeit.de,
  Anmeldung online unter
  www.draussenzeit.de

Nachhaltig in Steinfurt Wir stellen vor: Produzenten kochen mit Teilnehmenden Superfood: lecker und ideenreich vom Hof Schwienhorst

Seit 350 Jahren wird der Hof Schwienhorst als Familienbetrieb bewirtschaftet. Er wird von Generation zu Generation weitergegeben. Auf ihren Feldern wachsen wertvolle Saaten für die vegane/ vegetarische Ernährung, wie Quinoa, Leinsaat, Buchweizen, Hirse, Sonnenblumen und Hanf. Superfood aus der Nachbarschaft! Nach kurzer Vorstellung des Betriebs und deren Produkte, werden wir gemeinsam mit den Superfoods tolle Gerichte zaubern.

Samstag, 24.08.2024,
16 – 19 Uhr,
KulturForumSteinfurt

- ehemalige Nikomedesschule
  Kapellenstraße 7 – 9
  48565 Steinfurt
- Die Kosten für die Lebensmittelpauschale in Höhe von 15,00 € sind direkt bei der Kursleiterin zu entrichten.
- Elke Schmitz-Schmeller,
  Anmeldung online unter
  www.kulturforumsteinfurt.de

Yoga-Walk

Braucht deine körperliche, emotionale und geistige Fitness einen Energieschub?

Dann komme zum Yoga-Walk draußen in der Natur. Wir verbinden Laufen/Walken mit einer bewussten Atmung, machen Yogaübungen aus dem Kundalini Yoga und eine Meditation am Schluss. Wir setzen ganz bewusst unsere Sinne ein und genießen die wundervolle frische Luft. Dieser Yoga-Walk steigert deine körperliche und geistige Vitalität und lässt gleichzeitig dein subjektives Stressempfinden sinken.

Samstag, 24.08.2024,
9 – 10.30 Uhr,
Kneipp Verein Steinfurt

- Bagno Park
  Parkplatz Konzertgallerie
  48565 Steinfurt
- 27,00 €,
  Kneipp-Mitglieder 21,00 €
- Anmeldung online unter
  www.kneipp-verein-steinfurt.de

Sommer im Glas Von Marmeladen bis Chutneys – die Vielfalt entdecken

Von Marmelade bis Chutney lassen sich viele Leckereien einkochen. Sie bieten einen Höhepunkt auf frisch gebackenem Brot, der Käseplatte oder Gegrilltem. Seien Sie gespannt, was man alles aus Obst und Gemüse ins Glas zaubern kann.

Montag, 26.08.2024,
18 – 21.45 Uhr, FBS Rheine

- FBS Rheine,
  Mühlenstraße 29,
  48431 Rheine
- 17,50 € zzgl.
  Lebensmittelumlage
- Almuth Wensing,
  Anmeldung online unter
  www.fbs-rheine.de

  Mitzubringen sind 7 Gläser für 200 bis 250 ml und 2 Flaschen à 250 ml.

Indisch kochen (Kochclub)

Die indische Küche ist reichhaltig und vielfältig und spricht alle Sinne an. Das Geheimnis sind die exotischen Gewürze und Kräuter, die einfache und doch raffinierte Zubereitung und die unendlichen Kombinationen. Die Inderin Badrun Azfar zeigt, wie einfach und schnell die Zubereitung für köstliche indische Gerichte sein kann, um damit Ihren Speisenplan zu bereichern.

Dienstag, 27.08.2024
18.30 – 22.15 Uhr, FBS Steinfurt

- Kochstudio der FBS Steinfurt
  Schulstraße 3
  48565 Steinfurt
- 47,50 € + Lebensmittelumlage
- Anmeldung online unter
  www.fbs-steinfurt.de

  Der Kochclub geht drei Abende.

©Bjorn B – stock.adobe.com

©Jiri Hera – stock.adobe.com

Wildkräuterbuffet – Augenweide – Gaumenschmaus

Die Vielzahl an Blüten, Blätter, Samen und Beeren in dieser wundervollen Jahreszeit lassen die Sinne förmlich auf Hochtouren laufen.

Wie das Sprichwort sagt „Das Auge isst mit" ist bei diesem Wildkräutermenü wirklich nicht nur ein Sprichwort.

Auch die Gaumenfreude kommt selbstverständlich nicht zu kurz. Es werden eine Vielzahl an Wildkräutern verarbeitet und zu einem köstlichen Menü zusammengestellt, um es dann in gemeinsamer Runde zu verzehren.

Mittwoch, 28.08.2024,
18.30 – 21.30 Uhr, FBS Steinfurt

- Kochstudio der FBS Steinfurt
  Schulstraße 3
  48565 Steinfurt
- 14,50 € + Lebensmittelumlage
- Anmeldung online unter
  www.fbs-steinfurt.de

Mutter-Kind-Wildnis-Wochenende

Ob alleinerziehend oder nicht – der Alltag mit Kindern wird oft von organisatorischen Notwendigkeiten dominiert. An diesem Wochenende werden wir die Mühlen des Alltags stoppen und Raum geben für Qualitätszeit und Beziehung miteinander.

Wir sind das ganze lange Wochenende draußen, kochen über dem Feuer, genießen die Natur und tanken auf. Tagsüber gibt es wildnispädagogische Workshops für Mutter und Kind, viel Zeit für die Kinder um den Wald zu erkunden und Gelegenheit zu Austausch, Inspiration und Reflexion für die Mütter. Übernachtet wird in Zelten und Tipis.

Freitag, 30.08.2024 16 Uhr bis
Sonntag, 01.09.2024 15 Uhr
draußenzeit e. V.

- Tipicamp Hembergen
  Hembergener Straße 103
  48268 Greven
- Erwachsene 165,00 €
  (ermäßigt 120,00 €),
  Kinder 100,00 €
  (ermäßigt 70,00 €),
  jeweils inkl. Unterkunft
  und Verpflegung
- 02571 8798566
  info@draussenzeit.de
  Anmeldung online unter
  www.draussenzeit.de.

  Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig. Der Kurs findet komplett draußen statt. Für Mütter mit ihren Kindern (ab 5 Jahren).

Vegan for Future – Kochevent im NABU Lehmdorf

Die Natur hautnah erleben und genießen, im Einklang mit der Schöpfung kehren wir dann zurück in den Alltag.

Freitag, 30.08.2024,
18 – 21.45 Uhr, FBS Steinfurt

- NABU-Lehmdorf,
  Deelweg 10a, 48565 Steinfurt
- 17,00 € + Lebensmittelumlage
- Anmeldung online unter
  www.fbs-steinfurt.de

Familien-Spaziergang mit Rainer Seidl

„Naturkundlicher Spaziergang für Familien durch das Naturschutzgebiet Heiliges Meer".

Samstag, 31.08.2024
15 – 16.30 Uhr, ANTL e. V.

- Naturschutzgebiet
  Heiliges Meer in Hopsten
- Kinder 3,00 €, Erwachsene 6,00 €
- Anmeldung unter
  umweltbildung@antl-ev.de
  Für Kinder ab 10 Jahren geeignet.

September

Sommerlicher Wander-Reiseproviant Vegetarische Lieblingsrezepte to Go

Unter freiem Himmel schmeckt das mitgebrachte Essen doch am besten oder? Wer gerne kocht und backt, hat deshalb für selbst gemachte Köstlichkeiten immer ein Plätzchen im Wanderrucksack. Ob ein bunter Glasnudelsalat, Wraps mit Pilzen und Maiscreme, eine Zwetschgen Tiramisu oder ObstBlondies.

Sonntag, 01.09.2024,
11 – 14 Uhr,
KulturForumSteinfurt

- ehemalige Nikomedesschule
  Kapellenstraße 7 – 9
  48565 Steinfurt
- Die Kosten für die Lebensmittelpauschale in Höhe von 15,00€ sind direkt bei der Kursleiterin zu entrichten.
- Elke Schmitz-Schmeller,
  Anmeldung online unter
  www.kulturforumsteinfurt.de

© pexels.com

Männer kochen (Kochclub)

Kochen ist ein kreatives und geschmackvolles Hobby, das zunehmend von Männern entdeckt wird. In diesem, einmal im Monat stattfindenden Kochclub, werden Rezepte vorgestellt und ausprobiert, die sowohl einfach und schnell zuzubereiten sind als auch Geschick und Raffinesse voraussetzen.

Montag, 02.09.2024
18 – 21 Uhr, FBS Steinfurt

- Kochstudio der FBS Steinfurt
  Schulstraße 3
  48565 Steinfurt
- 38,50€ + Lebensmittelumlage
- Anmeldung online unter
  www.fbs-steinfurt.de.
  Der Kochclub geht drei Abend

Leckere Herbstzeit

Ob verschiedene Pilze, Maronen oder Kürbis. Der Herbst hält eine leckere natürliche Küche für uns bereit. Kochen und genießen sie gemeinsam, was der Herbst uns bietet.

Mittwoch, 04.09.2024
19 – 22 Uhr, FBS Steinfurt

- Kochstudio der FBS Steinfurt
  Schulstraße 3
  48565 Steinfurt
- 14,50€ + Lebensmittelumlage
- Anmeldung online unter
  www.fbs-steinfurt.de

© Kannapat – stock.adobe.com

Was passiert eigentlich mit dem Plastik nach dem gelben Sack? – Vortrag und Diskussion

Die Worte Nachhaltigkeit und Plastikkrise sind in aller Munde. Die Frage ist aber: Was können wir tun, denn ohne Kunststoffe geht es auch nicht. Die Dozentin bringt Ihnen einige Informationen und Zahlen zu dem Thema „Recycling von Kunststoffen“ aus der Politik, Wirtschaft und Wissenschaft mit. Beispielsweise gibt es zahlreiche Kennzeichnungen von Verpackungen (Blauer Engel, Grüner Punkt, etc.). Doch was steckt eigentlich dahinter? Wir können gemeinsam diskutieren, was die einzelnen Verbraucher*innen tun können, denn eine Kunststoffvermeidung ist nicht immer die nachhaltigste Variante. Die Dozentin ist seit 2015 Professorin für Polymerchemie an der Hochschule Osnabrück mit den Schwerpunkten Kunststoffanalytik in der Kreislaufführung von Kunststoffen und Kunststoffe in der Medizintechnik sowie studierte Chemikerin in den Bereichen Nanotechnologie und Polymere Biomaterialien.

Donnerstag, 05.09.2024,
19 – 20.30 Uhr,
Volkshochschule Lengerich (Westf.),
Kursleitung: Prof. Dr. Svea Petersen

- Volkshochschule Lengerich (Westf.), Bahnhofstr. 106, 49525 Lengerich
- 10,00 €
- 05481 93880 info@vhs-lengerich.de oder www.vhs-lengerich.de

Kochen & Klönen – Kochtreff 55+

Ob Neues oder altbewährte Rezepte – gemeinsam kochen und genießen, in entspannter Atmosphäre ist viel schöner als alleine am Tisch zu sitzen. Nutzen Sie diesen Kochtreff um Kontakte zu knüpfen und bei einer leckeren Mahlzeit miteinander ins Gespräch zu kommen.

Freitag, 06.09.2024,
10.30 – 12.45 Uhr
FBS Steinfurt

- Kochstudio der FBS Steinfurt Schulstraße 3 48565 Steinfurt
- 11,50€ + Lebensmittelumlage
- Anmeldung online unter www.fbs-steinfurt.de

“Handcrafted Tischlern“ – Holzverarbeitung in seiner ursprünglichen Form – fertige dein erstes „Meisterstück“

Sie haben Tischler-Werkzeug und vielleicht sogar noch eine Hobelbank von Ihrem Opa im Keller liegen, wissen aber nicht, wie Sie damit umgehen sollen? Sie möchten gerne mit Massivholz arbeiten, wollen sich aber keinen Maschinenpark anlegen müssen, der nicht nur teuer sondern auch laut und gefährlich ist? Mit stromlosem Werkzeug (Säge, Hobel, Bohrwinde, Stecheisen uvm.) arbeiten Sie ganz traditionell und auch ganz nah mit dem natürlichen Werkstoff Holz. In dem 2-tägigen Workshop bauen Sie nur mit Muskelkraft einen Hocker aus Massivholz. Dabei wird nicht nur der Umgang mit den Werkzeugen erlernt, sondern auch, warum und wie Holz arbeitet und warum Massivholz-Möbel so konstruiert werden, wie sie sind. Nachhaltigkeit pur: Wir gewinnen unser Holz aus alten Massivholz-Möbeln, so dass kein Baum für dieses Projekt gefällt werden muss. Alternativ kann Holz aber auch selber mitgebracht werden oder wir besorgen für einen Aufpreis sägerauhes Holz vom Sägewerk (wahrscheinlich Eiche oder Buche, je nach Verfügbarkeit). Sie können auch Ihr Werkzeug mitbringen und gemeinsam werden wir versuchen, es wieder funktionstüchtig zu machen (klappt fast immer). Arbeitsplatz und Werkzeug werden gestellt. Ein einfaches Mittagessen und Getränke sind in der Kursgebühr enthalten.

Samstag, 07.09.2024 und
Sonntag, 08.09.2024,
jeweils 9 – 17 Uhr,
Volkshochschule Lengerich (Westf.),
Kursleitung: Markus Busch

- Tischlerei Mobila Magica, 49492 Westerkappeln
- 199,00 €
- 05481 93880 info@vhs-lengerich.de oder www.vhs-lengerich.de

© The Len – stock.adobe.com

©yanadjan – stock.adobe.com

Hühnerhaltung für Einsteiger

Sie wollten schon immer einmal Eier von eigenen Hühnern essen, dann lernen Sie bei uns, wie der Einstieg in die artgerechte Hühnerhaltung mit Spaß und Freude für Halter und Tier gelingt.

Lernen Sie über das Wesen, die Ansprüche und die Gesundheit von Hühnern in der Theorie und Praxis. Bei uns bekommen Sie nicht nur das grundlegende Wissen, sondern auch die Erfahrung im direkten Umgang mit den Tieren!

Der Vormittag wird für einen Theorieteil genutzt und am Nachmittag wird das Gelernte in der Praxis erprobt.

Samstag, 07.09.2024,
10 – 16 Uhr, Kleinod Farm

- Maestruper Straße 5
  48268 Greven
- 50,00 €, für Familien 90,00 €
- Jens Heitmann, 0176 56847393, für Getränke und Plätzchen ist gesorgt, Verpflegung für den Mittag ist mitzubringen.

Wildbeerenwanderung „Delikatessen am Wegesrand“

Im Wald und am Wegesrand reifen im Spätsommer köstliche Wildbeeren und Früchte. Sie sind reich an Vitaminen, Mineral- und anderen Vitalstoffen und haben ein intensiveres Aroma – eine Bereicherung in der Küche, Fitmacher und Helfer in der Hausapotheke. Zudem stärken sie unser Immunsystem, lindern fieberhafte Erkältungen und Magen-Darm-Erkrankungen. Wildbeeren sind wahre „Seelenschmeichler“ in der kalten Jahreszeit. Auf dieser Wanderung stellt die Referentin die vorhandenen Wildbeeren und Heilpflanzen vor und Sie erfahren, was man beim Sammeln beachten muss, wie Wildbeeren zu Delikatessen verarbeitet werden und wie sie in der Hausapotheke Verwendung finden. Im Anschluss der Wanderung gibt es eine kleine Verköstigung mit selbstgebackenem Brot und leckeren Wildbeeren-Aufstrichen.

Samstag, 07.09.2024,
10 – 13.45 Uhr, FBS Rheine

- Kloster Gravenhorst,
  Klosterstraße 10, 48477 Hörstel
- 22,50 €
  zzgl. Umlage Verköstigung in Höhe von ca. 5,00 €, die bar an die Referentin zu entrichten ist.
- Brigitte Schürkamp
  Anmeldung online unter
  www.fbs-rheine.de

Federlesen – Vogelwissen anhand von Federn

Es ist faszinierend, wie man anhand seiner Federn auf das Leben des jeweiligen Vogels schließen kann. Wir suchen mit Udo Wellderdiek nach Mauserfedern und Rupfungen und besprechen die oft schönen Formen und Farben der Federn. Dabei lernen wir Vogelarten und ihre Lebensweisen kennen.

Für eine Pause sitzen wir bei einem Picknick zusammen – dazu sollte sich jede/r etwas Verpflegung mitbringen.

Samstag, 07.09.2024,
14 – 18 Uhr, draußenzeit e. V.

- Tipicamp Hembergen
  Hembergener Straße 103
  48268 Greven
- 35,00€
- 02571 8798566
  info@draussenzeit.de
  Anmeldung online unter
  www.draussenzeit.de

  Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig. Der Kurs findet komplett draußen statt.
  Bitte an festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung denken.

©Amelia – stock.adobe.com

Nachhaltige und klimafreundliche Kinderernährung

Der Klimawandel schreitet voran und jeder einzelne kann im Kleinen das Voranschreiten verlangsamen. Durch ein umweltschonendes und klimafreundliches Handeln, die Verwendung regionaler und saisonaler Lebensmittel, sowie das Vermeiden von Abfällen und Verpackungsmüll können wir viel Positives bewirken. An diesem Vormittag erhalten Sie viele praktische Tipps. Eltern und alle Interessierte erfahren, wie Sie die genannten Aspekte alltagsnah und mit möglichst wenig Aufwand umsetzen können, und so nicht nur den persönlichen ökologischen Fußabdruck verbessern, sondern eine gesunde, regionale, saisonale und leckere Kinderkost zubereiten können.

Samstag, 07.09.2024,
10 – 12.15 Uhr, FBS Steinfurt

- Kochstudio der FBS Steinfurt, Schulstraße 3, 48565 Steinfurt
- 19,00€
- Anmeldung online unter www.fbs-steinfurt.de

Das ganze Huhn vom Kleehof

Seit 2018 bewirtschaftet Nico Loddenkötter seinen elterlichen Hof Kleehof wieder als landwirtschaftlichen Betrieb. Der Hof wurde im gleichen Jahr nach Bioland-Richtlinien umgestellt.

Nach der Umstellung widmete er sich der Aufzucht und Haltung von Weidehähnchen im Mobilstall. Die Hähnchen bekommen viel Grünauslauf. Von der Brust über die Flügel bis zur Keule, von Innereien bis zum ganzen Tier, vom Huhn bis zur Wachtel: dieser Nose-to-Tail-Kochkurs zeigt, wie köstlich alle Teile des Geflügels sind, aus Wertschätzung dem Tier gegenüber und aus Leidenschaft für außergewöhnliche Rezeptideen. Wie wäre es z.B. mit Kroketten aus Hühnerfleisch mit Orangenmayonnaise oder Hähnchenroulade mit Madeira und Backpflaumen.

Sonntag, 08.09.2024,
11 – 14 Uhr,
KulturForumSteinfurt

- ehemalige Nikomedesschule Kapellenstraße 7–9 48565 Steinfurt
- Die Kosten für die Lebensmittelpauschale in Höhe von 15,00€ sind direkt bei der Kursleiterin zu entrichten.
- Elke Schmitz-Schmeller, Anmeldung online unter www.kulturforumsteinfurt.de

©sebra – stock.adobe.com

Planetary health – klimafreundliche Resteküche

Verwenden statt verschwenden! Tipps, Ideen und praktische Umsetzung rund um die klimafreundliche Resteküche.

Dienstag, 10.09.2024
19 – 22 Uhr, FBS Steinfurt

- Kochstudio der FBS Steinfurt, Schulstraße 3, 48565 Steinfurt
- 14,50€ + Lebensmittelumlage
- Anmeldung online unter www.fbs-steinfurt.de. Bitte Schraubgläser und Dosen für Reste mitbringen.

Männer-Wildnis-Kreis

Mann-Männlich-Menschlich… Was heißt das für dich in diesen Zeiten? Was sind deine Herausforderungen, was gibt dir Kraft? Mit wem verbindest du dich und teilst, was dir wichtig ist?

„Wie kann es sein, dass es Coming Home nur für Frauen gibt??“ Haben wir oft gehört… Jetzt gibt es den Ausgleich: den Männer Wildnis Kreis – Zeit, gemeinsam ums Feuer zu sitzen, Leben und Erfahrungen zu teilen, Gemeinschaft und Verbindung erleben.

Mittwoch, 11.09.2024,
18.30 – 21.30 Uhr, draußenzeit e. V.

- Tipicamp Hembergen Hembergener Straße 103 48268 Greven
- 25,00€
- 02571 8798566, info@draussenzeit.de, Anmeldung online unter www.draussenzeit.de. Mit vegetarischem Mitbring-Buffet.

Schnitzen und Werkeln mit Hölzern, Zweigen und Rindenstücken

Schnitzen ist eine uralte Handwerkstechnik, die Jung und Alt begeistert. Das Schnitzen fördert die Feinmotorik, Kreativität, Ausdauer, Konzentration und Selbstwirksamkeit. Mit einer entsprechenden Anleitung und in einem klar umrissenen Rahmen kann das Schnitzen sinnvoll und sicher in den KiTa-Alltag, in Waldtagen etc. integriert werden. Die Kinder sind stolz, wenn sie selbst etwas Schönes oder Nützliches geschaffen haben. Zudem lernen sie, verantwortungsbewusst mit einem scharfen Messer umzugehen.

Donnerstag, 12.09.2024, 9 – 16 Uhr, Ins Freie, Natur unterwegs e. V.

- Schachselstraße 3a, 49492 Westerkappeln
- 130,00€
- Björg Dewert, 05404 918-684, kontakt@insFreie.de

Familienküche – schnell und lecker

Oft fehlt die Zeit um für die Familie lecker und abwechslungsreich zu kochen. In diesem Kurs finden sie viele Ideen und Anregungen wie sie die Familienküche zu Hause schnell, lecker und bunt gestalten können. Wir werden gemeinsam schnippeln, kochen und genießen.

Freitag, 13.09.2024, 9.30 – 12.30 Uhr, FBS Steinfurt

- Kochstudio der FBS Steinfurt, Schulstraße 3, 48565 Steinfurt
- 14,50€ + Lebensmittelumlage
- Anmeldung online unter www.fbs-steinfurt.de

Trekkingtour mit Alpaka und Lama – ein Angebot für Eltern und Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren

Heute geht es an die frische Luft und es erwartet uns ein ganz besonderer Spaziergang durch die Natur: Es begleiten uns Lamas und Alpakas, die wir selbst im Eltern-Kind-Gespann führen werden. Dass wir Lamas und Alpakas hier begegnen können, ist gar nicht so typisch: Die Tiere kommen ursprünglich aus Südamerika. Aber zum Glück fühlen sich die Tiere auch bei uns zu Hause wohl. Gemeinsam mit den Tieren laufen wir auf Rad- und Wanderwegen durch die Dorfbauernschaft von Lienen und Umgebung am Fuß des Teutoburger Waldes. Auf der Wanderung erfahren wir viel Spannendes zu den Tieren, ihrer Herkunft, Haltung und ihrer hochwertigen Wolle. Wusstet ihr zum Beispiel, dass Lamas und Alpakas zur Familie der Kamele gehören? Zudem können wir ein wenig entspannen, denn die Tiere strahlen von sich aus eine ganz angenehme Ruhe aus. Das Angebot richtet sich an Eltern und Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren. Eine Teilnahme ist nur in Begleitung eines Elternteils möglich. Startpunkt ist an der Tierwiese. Die Tiere werden auf der Wanderung geführt, nicht geritten! Bitte denkt an festes Schuhwerk und Wetter angepasste Kleidung. Bringt gerne ein Getränk und einen kleinen Snack für euch (nicht für die Tiere) mit.

Sonntag, 13.09.2024, 16 – 18 Uhr, Volkshochschule Lengerich (Westf.)

- Alpakas am Teuto, 49536 Lienen
- 19,00 € Erwachsene, 14,00 € Kinder
- 05481 93880, info@vhs-lengerich.de oder www.vhs-lengerich.de

©Alena Yakusheva - stock.adobe.com

©MNStudio - stock.adobe.com

Sommerlicher Wander-Reise-proviant Sommerliebe

Leichte vegetarische Rezepte für drinnen und draußen

Wenn die Sonne scheint und das Draußen-Sein mit Freunden einlädt zum gemeinsamen leckeren Essen, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Saisonale leichte und raffinierte Rezepte, die Freude machen zum nachkochen. Ob eine Kartoffel, Lauch, Curry Quiche, Focaccia Pizza mit gerösteten Ofen-Tomaten oder eine himmlische Pfirsich-Mascarpone-Galette.

Sonntag, 15.09.2024, 11 – 14 Uhr, KulturForumSteinfurt

- ehemalige Nikomedes-schule, Kapellenstraße 7 – 9, 48565 Steinfurt
- Die Kosten für die Lebensmittel-pauschale in Höhe von 15,00€ sind direkt bei der Kursleiterin zu entrichten.
- Elke Schmitz-Schmeller, Anmeldung online unter www.kulturforumsteinfurt.de

Lieder zu den Jahreszeiten

Alle Naturbegeisterten sind herzlich eingeladen mit uns die Jahreszeiten bewusst zu begrüßen. Jeder bringt etwas für das gemeinsame Buffet am Lagerfeuer mit. Dann singen wir nach Herzenslust Erdenlieder und Jahreszeitliches.

Freitag, 20.09.2024, ab 18 Uhr, Ins Freie, Natur unterwegs e. V.

- Schachselstraße 3a, 49492 Westerkappeln
- kostenfrei
- Björg Dewert, 05404 918-684, kontakt@insFreie.de

©Deagreez – stock.adobe.com

Achtsamkeit im Wald

Gemeinsam tauchen wir in die Atmosphäre des Waldes hinein und spazieren achtsam durch den Wald. Wir lernen den Wald mit allen Sinnen wahrzunehmen, Abstand vom Alltagsstress zu nehmen und zu uns selbst zu finden. Auf unserer entspannenden Wanderung erkunden wir die Natur und lernen sie mit anderen Augen wahrzunehmen. Wir erfahren auch viel über das sogenannte „Waldbaden" und die ätherischen Öle der Bäume, die Terpene. Diese stärken unser Immunsystem und wirken sich wohltuend auf unser Atemsystem aus. Ein Waldspaziergang kann helfen, den Blutdruck zu senken, den Puls zu beruhigen und den typischen Erkrankungen der heutigen Gesellschaft vorzubeugen. Bitte achten Sie auf festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung und ein Sitzkissen.

Samstag, 21.09.2024, 9 – 12 Uhr, Volkshochschule Lengerich (Westf.), Kursleitung: Andreas Rotthoff

- Parkplatz Am Skulpturenpark (kleine Kapelle), 49525 Lengerich
- 16,00 €, ermäßigt 12,00 €
- 05481 93880, info@vhs-lengerich.de oder www.vhs-lengerich.de

Heilpflanzenwanderung „Heckengeflüster" mit Brigitte Schürkamp

Hecken begleiten den Menschen seit Urzeiten und spielten eine wichtige Rolle. Weißdorn, Schlehe, Holunder waren nicht nur Feldgrenzen, sie hatten im Volksglauben eine wichtige Schutzfunktion für unsere Vorfahren. Hecken lieferten aber auch wertvolle Nahrung.Erfahren Sie auf dieser Wanderung Wissenswerte über die Geschichte der Hecken, ökologische Bedeutung, ihre magische Heilkunde, die einzelnen Heckenpflanzen, Wildbeeren als vitaminreiches Nahrungsmittel, sowie über die Heilkraft in der modernen Phytoheilkunde.

Samstag, 21.09.2024, 14 – 17.30 Uhr, ANTL e. V.

- Brochterbeck
- 13,00€ zzgl. 2,00€ für Skript und Getränk
- Anmeldung unter umweltbildung@antl-ev.de

  Im Anschluss der Wanderung gibt es ein Getränk am Parkplatz

Pilzexkursion

An drei Terminen finden im weitläufigen Waldgebiet Kattmannskamp in Ostbevern-Brock Pilzwanderungen mit dem Pilz-Kenner Jürgen Silbach statt. Er führt fachkundig durch das Pilzgebiet, gibt eine Einführung in das Bestimmen, Sammeln und Verwerten von Pilzen, geht auf Gefahren und Giftpilze ein und beantwortet alle Fragen.

Samstag, 21.09.2024,
10 – 14 Uhr, draußenzeit e. V.

- Kattmannskamp bei Ostbevern oder Tipicamp Hembergen
- 40,00€
- 02571 8798566
  info@draussenzeit.de
  Anmeldung online unter www.draussenzeit.de. Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig. Der Kurs findet komplett draußen statt. Bei Anmeldung erhaltet ihr eine genaue Wegbeschreibung.

©Krakenimages.com – stock.adobe.com

Das tut Eltern gut – achtsam und entspannt essen

Eltern sind täglich sehr stark gefordert. In der Familie, dem Beruf und Alltag werden immer Höchstleistungen erwartet. Der Tag müsste eigentlich mehr als 24 Stunden haben. Dem eigenen Wohlbefinden wird dann wenig Beachtung geschenkt, und auch das Essen, der Genuss in die Gesundheit tritt bei Eltern dadurch oftmals in den Hintergrund. Mal eben schnell was Süßes, Mahlzeiten auslassen, weil keine Zeit zum Essen ist,… Als Konsequenz folgen irgendwann: Müdigkeit und Erschöpfung, Schlafstörungen, Übergewicht / Untergewicht, hormonelle Probleme, herabgesetzte Belastbarkeit und schlechte Stimmung.

An diesem Vormittag erhalten sie viele praktische Tipps zur Ernährung im Elternalltag und erfahren wie ein gesundes Essverhalten sich positiv auswirken kann. Für ein gesundes, fröhliches und entspanntes Familienleben.

Samstag, 21.09.2024,
10 – 12.15 Uhr, FBS Steinfurt

- Kochstudio der FBS Steinfurt, Schulstraße 3, 48565 Steinfurt
- 19,00€ + Lebensmittelumlage
- Anmeldung online unter www.fbs-steinfurt.de

©Michelangeloop – stock.adobe.com

Yoga-Walk

Braucht deine körperliche, emotionale und geistige Fitness einen Energieschub?

Dann komme zum Yoga-Walk draußen in der Natur. Wir verbinden Laufen/Walken mit einer bewussten Atmung, machen Yogaübungen aus dem Kundalini Yoga und eine Meditation am Schluss. Wir setzen ganz bewusst unsere Sinne ein und genießen die wundervolle frische Luft. Dieser Yoga-Walk steigert deine körperliche und geistige Vitalität und lässt gleichzeitig dein subjektives Stressempfinden sinken.

Samstag, 21.09.2024,
9 – 10.30 Uhr,
Kneipp Verein Steinfurt

- Bagno Park
  Parkplatz Konzertgallerie
  48565 Steinfurt
- 27,00€,
  Kneipp-Mitglieder 21,00€
- Anmeldung online unter www.kneipp-verein-steinfurt.de

Ernte rund ums Jahr – Anbau von Wintergemüse

Als Verbraucher haben wir uns längst daran gewöhnt, dass es im Supermarkt das ganze Jahr über frische Tomaten und Paprika zu kaufen gibt. Aber ist uns bewusst, unter welchen Bedingungen diese vermeintlich gesunden Gemüsearten in den Wintermonaten produziert werden? Mit welchem Energieaufwand – beheizt und belichtet in Gewächshäusern in den Niederlanden oder unter Plastikfolie in der andalusischen Wüste inklusive weiter Transportwege? Nachhaltig, regional und saisonal geht anders! Beispielsweise im eigenen Garten, der auch in den Wintermonaten viele Möglichkeiten zur Selbstversorgung mit frischem Grünzeug bietet. Immer häufiger gibt es bis in den November hinein milde Temperaturen und ausreichend Niederschläge, also beste Wachstumsbedingungen. In dem ca. 90-minütigem Vortrag wird erläutert, welche Gemüsearten und Sorten für den Winteranbau geeignet sind und wie man sie im Freiland vor Feuchtigkeit und Frost schützen kann. Vom Juli bis in den Oktober hinein kann noch für die späte Ernte ausgesät werden.

Montag, 23.09.2024,
19.30 – 21.45 Uhr, FBS Rheine

- FBS Rheine
  Mühlenstraße 29
  48431 Rheine
- 14,50€
- Petra Bloom
  Anmeldung online unter www.fbs-rheine.de

©Iblinova – stock.adobe.com

Frisch auf den Tisch – Regionale Jahreszeitenküche

Obst und Gemüse aus Deutschland ist in großer Auswahl das ganze Jahr über erhältlich und sorgt für natürliche Abwechslung auf dem Speiseplan. Wir kochen bewusst mit dem, was bei uns wächst. Das spart lange Transportwege, denn: Regional ist erste Wahl!

Montag, 23.09.2024,
18 – 21.45 Uhr, FBS Rheine

- FBS Rheine
  Mühlenstraße 29
  48431 Rheine
- 17,50€ zzgl. Lebensmittelumlage
- Agnes Loose
  Anmeldung online unter
  www.fbs-rheine.de

Tapas & Co.

Wer erinnert sich nicht gerne an den letzten Spanienurlaub und die leckere Vielfalt in den spanischen Tapasbars? Bereiten Sie gemeinsam eine Auswahl dieser leckeren Kleinigkeiten zu. Die Rezepte dazu stammen aus der Feder der asturischen Großmutter unseres Referenten Borja Baragaño. Er plaudert beim gemeinsamen Kochen aus dem Nähkästchen und über Land und Leute.

Dienstag, 24.09.2024,
18.30 – 22.15 Uhr, FBS Steinfurt

- Kochstudio der FBS Steinfurt,
  Schulstraße 3, 48565 Steinfurt
- 17,50€ zzgl. Lebensmittelumlage
- Anmeldung online unter
  www.fbs-steinfurt.de

Fair kochen – Rezepte aus der einen Welt im Rahmen der fairen Woche 2024

Wir kochen ein gemeinsames Menü , mit viel Sinn und Verstand, Spaß und Genuss wie z.B. Grünem Bananencurry, würziger Cashewsuppe und Chili sin Carne ...

Mittwoch, 25.09.2024,
19 – 22 Uhr, FBS Steinfurt

- Kochstudio der FBS Steinfurt,
  Schulstraße 3, 48565 Steinfurt
- 14,50€ + Lebensmittelumlage
- Anmeldung online unter
  www.fbs-steinfurt.de

Die Kraft der Heilkräuter

Kräuterwanderung im Bentlager Wald

Bei einer Wanderung frühmorgens im Bentlager Wald in Rheine lernen Sie einiges über einheimische Heilpflanzen, ihre Wirkung und ihre Bedeutung. Danach setzen Sie sich an einen gedeckten Tisch in der FBS Rheine und genießen ein wertvolles Kräuterfrühstück inklusive Kaffee und Tee. All dies macht den Vormittag zu einer perfekten Auszeit.

Samstag, 28.09.2024,
9 – 13.30 Uhr, FBS Rheine

- Gaststätte Gottesgabe,
  Salinenstraße 101, 48431 Rheine
- 26,50€ zzgl. Lebensmittelumlage in Höhe von ca. 5,00€, die bar an die Referentin zu entrichten ist.
- Viviane Segge
  Anmeldung online unter
  www.fbs-rheine.de

©Ake1150 – stock.adobe.com

Familien kochen

In der Erlebnisküche der FBS kochen Kinder mit Mama, Papa, Oma, Opa, Tante, Onkel. Hier wird gemeinsam gekocht, probiert und mit allen Sinnen genossen. Im Vordergrund stehen dabei der Spaß am Kochen und die Zusammenarbeit.

Samstag, 28.09.2024,
10 – 13 Uhr, FBS Steinfurt

- Kochstudio der FBS Steinfurt
  Schulstraße 3
  48565 Steinfurt
- 15,50€ für einen Erwachsenen und ein Kind. Für jeden weiteren Erwachsenen 6,00€ und für jedes weitere Kind 5,00€ + Lebensmittelumlage.
- Anmeldung online unter
  www.fbs-steinfurt.de

©Prostock-studio – stock.adobe.com

Stadtrundgang in Münster zu den 17 Nachhaltigkeitszielen (Exkursion)

Wir fahren nach Münster und werden uns auf einen „SDG-Stadtrundgang“ begeben. Doch was ist damit gemeint? 2015 wurden 17 SDGs (Sustainable Development Goals oder auch Weltnachhaltigkeitsziele) durch die Vereinten Nationen verabschiedet, die visionäre Ziele für eine nachhaltigere, sozialere und ökologischere Welt bis zum Jahr 2030 setzen. Jedes Land, jede Kommune soll diese Ziele aufgreifen, in die eigene Nachhaltigkeitsstrategie integrieren und an die lokalen Gegebenheiten anpassen. In diesem Rundgang schauen wir uns an, wie Münster diese Nachhaltigkeitsziele aufgreift, welche Beispiele es für eine Umsetzung gibt und was wir selbst, die Gesellschaft oder die Politik tun können, um diese Ziele zu erreichen. Es wird eine allgemeine Einführung zu den SDGs geben. Danach folgen vier thematische Stationen, bei denen wir uns damit beschäftigen, wie sich z.B. Bildung im Laufe der Jahrhunderte in Münster verändert hat und welche Bildungschancen Männer und Frauen hatten und haben. Wir schauen uns an, wie es in Münster um die Ernährungssicherheit und der Selbstversorgung bestellt ist und was nachhaltiger Konsum bedeutet. An einer weiteren Station betrachten wir Klimagerechte Stadtentwicklung, was das mit dem CO2-Fußabdruck zu tun hat und wie sich dies global auswirkt. Im Anschluss an den Stadtrundgang bleibt ein wenig Zeit, die Exkursion bei einem Kaffee in der Stadt oder auf dem Wochenmarkt ausklingen zu lassen. Bitte beachten Sie, dass längere Strecken zu laufen sind. Wetterangepasste Kleidung wird empfohlen.

Samstag, 28.09.2024, Volkshochschule Lengerich (Westf.),
Kursleitung: Valentina Beeck

- Abfahrt in Lengerich,
  Bushaltestelle Kath.
  Kirche: ca. 9.15 Uhr

  SDG-Stadtrundgang:
  10.30 – 12.30 Uhr, anschließend freier Aufenthalt in Münster

  Ankunft Lengerich: ca. 15 Uhr
- 25,00€ ohne Ermäßigung
- 05481 93880,
  info@vhs-lengerich.de oder
  www.vhs-lengerich.de

©Littlewolf1989 – stock.adobe.com
©Encierro – stock.adobe.com

Oktober

„Apfel-Fest“ für Familien

An diesem Tag steht der Apfel ganz im Mittelpunkt unseres Festes. Wir machen eine Apfelwanderung zur Streuobstwiese, wo der Apfel wohnt. Auch ist es möglich verschiedene Apfelsorten zu probieren, Apfelsaft selber zu pressen und natürlich wird es auch weitere Leckereien vom Apfel geben.

Donnerstag, 03.10.2024,
14 – 18 Uhr, ANTL e. V.

- An der Sägemühle
  49545 Tecklenburg
- 13,00€ zzgl. 2,00€ für Skript und Getränk
- Anmeldung unter
  umweltbildung@antl-ev.de

Friedensstifter-Geschichte-Storytelling

An diesem Abend wird die Geschichte, die einer uralten und lebendigen Friedenstradition zugrunde liegt, wieder zum Leben erweckt und erzählt. Die Intention dieses Abends lautet: Hört die Geschichte und nehmt daraus mit, was eurem eigenen Frieden und dem Frieden in der Welt dient. Wir sind davon überzeugt, dass der Frieden in der Welt in jedem einzelnen Herzen beginnt.

Donnerstag, 03.10.2024,
17 – 21 Uhr, draußenzeit e. V.

- Tipicamp Hemberge
  Hembergener Straße 103
  48268 Greven
- 40,00€
- 02571 8798566,
  info@draussenzeit.de,
  Anmeldung online unter
  www.draussenzeit.de.

„Coming home“ Wildnis-Frauen-Kreis

„Nach Hause kommen“ – an ein Feuer, in die Gemeinschaft von Frauen, sich austauschen, Lieder singen, sich verbinden mit dem, was uns durch das Leben trägt und uns wichtig ist. Die Termine sind einzeln buchbar. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Der Abend findet komplett draußen statt.

Freitag, 04.10.2024, 17 – 21 Uhr, draußenzeit e. V.

- Tipicamp Hembergen, Hembergener Straße 103, 48268 Greven
- 85,00 €
- Weitere Informationen: 02571 8798566, info@draussenzeit.de, Anmeldung online unter www.draussenzeit.de

  Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Pilzseminar: Speisepilze und ihre Doppelgänger

Am Samstag startet das Seminar mit einer Pilz-Wanderung in der unmittelbaren Umgebung von Lengerich. Nach einer Mittagspause erfolgt ein theoretischer Teil. Am Sonntag findet ein zweiter praktischer Teil in Hagen statt. Ziel des Kurses ist es, einige Speisepilze zweifelsfrei bestimmen zu können. Der theoretische Teil widmet sich daher vor allem den wichtigsten „Doppelgängern“ unter den Giftpilzen. Die Bereiche Systematik, Ökologie und Biologie werden nach Bedarf im praktischen Teil behandelt. Bitte passen Sie Ihre Kleidung und Ihr Schuhwerk für die Pilz-Wanderung der Witterung an. Sie sollten „gut zu Fuß“ unterwegs sein.

Samstag, 05.10.2024, 10 – 17 Uhr, Volkshochschule Lengerich (Westf.), Kursleitung: Marco Wolf

- Volkshochschule Lengerich (Westf.), Bahnhofstr. 106, 49525 Lengerich
- 52,00 €, ermäßigt 39,00 €
- 05481 93880, info@vhs-lengerich.de oder www.vhs-lengerich.de

© Vlamus – stock.adobe.com

Grüner Samstag –„Streuobstwiesen – Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm“ mit Simone Blom

Seit vielen Jahrzehnten prägen Streuobstwiesen das Landschaftsbild des Tecklenburger Landes. Zu dieser Jahreszeit hängen die Bäume voller Äpfel. Darunter viele alte Sorten, die heutzutage kaum noch bekannt sind. Was ist das Besondere an alten Apfelsorten? Wie kamen die verschiedenen Obstarten in unsere Heimat? Welchen Tieren bietet die Streuobstwiese einen einzigartigen Lebensraum? Um diesen und weiteren Fragen rund um die Streuobstwiesen auf den Grund gehen zu können, bietet die ANTL im Rahmen des „Grünen Samstags“ unter der Leitung von Kulturlandschaftsführerin Simone Blom eine zweistündige Wanderung an. Auf rund zwei Kilometern Gehstrecke laden die Naturschönheiten des Tecklenburger Landes ein, einmal raus aus dem Alltag zu kommen und sie mit allen Sinnen zu genießen. Zudem erwartet die Teilnehmer Wissenswertes über die alte Fliehburg, sowie eine kulinarische Überraschung.

Samstag, 05.10.2024, 15 – 17 Uhr, ANTL e. V.

- Brochterbeck
- 8,00 €
- Anmeldung unter umweltbildung@antl-ev.de. Die Tour hat leichte Steigungen, sowie Gefälle. Kleine Pausen sind eingeplant. Festes Schuhwerk sowie wetterfeste Kleidung werden empfohlen.

Zu gut für die Tonne!

Leckere Gerichte aus übriggebliebenen Lebensmitteln zaubern

Angeschnittenes Gemüse, die Nudeln vom Vortag, ein halber Schokopudding: der Kühlschrank quillt über und trotzdem die Frage: Wohin nur mit den Essensresten? Vieles lässt sich kreativ weiterverarbeiten und muss nicht in der Tonne landen. Kochen mit Lebensmittelresten schont die Umwelt und bringt Abwechslung auf den Teller. Mit ein paar Tipps gehören Essensreste im Kühlschrank bald der Vergangenheit an.

Im Rahmen der Aktionswoche „Deutschland rettet Lebensmittel“ im September.

Dienstag, 08.10.2024, 17.30 – 21.15 Uhr, FBS Rheine

- FBS Rheine Mühlenstraße 29 48431 Rheine
- 17,50 € zzgl. Lebensmittelumlage
- Agnes Loose Anmeldung online unter www.fbs-rheine.de

©methaphum – stock.adobe.com

Minimalismus – nur ein Trend oder der Weg zum Glück?

Minimalismus ist in aller Munde. Weniger besitzen, nachdem man viel ausgemistet hat. Weniger gestresst sein, weil man weniger aufräumen, putzen, sortieren muss. Einfacher leben, mit weniger zufrieden sein, sich leichter fühlen. Mehr Zeit haben für die wirklich wichtigen Dinge, so wird es versprochen. Aber kann Minimalismus das wirklich leisten? Was ist Minimalismus überhaupt? Handelt es sich um eine neue Lebensweise? Oder ist Minimalismus gar ein Wohlstandsphänomen?
Birgitta Bolte lebt mit ihrer Familie seit 2017 nahezu plastikfrei in ihrem Zero-Waste-Haushalt. Minimalismus ist für sie ein Weg zu weniger Ablenkung, zu mehr Ruhe, zu mehr Fokus auf sich selbst und die Menschen im nahen Umfeld. Ein Weg der bewussten Auseinandersetzung mit Besitz, mit Konsum. Sie berichtet an diesem Abend von verschiedensten Konzepten, wie Minimalismus aussehen und zu einem entschleunigten Alltag führen kann. Ohne, am Ende eine steril weiße Wohnung zu haben und maximal 1000 Dinge zu besitzen. Sie zeigt Möglichkeiten auf, wie man Schritt für Schritt zu bewusster, freiwilliger Einfachheit finden kann.

Dienstag, 08.10.2024, 19.30 – 21 Uhr, Volkshochschule Lengerich (Westf.), Kursleitung: Birgitta Bolte

- Volkshochschule Lengerich (Westf.), Bahnhofstr. 106, 49525 Lengerich
- 10,00 €
- 05481 93880, info@vhs-lengerich.de oder www.vhs-lengerich.de

Jahreszeitenküche Herbst

Ob Pastinake, Kürbis oder Mangold,.....entdecken sie alte Gemüsesorten wieder neu. Lassen sie sich von ihrem Geschmack überraschen und genießen sie die Vielfalt.

Mittwoch, 09.10.2024, 18.30 – 21.30 Uhr, FBS Steinfurt

- Kochstudio der FBS Steinfurt, Schulstraße 3, 48565 Steinfurt
- 14,50 € + Lebensmittelumlage
- Anmeldung online unter www.fbs-steinfurt.de

Kochen & Klönen – Kochtreff 55+

Ob Neues oder altbewährte Rezepte – gemeinsam kochen und genießen, in entspannter Atmosphäre ist viel schöner als alleine am Tisch zu sitzen. Nutzen Sie diesen Kochtreff um Kontakte zu knüpfen und bei einer leckeren Mahlzeit miteinander ins Gespräch zu kommen.

Freitag, 11.10., 10.30 – 12.45 Uhr FBS Steinfurt

- Kochstudio der FBS Steinfurt Schulstraße 3 48565 Steinfurt
- 11,50€ + Lebensmittelumlage
- Anmeldung online unter www.fbs-steinfurt.de.

Heilpflanzenwanderung „Waldmedizin“ mit Brigitte Schürkamp

Bäume gehören seit Urzeiten zum Medizinschatz der Heilpflanzenkunde. Aus Blättern, Blüten, Rinden werden Heilmittel hergestellt. Sie haben ein vielseitiges Wirkspektrum. Sie stärken das Immunsystem, haben stressreduzierende und schlaffördernde Eigenschaften. Ätherische Baumöle duften angenehm, sie vermitteln Kraft und Stärke. Sie wirken wohltuend auf Bronchien und Lunge und haben eine schmerzlindernde Wirkung. Erfahren Sie auf dieser Wanderung Wissenswertes über die Heilkraft der Nadelbäume und Gemmotherapie. Im Praxisteil stellen wir einen schmerzlindernden Balsam her.

Freitag, 11.10.2024, 15 – 18 Uhr, ANTL e. V.

- Info bei Anmeldung
- 13,00€ zzgl. 12,00€ Auslagen für Material und Verzehr
- Anmeldung unter umweltbildung@antl-ev.de

Pilze Intensiv-Wochenende am Edersee

Gemeinsam streift die Gruppe durch den wunderschönen herbstlichen Buchenwald am Edersee. Hier gibt es viele verschiedene und teilweise in Deutschland selten gewordene Pilze zu finden und zu bestaunen. In diesem Seminar erfahren Anfänger wie auch fortgeschrittene Pilzsammler, wie sie Pilze richtig bestimmen und essbare von ihren giftigen Doppelgängern unterscheiden können. Jürgen Silbach, als Pflanzen- und Pilzkundiger hat viele Jahre Erfahrungen und ein umfangreiches Wissen in dem Gebiet angesammelt. Außerdem versteht er es, die Pilze durch anschauliche Geschichten greif- und merkbar zu machen. Es werden Strecken bis ca. 10 km zurückgelegt.

Freitag, 11.10.2024, 18 Uhr bis Sonntag, 13.10.2024, 15 Uhr, draußenzeit e. V.

- Kleinern-Edersee
- 185,00€ zzgl. Unterkunft und Verpflegung (wird vor Ort von den Teilnehmenden selbst organisiert. Da der Treffpunkt in einer Ferienregion liegt, gibt es ein großes Angebot an Unterkünften aller Standards).
- 02571 8798566, info@draussenzeit.de, Anmeldung online unter www.draussenzeit.de

Smart Heating: Energiesparen leicht gemacht – ein Angebot in Kooperation mit dem Digitallabor

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie moderne Technologien nutzen können, um Heizkosten zu senken und gleichzeitig einen Beitrag für die Umwelt zu leisten. Smarte Heizsysteme bieten nicht nur den Komfort der Fernsteuerung, sondern ermöglichen auch eine effizientere Nutzung von Energie durch automatisierte Anpassungen und Lernfähigkeiten.

Samstag, 12.10.2024, 10 – 12 Uhr, Volkshochschule Lengerich (Westf.), Kursleitung: Christo Papanouskas

- Digitallabor Lengerich Bahnhofstr. 43 49525 Lengerich
- kostenfrei, Anmeldung erforderlich
- 05481 93880, info@vhs-lengerich.de oder www.vhs-lengerich.de

©Stanisic Vladimir – stock.adobe.com

Wanderung Regionalgenuss – „Genussvoll ins Wochenende" mit Birgit Teepe

Samstag, 12.10.2024, 14 – 16.30 Uhr, ANTL e. V.

- Tecklenburg
- 17,00€
- Anmeldung unter umweltbildung@antl-ev.de

Pflanzentauschbörse

Grundgedanke bei dieser Aktion ist die Weitergabe von Pflanzenmaterial, welches sonst zur Deponie gebracht würde, Ergänzung der eigenen Pflanzenpalette und nette „Fachgespräche“ bei einer Tasse Kaffee mit anderen Gartenineressierten. Sie können mitbringen und tauschen, was im eigenen Garten zu üppig geworden ist, so z. B. Stauden, Knollen, Saatgut oder Bodendecker. Vielleicht lässt sich, gegen eine kleine Spende für das Projekt „wellcome“, der eine oder andere „Gartenschatz“ oder die Bepflanzung für ein neu anzulegendes Beet ergattern. Je mehr Gartenfreunde teilnehmen, umso interessanter wird das Agebot und umso mehr Tipps und Anregungen können weitergegeben werden. Teilnehmen kann jede/r, auch Gartenneulinge bzw. Garten-Neuanleger.

Samstag, 12.10.2024,
10 – 13 Uhr, FBS Rheine

- FBS Rheine
  Mühlenstraße 29
  48431 Rheine
- kostenfrei
- Monika Leifeling
  Anmeldung online unter
  www.fbs-rheine.de

  Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung von „Pflanzenlieferanten“ wünschenswert

©Syda Productions – stock.adobe.com

Yoga-Walk

Braucht deine körperliche, emotionale und geistige Fitness einen Energieschub?

Dann komme zum Yoga-Walk draußen in der Natur. Wir verbinden Laufen/Walken mit einer bewussten Atmung, machen Yogaübungen aus dem Kundalini Yoga und eine Meditation am Schluss. Wir setzen ganz bewusst unsere Sinne ein und genießen die wundervolle frische Luft. Dieser Yoga-Walk steigert deine körperliche und geistige Vitalität und lässt gleichzeitig dein subjektives Stressempfinden sinken.

Samstag, 12.10.2024,
9 – 10.30 Uhr,
Kneipp Verein Steinfurt

- Bagno Park,
  Parkplatz Konzertgalerie,
  48565 Steinfurt
- 27,00€,
  Kneipp-Mitglieder 21,00€
- Anmeldung online unter
  www.kneipp-verein-steinfurt.de

Rest(e)los Glücklich

Rest(e)los glücklich ist mehr als nur ein Kochkurs. Es ist ein Leitfaden, der die Freude am gemeinsamen Kochen mit dem Bewusstsein für Nachhaltigkeit verbindet und dabei auf die Wertschätzung von Lebensmitteln aufmerksam macht.

Lebensmittelreste in schmackhafte Gerichte umwandeln, anstatt Reste zu entsorgen. Durch einfallsreiche Ideen und Anleitungen verwandeln sich übrig gebliebene Zutaten in aufregende kulinarische Kreationen. Ernährung und Nachhaltigkeit miteinander vereinen, bewusste Ernährung und Nachhaltigkeit sind untrennbar miteinander verbunden. Der Kurs bietet zudem eine Fülle von Rezepten, Tipps und Tricks, um das Beste aus den Lebensmitteln herauszuholen und gleichzeitig die Umwelt zu schonen. Gemeinsam kochen und lernen ist das Motto.

Montag, 14.10.2024,
10 – 12 Uhr (Herbstferien),
Schnibbelbohne e. V. und Junge VHS

- Küche der ehemaligen Nikomedesschule
  Kapellenstraße 7–9
  48565 Steinfurt
- Kosten: 5,00 €, es fallen keine Lebensmittelgebühren an
- Elke Schmitz-Schmeller und Carina Schemmer,
  Anmeldung online unter
  www.kulturforumsteinfurt.de

  Die Teilnehmergebühr ist vor Ort zu entrichten.

Oktober
tober
Oktober
Oktober
Oktober
Oktober

Nähwerkstatt

- ein Kursangebot für Mädchen und Jungen im Alter von 9 bis 15 Jahren in den Herbstferien

Du hast Lust, zu nähen und weißt noch nicht, wie du damit anfangen kannst oder du hast schon einige Sachen ausprobiert und möchtest nun etwas Neues dazu lernen? Dann bist du hier genau richtig! Die Kursleiterin zeigt euch, wie ihr mit einer Nähmaschine umgeht und was ihr wissen müsst, damit das Nähprojekt gelingt. Wir werden ein gemeinsames Projekt mit Einsatz von Schnittmuster, Reißverschluss, verschiedenen Stoffarten und Stichtechniken der Nähmaschine umsetzen.

Materialkosten in Höhe von 6,- EUR für Reißverschluss, Klettband und Karabinerhaken werden einmalig am ersten Termin von der Kursleiterin eingesammelt. Wenn möglich, bringt bitte eine eigene Nähmaschine mit. Testet sie vorher zu Hause bitte einmal mit euren Eltern aus. Falls keine eigene Nähmaschine vorhanden ist, kann kostenlos eine Nähmaschine gestellt werden. Bitte gebt dies bei der Anmeldung an. Nähutensilien wie Maßband, Schere, Stecknadeln und Nähgarn werden auch gebraucht. Bringt bitte zudem eine ausrangierte Jeanshose und eventuell noch ein Baumwollhemd/Bluse von euch oder den Eltern mit. Kostenlose Reststoffe stehen auch zur Verfügung.

Di, 15.10. bis Do, 17.10.2024,
16 – 18 Uhr (3 Termine),
Volkshochschule Lengerich(Westf.)
Kursleitung:
Manuela Riedel-Konermann

- Volkshochschule Lengerich (Westf.), Bahnhofstr. 106 49525 Lengerich
- 40,00 €
- 05481 93880, info@vhs-lengerich.de oder www.vhs-lengerich.de

©Ievgen Skrypko – stock.adobe.com

©Eliasbilly – stock.adobe.com

Welternährungstag

Genuss mit Kürbis, Apfel und Kartoffel

Von traditionell bis trendy, Rezepte aus dem Ofen, Topf oder Pfanne von herzhaft bis süß. Vom herbstlichen Gemüsestrudel, ein Kartoffel Spinat Spitzkohl Curry oder ein Schoko Tonkabohnen Eis auf Kürbiskompott.

Mittwoch, 16.10.2024,
18 – 21 Uhr, KulturForumSteinfurt

- ehemalige Nikomedesschule Kapellenstraße 7–9 48565 Steinfurt
- Die Kosten für die Lebensmittelpauschale in Höhe von 13,00€ sind direkt bei der Kursleiterin zu entrichten.
- Elke Schmitz-Schmeller, Anmeldung online unter www.kulturforumsteinfurt.de

Rest(e)los Glücklich

Rest(e)los glücklich ist mehr als nur ein Kochkurs. Es ist ein Leitfaden, der die Freude am gemeinsamen Kochen mit dem Bewusstsein für Nachhaltigkeit verbindet und dabei auf die Wertschätzung von Lebensmitteln aufmerksam macht.

Lebensmittelreste in schmackhafte Gerichte umwandeln, anstatt Reste zu entsorgen. Durch einfallsreiche Ideen und Anleitungen verwandeln sich übrig gebliebene Zutaten in aufregende kulinarische Kreationen. Ernährung und Nachhaltigkeit miteinander vereinen, bewusste Ernährung und Nachhaltigkeit sind untrennbar miteinander verbunden. Der Kurs bietet zudem eine Fülle von Rezepten, Tipps und Tricks, um das Beste aus den Lebensmitteln herauszuholen und gleichzeitig die Umwelt zu schonen. Gemeinsam kochen und lernen ist das Motto.

Donnerstag, 17.10.2024,
10 – 12 Uhr (Herbstferien),
Schnibbelbohne e. V. und Junge VHS

- Küche der ehemaligen Nikomedesschule Kapellenstraße 7–9 48565 Steinfurt
- Kosten: 5,00€, es fallen keine Lebensmittelgebühren an
- Elke Schmitz-Schmeller und Carina Schemmer, Anmeldung online unter www.kulturforumsteinfurt.de.

  Die Teilnehmergebühr ist vor Ort zu entrichten.

©Lordn –stock.adobe.com

Ferienspaß: Kochen für Kinder – Herbst

Hier wird gemeinsam geschnippelt, gekocht und gebacken. Kommt und genießt zusammen die selbst zubereiteten Köstlichkeiten. Für Kinder von 7–11 Jahren.

Freitag, 18.10.2024
15 – 18 Uhr FBS Steinfurt

- Kochstudio der FBS Steinfurt, Schulstraße 3, 48565 Steinfurt
- 20,50€ inkl. Lebensmittel
- Anmeldung online unter www.fbs-steinfurt.de

„Halbtagestour zum Canyon Blick" mit Birgit Teepe

Die geführte Naturwanderung (ca. 11 km) zum Canyon-Blick ist ein Klassiker im Angebot von Kulturlandschaftsführerin Birgit Teepe und der Arbeitsgemeinschaft für Naturschutz Tecklenburger Land. Die Tour gehört zu den zertifizierten Qualitätswanderwegen im Teutoburger Wald. Die Wegstrecke ist als Teutoschleife Premiumwanderweg und mit dem Deutschen Wandersiegel ausgezeichnet. Das verspricht demnach einen hohen Anteil an naturbelassenen Wegen. Die reine Gehzeit beträgt 3 ½ Stunden, zwei steile Anstiege sind zu überwinden. Das Wandertempo kann je nach Gruppengröße, Beobachtungspausen und Interesse variieren. Es geht über feste Wanderwege, mit insgesamt 293 Höhenmeter. Zeit für eine kleine Stärkung ist eingeplant.

Sonntag, 20.10.2024
11 – 15 Uhr, ANTL e. V.

- Der Treffpunkt ist 10 Minuten vor der Startzeit in Lengerich.
- 16,00€
- Anmeldung unter umweltbildung@antl-ev.de.

Herbstferienbetreuung im Tipicamp

Unsere Ferienbetreuungen im Tipicamp sind für Kinder im Grundschulalter. Neben Spiel und Spaß auf der Wiese und im Wald gibt es immer auch ein spannendes Natur-Thema zu dem die Kinder spielerisch forschen und lernen können. So verbringen die Kinder schöne Ferientage in Gemeinschaft mit viel Bewegung und Naturverbindung. Für Kinder im Grundschulalter.

Montag, 21.10.2024 bis Freitag, 25.10.2024, täglich von 9 – 14 Uhr draußenzeit e. V.

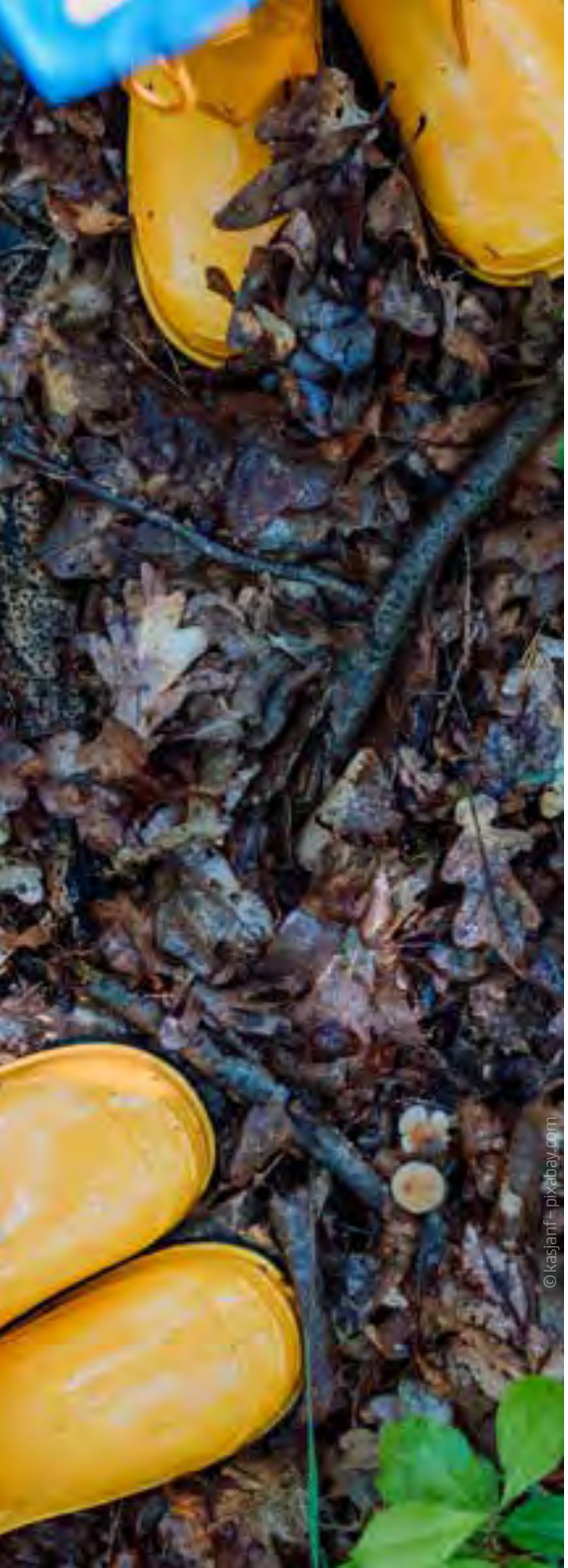
- Tipicamp Hembergen, Hembergener Straße 103, 48268 Greven
- 145,00€
- 02571 8798566
  info@draussenzeit.de
  Anmeldung online unter www.draussenzeit.de

  Die Ferienbetreuung findet komplett draußen statt. Bitte wetterfeste Kleidung und Proviant für die Pausen mitbringen.

Kürbis-Spaß, Kinderkochclub in den Herbstferien

Dienstag, 22.10.2024
16 – 18.15 Uhr FBS Steinfurt

- Kochstudio der FBS Steinfurt, Schulstraße 3, 48565 Steinfurt
- 17,50€ inkl. Lebensmittel
- Anmeldung online unter www.fbs-steinfurt.de


© kasjanf - pixabay.com

Wasserforscher*innen

Erlebnisworkshop für Kinder im Alter von 7 bis 11 Jahren in den Herbstferien. Mit Gummistiefeln und Keschern ausgerüstet erforschen wir den Mühlenbach. Geheimnisvolle Lebewesen erwarten uns dort. Wesen, die übers Wasser laufen, Tauchkünstler und gefräßige Raubtiere. Lasst uns gemeinsam in die Welt dieser faszinierenden Wassertiere eintauchen und sie einmal genauer unter die Lupe nehmen.

Freitag, 25.10.2024, 9 – 11 Uhr
Volkshochschule Lengerich (Westf.)
Kursleitung: Alexander Müller

- Naturschutzzentrum „Sägemühle“
  Bahnhofstr. 73
  49545 Tecklenburg
- 13,50 €
- 05481 93880
  info@vhs-lengerich.de oder
  www.vhs-lengerich.de

Rest(e)los Glücklich

Rest(e)los glücklich ist mehr als nur ein Kochkurs. Es ist ein Leitfaden, der die Freude am gemeinsamen Kochen mit dem Bewusstsein für Nachhaltigkeit verbindet und dabei auf die Wertschätzung von Lebensmitteln aufmerksam macht.

Lebensmittelreste in schmackhafte Gerichte umwandeln, anstatt Reste zu entsorgen. Durch einfallsreiche Ideen und Anleitungen verwandeln sich übrig gebliebene Zutaten in aufregende kulinarische Kreationen. Ernährung und Nachhaltigkeit miteinander vereinen, bewusste Ernährung und Nachhaltigkeit sind untrennbar miteinander verbunden. Der Kurs bietet zudem eine Fülle von Rezepten, Tipps und Tricks, um das Beste aus den Lebensmitteln herauszuholen und gleichzeitig die Umwelt zu schonen. Gemeinsam kochen und lernen ist das Motto.

Freitag, 25.10.2024,
10 – 12 Uhr (Herbstferien)
Schnibbelbohne e. V. und Junge VHS

- Küche der ehemaligen
  Nikomedesschule
  Kapellenstraße 7 – 9
  48565 Steinfurt
- Kosten: 5,00 €, es fallen keine Lebensmittelgebühren an
- Elke Schmitz-Schmeller und Carina Schemmer
  Anmeldung online unter
  www.kulturforumsteinfurt.de

  Die Teilnehmergebühr ist vor Ort zu entrichten.

Lebensraum Wald

ein Workshop für Kinder im Alter von 7 bis 11 Jahren in den Herbstferien. Der Wald beeindruckt uns durch seinen lebendigen Boden und sein rauschendes Blätterdach. Wir begeben uns auf die Suche nach den Waldbewohnern und schärfen mit spielerischen Übungen unsere Sinne und nehmen den Wald auf eine ganz besondere Art und Weise wahr.

Freitag, 25.10.2024, 14 – 16 Uhr
Volkshochschule Lengerich (Westf.),
Kursleitung: Alexander Müller

- Naturschutzzentrum „Sägemühle“
  Bahnhofstr. 73
  49545 Tecklenburg
- 13,50 €
- 05481 9388
  info@vhs-lengerich.de oder
  www.vhs-lengerich.de

© Cavan for Adobe - stock.adobe.com

„Im Wald baden und das Meer streicheln“ mit Hermann Lammers

„Im Wald baden und das Meer streicheln“ unter diesem Titel wird Hermann Lammers sie in den wunderschönen und sehr abwechslungsreichen Wald mitnehmen. Es geht entlang des neu entstehenden Walderlebnispfades von der Südseite des Teutoburger Waldes auf die „dunkle“ Nordseite und wieder zurück. Hier gibt es allerhand spannende Phänomene zu entdecken. Sowohl in der Pflanzenwelt als auch Geologisches. Die Tour dauert ca. 3,5 Stunden, das Gelände ist z.T. steil.

Die Wanderung findet im Rahmen des Kulturprojekts „Hockendes Weib im Déjà-vu“ statt (www.hockendes-weib-kunstprojekt.de).

Samstag, 26.10.2024
14 – 18 Uhr, ANTL e. V.

- Brochterbeck
- 12,00 €
- Anmeldung unter umweltbildung@antl-ev.de

  Festes Schuhwerk ist nötig.

Pilzexkursion

An drei Terminen finden im weitläufigen Waldgebiet Kattmannskamp in Ostbevern-Brock Pilzwanderungen mit dem Pilz-Kenner Jürgen Silbach statt. Er führt fachkundig durch das Pilzgebiet, gibt eine Einführung in das Bestimmen, Sammeln und Verwerten von Pilzen, geht auf Gefahren und Giftpilze ein und Beantwortet alle Fragen.

Samstag, 26.10.2024,
10 – 14 Uhr, draußenzeit e. V.

- Kattmannskamp bei Ostbevern oder Tipicamp Hembergen
- 40,00 €
- 02571 8798566
  info@draussenzeit.de
  Anmeldung online unter www.draussenzeit.de

  Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig. Der Kurs findet komplett draußen statt. Bei Anmeldung erhaltet ihr eine genaue Wegbeschreibung.

Insektenhotel bauen

Eine Eltern-Kind-Aktion für Kinder ab 6 Jahren. Wir bauen ein Zuhause für Insekten. Mittlerweile hat sich nämlich unsere Naturlandschaft durch den intensiven menschlichen Eingriff so stark gewandelt, dass nur noch wenige natürliche Lebensräume für Insekten vorhanden sind. Auf diesem Weg fördern wir nicht nur die Insektenwelt, sondern unterstützen die Vielfalt der Pflanzenwelt. In diesem Eltern-Kind-Kurs bauen die Familien ein kleines Insektenhotel für den eigenen Garten oder Balkon. Die Materialkosten betragen 7,50 EUR pro Insektenhotel und werden von dem Dozenten vor Ort eingesammelt.

Sonntag, 27.10.2024, 10 – 12.30 Uhr
Volkshochschule Lengerich (Westf.)
Kursleitung: Alexander Müller

- Naturschutzzentrum „Sägemühle“
  Bahnhofstr. 73
  49545 Tecklenburg
- 17,00 € pro Eltern-Kind-Paar
- 05481 93880
  info@vhs-lengerich.de oder
  www.vhs-lengerich.de

„Hello Berries“ vom Hof Beckerwerth

Der Biohof Beckerwerth betreibt Obstanbau mit Achtsamkeit für Mensch und Tier. Im Frühjahr 2018 wurde die erste Fläche von 3,6 ha mit Aroniabeeren bepflanzt. Die Beere ist bei vielen noch ziemlich unbekannt. Zudem hat der Hof Streuobstwiesen mit 160 Bäumen alter, heimatnaher Sorten angelegt. Wer Lust auf Beeren hat, denkt oftmals an Sommer. Heimische Sorten haben hier ihren großen Auftritt. Dabei sind Beeren in der Küche viel variantenreicher einsetzbar, als oft gedacht. In diesem Kochkurs gibt es Desserts, Kuchen und Eis. Diese wechseln sich ab mit außergewöhnlich beerigen Ideen für´s herzhafte Frühstück. Mittag- oder Abendessen. Auch Chutneys stehen auf dem Programm. Auch für kühlere Tage ist vorgesorgt, denn Beeren lassen sich wunderbar einfrieren, so dass man auch im Herbst und Winter nicht auf frische Beeren aus dem eigenen Garten verzichten muss.

Sonntag, 27.10.2024, 11 – 14 Uhr,
KulturForumSteinfurt

- ehemalige Nikomedesschule
  Kapellenstraße 7 – 9
  48565 Steinfurt
- Die Kosten für die Lebensmittelpauschale in Höhe von 15,00€ sind direkt bei der Kursleiterin zu entrichten.
- Elke Schmitz-Schmeller
  Anmeldung online unter www.kulturforumsteinfurt.de.

©Gabort – stock.adobe.com

©Ramund88 – stock.adobe.com

Auf den Spuren der Wölfe

Ein Workshop für Kinder im Alter von 7 bis 11 Jahren. Lasst uns gemeinsam die Welt der Wölfe entdecken. Wir blicken in unsere gemeinsame Vergangenheit und klären auf warum der Wolf aus unseren Wäldern verschwunden ist. Wie sieht es jetzt aus, wenn der Wolf in unsere Wälder zurückkehrt? Wir erkunden den nahegelegenen Wald, der Ort, an dem vor Jahren der Wolf lebte und erfahren mehr über das Leben der Wölfe, ihre Lebensweise und ihre Sprache. Gemeinsam werden wir schnüffeln, schleichen und aufklären, ob Rotkäppchen wirklich vom Isegrim verschlungen wurde.

Sonntag, 27.10.2024, 14 – 16.30 Uhr
Volkshochschule Lengerich (Westf.)
Kursleitung: Alexander Müller

- Naturschutzzentrum „Sägemühle“ Bahnhofstr. 73 Tecklenburg
- 17,00 €
- 05481 93880 info@vhs-lengerich.de oder www.vhs-lengerich.de

Wilder Sonntag Tipiabbau

Auch im Herbst laden wir zu einem Wilden Sonntag ein. Das Tipi werden wir gemeinsam abbauen. Und darüber hinaus gibt es immer etwas zu tun: Kleinholz machen, die Holz-Pins schleifen, Zunder sammeln, Holz hacken usw. Danach machen wir es uns am Lagerfeuer gemütlich. Alle bringen etwas mit für ein gemeinsames Buffet. Eine wunderbare Gelegenheit sich wieder zu treffen und mit Spaß gemeinsam aktiv zu werden.

Sonntag, 27.10.2024 ab 15 Uhr,
Ins Freie, Natur unterwegs e. V.

- Schachselstraße 3a 49492 Westerkappeln
- kostenfrei
- Björg Dewert, 05404 918-684, kontakt@insFreie.de

  Bitte einen Beitrag für’s Buffet mitbringen.

©AB Photography – stock.adobe.com

Wohin mit den Gartenabfällen – ein Vortrag

Kompost ist das braune Gold des Gärtnerns. Richtig eingesetzt, erhält und verbessert er die Bodenfruchtbarkeit und liefert die Basis für ein gesundes Pflanzenwachstum. Ein Komposthaufen ist zwar in fast jedem Garten zu finden, aber um aus Pflanzenresten einen richtig guten Kompost herzustellen, sind einige Dinge zu beachten. Besonders im Herbst fallen große Mengen an Laub und anderen Gartenabfällen an, die eigentlich für die Biotonne viel zu schade sind. Mit der Flächenkompostierung von zerkleinerten Gartenabfällen oder der Herstellung von Laubkompost oder -bokashi (Umwandlung von Bioabfällen unter Zusatz von Mikroorganismen) kann man Pflanzennährstoffe unmittelbar recyceln und gleichzeitig das Bodenleben fördern und Humus aufbauen. In dem Vortrag geht es neben den theoretischen Grundlagen des biologischen Abbaus vor allem um praktische Aspekte: was kann kompostiert werden, wie sieht der geeignete Kompostplatz aus und was muss beachtet werden, um den Mikroorganismen optimale Bedingungen für den organischen Abbau zu bieten.

Montag, 28.10.2024, 19 – 20.30 Uhr
Volkshochschule Lengerich (Westf.)
Kursleitung: Petra M. Bloom

- Volkshochschule Lengerich (Westf.), Bahnhofstr. 106 49525 Lengerich
- 10,00 €
- 05481 93880 info@vhs-lengerich.de oder www.vhs-lengerich.de

©Maxbelchenko – stock.adobe.com

November

Das Geheimnis des Räucherns

Fische heiß räuchern – von Stremellachs und Salz- bzw. Süßwasserfischen

Ob zu einer Feier oder auch im kleinen Kreise, ein geräucherter Fisch zu gewissen Zeiten, wie z.B. Karfreitag oder Weihnachten, kommt immer gut an. Ein weiteres Erlebnis ist die Herstellung von Stremellachs, an dem sich in diesem Kurs jeder versuchen kann. An praktischen Beispielen wird an verschiedenen Räucheröfen gezeigt, wie einfach es ist, Fische heiß zu räuchern. Doch auch hier gibt es Regeln, Kniffe oder auch Rezepte, die man beachten sollte. Lassen Sie sich überraschen, welche Süß- und Salzwasserfische geräuchert werden. Nach der Vorstellung des Räucherns wird der Fisch verköstigt. Guten Appetit! Die Lebensmittelumlage beträgt 13,- EUR und ist in der Kursgebühr enthalten.

Termin 1:

Samstag, 02.11.2024, 9.30 – 13 Uhr
Volkshochschule Lengerich (Westf.)
Kursleitung: Klaus-Peter Lutterbeck

- VHS-Haus Westerkappeln
  Kreuzstr. 14
  49492 Westerkappeln
- 39,50 €, ermäßigt 33,00 €
- 05481 93880
  info@vhs-lengerich.de oder
  www.vhs-lengerich.de

Termin 2:

Samstag, 09.11.2024, 9.30 – 13 Uhr
Volkshochschule Lengerich (Westf.)
Kursleitung: Klaus-Peter Lutterbeck

- Volkshochschule Lengerich (Westf.)
  Bahnhofstr. 106
  49525 Lengerich
- 39,50 €, ermäßigt 33,00 €
- 05481 93880
  info@vhs-lengerich.de oder
  www.vhs-lengerich.de

Pilzexkursion

An drei Terminen finden im weitläufigen Waldgebiet Kattmannskamp in Ostbevern-Brock Pilzwanderungen mit dem Pilz-Kenner Jürgen Silbach statt. Er führt fachkundig durch das Pilzgebiet, gibt eine Einführung in das Bestimmen, Sammeln und Verwerten von Pilzen, geht auf Gefahren und Giftpilze ein uns Beantwortet alle Fragen.

Samstag, 02.11.2024,
10 – 14 Uhr, draußenzeit e. V.

- Kattmannskamp bei Ostbevern oder Tipicamp Hembergen
- 40,00 €
- 02571 8798566
  info@draussenzeit.de
  Anmeldung online unter www.draussenzeit.de. Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig. Der Kurs findet komplett draußen statt. Bei Anmeldung erhaltet ihr eine genaue Wegbeschreibung.

Ätherische Öle

Ätherische Öle sind wertvolle Stoffe z. B. als duftende Helfer um Spannungen abzubauen, Befindlichkeitsstörungen zu mildern und um die Gesundheit zu unterstützen. An diesem Abend werden, nach einem kurzen theoretischen Input, verschiedene Sprays und Körperöle für den eigenen Bedarf hergestellt.

Mittwoch, 06.11.2024
18.30 – 21.30 Uhr, FBS Steinfurt

- Kochstudio der FBS Steinfurt, Schulstraße 3, 48565 Steinfurt
- 12,50 € + Lebensmittelumlage (ca. 5,00 €)
- Anmeldung online unter www.fbs-steinfurt.de

  Falls vorhanden bitte kleine Tiegel, Sprayflaschen o. ä. mitbringen um die Öle sicher nach Hause zu transportieren.

Studentenküche – Abschied von Hotel Mama

Die erste eigene Bude. Was koche ich heute? Heute kochen und genießen wir gemeinsam pfiffige leckere Rezepte für jede Gelegenheit, die den Geldbeutel nicht zu stark strapazieren.

Donnerstag, 07.11.2024
17 – 20 Uhr, FBS Steinfurt

- Kochstudio der FBS Steinfurt, Schulstraße 3, 48565 Steinfurt
- 14,50€ + Lebensmittelumlage
- Anmeldung online unter www.fbs-steinfurt.de

Teestunden – Winterzauber

Der Winter bietet uns eine Fülle von heilenden Pflanzen. Erfahren Sie Wissenswertes über die Bräuche, Wirkung und Heilkraft von Mistel, Apfel, und den Nadelbäumen. Mit den Düften der weihnachtlichen Gewürze kommt eine adventliche Stimmung auf. Sie regen unsere Sinne an und haben eine gesundheitsfördernde Wirkung. Ihre ätherischen Öle haben in der Volksheilkunde und der modernen Phytotherapie einen hohen Stellenwert.

In einer gemütlichen Teerunde stelle ich diese Heilpflanzen und ätherischen Öle als Heilmittel vor. Wir kreieren einen Badezusatz und lassen den Abend mit weihnachtlichen Teemischungen und Gebäck ausklingen.

Samstag, 09.11.2024
14 – 16.30 Uhr, Brigitte Schürkamp

- „Brigittes Wohnzimmer“ Lehrer-Lämpel-Weg 23 49479 Ibbenbüren-Laggenbeck
- 20,00€
- Brigitte Schürkamp Anmeldung bis 04.11.2024 unter: 05451 88078 oder brigitte.schuerkamp@gmx.de.

  Bitte ein „schönes“ 100 ml großes Schraubglas mitbringen.

©Kerdkanno – stock.adobe.com

©Norikko – stock.adobe.com

©THAWEERAT – stock.adobe.com

Linux als Alternative zu Windows 11

Der Support von Windows 10 durch Microsoft endet im nächsten Jahr. Ein Upgrade auf Windows 11 ist auf vielen leistungsfähigen Rechnern nicht möglich, da sie nicht die von Microsoft genannten Mindest-systemanforderungen erfüllen, um Windows 11 auszuführen. Für Windows 10 erhalten Sie aber ab Oktober 2025 keine Updates mehr. Und jetzt einen neuen Rechner mit Windows 11 kaufen? Aber warum verwenden Sie den vorhandenen PC oder Laptop nicht weiter und steigen um auf Linux?

Linux ist auch für normale Computernutzer*innen zu einer echten Alternative zu Windows geworden. Es ist kostenfrei, sendet keine Nutzerdaten an den Hersteller des Betriebssystems und läuft auch auf älterer Hardware. Es erlaubt den freien Zugriff auf viele Programme für fast jeden Zweck und Windows-Viren haben keine Chance. Für das Büro ist das kostenlose LibreOffice mit an Bord.

Für den Umstieg auf Linux veranstaltet die VHS an zwei Terminen einen Installationskurs. Nach einer Vorstellung der Distribution „Linux Mint“ an einem Abendtermin mit wichtigen Hinweisen zur Vorbereitung installieren Sie an einem Samstagvormittag Linux auf Ihrem Rechner und lernen die Benutzung des neuen Betriebssystems kennen. Bringen Sie bitte Ihren Laptop oder PC, ein LAN-Kabel (ca. 2 m) und einen USB-Stick (16 GB) mit.

Donnerstag,
07.11.2024, 17.30 – 19 Uhr und
Samstag, 16.11.2024, 10 – 13 Uhr
Volkshochschule Lengerich (Westf.)
Kursleitung: Rainer Henze

Volkshochschule Lengerich (Westf.)
Bahnhofstr. 106
49525 Lengerich

46,50 €, ermäßigt 35,00 €

05481 93880
info@vhs-lengerich.de oder
www.vhs-lengerich.de

©Luismolinero – stock.adobe.com

Beauty unterm Weihnachtsbaum – Selbstgemachtes Schenken. Mit Liebe, ganz natürlich.

Do it yourself zu Weihnachten – Kosmetik aus der Natur.

Mit einfachen Zutaten aus Küche und Garten stellen wir zwei Verwöhn-Geschenke her. Wir zaubern ein duftendes Gesichtspeeling mit der Hauptzutat „Kaffee". Kaffee in der Gesichtspflege wirkt wahre Wunder. Denn die enthaltenen Antioxidantien wirken dem Hautalterungsprozess entgegen. Das enthaltene Koffein regt die Durchblutung an und lässt die Haut frischer und jünger aussehen. Weihnachten riecht nach Orange und Zimt. So duftet auch die zweite Verwöhnidee. Unser selbstgemachter Lippenbalsam strafft die Haut, wärmt und fördert die Durchblutung. Ein bisschen Honig bringt Geschmeidigkeit und ist einfach lecker. Beide Rezepte gibt es zum Mitnehmen. Sie können Zuhause leicht nachgemacht werden. Eine Materialkostenpauschale in Höhe von 8 € ist in der Kursgebühr enthalten.

©George Dolgikh – stock.adobe.com

©ME Image – stock.adobe.com

Freitag, 08.11.2024, 19 – 21 Uhr
Volkshochschule Lengerich (Westf.),
Kursleitung: Andrea Maug

- Volkshochschule Lengerich (Westf.)
  Bahnhofstr. 106
  49525 Lengerich
- 22,50 €, ermäßigt 18,50 €
- 05481 93880
  info@vhs-lengerich.de oder
  www.vhs-lengerich.de

„Planet Ozean"

Exkursion mit dem Bus zum Gasometer Oberhausen – auch geeignet als Familienausflug mit Kindern und Jugendlichen ab 12 Jahren

Die neue Ausstellung „Planet Ozean" im Gasometer Oberhausen nimmt mit in die kaum bekannten Tiefen der Weltmeere. Anhand von teilweise noch nie gesehenen großformatigen Fotografien und Filmen zeigt „Planet Ozean" neben der faszinierenden Schönheit dieses komplexen Ökosystems auch dessen vielfältige Lebensformen – vom tanzenden Harlekin-Oktopus bis zum niedlichen Seelöwen. Die Folgen menschlichen Handelns dokumentieren dagegen erschütternde Aufnahmen von Überfischung, Korallenbleiche oder Artensterben.

Die immersive Inszenierung „Die Welle" bildet den dramaturgischen Höhepunkt der Ausstellung. Eine 40 Meter hohe und 18 Meter breite Leinwand in Wellenform dient als Projektionsfläche für eine animierte Unterwasserwelt. Von den Riesen der Meere bis hin zu kleinen Fischschwärmen – die von Ars Electronica Solutions entwickelten faszinierenden Meereswelten und die Highend Projektionstechnik von Epson vermitteln den Besuchern das Gefühl, sich unter Wasser zu befinden.

Ozeane sind Energielieferanten, Transportstrecken, Nahrungsquellen und produzieren den Großteil des für den Menschen so wichtigen Sauerstoffs. Die neue Schau beschäftigt sich mit der drohenden Zerstörung dieses so wichtigen marinen Lebensraums – zeigt aber gleichzeitig Wege aus der Krise auf. „Planet Ozean" ist eine Ausstellung des Gasometer Oberhausen in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Meeresmuseum, dessen Expertise das wissenschaftliche Fundament bildet.

Bitte beachten Sie, dass die Räumlichkeiten im Inneren keinem regulären Museum gleichen. Der Gasometer Oberhausen ist ein Industriedenkmal von enormer Größe und Höhe und kann nicht beheizt werden. Die Temperaturen im Inneren entsprechen der jeweiligen Außentemperatur. Wir bitten Sie daher, auf entsprechende Kleidung zu achten. Der Ausflug ist auch für Familien mit interessierten Kindern und Jugendlichen ab 12 Jahren geeignet.

Samstag, 09.11.2024, 9 – 17 Uhr
Volkshochschule Lengerich (Westf.)
Kursleitung: Valentina Beeck

- Abfahrt ab Katholische Kirche in Lengerich
- Erwachsene 42,00 €
  Kinder 23,00 €
- Anmeldung: 05481 93880
  info@vhs-lengerich.de oder
  www.vhs-lengerich.de

  Führung: 11 – 12 Uhr,
  danach Zeit zur freien Verfügung im Gasometer
  Ankunft in Lengerich: ca. 17 Uhr

Grüner Samstag – „Mit der Moorwächterin durchs abendliche Recker Moor“ mit Nina Dierkes

Einst erstreckte sich das Recker Moor über mehrere tausend Hektar. Durch die menschliche Nutzung ist heutzutage nur noch ein Bruchteil der einstigen Moorfläche vorhanden. Als Naturschutzgebiet stellt das Recker Moor inzwischen einen ganz besonderen Lebensraum für zahlreiche, darunter hoch spezialisierte Tier- und Pflanzenarten dar. Hier können Sie entlang des Wanderweges das Recker Moor erleben und sich zusammen mit der Moorwächterin vom Zauber des Moors in den Abendstunden fangen lassen.

Samstag, 09.11.2024
16 – 18 Uhr, ANTL e. V.

- Recker Moor
- 8,00€
- Anmeldung unter umweltbildung@antl-ev.de

Brot backen

Ein Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene die gerne ihr Brot selber backen möchten. Es wird mit Dinkel, Roggen und Weizen gebacken. Ob mit Hefe oder Sauerteig, Brot lässt sich auf vielfältige Arten zubereiten. In diesem Kurs erhalten sie viele Tipps und Anregungen Brot einfach und sehr schmackhaft zuzubereiten.

Montag, 11.11.2024 und
Dienstag, 12.11.2024
jeweils 18.30 – 20.45 Uhr
FBS Steinfurt

- Kochstudio der FBS Steinfurt, Schulstraße 3, 48565 Steinfurt
- 20,50€ + Lebensmittelumlage
- Anmeldung online unter www.fbs-steinfurt.de

Kochen nach Hildegard von Bingen

Hildegard von Bingen (1098-1179) war überzeugt davon, dass bestimmten Lebensmitteln große Heilkräfte innewohnen. An diesem Abend werden Sie Hildegards heilsame Lebensmittel, Kräuter und Gewürze in einem Menü verarbeiten und dazu eine Fülle von Informationen und Tipps erhalten, um die Heilküche nach Hildegard von Bingen auch im eigenen Leben umsetzen zu können.

Mittwoch, 13.11.2024
18.30 – 21.30 Uhr, FBS Steinfurt

- Kochstudio der FBS Steinfurt, Schulstraße 3, 48565 Steinfurt
- 14,50 € + Lebensmittelumlage
- Anmeldung online unter www.fbs-steinfurt.de

One Pot – Genuss aus einem Topf

One Pot ist die neue und moderne Art Eintöpfe zu kreieren und zu genießen. Kochen und genießen sie, in geselliger Runde, die kreative Vielfalt dieser Zubereitungsart.

Mittwoch, 13.11.2024, 18 – 21 Uhr und
Samstag, 16.11.2024 von 15 – 18 Uhr
FBS Steinfurt

- Kochstudio der FBS Steinfurt, Schulstraße 3, 48565 Steinfurt
- 14,50 € + Lebensmittelumlage
- Anmeldung online unter www.fbs-steinfurt.de

Psychologie in der Klimakrise

einen nachhaltigen Umgang mit uns, einander und der Welt finden

Die Klimakrise ist in aller Munde – aber was bedeutet sie eigentlich für unser persönliches Wohlergehen? Welche emotionalen Reaktionen löst sie bei uns aus? Welche Strategien helfen uns, damit umzugehen? Und können wir vielleicht mithilfe dieser Strategien einen Schritt weitergehen und selbst aktiv werden? Anhand einer Mischung aus umweltpsychologischen Erkenntnissen und interaktiven Formaten für Austausch und Reflexion vermittelt dieser Workshop Wissen, um den Menschen in der Klimakrise besser zu verstehen und so selbst effektiver und nachhaltiger ins Handeln zu kommen.

Samstag, 16.11.2024, 9 – 13 Uhr
Volkshochschule Lengerich (Westf.)
Kursleitung: Franca Bruder

- Volkshochschule Lengerich (Westf.), Bahnhofstr. 106, 49525 Lengerich
- 25,00 €
- 05481 93880 info@vhs-lengerich.de oder www.vhs-lengerich.de

Teeseminar

Die Vielfalt der heimischen Teekräuter und Früchte kennenlernen und genießen.

In Gärten, Wiesen, Hecken und Wäldern finden wir die unterschiedlichsten Kräuter, Blüten und Früchte, die wir als Tee genießen können. Viele Teekräuter haben ganz nebenbei eine positive Auswirkung auf unsere Gesundheit. Sie stärken unsere Abwehrkräfte, lindern Symptome bei Infekten, machen uns hellwach oder helfen uns zur Ruhe zu kommen.

An diesen beiden Abenden gibt es nicht nur viel Wissenswertes über die unterschiedlichen Teekräuter zu entdecken. Unter fachkundiger Anleitung werden verschiedene Tees zubereitet und probiert.

Montag, 18.11.2024,
19 – 20.30 Uhr, FBS Steinfurt

- Kochstudio der FBS Steinfurt, Schulstraße 3, 48565 Steinfurt
- 14,50 € + Lebensmittelumlage
- Anmeldung online unter www.fbs-steinfurt.de

Kochen auf dem Bispinghof

Der Bispinghof Nordwaldes mit seiner Gräfte und dem alten Speicher lädt zum Verweilen und Genießen ein. Wir wollen die Schönheit dieses Ortes mit der Vielseitigkeit der Münsterländer Küche verbinden. Ein Genuss für alle Sinne! Kochen und genießen Sie gemeinsam regionale, saisonale Gerichte in dieser besonderen Umgebung.

Freitag, 22.11.2024
19 – 22 Uhr, FBS Steinfurt

- Bispinghof
  Bispingallee 31a
  48356 Nordwalde
- 14,50 € + Lebensmittelumlage
- Anmeldung online unter www.fbs-steinfurt.de

Weihnachtsbäckerei für die ganze Familie

Was gibt es Schöneres als gemeinsam Plätzchen zu backen und sich auf den Advent zu freuen. Ein Backevent für Kinder mit ihren Eltern oder Großeltern, Tante, Onkel,...

Samstag, 23.11.2024
10 – 13 Uhr, FBS Steinfurt

- Kochstudio der FBS Steinfurt, Schulstraße 3, 48565 Steinfurt
- 14,50€ für einen Erwachsenen mit Kind. Für jeden weiteren Erwachsenen 6,00 € und für jedes weitere Kind 5,00 € + Lebensmittelumlage.
- Anmeldung online unter www.fbs-steinfurt.de

  Bitte Dosen für die Plätzchen mitbringen.

Vortragsreihe: „Teuto Talks – Wissenschaft trifft Naturschutzpraxis“

„Waldwandel, Veränderung des Waldes im Tecklenburger Land in Gegenwart und Vergangenheit“ mit Georg Berkemeier

Montag, 25.11.2024, 18 – 19 Uhr,
ANTL e. V. & Biologische Station Kreis Steinfurt

- Tenne am Naturschutzzentrum ANTL e. V., Bahnhofstraße 73, 49545 Tecklenburg
- Spendenempfehlung in Höhe von 5,00 €
- Anmeldung unter umweltbildung@antl-ev.de

Jahreszeitenküche Winter

Kochen und genießen sie gemeinsam die leckere Vielfalt, die uns die Winterküche bietet.

Donnerstag, 28.11.2024
18.30 – 21.30 Uhr, FBS Steinfurt

- Kochstudio der FBS Steinfurt, Schulstraße 3, 48565 Steinfurt
- 14,50 € + Lebensmittelumlage
- Anmeldung online unter www.fbs-steinfurt.de

Vegetarische Küche

Haben Sie Lust, auf eine kulinarische Entdeckungsreise zu gehen und sich inspirieren zu lassen? Egal ob Sie Kochanfänger*in sind, leidenschaftlich vegetarisch oder einfach neugierig – Gemüse, Hülsenfrüchte und Co. lassen sich vielfältig zubereiten, sind gesund, reichhaltig und richtig lecker. Erleben Sie kulinarische Vielfalt für alle Sinne und bereiten Sie ein raffiniertes Menü zu! Die Lebensmittelumlage beträgt 12,50 EUR und ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Freitag, 29.11.2024, 18-21 Uhr
Volkshochschule Lengerich (Westf.)
Kursleitung: Lisa Althoff

- Gesamtschule Lengerich
  49525 Lengerich
- 33,50 €, ermäßigt 28,50 €
- 05481 93880
  info@vhs-lengerich.de oder
  www.vhs-lengerich.de

Dezember

© Jevgenija Zukova – stock.adobe.com

© Nikolaydonetsk – stock.adobe.com

Teeseminar

Die Vielfalt der heimischen Teekräuter und Früchte kennenlernen und genießen.

In Gärten, Wiesen, Hecken und Wäldern finden wir die unterschiedlichsten Kräuter, Blüten und Früchte, die wir als Tee genießen können. Viele Teekräuter haben ganz nebenbei eine positive Auswirkung auf unsere Gesundheit. Sie stärken unsere Abwehrkräfte, lindern Symptome bei Infekten, machen uns hellwach oder helfen uns zur Ruhe zu kommen.

An diesen beiden Abenden gibt es nicht nur viel Wissenswertes über die unterschiedlichen Teekräuter zu entdecken. Unter fachkundiger Anleitung werden verschiedene Tees zubereitet und probiert.

Montag, 02.12.2024,
19 – 20.30 Uhr, FBS Steinfurt

- Kochstudio der FBS Steinfurt, Schulstraße 3, 48565 Steinfurt
- 14,50 € + Lebensmittelumlage
- Anmeldung online unter www.fbs-steinfurt.de

Weihnachtsmenü

Weihnachten verbinden wir mit Zeit haben für die Familie, Gemütlichkeit und gemeinsamen Aktivitäten. Warum nicht auch zusammen ein leckeres Weihnachtsmenü zubereiten und genießen? Lassen sie sich an diesem Abend inspirieren und kochen und genießen sie, gemeinsam mit Gleichgesinnten, ein leckeres Weihnachtsmenü.

Montag, 02.12.2024
19 – 22 Uhr, FBS Steinfurt

- Kochstudio der FBS Steinfurt, Schulstraße 3, 48565 Steinfurt
- 14,50 € + Lebensmittelumlage
- Anmeldung online unter www.fbs-steinfurt.de

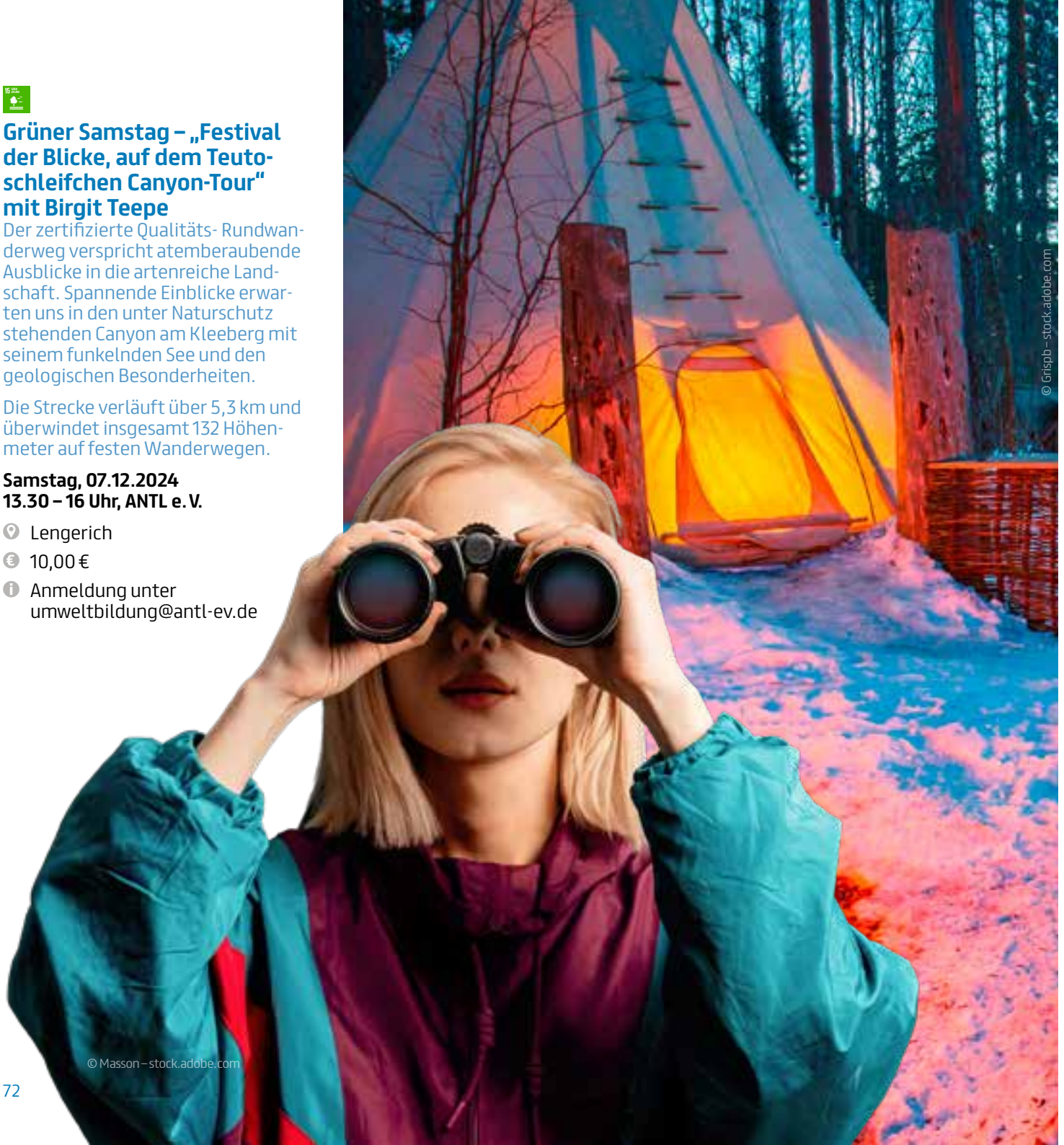
Grüner Samstag – „Festival der Blicke, auf dem Teutoschleifchen Canyon-Tour“ mit Birgit Teepe

Der zertifizierte Qualitäts- Rundwanderweg verspricht atemberaubende Ausblicke in die artenreiche Landschaft. Spannende Einblicke erwarten uns in den unter Naturschutz stehenden Canyon am Kleeberg mit seinem funkelnden See und den geologischen Besonderheiten.

Die Strecke verläuft über 5,3 km und überwindet insgesamt 132 Höhenmeter auf festen Wanderwegen.

Samstag, 07.12.2024
13.30 – 16 Uhr, ANTL e. V.

- Lengerich
- 10,00 €
- Anmeldung unter umweltbildung@antl-ev.de



© Masson – stock.adobe.com

© Grispb – stock.adobe.com

Berufl. Weiterbildung Wildnispädagogik „Draußen Zuhause“

In unserer Wildnispädagogik-Weiterbildung verbinden wir verschiedene Lern-„Pfade“ miteinander, die zusammen zu einem ganzheitlichen Erfahrungswissen führen. Das Trainieren der Sinne und damit die Erweiterung von Wahrnehmung und Intuition spielen dabei eine zentrale Rolle. Praktisches Erlernen von Skills mit den Händen sowie forschende Wissensaneignung aus den verschiedenen Quellen führen zu nachhaltigen Lernerfahrungen. Neben handwerklichen Fertigkeiten erwarten dich Einblicke in Gemeinschaftsbildung und Council.

Diese Weiterbildung richtet sich an alle, die selbst zu einer tiefen Verbindung zur Natur gelangen möchten und dieses Wissen für sich privat oder professionell in der Arbeit mit Menschen jeden Alters nutzen möchten.

Februar bis November 2025
in 7 Modulen, draußenzeit e. V.

- Tipicamp Hembergen, Hembergener Straße 103, 48268 Greven
- 2.100,00 € zzgl. 750,00 € für Unterkunft und biol. Verpflegung an 15 Tagen
- Anmeldung unter 02571 8798566 oder info@draussenzeit.de, www.draussenzeit.de.

  Für Menschen, die sich mit der Natur verbinden möchten. Jedes Alter.

Regionalzentrum im Landesnetzwerk
Bildung für nachhaltige Entwicklung
ZUKUNFT LERNEN NRW

© NicholasDeloitteMedia - pixabay.com

BNE-Regionalzentrum Kreis Steinfurt

Das BNE-Regionalzentrum Kreis Steinfurt ist eine Koordinierungsstelle zur Vernetzung der Akteure der Umweltbildung und Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE).

Ziel ist es ein flächendeckendes BNE-/Umweltbildungsangebot entlang der gesamten Bildungskette in der Bildungslandschaft des Kreises Steinfurt zu schaffen.

Projektpartner

energieland 2050 e.V. – Wir drehen das im Kreis Steinfurt!

KREIS STEINFURT

ENERGIEWELTEN

NABU Kreisverband Steinfurt

gefördert von

Ministerium für Umwelt, Naturschutz und Verkehr des Landes Nordrhein-Westfalen

Herausgeber

Kreis Steinfurt | Der Landrat
Amt für Klimaschutz und Nachhaltigkeit
Tecklenburger Str. 10
48565 Steinfurt
Tel. 02551 69-0
www.kreis-steinfurt.de

Wilhelm Hiemstra /
Dagmar Fischer-Möltgen
BNE-Regionalzentrum
Tel. 02551 69-2129
wilhelm.hiemstra@
kreis-steinfurt.de

www.kreis-steinfurt.de/
BNE-Regionalzentrum

Stand: Juni 2024

Ministerium für Umwelt,
Naturschutz und Verkehr
des Landes Nordrhein-Westfalen

Alle Angaben sind ohne Gewähr und basieren auf Informationen, welche uns vom Anbieter zur Verfügung gestellt wurden.
Wir übernehmen keine Gewähr für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität.

Titelbild: © Studio Romantic – stock.adobe.com