energieland 2050 e.V.

Wir drehen das im Kreis Steinfurt!

UMWELT KOMPASS

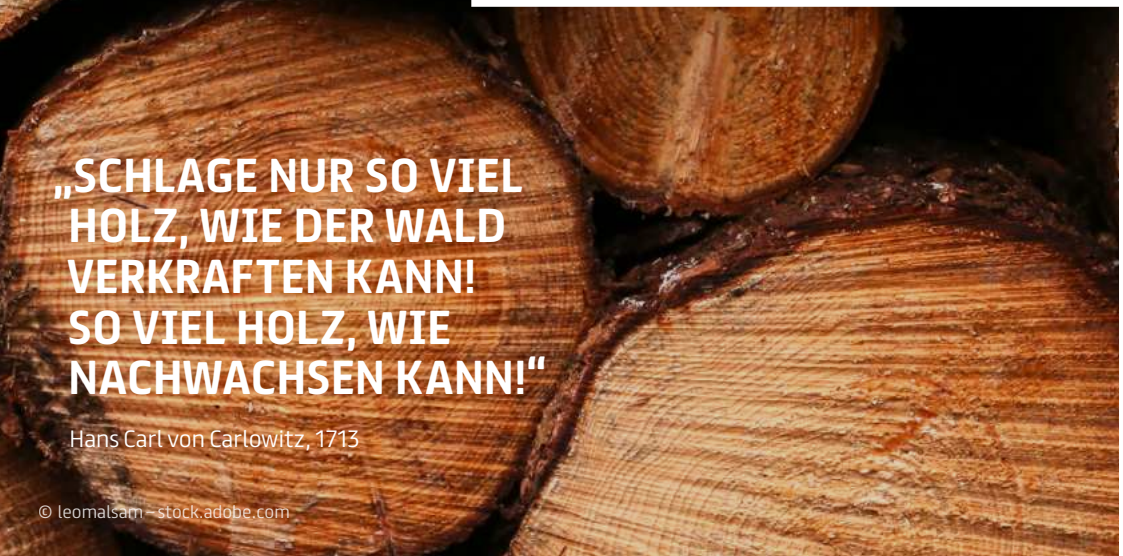
Veranstaltungen | 2. Jahreshälfte 2025

Regionalzentrum im Landesnetzwerk Bildung für nachhaltige Entwicklung ZUKUNFT LERNEN NRW

KREIS STEINFURT

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

die zweite Jahreshälfte 2025 beginnt. Die ersten Monate des Jahres waren zu unserer Freude von vielen sonnigen Tagen geprägt. Herausfordernd wird der dauerhaft geringe Niederschlag für unsere Natur. Trockenstress für Bäume und Pflanzen sowie Ernteausfälle für Landwirte sind die Folge. Die Auswirkungen des Klimawandels sind auch in unserer Region zunehmend spürbar und fordern unser gemeinsames Handeln. Denn gemeinsam können wir viel erreichen: Mit einem ehrgeizigen Ziel vor Augen, nämlich bis 2040 klimaneutral zu werden, arbeitet der Kreis Steinfurt konsequent an einer nachhaltigen und stabilen Zukunft. Bei dem von uns gewollten Ausbau der regenerativen Energie geht es uns nicht nur um unseren Beitrag zum Klimaschutz. Ebenso wollen wir unsere regionale Wirtschaft stärken und Wertschöpfung in der Region halten.



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

Hans Carl von Carlowitz, 1713

© leomalsam - stock.adobe.com

Klimaschutz ist eine Herausforderung, die wir nur gemeinsam bewältigen können. Daher liegt unser Schwerpunkt auf Bildungsangeobten, die das Bewusstsein für Umwelt- und Klimathemen stärken und zum Mitmachen anregen. Wir als Kreis Steinfurt arbeiten intensiv und entschieden daran, alle 17 nachhaltigen Entwicklungsziele der Vereinten Nationen im Blick zu behalten und bis 2030 umzusetzen. Unser neuer Umweltkompass bietet Ihnen ein vielfältiges Veranstaltungsprogramm mit Bezug zu allen nachhaltigen Entwicklungszielen. Es lädt dazu ein, neue Perspektiven zu gewinnen und praktische Möglichkeiten für einen nachhaltigen Alltag zu entdecken.

Mit unserem Umweltkompass möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben, sich umfassend zu informieren, konkrete Handlungsmöglichkeiten kennenzulernen und zu erfahren, wie Sie persönlich zu einer klimabewussten Gesellschaft beitragen können. In Vorträgen, Workshops und Exkursionen erhalten Sie Einblicke in gelebte Nachhaltigkeit und wertvolle Ideen zum Schutz unserer Natur.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Inspiration beim Durchstöbern des Umweltkompasses und danke Ihnen für Ihr Engagement für eine lebenswerte Zukunft.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr

Dr. Martin Sommer | Landrat

© Kelly Sikkema – unsplash.com

Symbolerläuterung

- Veranstaltungsort
  Treffpunkt
- Kosten
- Info

JULI

© gitusik – stock.adobe.com

Jahreszeitenküche: Sommer

Genießen Sie die Vielfalt der Sommerküche mit tollen leichten Gerichten, die auch an heißen Tagen nicht zu schwer im Magen liegen. Heimisches Obst und Gemüse wie Spargel und Erdbeeren, ein gutes Stück Fleisch oder Fisch und aromatische Kräuter - genießen sie den Sommer mit besten Lebensmitteln und wunderbaren Rezepten.

01.07.2025 | 18:30 – 21:30 Uhr
FBS Steinfurt

- Kochstudio der FBS Steinfurt, Schulstraße 3, 48565 Steinfurt
- 14,50 €
- Heidi Möllers

  info@fbs-steinfurt.de;
  02552 935 50;
  www.fbs-steinfurt.de

  Kursgebühr + Lebensmittelumlage. Die Lebensmittelumlage wird im Kurs direkt von der Kursleitung eingesammelt.

Ein lustiger Abend mit Zitrone

Sauer macht bekanntlich lustig! Zitronen im Cocktail, in den Gnocchi und im Salat. Zitronen als Vitamin- und Geschmacksbombe, und alles mit einem Lächeln auf den Lippen.

02.07.2025 | 19:00 – 22:00 Uhr
FBS Steinfurt

- Kochstudio der FBS Steinfurt, Schulstraße 3, 48565 Steinfurt
- 14,50 €
- Ulrike Wanink

  info@fbs-steinfurt.de;
  02552 935 50;
  www.fbs-steinfurt.de

  Kursgebühr + Lebensmittelumlage. Die Lebensmittelumlage wird im Kurs direkt von der Kursleitung eingesammelt.

© natthapol – stock.adobe.com

Teestunden in Brigittes Garten – Thymian, das Antibiotikum der armen Leute

Welche Heilpflanzen – Gartenkräuter gedeihen in unseren Gärten am besten, was muss ich beim Anbau von Gartenkräutern beachten? Welche Inhaltsstoffe und Wirkungen haben unsere Gartenkräuter und wie lassen sie sich zu einem Heilmittel verarbeiten? 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. Mittelpunkt ist in diesen „Teestunden" der Thymian mit seiner antibiotischen und antibakteriellen Wirkung. Im Praxisteil stellen wir eine Thymian-Fuß-Creme her.

02.07.2025 | 18:30 – 21:00 Uhr
Heilpflanzenexpertin Brigitte Schürkamp

- Lehrer-Lämpel-Weg 23, 49479 Ibbenbüren – Laggenbeck
- 25,00 €
- Brigitte Schürkamp

  uwe.schuerkamp@t-online.de;
  0545 18 80 78;

  In dem Preis enthalten: Kursgebühr, Skript, Materialien, Getränke, Snack. Bitte eine Salbendose mitbringen.

Ökocamp für Kids von 9 bis 12 Jahren

Eine Woche Gemeinschaft im Wildniscamp: Campleben, freie Zeit im Wald, am Bach und auf den Wiesen. Gemeinsame Spiele und Aktionen, spannende Workshops zu Natur- und Wildnisthemen. Eine Woche Leben unter freiem Himmel oder dem Jurtendach...

...das ist eine Art Reduktion auf das Wesentliche und gleichzeitig wird dabei das, was im Leben wirklich zählt, gefühlt. Nämlich Zugehörigkeit in einer Gruppe oder Gemeinschaft, leckeres Essen, gute Gespräche und Aktionen, die Spaß machen und dazu oft auch noch lehrreich sind.

Übernachten werden wir in eigenen Zelten, zu zweit, dritt oder viert. Wer möchte kann auch mal frei unter den Sternen oder im Wald übernachten. Abends singen wir am Lagerfeuer oder lauschen spannenden Geschichten, die vom Leben in der Natur erzählen.

13.07.2025 | 16:00 – 15:00 Uhr
draussenzeit e.v.

- Wildniscamp Hembergen, Hembergener Str. 103, 48268 Greven
- 390,00 €
- Team draußenzeit

  info@draussenzeit.de;
  0151 64 30 94 89;

  Vom 13.- 18.07.2025 - für Mädchen und Jungen von 9 bis 12 Jahren

© blackday – stock.adobe.com

© Art_Photo – stock.adobe.com

Ferienspaß – Kinderkochclub, 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!

14.07.2025 | 09:30 – 12:30 Uhr
FBS Steinfurt

- Kochstudio der FBS Steinfurt, Schulstraße 3
- 20,50 €
- Ulrike Wanink

  info@fbs-steinfurt.de;
  02552 93550;
  www.fbs-steinfurt.de

  In den Kursgebühren sind die Lebensmittelkosten enthalten.

Ferienspaß – Kinderkochclub 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!

15.07.2025 | 09:30 – 12:30 Uhr
FBS Steinfurt

- Kochstudio der FBS Steinfurt, Schulstraße 3
- 20,50 €
- Ulrike Wanink

  info@fbs-steinfurt.de;
  02552 93550;
  www.fbs-steinfurt.de

  In den Kursgebühren sind die Lebensmittelkosten enthalten.

© freepik.com

Jugend-Wildnis-Camp

Du brauchst neue Herausforderungen? Hast keine Lust auf Familien- oder Ökocamp?

Dann bist Du richtig im Jugend-Wildnis-Camp in den Sommerferien! Wir gehen einen Schritt weiter und vertiefen dein Wildniswissen und deine Naturverbindung. Wir beschäftigen uns mit den Schätzen der Natur und gehen selber in die Praxis. Welche Pflanzen kenne ich eigentlich? Und was kann man damit machen?

Außerdem gehen wir gemeinsam Themen und Fragen nach, die Dich beschäftigen: Kein Kind mehr – aber auch noch nicht erwachsen, was macht das eigentlich mit mir? Was bedeutet selbständig werden? Wie funktioniert das Leben überhaupt? Was braucht die Erde von uns? Oder was Du sonst noch so einbringen möchtest von Deinen Themen.

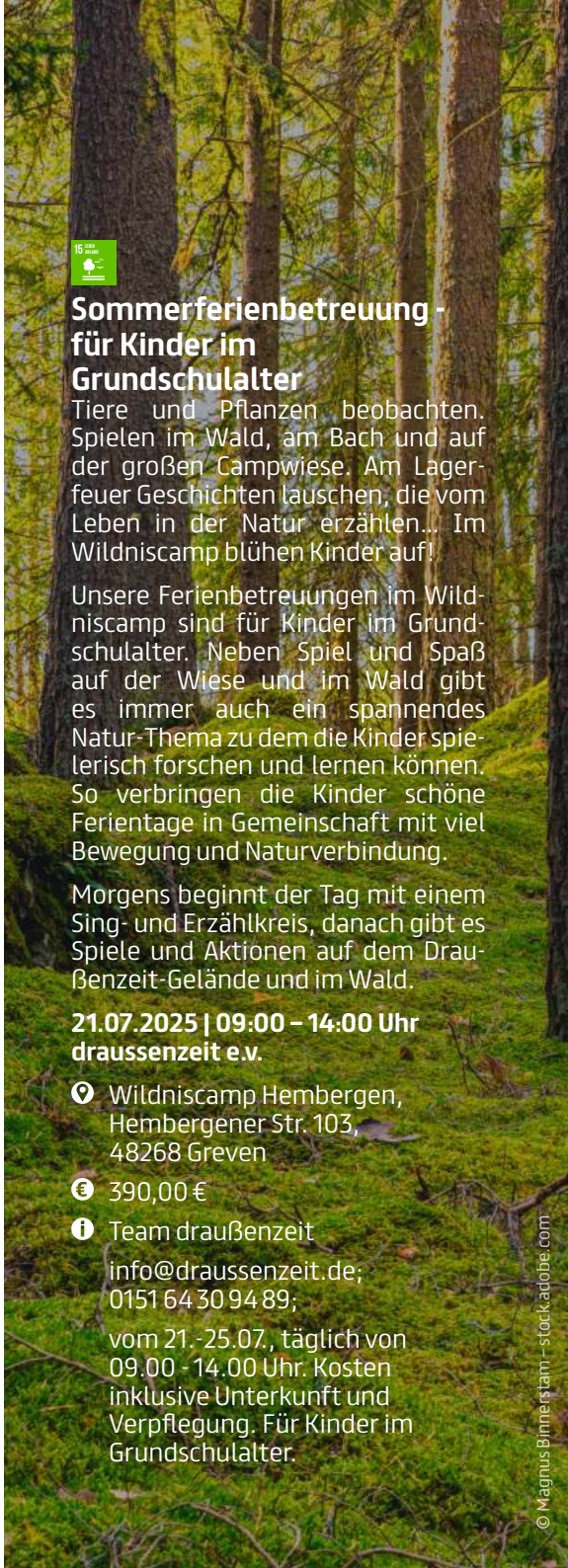
Wir tauchen ein in die Gefühlswelt, erleben Abenteuer, sammeln neue Erfahrungen und habe dabei jede Menge Spaß. Aufregende Spiele und gemeinsames Feuermachen werden nicht fehlen!

20.07.2025 | 12:00 – 13:00 Uhr
draussenzeit e.v.

- Wildniscamp Hembergen, Hembergener Str. 103, 48268 Greven
- 390,00 €
- Team draußenzeit

  info@draussenzeit.de;
  0151 64 30 94 89;

  Vom 20.07. 12.00 Uhr bis 25.07.2025 um 13.00 Uhr. Kosten inklusive Unterkunft und Verpflegung. Für Jugendliche im Alter von 12 – 15 Jahren.



Sommerferienbetreuung - für Kinder im Grundschulalter

Tiere und Pflanzen beobachten. Spielen im Wald, am Bach und auf der großen Campwiese. Am Lagerfeuer Geschichten lauschen, die vom Leben in der Natur erzählen... Im Wildniscamp blühen Kinder auf!

Unsere Ferienbetreuungen im Wildniscamp 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.

Morgens beginnt der Tag mit einem Sing- und Erzählkreis, danach gibt es Spiele und Aktionen auf dem Draußenzeit-Gelände und im Wald.

21.07.2025 | 09:00 – 14:00 Uhr
draussenzeit e.v.

- Wildniscamp Hembergen, Hembergener Str. 103, 48268 Greven
- 390,00 €
- Team draußenzeit

  info@draussenzeit.de;
  0151 64 30 94 89;

  vom 21.-25.07., täglich von 09.00 - 14.00 Uhr. Kosten inklusive Unterkunft und Verpflegung. Für Kinder im Grundschulalter.

© Magnus Binnerstam – stock.adobe.com

© eflstudioart – stock.adobe.com

AUGUST

Wildkräuterspaziergang am Waldhügel

Im Spätsommer bietet die Natur eine Vielfalt neben den Wildkräutern auch Wildfrüchte, Blüten und Samen an. Wie die Wildpflanzen haben auch die Früchte und Samen eine Vielzahl an gesunden Inhaltsstoffen, die wir für unsere Gesundheit nutzen können. Sie lernen bei diesem Spaziergang diese näher kennen, erfahren Besonderheiten, die es beim Sammeln zu beachten gilt und wie die Kräuter in der Küche Anwendung finden. Inklusive eines leckeren Picknicks und Kostproben der vorgestellten Pflanzen.

09.08.2025 | 11:00 – 13:30 Uhr
Kneipp-Verein Steinfurt e.V.

- Rheine, Catenhorner Straße
- 19,50 €
- Kerstin Liebing

  info@kneipp-verein-steinfurt.de;
  02551 839341;
  www.kneipp-verein-steinfurt.de

  Mitbringen: wetterfeste Kleidung, feste Schuhe, evtl. Fotoapparat, Schreibblock, Stift, Trinkglas oder Becher und Gabel. Die Veranstaltung beginnt pünktlich und findet bei jedem Wetter statt (außer bei Unwetterwarnung und Gewitter).

© Gerry – stock.adobe.com

Tag der offenen Tür im Gemeinschaftsgarten Wettringen

Kulinarischer Genuss, Kinderspaß & viele Themen und Aktionen rund um den Garten

16.08.2025 & 16.02.2025 | 10:00 – 16:00 Uhr | Wettringen-Selbst-Bewusst e.V. / Gemeinschaftsgarten Wettringen

- Gemeinschaftsgarten Wettringen
- kostenfrei
- Orga-Team des Gemeinschaftsgartens

  gemeinschaftsgarten@email.de;
  0160 823 49 88;
  garten.wettringen-selbst-bewusst.de

Schweigend den Morgen begrüßen

Wir laden herzlich ein zu einem gemeinsamen ca. 1-stündigen Morgenspaziergang durch den Buchenberg. Schweigend wollen wir uns auf den Tag einstimmen und die Natur genießen.

Anschließend besteht die Möglichkeit zum Frühstück und Austausch in einem Café.

23.08.2025 | 07:00 – 08:00 Uhr
Kneipp-Verein Steinfurt e.V.

- Parkplatz Liethweg Borghorst
- kostenfrei
- Vera Rennie

  info@kneipp-verein-steinfurt.de;
  02551 83 93 41;
  www.kneipp-verein-steinfurt.de

Wildkräuterbuffet – Augenweide – Gaumenschmaus

In der modernen Küche sind Tapas und Fingerfood eine willkommene Abwechslung. Aus unterschiedlichen Wildkräutern bereiten wir köstliche Leckereien zu, die sich auf jeder Grillparty als echte Hingucker und Leckerbissen präsentieren. Diese werden wir gemeinsam kreieren und in gemütlicher Runde verzehren und genießen.

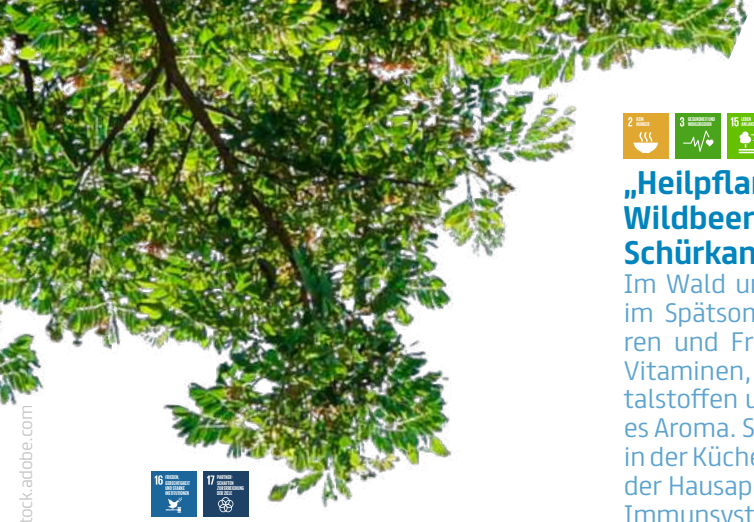
28.08.2025 | 18:30 – 21:30 Uhr
FBS Steinfurt

- Kochstudio der FBS Steinfurt, Schulstraße 3
- 14,50 €
- Kerstin Liebing

  info@fbs-steinfurt.de;
  02552 935 50;
  www.fbs-steinfurt.de

  Die Lebensmittelumlage wird am Kursabend direkt von der Kursleitung eingesammelt.

© eflstudioart – stock.adobe.com



©freeject.net – stock.adobe.com

Marina Weisband – Die neue Schule der Demokratie

Wir laden zu einer spannenden Diskussionsrunde mit Marina Weisband ein. Die bekannte Politikwissenschaftlerin und Aktivistin wird mit Bürgerinnen und Bürger über die Bedeutung und Herausforderungen der Demokratie sprechen. In einer offenen und interaktiven Atmosphäre haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, ihre Fragen und Anliegen einzubringen. Ziel ist es, gemeinsam über die Zukunft unserer Demokratie nachzudenken und Ideen zu entwickeln, wie wir sie stärken können.

Seien Sie dabei und bringen Sie Ihre Perspektiven ein!

29.08.2025 | 19:00 – 20:30 Uhr
KulturForumSteinfurt

- Bagno Konzertgalerie, Hollich 156b, 48565 Steinfurt
- kostenfrei
- Angéla van den Boom

  volkshochschule@kulturforum-steinfurt.de;
  02551 148 20
  www.kulturforumsteinfurt.de

„Heilpflanzenwanderung – Wildbeeren“ mit Brigitte Schürkamp

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. Sie sind eine Bereicherung in der Küche, Fitmacher und Helfer in der Hausapotheke. Sie stärken unser Immunsystem, lindern fieberhafte Erkältungen und Magen-Darmerkrankungen. Wildbeeren sind wahre „Seelenschmeichler“ in der kalten Jahreszeit. Auf dieser Wanderung werden die vorhandenen Wildbeeren und Heilpflanzen vorgestellt. Was ist beim Sammeln zu beachten? Wie werden Wildbeeren verarbeitet und wie in der Hausapotheke verwendet? In der Praxiseinheit stellen wir aus Wildrosenöl, welches aus den Kernen der Hagebutte gewonnen wird einen Rosenbalsam her. Im Anschluss gibt es eine Verköstigung (Teemischungen, selbstgebackenem Brot, Wildbeeren-Aufstrichen). Zzgl. zu dem Teilnahmebeitrag von 13,00 € ist Vorort eine Auslage von 14,00 €/Person für Material und Verzehr zu zahlen.

29.08.2025 | Freitag 15:00 – Sonntag 18:00 Uhr | ANTL e.V.

- Naturschutzzentrum Sägemühle ANTL e.V., Bahnhofstr. 73, 49545 Tecklenburg
- 13,00 €
- Brigitte Schürkamp

  umweltbildung@antl-ev.de;
  0548 292 92 95;
  antl-ev.de

© Amelia – 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.

29.08.2025 | 10:30 – 12:45 Uhr
FBS Steinfurt

- Kochstudio der FBS Steinfurt, Schulstraße 3, 48565 Steinfurt
- 11,50 €
- Elisabeth Höffker

  info@fbs-steinfurt.de;
  02552 935 50;
  www.fbs-steinfurt.de

  Kursgebühr + Lebensmittelumlage. Die Lebensmittelumlage wird direkt in der Veranstaltung von der Kursleitung eingesammelt.

©Miquel – stock.adobe.com

Das Leben der Honigbienen

„Das Leben der Honigbienen“ unser Erlebnistag rund um die Biene. Sie wollten immer schon etwas mehr über diese faszinierenden Tierchen erfahren, haben aber selber nicht wirklich Ambitionen zu Imkern, dann ist dieser „Kennenlern-Tag“ genau das richtige für Sie! Erfahren Sie viele interessante Dinge über unsere Honigbienen und erhalten Sie wunderbare Einblicke in die Tiefen der Bienenvölker! Honig direkt aus der Wabe naschen, Bienen vorsichtig berühren, Stockluft atmen…

Wir bieten Ihnen an diesem Tag einen umfangreichen Einblick! Am Samstag den 30.08.25 von 13 bis 16 Uhr wird erstmals auf der Kleinod-Farm unser Bienen-Schnuppern stattfinden.

30.08.2025 | 13:00 – 16:00 Uhr
Kleinod-Farm

- Maestruper Str. 5, 48268 Greven
- 25,00 €
- Jens Heitmann
  Jens.Heitmann@Kleinod-Farm.de; 0176 56 84 73 93; www.Kleinod-Farm.de

Tomaten: rund, bunt und gesund!

Profi-Tipps zum Anbau und Pflege sowie Sortenauswahl mit anschließender Sortenverkostung.

30.08.2025 | 10:00 – 12:30 Uhr
Kreislehrgarten Steinfurt

- Wemhöferstiege 33, 48565 Steinfurt
- 20,00 €
- kreislehrgarten@kreis-steinfurt.de; 02551 69 44 10; www.kreislehrgarten-steinfurt.de

Eine vegetarische Reise durch Asien – aus der Veranstaltungsreihe „Schmetterlinge für Steinfurt“

Von Indien bis China – eine kulinarische Reise.

Holen Sie sich mit diesen asiatischen Rezepten Ihr Lieblings-Food aus Thailand, Vietnam, Myanmar oder Japan nach Hause. Elke Schmitz entwickelte spezielle Rezepte, die voller Aromen stecken, sie sind unkompliziert und mit leicht erhältlichen Zutaten gemacht. Perfekt für Vegeatarier und Vegetarierinnen, Veganer und Veganerinnen sowie Asia- und Gemüse-Fans! Lust aufs Nachkochen? Thai-Grapefruit-Salat, Szechuan-Auberginen, Massaman-Süßkartoffeln-Curry, Pilaw oder Safran-Mandel-Zitronen-Muffins.

31.08.2025 | 11:00 – 14:00 Uhr
KulturForumSteinfurt

- Nikomedesschule, Kapellenstr. 7, 48565 Steinfurt
- 5,00 €
- Angéla van den Boom
  volkshochschule@kulturforum-steinfurt.de; 02551 148 20; www.kulturforumsteinfurt.de

© unsplash.com

Stoffwechseloptimierte Ernährung – Einführungsvortrag

Sie wünschen sich mehr Energie, Leistung und Wohlbefinden – vielleicht auch ein paar Pfunde verlieren oder zunehmen. Doch die letzte Diät brachte nicht den gewünschten Erfolg – der Jojo-Effekt kam, obwohl es bei anderen funktionierte.

Nach den Mahlzeiten fühlen Sie sich oft müde und fragen sich, woran das liegt?

Im Einführungsvortrag erhalten Sie einen Vorgeschmack auf eine stoffwechseloptimierte Ernährung. Denn was dem einen gut bekommt, kann beim nächsten zu unerwünschten Pfunden oder gesundheitlichen Beschwerden führen.

Die Lösung kann eine auf den individuellen Stoffwechseltyp abgestimmte Ernährung sein.

Ernährungsberaterin Heike Drees stellt dieses Konzept in ihrem Vortrag vor.

Interessierte Teilnehmende können sich im Anschluss für die praxisorientierte Vertiefung anmelden.

01.09.2025 | 18:30 – 21:30 Uhr
KulturForumSteinfurt

- Nikomedesschule, Kapellenstr. 7, 48565 Steinfurt
- 12,00 €
- Angéla van den Boom
  volkshochschule@kulturforum-steinfurt.de;
  02551148 20;
  www.kulturforumsteinfurt.de

Coming Home

„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.

Schwellengänge, Räuchern und Council bereiten den Boden für ehrliche Begegnungen mit uns selbst und anderen.

Wie immer gibt es Feuer, gemeinsames Singen und ehrlichen, bewertungsfreien Austausch bei einem Council.

05.09.2025 | 17:00 – 21:00 Uhr
draussenzeit e.V.

- Wildniscamp Hembergen, Hembergener Str. 103, 48268 Greven
- 40,00 €
- Christiane Brosat
  info@draussenzeit.de;
  0151 64 30 94 89
  www.draussenzeit.de
  für Frauen

Federlesen

Es ist faszinierend, wie man anhand seiner Federn auf das Leben des jeweiligen Vogels schließen kann. Wir suchen nach Mauserfedern und Rupfungen und besprechen die oft schönen Formen und Farben der Federn. Dabei lernt man Vogelarten und ihre Lebensweisen kennen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig!

06.09.2025 | 14:00 – 18:00 Uhr
draussenzeit e.V.

- Wildniscamp Hembergen, Hembergener Str. 103, 48268 Greven
- 35,00 €
- Udo Wellerdieck
  info@draussenzeit.de;
  0151 64 30 94 89;
  www.draussenzeit.de
  Erwachsene und Kinder, es sind keine Vorkenntnisse nötig!

© Vera Kuttelvaserova – stock.adobe.com

© Custom Media – stock.adobe.com

Hühnerhaltung für Einsteiger

Sie wollten schon immer einmal Eier von eigenen Hühner 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. Wir werden uns am Samstag, den 06. September 2025 von 10 bis ca. 16 Uhr treffen, um den Vormittag für einen Theorieteil zu nutzen und uns am Nachmittag das Gelernte in der Praxis anzuschauen.

06.09.2025 | 10:00 – 16:00 Uhr
Kleinod-Farm

- Maestruper Str. 5, 48268 Greven
- 50,00 €
- Jens Heitmann

  jens.heitmann@kleinod-farm.de;
  0176 56 84 73 93;
  www.kleinod-farm.de

Grüne Vielfalt jeden Tag – aus der Veranstaltungsreihe „Schmetterlinge für Steinfurt“

Was finden Jeden-Tag- und Teilzeit-Vegetarier und Vegetarierinnen gleichermaßen öde? Immer nur mit Beilagen à la Nudeln mit Sauce und Soja-Bratlingen aus dem Reformhaus abgespeist zu werden! Und zig Kochbücher wälzen zu müssen, wenn es um das tägliche Kochen geht. Bisher nicht fündig geworden? Dann heißt die Lösung ab sofort: Vegetarisch! Abwechslungsreich, gesund und lecker. Der Kurs ist auch für Personen geeignet, die sich vegan ernähren.

07.09.2025 | 11:00 – 14:00 Uhr
KulturForumSteinfurt

- Kochstudio der FBS Steinfurt, Schulstraße 3, 48565 Steinfurt
- 5,00 €
- Angéla van den Boom

  volkshochschule@kulturforum-steinfurt.de;
  02551 148 20;
  www.kulturforumsteinfurt.de

SuS-Akademie: Reduce – Reuse – Recycle

Unter dem Motto „REDUCE - REUSE - RECYCLE“ laden die Saerbecker Energiewelten alle Schülerinnen und Schüler der Klassen 5 bis 8 ein, ihre direkte Umwelt in Richtung mehr Nachhaltigkeit zu verändern. Dass es dabei auch mal „unbequem“ werden kann, werden Euch spannenden Berichte und bunten Erfahrungen zeigen. Die Veranstaltung ist für das Landesprogramm Schule der Zukunft voll anrechenbar.

09.09.2025 | 09:00 – 15:30 Uhr
Landesprogramm Schule der Zukunft, Saerbecker Energiewelten – BNE-Regionalzentrum Kreis Steinfurt

- Außerschulischer Lernstandort Saerbecker Energiewelten
- kostenfrei
- Saerbecker Energiewelten

  BNE-Regionalzentrum@kreis-steinfurt.de;
  02551 69 2129;

Herbstmenü

An diesem Abend werden saisonale und regionale Produkte zu einem leckeren Menü verarbeitet. Kochen und genießen Sie die Vielfalt des Herbstes!

10.09.2025 | 19:00 – 22:00 Uhr
FBS Steinfurt

- Kochstudio der FBS Steinfurt, Schulstraße 3
- 14,50 €
- David Gaskell

  info@fbs-steinfurt.de;
  02552 935 50;
  www.fbs-steinfurt.de

  Die Lebensmittelkosten werden am Kursabend direkt vom Referenten eingesammelt.

© LIGHTFIELD STUDIOS – stock.adobe.com

© doidam10 – stock.adobe.com

Desinformation durchschauen: Umgang mit Künstlicher Intelligenz und Fake News

Mithilfe von Künstlicher Intelligenz können immer einfacher Bilder, Videos und Audioaufnahmen manipuliert werden. Dies birgt ein Risiko für Gesellschaft und Demokratie. In diesem Workshop lernen Sie, wie KI funktioniert und was Sie tun können, um Fake News zu erkennen. Gemeinsam entwickeln wir Strategien, um Desinformation zu vermeiden und die Chancen der digitalen Welt möglichst sicher zu nutzen.

13.09.2025 | 10:00 – 11:30 Uhr
Volkshochschule Lengerich (Westf.)

- Digitallabor Lengerich, Bahnhofstr. 43
- kostenfrei
- Christo Papanouskas
  info@vhs-lengerich.de;
  05481 938 80;
  www.vhs-lengerich.de
  Anmeldung erforderlich

Dr. Thomas Arnold im Gespräch mit ChatGPT und Co.

Live-Vorstellung was alles möglich ist, was nicht und wie wir dies aus einer ethischen Perspektive betrachten können.

13.09.2025 | 18:00 – 20:00 Uhr
KulturForumSteinfurt

- Lernzentrum Arnoldinum, Drostenkämpchen 1, 48612 Horstmar
- 5,00 €
- Angéla van den Boom
  volkshochschule@kulturforum-steinfurt.de;
  02551 148 20;
  www.kulturforumsteinfurt.de

© unsplash.com

© Angel Simon – stock.adobe.com

Pilzwanderung

„Expedition“ in die geheimnisvolle Pilzwelt unserer Wälder. Im weitläufigen Waldgebiet Kattmannskamp in Ostbevern-Brock führt Sie der Pilz-Kenner Jürgen Silbach fachkundig durch das Pilzgebiet. Nach einer Einführung in das Bestimmen, Sammeln und Verwerten von Pilzen, geht er auf Gefahren und Giftpilze ein und beantwortet gerne Ihre Fragen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig!

13.09.2025 | 10:00 – 14:00 Uhr
draussenzeit e.V.

- Waldparkplatz Ostbevern-Brock
- 40,00 €
- Jürgen Silbach
  info@draussenzeit.de
  0151 64 30 94 89

Obstsortenbestimmung

mit Obstsortenausstellung.

13.09.2025 | 10:00 – 14:00 Uhr
Kreislehrgarten Steinfurt

- Wemhöferstiege 33, 48565 Steinfurt
- 3,00 €
- H.-J. Bannier
  kreislehrgarten@kreis-steinfurt.de;
  02551 69 44 10;
  www.kreislehrgarten-steinfurt.de
  Kosten: 3,00€ pro Sorte

Eine vegetarische Reise durch Italien – aus der Veranstaltungsreihe „Schmetterlinge für Steinfurt“

Lila-leuchtende Auberginen-Schnitzel, gegrillte Tomaten auf cremigem Bohnenpüree oder herrlich duftende Parmigiana. Begleiten Sie uns auf der vegetarischen Entdeckungsreise durch Italien und entdecken Sie die ganze Bandbreite fantastischer italienischer Rezepte, in denen Gemüse & Co. die Hauptrolle spielen. Italienisch Kochen ganz ohne Fleisch und Fisch. Alle Rezepte sind vegetarisch - manche auch vegan.

14.09.2025 | 11:00 – 14:00 Uhr
KulturForumSteinfurt

- Nikomedesschule, Kapellenstr. 7, 48565 Steinfurt
- 5,00 €
- Angéla van den Boom
  volkshochschule@kulturforum-steinfurt.de;
  02551 148 20;
  www.kulturforumsteinfurt.de

Stoffwechseloptimierte Ernährung – Essen, was mein Körper braucht!

Erfahren Sie in diesem Kurs, was Ihr Körper für mehr Wohlbefinden, Energie und Leistung braucht. Lernen Sie die Bedeutung der Ernährung für Ihren individuellen Stoffwechsel kennen – denn was den einen nährt, kann den anderen krank machen.

Inhalt und Ziel des Kurses:

- Wichtige Nahrungsmittelgruppen und Nährstoffe für Ihren Stoffwechsel
- Bedeutung der Lebensmittel für die Stoffwechselprozesse
- Passende Lebensmittelauswahl für Ihren Stoffwechseltyp
- Stoffwechseloptimierte Ernährung alltagstauglich umsetzen
- Individuelle Ziele und Wünsche besprechen
- Ernährungsmythen hinterfragen

15.09.2025 | 18:30 – 20:00 Uhr
KulturForumSteinfurt

Nikomedesschule, Kapellenstr. 7, 48565 Steinfurt

42,00 €

Angéla van den Boom

volkshochschule@kulturforum-steinfurt.de;
02551 148 20;
www.kulturforumsteinfurt.de

Blütenkochkurs: Das besondere Menü aus dem Garten

Wenn wir von Blumen und Blüten sprechen, denken die Menschen zuerst an die Blumenpracht im Garten oder an einen schönen Strauß in der Vase. In diesem Kurs werden Sie eingeladen, diese Fülle der Blüten, den betörenden Duft der Natur und die Außergewöhnlichkeit des Geschmacks auf den Teller zu bringen. Ob Veilchen, Rosen, Lavendel oder Nelken, die Blütenküche ist keine neue Modeerscheinung sondern eine jahrhundertalte kulinarische Tradition. Diese wird Ihnen diesem Kochkurs näher gebracht. Beim anschließenden gemeinsamen Essen des 3-Gang-Menüs besteht die Gelegenheit, Erfahrungen auszutauschen.

19.09.2025 | 18:00 – 21:00 Uhr
Volkshochschule Lengerich (Westf.)

Gesamtschule Westerkappeln, Schulküche

33,50 €

Jana Beckert

info@vhs-lengerich.de;
05481 938 80;
www.vhs-lengerich.de

© monticellllo – stock.adobe.com

© bit24 – stock.adobe.com

Workshop – Das Heilwissen der Hildegard von Bingen Praktische Anwendung von Heilkräutern, Heilmitteln

Hildegard von Bingen – Naturwissenschaftlerin, Mystikerin, Kirchenlehrerin und Musikerin – gehört zu den bedeutendsten Frauen des 12. Jahrhunderts. Ihr Wissen über Schöpfung, Leben und die Heilkraft der Natur ist bis heute beeindruckend und weit über Deutschland hinaus bekannt.

In diesem Workshop befassen wir uns mit den Grundlagen und dem sinnvollen Einsatz von Heilkräutern – oft zugleich auch Nahrungsmittel – nach Hildegard von Bingen. Ihr Wissen bildet bis heute eine Grundlage für Stärkung, Heilung und Gesunderhaltung von Körper und Seele.

Wir stellen verschiedene Heilmittel selbst her und erhalten praktische Tipps zur Selbstbehandlung für die ganze Familie. Außerdem bereiten wir einen stärkenden Mittagssnack nach Hildegards Ernährungslehre zu.

20.09.2025 | 10:00 – 16:00 Uhr
FBS Steinfurt

Kochstudio der FBS Steinfurt

58,50 €

Claudia Kögler

info@fbs-steinfurt.de;
02552 935 50;
www.fbs-steinfurt.de

Die Lebensmittelumlage ist in den Kursgebühren enthalten!

© yuri-ab – stock.adobe.com

© Bagirov Fariz – freepik.com

Vielseitige und pflegeleichte Pflanzengruppen

Vortrag und Gartenführung – Wie sich Staudenbeete entwickeln und Staudenpflege im Herbst.

20.09.2025 | 10:00 – 12:30 Uhr
Kreislehrgarten Steinfurt

- Wemhöferstiege 33, 48565 Steinfurt
- 12,00 €
- kreislehrgarten@kreis-steinfurt.de; 02551 69 4410; www.kreislehrgarten-steinfurt.de

Bem-vindo a Portugal Herzlich Willkommen in Portugal: Ein kulinarisches Abenteuer mit Daniel Fernandes

Erleben Sie einen Abend voller kulinarischer Leidenschaft – mit dem portugiesischen Spitzenkoch Daniel Fernandes, bekannt aus dem WDR und „Mein Lokal, Dein Lokal".

Geboren in der höchsten Stadt Portugals, Guarda, verbindet Daniel in seiner Küche traditionelle Rezepte mit frischen deutschen Zutaten. Gemeinsam mit seiner Frau Nina führt er in Nordwalde das Restaurant by daniels – ein Ort für alle Sinne.

An diesem Abend kochen Sie mit Daniel seine Lieblingsrezepte, hören Geschichten aus seiner Heimat und entdecken die Aromen Portugals auf ganz neue Weise.

Erleben Sie, wie aus einfachen Zutaten echte Geschmackserlebnisse werden – mit Hingabe, Kreativität und Herz.

Lassen Sie sich mitreißen von der portugiesischen Küche und Gastfreundschaft.

21.09.2025 | 11:00 – 14:00 Uhr
KulturForumSteinfur

- Nikomedesschule, Kapellenstr. 7, 48565 Steinfurt
- 15,00 €
  zuzügl. 17,00 € Lebensmittelpauschale
- Angéla van den Boom

  volkshochschule@kulturforum-steinfurt.de; 02551 148 20; www.kulturforumsteinfurt.de

  Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 17 EUR entrichten Sie bitte direkt bei der Kursleiterin.

Waldbaden, eine besondere Wohlfühloase

Durch den Wald zu gehen, reinigt unseren Geist und hilft uns beim Denken. Wenn wir uns mit allen fünf Sinnen auf den Wald einlassen, fühlen wir uns erholt und erfrischt. Waldbaden ist ein eintauchen in die Schönheit der Natur, es hilft uns die Sorgen beiseite zu legen. Dann können wir die ruhige und heilsame Wirkung des Waldes für uns nutzen.

21.09.2025 | 10:00 – 12:30 Uhr
Kneipp-Verein Steinfurt e.V.

- Emsdetten, Lintels Kotten
- 15,00 €
- Gertrud Veltrup

  info@kneipp-verein-steinfurt.de; 02551 83 93 41; www.kneipp-verein-steinfurt.de

  Bitte festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung tragen. Gern auch etwas zu trinken mitbringen. Sollte für den geplanten Tag Sturm und Dauerregen angesagt sein, wird das Waldbaden verschoben. Gebt bitte Mail-Adresse und Mobilnummer bei der Anmeldung mit an.

©Jiri Hera – stock.adobe.com

© unsplash.com

© Tirnoline - stock.adobe.com

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.

23.09.2025 | 18:30 – 21:30 Uhr
FBS Steinfurt

- Kochstudio der FBS Steinfurt, Schulstraße 3, 48565 Steinfurt
- 14,50 €
- Heidi Möllers

  info@fbs-steinfurt.de;
  02552 93550;
  www.fbs-steinfurt.de

  Kursgebühr + Lebensmittelumlage. Die Lebensmittelumlage wird im Kurs direkt von der Referentin eingesammelt.

Wechseljahre – positiv begegnen

Frauen erleben ihre Wechseljahre sehr unterschiedlich. Von Hitzewellen über psychische Veränderungen bis hin zu Schlafstörungen, die Hormonumstellung zeigt sich auf unterschiedliche Weise. An diesem Abend erfahren Sie Interessantes über die hormonellen Veränderungen im weiblichen Körper und deren Auswirkungen. Sie erhalten Tipps, wie Sie den Stimmungsschwankungen, Hitzewellen und weiteren Symptomen entgegenwirken können, um positiv in diesen neuen Lebensabschnitt zu starten.

24.09.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr
FBS Steinfurt

- FBS Steinfurt, Schulstraße 3
- 8,50 €
- Anna Lindenbaum

  info@fbs-steinfurt.de;
  02552 93550;
  www.fbs-steinfurt.de

Mission Nachhaltigkeit: Watt 'ne Wildnis - Saerbecks Energiegeheimnis lüften (BNE-SuS-Akademie)

Sind Sie bereit für ein Abenteuer, das Ihre Schülerinnen und Schüler elektrisiert? Dann ist die BNE Schüler:innen-Akademie „Watt 'ne Wildnis" im außerschulischen Lernstandort „Saerbecker Energiewelten" genau das Richtige. Hier erwartet Sie und Ihre Schülerinnen und Schüler ein spannender Tag, an dem Sie die faszinierende Welt der erneuerbaren Energien und der unberührten Wildnisschätze im Bioenergiepark Saerbeck entdecken werden – und wie Beides Hand in Hand gut funktionieren kann.

Die Akademie richtet sich an Schülerinnen und Schüler aller Schulformen der Jahrgänge 9 bis 13 Ziel: Die Schülerinnen und Schüler werden sich mit den klimafreundlichen modernen Formen der Energiegewinnung auseinandersetzen und Handlungsoptionen zum Klimaschutz konkret kennenlernen.

24.09.2025 | 09:00 – 15:30 Uhr
Landesprogramm Schule der Zukunft, RB Münster in Kooperation mit den Saerbecker Energiewelten

- Außerschulischer Lernstandort Saerbecker Energiewelten
- kostenfrei
- Björn Knuth & das Team der Saerbecker Energiewelten

  02574 883 91 85;
  bjoern.knuth@sdz-nrw.de

Themenfelder:

- Energie der Zukunft: Ihre SuS werden zu Energie-experten und -expertinnen und lernen in einem Workshop und während einer Erlebnistour durch den Bioenergiepark hautnah, wie Sonne, Wind und Biomasse unsere Welt verändern können.
- Weg in die Wildnis: Ihre SuS erkunden die wilden Ecken des Bioenergieparks, entdecken verborgene Schätze und lernen, wie Natur und Technik Hand in Hand gehen.
- Mission Nachhaltigkeit: Ihre SuS finden heraus, wie sie im Alltag Energie sparen und zum Umweltschutz beitragen können Methode: In zwei Workshops werden die SuS.

© U2M Brand – stock.adobe.com

© Daria Chizhmak – stock.adobe.com

© Pixel-Shot – stock.adobe.com

Wasserforschende – Erlebnisworkshop für Kinder im Alter von 7 bis 11 Jahren

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. Treffpunkt ist das Naturschutzzentrum „Sägemühle“, Bahnhofstraße 73, in Tecklenburg. Bringt bitte Gummistiefel, Wechselschuhe und Wechselsocken mit, wetterfeste Kleidung und eine Kleinigkeit für ein Picknick zwischendurch!

26.09.2025 | 15:00 – 17:00 Uhr
Volkshochschule Lengerich (Westf.)

- Bahnhofstraße 73, 49545 Tecklenburg (Naturschutzzentrum Sägemühle)
- 13,50 €
- Alexander Müller
  info@vhs-lengerich.de; 05481 938 80; www.vhs-lengerich.de

© ALBERT PLOCIENNIK – stock.adobe.com

© Kamil Macniak – stock.adobe.com

Die Gefühle der Tiere. Mit Kindern über das Empfinden und die Rechte von Tieren sprechen

Immer mehr Menschen wird bewusst, dass Tiere fühlende Lebewesen sind, die in vielen Bereichen ungerecht behandelt werden. Ein respektvoller, mitfühlender Umgang mit Tieren wird daher immer wichtiger. Doch was weiß ich eigentlich über Tiere und ihre Gefühle? In welchen Bereichen werden Tiere ungerecht behandelt? Was kann ich als einzelne Person zur Verbesserung beitragen und wie kann ich altersgerecht mit Kindern über diese Themen sprechen? Der Workshop richtet sich an alle, die an einem empathischen Umgang mit Tieren interessiert sind und/oder Impulse für die Arbeit oder Gespräche mit Kindern zu den Themen ‚Gefühlsleben der Tiere‘ und ‚Tierrechte‘ bekommen möchten.

27.09.2025 | 10:15 – 11:45 Uhr
Volkshochschule Lengerich (Westf.)

- Volkshochschule Lengerich (Westf.), Bahnhofstr. 106, 49525 Lengerich
- 14,00 €
- Lara Axtmann
  info@vhs-lengerich.de; 05481 938 80; www.vhs-lengerich.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, genießen ein wertvolles Kräuterfrühstück inklusive Kaffee und Tee. All dies macht den Vormittag zu einer perfekten Auszeit.

27.09.2025 | 09:00 – 13:30 Uhr
FBS Rheine

- Treffpunkt: Rheine, Gaststätte Gottesgabe, Salinenstr. 101, anschl. FBS Rheine
- 26,50 €
- Viviane Segger
  info@fbs-rheine.de; 05971 98 82-0; www.fbs-rheine.de

Gartenpläne unter Anleitung erstellen

Dieser Kompaktkurs (max. 3 Gärten mit jeweils 1 Gartenbesitzenden und Partener oder Partnerin) richtet sich an alle, die einen Garten neu anlegen, umgestalten oder einen Vorgarten planen möchten.

Folgende Themen werden intensiv behandelt: ansprechende Einfriedung, räumliche Struktur durch Bäume, Pflasterung, Einteilung des Gartens – mit Sitzplätzen, Beeten, Wegen, Kinderbereich, Wasserspiel oder Teich – sowie Wandgestaltung und pflegeleichte, insektenfreundliche Bepflanzung passend zu Boden-, Lichtverhältnissen und Stilrichtung.

Alle Planungen erfolgen unter Berücksichtigung trockenerer Klimabedingungen. Ziel ist ein individueller Gestaltungsplan mit Bepflanzungskonzept, das unter Anleitung erarbeitet wird.

Zusätzlich gibt es viele Informationen rund um pflegeleichte Gärten für Senioren und Seniorinnen, Pflanzenauswahl, Einkauf und Pflege.

27.09.2025 | 09:00 – 18:00 Uhr
FBS Rheine

- Rheine; FBS; Seminarraum 2; EG
- 134,50 €
- Agnes Hülsbusch
  info@fbs-rheine.de;
  05971 98 82-0;
  www.fbs-rheine.de

Tenda su per la Sicilia – Vorhang auf für Antonio Di Martino

Siziliens Zauber zeigt sich in jahrtausendealten Städten, smaragdblauen Buchten und einer vielseitigen, einzigartigen Küchenkultur. Araber, Nordafrikaner, Griechen, Franzosen und Italiener haben ihre kulinarischen Spuren hinterlassen.

Aus einfacher Landarbeiterküche entstand eine spannende mediterrane Spezialitätenküche. Tomaten, Auberginen, Artischocken, Feigen, Pistazien, frische Kräuter, Olivenöl, Fisch, Meeresfrüchte und Fleisch vom Markt prägen diese Küche.

Ob aromatische Pasta, raffinierte Secondi Piatti oder unwiderstehliche Dolci – Leichtigkeit und Intuition sind typisch sizilianisch.

Auch in Sachen Gastfreundschaft bleibt Antonio seinen Wurzeln treu: Kochen soll gut vorzubereiten und dennoch einfach sein, damit genug Zeit für Familie und Gäste bleibt.

28.09.2025 | 11:00 – 15:00 Uhr
KulturForumSteinfurt

- Nikomedesschule, Kapellenstr. 7, 48565 Steinfurt
- 18,00 €
  zuzügl. 15,00 € Lebensmittelpauschale
- Angéla van den Boom
  volkshochschule@kulturforum-steinfurt.de;
  02551 148 20;
  www.kulturforumsteinfurt.de

  Die Lebensmittelpauschale in Höhe von 15 Euro entrichten Sie bitte direkt bei der Kursleitung.

© nature design – stock.adobe.com

OKTOBER

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 das, was Dir wichtig ist? Im Männer Wildnis Kreis nehmen wir uns Zeit, gemeinsam ums Feuer zu sitzen, Leben und Erfahrungen zu teilen, Gemeinschaft und Verbindung zu erleben.

02.10.2025 | 17:30 – 21:30 Uhr
draussenzeit e.V.

- Wildniscamp Hembergen, Hembergener Str. 103, 48268 Greven
- 40,00 €
- Dominik Schlummer
  info@draussenzeit.de; 0151 64 30 94 89; www.draussenzeit.de

Vegetarische Küche

Haben Sie Lust, auf eine kulinarische Entdeckungsreise zu gehen und sich inspirieren zu lassen? Egal ob Sie Kochanfänger/-anfängerin 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!

06.10.2025 | 17:00 – 20:30 Uhr
Volkshochschule Lengerich (Westf.)

- Gesamtschule Tecklenburg, Schulküche
- 33,50 €
- Lisa Althoff
  info@draussenzeit.de; 01516 4309 489; www.draussenzeit.de

© Vadim Zakirov – stock.adobe.com

Warum stellen wir die menschliche Lebensform über alle anderen? Speziesismus – Ungerechtigkeit im Umgang mit Tieren. Philosophisch-ethische Fragestellungen und Impulse

Speziesismus – die Diskriminierung eines Lebewesens aufgrund der Zugehörigkeit zu einer bestimmten Spezies ist in unserer Gesellschaft tief verankert. Tiere werden aufgrund dieser Diskriminierungsform in verschiedenen Bereichen auf ihren Zweck für Menschen reduziert und in der Folge ausgebeutet, gequält und getötet. Auch zwischen verschiedenen Tiergattungen werden oft Unterschiede gemacht: die einen werden gestreichelt, die anderen gegessen. Verstehen ist der Anfang von Veränderung. Nur wenn wir uns bewusst darüber werden, dass wir andere diskriminieren und in welchen Bereichen, können wir unser Verhalten überdenken und verändern. In diesem Vortrag werden wir uns ansehen, was Speziesismus ist, in welchen Bereichen Menschen speziesistisch handeln und was wir selbst dagegen tun können.

06.10.2025 | 18:15 – 19:45 Uhr
Volkshochschule Lengerich (Westf.)

- Volkshochschule Lengerich (Westf.), Bahnhofstr. 106, 49525 Lengerich
- 14,00 €
- Lara Axtmann
  info@vhs-lengerich.de; 05481 938 80; www.vhs-lengerich.de

„Die Heilkraft der Wurzeln“

Im Herbst ziehen die Pflanzen ihre Heilkräfte in die Wurzeln zurück. Wurzeln sind die Ausgangspunkte jeden Wachstums, sie enthalten wichtige Nährstoffe und sie sind reich an wertvollen Inhaltsstoffen. Wurzeln sind wirksame Heilmitteln bei verschiedenen Beschwerden, hierzu gehören Beinwellwurzel bei Verletzungen, Angelikawurzel bei Erkältungen oder die Blutwurz als gerbstoffreichste Heilpflanze. Während dieser Heilpflanzenwanderung erfahren Sie Wissenswertes über die vorhandenen Heilpflanzen und deren Wurzeln, wie man aus Wurzeln Heilmittel herstellt und was bei der Ernte beachtet werden muss. In der Praxiseinheit stellen wir eine Tinktur her und einen schmerzlindernden Balsam. Mit Teemischungen zum Thema, Brotaufstrichen und selbstgebackenem Brot lassen wir den Nachmittag ausklingen.

10.10.2025 | 15:00 – 18:00 Uhr
ANTL e.V.

- Naturschutzzentrum Sägemühle ANTL e.V., Bahnhofstr. 73, 49545 Tecklenburg
- 13,00 €
- Brigitte Schürkamp
  umweltbildung@antl-ev.de; 0548 292 92 95; antl-ev.de

  Zzgl. zum Teilnahmebeitrag von 13,00 € kommen Auslagen (Vorort zu zahlen) in Höhe von 13,00 €/ Person für Skript, Materialkosten und Verköstigung. Bitte eine Salbendose mitbringen.

Pilze Intensiv-Wochenende am Edersee

Intensive Pilzkunde inmitten der Naturparkregion Kellerwald 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, 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

10.10.2025 | 18:00 -15:00 Uhr
draussenzeit e.V.

- Kleinern-Edertal
- 185,00 €
- Jürgen Silbach

  info@draussenzeit.de
  0151 64 30 94 89

  Intensiv Wochenende vom 10.Oktober 18:00 Uhr bis 12. Oktober um 15:00 Uhr. Ohne Unterkunft und Verpflegung.

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 Angebot und umso mehr Tipps und Anregungen können weitergegeben werden. Teilnehmen kann jede/r, auch Gartenneulinge bzw. Garten-Neuanleger.

11.10.2025 | 10:00 – 13:00 Uhr
FBS Rheine

- FBS, Mühlenstr. 29
- kostenfrei
- Monika Leifeling

  info@fbs-rheine.de;
  05971 98 82-0;
  www.fbs-rheine.de

Eine vegetarische Reise durch Österreich – aus der Veranstaltungsreihe „Schmetterlinge für Steinfurt“

Eine Homage der Köchin Elke Schmitz an die vegetarische Küche Österreichs. Die österreichischen Küchen bergen einen reichen Schatz an fleisch- und fischlosen Rezepten. Im Kurs werden u.a. vom Buchweizen Palatschinken mit Füllung, gefüllter Kaltschale mit Quarknocken, Zucchinirisotto auf steirische Art oder leckere Spinatknödel mit Pilzrahm vorgestellt.

12.10.2025 | 11:00 – 14:00 Uhr
KulturForumSteinfurt

- Nikomedesschule, Kapellenstr. 7, 48565 Steinfurt
- 5,00 €
- Angéla van den Boom

  volkshochschule@kulturforum-steinfurt.de;
  02551 148 20;
  www.kulturforumsteinfurt.de

© bit24 – stock.adobe.com

Ferienspaß – Kinderkochclub 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!

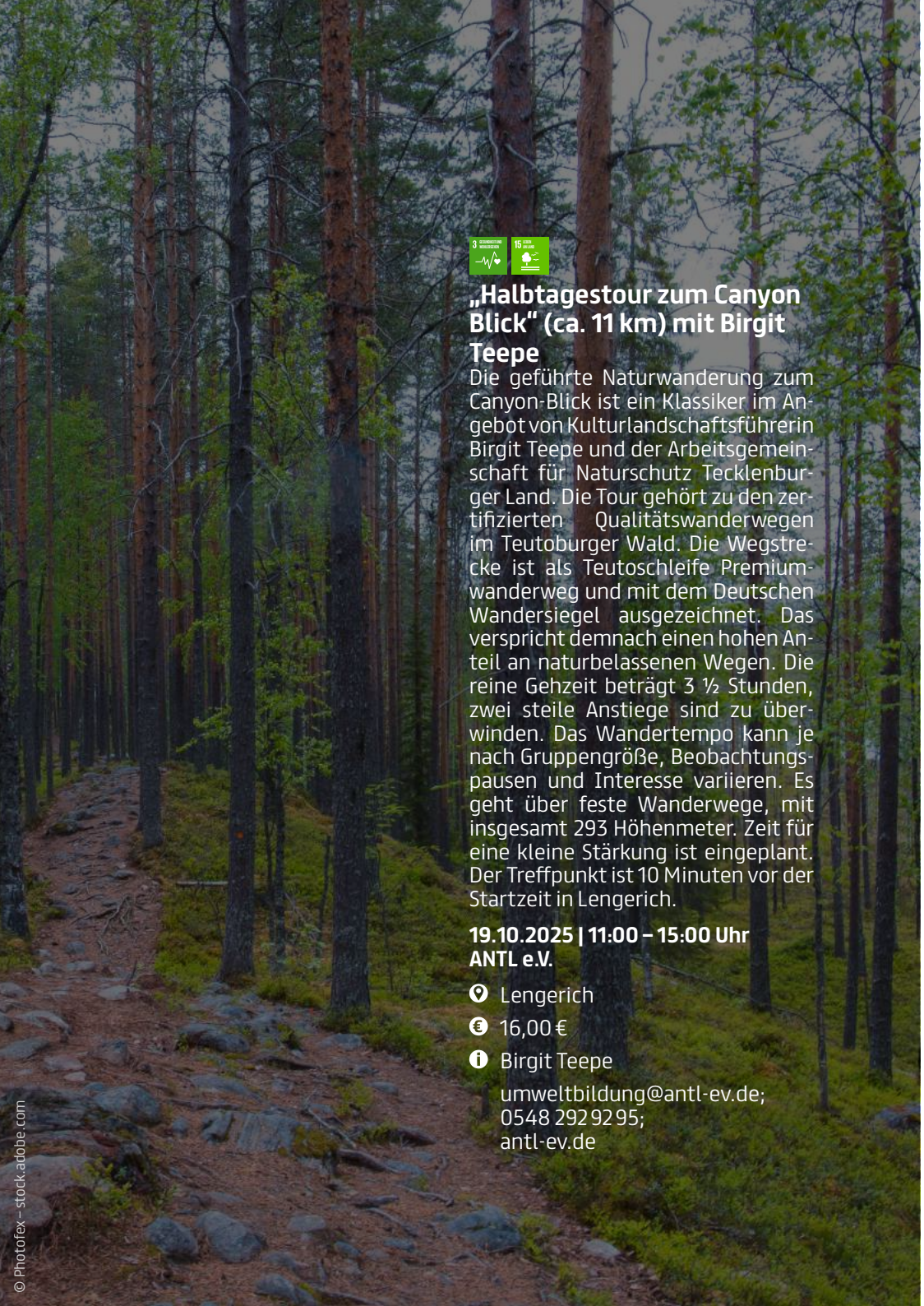
13.10.2025 | 09:30 – 12:30 Uhr
FBS Steinfurt

- Kochstudio der FBS Steinfurt, Schulstraße 3
- 20,50 €
- Ulrike Wanink

  info@fbs-steinfurt.de;
  02552 935 50;
  www.fbs-steinfurt.de

  Die Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

© Ivan – stock.adobe.com



© Photofex – stock.adobe.com

„Halbtagestour zum Canyon Blick“ (ca. 11 km) mit Birgit Teepe

Die geführte Naturwanderung 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. Der Treffpunkt ist 10 Minuten vor der Startzeit in Lengerich.

19.10.2025 | 11:00 – 15:00 Uhr
ANTL e.V.

- Lengerich
- 16,00 €
- Birgit Teepe

  umweltbildung@antl-ev.de;
  0548 292 92 95;
  antl-ev.de

„Parcours“ in Wald und Wiesen

Herbstferienbetreuung für Kids und Jugendliche von 08 – 12 Jahren, die Lust auf Bewegung haben! In dieser Ferienbetreuung lassen wir uns inspirieren durch die Bewegungsabläufe des Parcour- Trainings. Wir brauchen keinen künstlich hergestellten Parcours, der Wald ist unsere Spielwiese. Wir nutzen das, was da ist, um unsere Körper zu trainieren, und neue Synapsen im Gehirn zu bilden. Wie immer bilden das Draußensein, Spiele und Lagerfeuer den Rahmen in diesem Camp. Wir achten auf ein respektvolles und gemeinschaftliches Miteinander und wachsen innerhalb der Woche zu einer Gemeinschaft zusammen. Und sollte das Wetter mal allzu unfreundlich sein, dann gibt’s Alternativprogramm unter dem Tarp.

20.10.2025 | 09:00 – 14:00 Uhr
draussenzeit e.V.

- Wildniscamp Hembergen,
  Hembergener Str. 103,
  48268 Greven
- 175,00 €
- Team draußenzeit

  info@draussenzeit.de;
  0151 64 30 94 89;
  www.draussenzeit.de

  20,00 € Lebensmittelumlage sind in der Kursgebühr enthalten

  Vom 20.-24.10.2025. Für Kinder von 8 bis 12 Jahren, täglich, jeweils von 09.00 - 14.00 Uhr. Ausführliche Informationen unter www.draussenzeit.de

Pilzwanderung

„Expedition“ in die geheimnisvolle Pilzwelt unserer Wälder. Im weitläufigen Waldgebiet Kattmannskamp in Ostbevern-Brock führt Sie der Pilz-Kenner Jürgen Silbach fachkundig durch das Pilzgebiet. Nach einer Einführung in das Bestimmen, Sammeln und Verwerten von Pilzen, geht er auf Gefahren und Giftpilze ein und beantwortet gerne Ihre Fragen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig!

25.10.2025 | 10:00 – 14:00 Uhr
draussenzeit e.V.

- Tecklenburg
- 40,00 €
- Jürgen Silbach

  info@draussenzeit.de;
  0151 64 30 94 89;
  www.draussenzeit.de

Telón arriba para Perú!

Vorhang auf für Isabel Mujica Recharte.

Auf den Spuren außergewöhnlicher Geschmackserlebnisse: Wir reisen nun das zweite Mal nach Peru und zaubern mit Isabel neue Rezepte aus ihrer Heimat! Ein Kochabend so bunt wie die peruanische Küche. Wir öffnen ein ganz neues Kapitel der Kochkunst mit Lieblingsrezepten von Isabell. Sie präsentiert die peruanische Küche, die mit ihren asiatischen, arabischen und europäischen Einflüssen aktuell zu der aufregendsten Küche der Welt zählt. Entdecken Sie mit ihr die Küche und die Kultur.

26.10.2025 | 11:00 – 15:00 Uhr
KulturForumSteinfurt

- Nikomedesschule, Kapellenstr. 7, 48565 Steinfurt
- 18,00 €
  zuzügl. 15,00 € Lebensmittelpauschale
- Angéla van den Boom

  volkshochschule@kulturforum-steinfurt.de;
  02551 148 20;
  www.kulturforumsteinfurt.de

Finanzplanung und finanzielle Sicherheit – Nachhaltig möglich?

Wie gelingt finanzielles Wachstum mit gutem Gewissen? Dieser Vortrag gibt praxisnahe Einblicke in nachhaltiges Investieren und persönliche Finanzstrategien – vom Mehrkontenmodell bis zur Pay-Yourself-First-Methode.

Wir hinterfragen grüne Investmentversprechen kritisch und zeigen, wie man mit ethischen Anlagen langfristige finanzielle Sicherheit aufbauen kann.

Der Referent teilt unabhängiges Finanzwissen und eigene Erfahrungen, um Sie zu ermutigen, eigenverantwortlich Ihre Finanzen zu gestalten.

Dieser Vortrag ist ideal für alle, die ihre Geldströme bewusst analysieren und clevere Finanzplanung mit nachhaltigem Investieren verbinden möchten.

28.10.2025 | 18:30 – 20:45 Uhr
Volkshochschule Lengerich (Westf.)

- Volkshochschule Lengerich (Westf.), Bahnhofstr. 106, 49525 Lengerich
- 16,00 €
- Wilhelm Hiemstra

  info@vhs-lengerich.de;
  05481 938 80;
  www.vhs-lengerich.de

Trüffel in unserer Region – Anbau und Ernte. Mit kleiner Trüffel- und Weinverkostung

Trüffeln, die „Diamanten der Küche“, sind geheimnisvoll, selten und aromatisch. Wusstest Du, dass sie nicht nur in Südeuropa, sondern auch in Deutschland heimisch sind und hier eine lange Tradition haben?

Dieser Vortrag nimmt Dich mit auf eine Reise durch die Geschichte des deutschen Trüffelanbaus – von fast verlorenem Kulturgut bis zur modernen Wiederentdeckung. Erfahre, unter welchen Bedingungen Trüffel wachsen, welche Baumarten geeignet sind und warum die Trüffelsuche in der Natur verboten ist.

Im Anschluss kannst du verschiedene Trüffel probieren, begleitet von einer Weinprobe des Weinhofs Brinkmann aus Bad Iburg.

Ein informativer und genussvoller Abend für Trüffelinteressierte, Naturfreunde und Feinschmecker.

29.10.2025 | 18:00 – 19:30 Uhr
Volkshochschule Lengerich (Westf.)

- Volkshochschule Lengerich (Westf.), Bahnhofstr. 106, 49525 Lengerich
- 20,00 €
- Tassilo Pöter

  info@vhs-lengerich.de;
  05481 938 80;
  www.vhs-lengerich.de

© Pixabay.com

© sebra – stock.adobe.com

Coming Home

„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. Schwellengänge, Räuchern und Council bereiten den Boden für ehrliche Begegnungen mit uns selbst und anderen. Wie immer gibt es Feuer, gemeinsames Singen und ehrlichen, bewertungsfreien Austausch bei einem Council.

31.10.2025 | 17:00 – 21:00 Uhr
draussenzeit e.V.

- Wildniscamp Hembergen, Hembergener Str. 103, 48268 Greven
- 40,00 €
- Christiane Brosat

  info@draussenzeit.de; 0151 64309489; www.draussenzeit.de

  Ein Angebot, das sich gezielt an Frauen richtet

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.

31.10.2025 | 10:30 – 12:45 Uhr
FBS Steinfurt

- Kochstudio der FBS Steinfurt, Schulstraße 3, 48565 Steinfurt
- 11,50 €
- Elisabeth Höffker

  info@fbs-steinfurt.de; 02552 93550; www.fbs-steinfurt.de

  Kursgebühr + Lebensmittelumlage. Die Lebensmittelumlage wird in der Veranstaltung direkt von der Kursleitung eingesammelt.

© AlexGo – stock.adobe.com

NOVEMBER

Pilzwanderung

„Expedition“ in die geheimnisvolle Pilzwelt unserer Wälder. Im weitläufigen Waldgebiet Kattmannskamp in Ostbevern-Brock führt Sie der Pilz-Kenner Jürgen Silbach fachkundig durch das Pilzgebiet. Nach einer Einführung in das Bestimmen, Sammeln und Verwerten von Pilzen, geht er auf Gefahren und Giftpilze ein und beantwortet gerne Ihre Fragen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig!

01.11.2025 | 10:00 – 14:00 Uhr
draussenzeit e.V.

- Waldparkplatz Ostbevern-Brock
- 40,00 €
- Jürgen Silbach
  info@draussenzeit.de;
  0151 64 30 94 89;
  www.draussenzeit.de

Pflanzliche Nährstoffpower: Essenzielle Bausteine für eine vegetarische und vegane Ernährung

In diesem Vortrag geht es um die notwendigen Nährstoffe, mit denen Vegetarier und Vergetarierinnen oder Veganer und Verganerinnen ihren Körper versorgen sollten. Es werden sowohl die Makronährstoffe – Proteine, Kohlenhydrate und Fette – als auch die Mikronährstoffe, wie Vitamine und Mineralien beleuchten. On Top gibt es praxisnahe Tipps zur Deckung des Nährstoffbedarfs durch pflanzliche Lebensmittel, sowie Infos darüber, wann welche Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sein können, um eine ausgewogene und gesunde Ernährung sicherzustellen.

© darkmedia – stock.adobe.com

05.11.2025 | 19:00 – 20:30 Uhr
Volkshochschule Lengerich (Westf.)

- Volkshochschule Lengerich (Westf.), Bahnhofstr. 106, 49525 Lengerich
- 10,50 €
- Simone Goeke
  info@vhs-lengerich.de;
  05481 938 80;
  www.vhs-lengerich.de

Aus der Aromatherapie „Körper und Seele im Einklang“

Wir leben in einer unruhigen Zeit, alltägliche Belastungen haben direkte und indirekte Auswirkungen auf unser Immunsystem und unsere Psyche. Allgemeine Erschöpfungssyndrome, Infektionskrankheiten, Allergien, Symptome bei Herz-Kreislauf- und Atemwegserkrankungen treten bei vielen Menschen vermehrt auf. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass Psyche und Immunsystem eng zusammenwirken. Stress und Reizüberflutungen haben einen sehr hohen Einfluss auf unsere Gesundheit. Die Aromatherapie ist besonders hilfreich, das Immunsystem und die Psyche zu stärken. Sie führt zu mehr Ausgeglichenheit und Wohlbefinden und hilft uns, neue Kraft zu schöpfen. Nach einer kleinen Einführung in die Aromatherapie möchte die Referentin in diesem Workshop einen Einblick geben, wie und welche ätherischen Öle auf Körper und Seele wirken, unser Immunsystem stärken und uns Kraft geben. Wir kreieren diverse Massageölmischungen und Badezusätze.

05.11.2025 | 19:00 – 22:00 Uhr
FBS Rheine

- Rheine; FBS; Seminarraum 1; EG
- 14,50 €
- Brigitte Schürkamp
  info@fbs-rheine.de;
  05971 98 82-0;
  www.fbs-rheine.de

Linux als Alternative zu Windows

Der Support von Windows 10 durch Microsoft endet im Herbst 2025. Ein Upgrade auf Windows 11 ist auf vielen leistungsfähigen Rechnern nicht möglich, da sie nicht die von Microsoft genannten Mindestsystemanforderungen 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 Compuernutzende 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 Mate“ 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.

06.11.2025; 17:30 – 19 Uhr
15.11.2025; 10:00 – 13:00 Uhr
Volkshochschule Lengerich (Westf.)

- Digitallabor Lengerich, Bahnhofstr. 43
- 46,50 €
- Rainer Henze
  info@vhs-lengerich.de; 05481 938 80; www.vhs-lengerich.de

© Daria – stock.adobe.com

© ji_images - stock.adobe.com

Lebensraum Wald

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. Treffpunkt ist das Naturschutzzentrum „Sägemühle“, Bahnhofstraße 73, in Tecklenburg. Bitte denkt an wetterangepasste Kleidung.

07.11.2025 | 15:00 – 17:00 Uhr
Volkshochschule Lengerich (Westf.)

- Bahnhofstraße 73, 49545 Tecklenburg (Naturschutzzentrum Sägemühle)
- 13,50 €
- Alexander Müller
  info@vhs-lengerich.de; 05481 938 80; www.vhs-lengerich.de

© lev dolgachov – stock.adobe.com

Das Geheimnis des Räucherns

Ob zu einer Feier oder auch im kleine Kreise, ein geräucherter Fisch zu gewissen Zeiten, wie z.B. Karfreitag oder Weihnachten, kommt immer gut an. 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 überaschen, welche Süß - und Salzwasserfische geräuchert werden. Nebenbei bereiten Sie Ihren eigenen Sremellachs unter Anleitung des Dozenten vom Einlegen des Fischs bis zur Veredelung zu. Die Gewürze werden gestellt. Außerdem erfahren Sie Wissenswertes über den Lachs. Wussten Sie zum Beispiel, dass in Kanada weißer und roter Lachs gefangen wird und worin der Unterschied liegt? Nach dem Räuchern wird der Fisch natürlich verköstigt. Guten Appetit! Die Lebensmittelumlage beträgt 13,- EUR und ist in der Kursgebühr enthalten. Begleitende Unterlagen können Sie gegen einen Kostenbeitrag von 4,- EUR über den Dozenten erhalten.

08.11.2025 | 09:30 – 13:30 Uhr
Volkshochschule Lengerich (Westf.)

- Westerkappeln, Parkplatz VHS
- 39,50 €
- Klaus-Peter Lutterbeck
  info@vhs-lengerich.de; 05481 938 80 www.vhs-lengerich.de

Europäischer Weinabend

Rot- und Weißweine aus den bedeutendsten Weinanbaugebieten Frankreichs, Spaniens, Italiens und Deutschlands sollen probiert werden, um die Unterschiede und Besonderheiten der jeweiligen Anbaugebiete und ihrer Rebsorten herauszuschmecken wie z.B. Frucht, Mineralität, Bodentönigkeit (z.B. Schiefer), Frucht-Säure-Spiel etc. Es werden ca. 20 Weine vorgestellt. Kleinigkeiten werden zu den einzelnen Weinen gereicht, um sie in ihrer Eigenschaft als Essensbegleiter „zu schmecken“. Weiterhin erhalten Sie Informationen zu Weinetikett, Technik der Weinherstellung etc. Der Abend beginnt mit einem Glas Sekt.

08.11.2025 | 18:30 – 22:30 Uhr
KulturForumSteinfurt

- Hohe Schule, An der Hohen Schule 14, 48565 Steinfurt
- 59,00 €
- Angéla van den Boom
  volkshochschule@kulturforum-steinfurt.de; 02551 148-20; www.kulturforumsteinfurt.de

© cooperr – stock.adobe.com

Teestunden in Brigittes Wohnzimmer - Heilpflanzen für die kalte Jahreszeit

In der kalten Winterzeit ist es sehr hilfreich, wenn man Heilpflanzen zur Verfügung hat, um Beschwerden, die durch Kälte oder Feuchtigkeit verursacht werden, abzuwehren oder zu lindern und das allgemeine Wohlbefinden in der dunklen Jahreszeit zu steigern. Erfahren Sie Wissenswertes über Teemischungen, die die Abwehrkräfte steigern, gleichzeitig für eine wohlige Körperwärme sorgen. Massageölmischungen und Badezusätze, die eine durchblutungsfördernde und entspannende Wirkung haben bei körperlicher und geistiger Erschöpfung. In einer gemütlichen Teerunde stelle ich Heilpflanzen vor, die uns unterstützen gut durch die kalte Jahreszeit zu kommen. In einer Praxiseinheit stellen wir einen Rosenbalsam her, der eine sehr gute hautpflegende Wirkung hat.

08.11.2025 | 14:00 – 16:30 Uhr
Heilpflanzenexpertin Brigitte Schürkamp

- Lehrer-Lämpel-Weg 23, 49479 Ibbenbüren – Laggenbeck
- 25,00 €
- Brigitte Schürkamp,
  uwe.schuerkamp@t-online.de;
  05451 880 78;
  www.vhs-lengerich.de
  In den Gebühren enthalten: Kursgebühr, Skript, Materialien, Getränke, Snack. Bitte eine Salbendose mitbringen.
  Anmeldungen bis: 01.11.2025

©George Dolgikh – stock.adobe.com

Naturkosmetik selbst herstellen: Das perfekte Geschenk zu Weihnachten

In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, wie Sie ganz einfach Kosmetik zu Hause selbst herstellen können. Sie sparen dabei nicht nur den Verpackungsmüll, sondern Sie wissen am Ende genau, was in Ihrer Kosmetik enthalten ist. Alle Inhaltsstoffe, die wir verwenden werden, sind in Bioqualität. Wir stellen gemeinsam einen Lippenpflegestift (optional mit Farbe), eine Handcreme und ein Badesalz her.

16.11.2025 | 10:00 – 13:00 Uhr
Volkshochschule Lengerich (Westf.)

- Schulküche, Gesamtschule Lengerich
- 31,00 €
- Andrea Maug
  info@vhs-lengerich.de;
  05481 938 80
  www.vhs-lengerich.de

Beauty unterm Weihnachtsbaum: Selbstgemachtes schenken für die Schönheit. 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 Verwöhn-Idee. Unser selbstgemachter Lippen-Balsam 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 zu Hause leicht nachgemacht werden.

21.11.2025 | 19:00 – 21:00 Uhr
Volkshochschule Lengerich (Westf.)

- VHS-Haus Westerkappeln
- 22,00 €
- Andrea Maug
  info@vhs-lengerich.de;
  05481 938 80
  www.vhs-lengerich.de

Recap zum Superwahljahr 2025 mit Albrecht von Lucke

Das KulturForumSteinfurt hat am Ende des „Superwahljahr 2025“ den Politologen und Juristen Albrecht von Lucke für einen Recap gewinnen können. Wo stehen wir am Ende des Superwahljahr 2025? Was bedeuten die Wahlen für unsere Demokratie?

Albrecht von Lucke, geboren 1967 in Ingelheim am Rhein, ist Volljurist und Politikwissenschaftler. Seit 1989 lebt er in Berlin, seit 2003 ist er Redakteur der „Blätter für deutsche und internationale Politik“. Darüber hinaus ist er regelmäßiger Gast in Hörfunk und Fernsehen, u.a. im ARD-Presseclub, in der Phönix-Runde, bei Anne Will, Maybrit Illner und Sandra Maischberger. 2014 wurde Albrecht von Lucke mit dem Lessing-Förderpreis für Kritik ausgezeichnet, 2018 mit dem Otto-Brenner-Preis „Spezial“.

21.11.2025 | 19:00 – 21:00 Uhr
KulturForumSteinfurt

- Lernzentrum Arnoldinum, Drostenkämpchen 1, 48612 Horstmar
- kostenfrei
- Angéla van den Boom
  volkshochschule@kulturforum-steinfurt.de; 02551 148 20; www.kulturforumsteinfurt.de
  Die Veranstaltung wird vom Ministerium für Kultur und Wissenschaft gefördert und ist kostenfrei.

Das Geheimnis des Räucherns

Ob zu einer Feier oder auch im kleine Kreise, ein geräucherter Fisch zu gewissen Zeiten, wie z.B. Karfreitag oder Weihnachten, kommt immer gut an. 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. Nebenbei bereiten Sie Ihren eigenen Sremellachs unter Anleitung des Dozenten vom Einlegen des Fischs bis zur Veredelung zu. Die Gewürze werden gestellt. Außerdem erfahren Sie Wissenswertes über den Lachs. Wussten Sie zum Beispiel, dass in Kanada weißer und roter Lachs gefangen wird und worin der Unterschied liegt? Nach dem Räuchern wird der Fisch natürlich verköstigt. Guten Appetit! Die Lebensmittelumlage beträgt 13,- EUR und ist in der Kursgebühr enthalten. Begleitende Unterlagen können Sie gegen einen Kostenbeitrag von 4,- EUR über den Dozenten erhalten.

22.11.2025 | 09:30 – 13:30 Uhr
Volkshochschule Lengerich (Westf.)

- Lengerich Innenhof VHS
- 39,50 €
- Klaus-Peter Lutterbeck
  info@vhs-lengerich.de; 05481 938 80; www.vhs-lengerich.de

Flecht-Workshop

Weihnachtliche Deko aus Weide.

22.11.2025 | 10:00 – 14:00 Uhr
Kreislehrgarten Steinfurt

- Wemhöferstiege 33, 48565 Steinfurt
- 80,00 €
- kreislehrgarten@kreis-steinfurt.de; 02551 694410; www.kreislehrgarten-steinfurt.de
  inkl. Material und Getränke

Jahreszeitenküche: Winter

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

25.11.2025 | 18:30 – 21:30 Uhr
FBS Steinfurt

- Kochstudio der FBS Steinfurt
- 14,50 €
- Heidi Möllers
  info@fbs-steinfurt.de; 02552 935 50; www.fbs-steinfurt.de
  Kursgebühr + Lebensmittelumlage. Die Lebensmittelumlage wird direkt am Kursabend von der Referentin eingesammelt

Geschenke aus der Küche – Senf & Co., selbstgemacht und schön verpackt

Selbst hergestellte Köstlichkeiten sind ein schönes persönliches Geschenk. Senf & Co.! Lassen Sie sich inspirieren. An diesem Abend werden leckere Kleinigkeiten zubereitet und liebevoll verpackt. Immer wieder ein schönes individuelles Geschenk.

26.11.2025 | 19:00 – 21:15 Uhr
FBS Steinfurt

- Kochstudio der FBS Steinfurt, Schulstraße 3, 48565 Steinfurt
- 11,50 €
- Ulrike Wanink
  info@fbs-steinfurt.de; 02552 935 50; www.fbs-steinfurt.de
  Die Materialkosten werden am Kursabend direkt von der Referentin eingesammelt.

© Daria – stock.adobe.com
© Printemps – 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.

27.11.2025 | 19:00 – 20:30 Uhr
FBS Steinfurt

- Kochstudio
- 8,50 €
- Silke Meyer

  info@fbs-steinfurt.de;
  02552 935 50;
  www.fbs-steinfurt.de

  Lebensmittelkosten werden am Kursabend direkt von der Referentin eingesammelt.

Nordspanische Küche – ein Genuß

Wer erinnert sich nicht gerne an den letzten Spanienurlaub und das leckere spanische Essen. Lernen sie an diesem Abend Rezepte der Nordspanischen Küche kennen. Sie stammen aus der Feder der asturischen Großmutter unseres Referenten Borja Baragaño. Er plaudert beim gemeinsamen Kochen aus dem Nähkästchen und über Land und Leute.

28.11.2025 | 18:30 – 22:15 Uhr
FBS Steinfurt

- Kochstudio der FBS Steinfurt, Schulstraße 3, 48565 Steinfurt
- 17,50 €
- Borja Baragaño

  info@fbs-steinfurt.de;
  02552 935 50;
  www.fbs-steinfurt.de

  Die Lebensmittelkosten werden am Kursabend direkt vom Referenten eingesammelt.

©Kerdkanno – stock.adobe.com

©Norikko – stock.adobe.com

DEZEMBER

Auf den Spuren der Wölfe

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. Treffpunkt ist das Naturschutzzentrum „Sägemühle“, Bahnhofstraße 73 in Tecklenburg.

05.12.2025 | 15:00 – 17:30 Uhr
Volkshochschule Lengerich (Westf.)

- Bahnhofstraße 73, 49545 Tecklenburg (Naturschutzzentrum Sägemühle)
- 17,00 €
- Alexander Müller
  info@vhs-lengerich.de;
  05481 938 80;
  www.vhs-lengerich.de
  Für Kinder von 8 - 12 Jahren

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 das, was Dir wichtig ist? Im Männer Wildnis Kreis nehmen wir uns Zeit, gemeinsam ums Feuer zu sitzen, Leben und Erfahrungen zu teilen, Gemeinschaft und Verbindung zu erleben.“

05.12.2025 | 17:30 – 21:30 Uhr
draussenzeit e.V.

- Waldparkplatz Ostbevern-Brock
- 40,00 €
- Dominik Schlummer
  info@draussenzeit.de;
  0151 64 30 94 89;
  www.draussenzeit.de
  Ein Angebot gezielt für Männer

Rein pflanzliche Weihnachtsbäckerei

Pflanzlich steht für nachhaltig! An diesem Nachmittag backen wir köstliche, selbstgemachte, vegane Lebkuchenmännchen und -tierchen in verschiedenen Varianten. Auch glutenfreie Lebkuchen werden dabei sein. Warum nicht einmal gesund naschen?

06.12.2025 | 15:30 – 17:00 Uhr
Volkshochschule Lengerich (Westf.)

- Waldparkplatz Ostbevern-Brock
- 40,00 €
- Lena Knufmann
  info@vhs-lengerich.de;
  05481 938 80;
  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.

12.12.2025 | 10:30 – 12:45 Uhr
FBS Steinfurt

- Kochstudio der FBS Steinfurt, Schulstraße 3, 48565 Steinfurt
- 11,50 €
- Elisabeth Höffker

  info@fbs-steinfurt.de;
  02552 935 50;
  www.fbs-steinfurt.de

  Kursgebühr + Lebensmittelumlage. Die Lebensmittelumlage wird direkt in der Veranstaltung von der Kursleitung eingesammelt.

Coming Home

„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. Schwellengänge, Räuchern und Council bereiten den Boden für ehrliche Begegnungen mit uns selbst und anderen. Wie immer gibt es Feuer, gemeinsames Singen und ehrlichen, bewertungsfreien Austausch bei einem Council."

19.12.2025 | 17:00 – 21:00 Uhr
draussenzeit e.V.

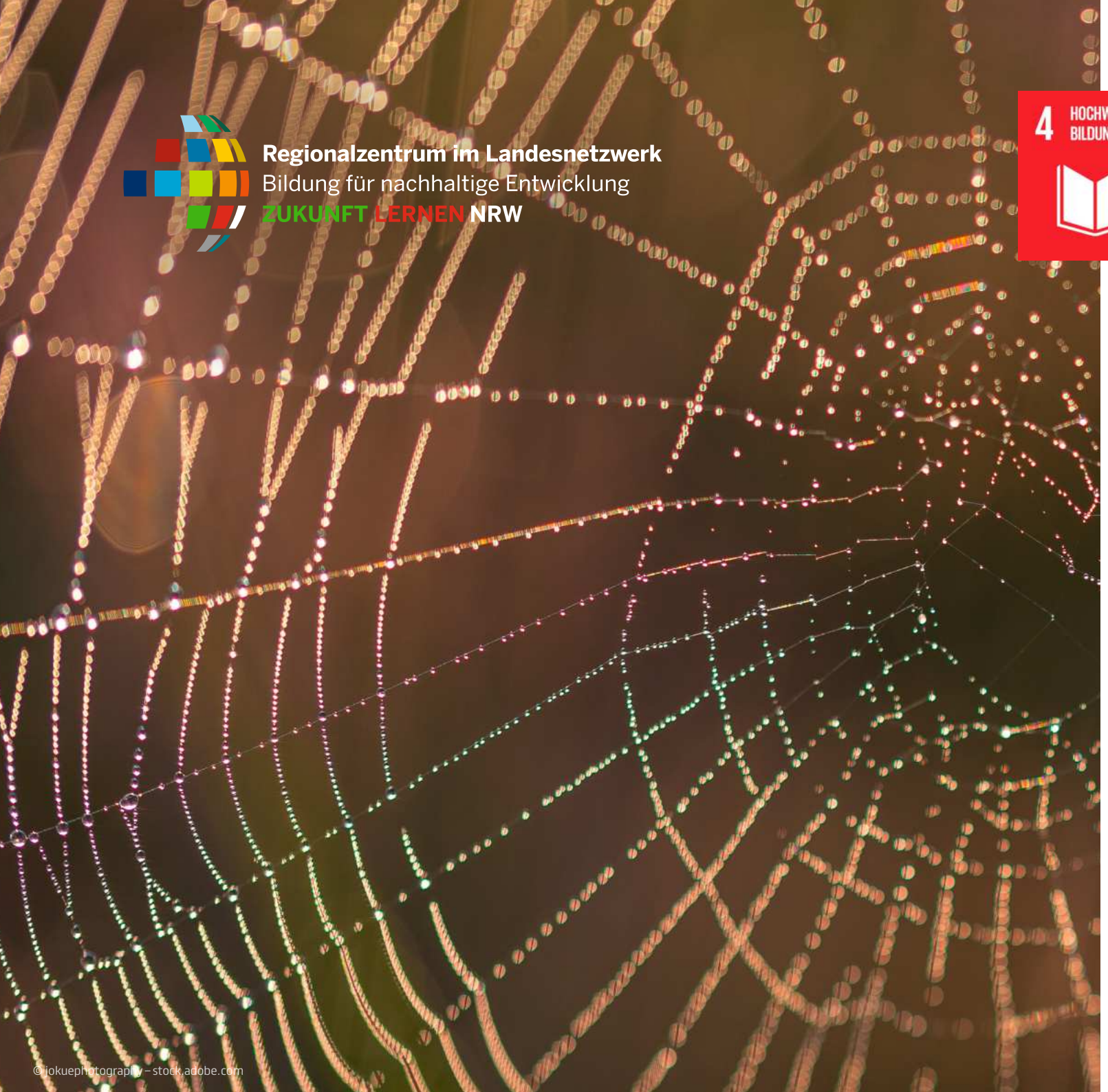
- Waldparkplatz Ostbevern-Brock
- 40,00 €
- Christiane Brosat

  info@draussenzeit.de;
  0151 64 30 94 89;
  www.draussenzeit.de

  Ein Angebot speziell für Frauen. Ein Jahresabschluss der „besonderen Art"

© Stanislav – stock.adobe.com

© Catalin Petolea - stockadobe.com



© jokuephotography – stock.adobe.com

Regionalzentrum im Landesnetzwerk
Bildung für nachhaltige Entwicklung
ZUKUNFT LERNEN NRW

4 HOCHWERTIGE BILDUNG

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

SAERBECKER ENERGIEWELTEN

NABU Kreisverband Steinfurt

gefördert von

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

Titelbild: © unsplash.com

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
02551 69-2138
BNE-Regionalzentrum@
kreis-steinfurt.de

www.kreis-steinfurt.de/
BNE-Regionalzentrum

Stand: Juni 2025

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.